



ESKİŞEHİR OSMANGAZI ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE
YAŞAM DOYUMLARININ YORDAYICISI OLARAK BİLİŞSEL
ESNEKLİĞİN ROLÜ**

Golsa PARVİZİ

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI

Eskişehir, 2021

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE
YAŞAM DOYUMLARININ YORDAYICISI OLARAK BİLİŞSEL
ESNEKLİĞİN ROLÜ**

Golsa PARVİZİ

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI

Eskişehir, 2021

ESKİŞEHİR OSMANGAZI ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜŐÜ
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

GOLSA PARVİZİ tarafından hazırlanan **Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü** başlıklı bu tez, 12/02/2021 tarihinde *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği*'nin ilgili maddeleri uyarınca yapılan **Tez Savunma Sınavı** sonucunda **başarılı** bulunarak, jürimiz tarafından oy birliği ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı Adı SOYADI</u>	<u>İmza</u>
Danışman	: Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT.....
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Serdar KÖRÜK

Prof. Dr. Mustafa Zafer BALBAĞ
Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü başlıklı tezin bizzat tarafımda hazırlanan, özgün bir çalışma olduğunu; bu çalışmanın tüm aşamalarında (hazırlık, veri toplama, analiz, bilgilerin sunumu ve raporlaştırma vb.) bilimsel etik ilke ve kurallara uygun olarak hareket ettiğimi; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri, bilgi vb. için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara çalışmanın kaynakçasında yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan “Bilimsel İntihal Tespit Programı”yla tarandığını ve hiçbir “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, herhangi bir biçimde bu çalışmamla ilgili yukarıdaki beyanıma aykırı bir durumun saptanması halinde, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçların sorumluluğunu kabul ettiğimi bildiririm.

22/02/2021

GOLSA PARVİZİ

Teşekkür

Akademik kariyerimde önemli bir dönüm noktası olan yüksek lisans eğitimimin her aşamasında beni sonuna kadar destekleyen ve bu araştırma sürecinde olumlu katkıları olan insanlara sonsuz teşekkürlerimi sunmak isterim. Öncelikle, yüksek lisans tez aşamasında desteğini esirgemeyen hem kariyer gelişimimde hem de karşılaştığım zorlukları bana yol göstererek, fikirlerini açıkça paylaşarak ve güvenini esirgemeyerek aşmama yardımcı olan saygıdeğer hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI'ya en içten duygularıyla teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez savunma sınavımın jüri üyeleri Dr. Öğretim Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT ve Dr. Öğretim Üyesi Serdar KÖRÜK'e yapıcı önerileri ile tezime katkılarından dolayı canı gönülden teşekkür ediyorum.

Eğitim hayatım boyunca ve tez dönemimin farklı aşamalarında emeği geçen hocalarım Dr. Öğretim Üyesi Sevilay KILMEN, Dr. Öğretim Üyesi Yasin AYDIN, Dr. Ahmet KARA'ya sonsuz teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitim döneminde yollarımızı birleştirdiğimiz değerli eşim Emrah AĞAYA'ya desteğini hiç esirgemediği, çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüslediği, her daim yanımda olduğu ve bu zor süreci atlatmamda bir an beni yalnız bırakmadığı için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Tüm başarılarım ve eğitim hayatım boyunca beni yalnız bırakmayan, destekleri, gösterdikleri anlayış ve duyarlılıkları için değerli annem, babam, abim ve ablalarımın tüm kalbimle sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans tezimin yazımında yardımlarıyla bu zor dönemi atlatmamda beni yalnız bırakmayan değerli öğrencim Furkan BAYDOĞAN'a içten teşekkürlerimi sunuyorum. Yüksek lisans eğitimimin farklı aşamalarında motivasyonumu geliştiren ve desteklerini hissettiren tüm arkadaşlarım Kadriye ÇAKLI, Dilek FİLİZOĞLU, Kübra BEŞER, Burçe IŞIK, Nihan Beray DİLSİZ, Enbiya EKİN ve Melis TÜRK'e teşekkür ederim. Son olarak aramızda olmayan ve büyük bir faciada kaybettiğimiz Dr. Serdar ÇAĞLAK'a hem öğrettikleriyle hem de gittiği yollarla bana örnek teşkil ettiği için tüm kalbimle teşekkür ederim.

İçindekiler

Teşekkür.....	i
İçindekiler	ii
Tablolar Listesi.....	v
Özet.....	1
Abstract	3
BİRİNCİ BÖLÜM.....	5
1. Giriş.....	5
1.1 Problem Durumu	5
1.2 Araştırmanın Amacı	8
1.2.1 Alt amaçlar	8
1.3 Araştırmanın Önemi	8
1.4 Varsayımlar.....	11
1.5 Sınırlılıklar	11
1.6 Tanımlar.....	12
İKİNCİ BÖLÜM.....	13
2. Kavramsal/Kuramsal Çerçeve	13
2.1 Psikolojik İyi Oluş.....	13
2.1.1 Psikolojik iyi oluş ile ilgili kuramlar.....	14
2.1.1.1 Pozitif Psikoloji	14
2.1.1.2 Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli.....	16
2.1.1.3 Deci ve Ryan'ın Öz-Belirleme Kuramı (Self Determination Theory) ..	17
2.1.1.4 Seligman'ın PEMRA Teorisi	19
2.2 Bilişsel Esneklik.....	22
2.2.1 Bilişsel esneklik ile ilgili kuramlar	24
2.2.1.1 Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı.....	24
2.2.1.2 Bilişsel Davranışçı Terapi.....	25
2.2.1.3 Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi	26
2.3 Yaşam Doyumu.....	27
2.3.1 Yaşam doyumunu etkileyen faktörler	29
2.3.2 Yaşam doyumunu ile ilgili kuramlar	30
2.3.2.1 Yaşam doyumunun kuramsal çerçevesine genel bakış.....	30
2.3.2.2 Aşağıdan Yukarıya (Bottom-up) ve Yukardan Aşağıya (top-down) Kuramları.....	31

2.3.2.3 Duyuşsal, bilişsel ve birleşik kuramlar	32
2.3.2.3.1 Yargı Kuramı (Judgment Theories):	33
2.3.2.3.2 Çoklu Uyumsuzluk Kuramı (Multiple Discrepancies Theory).....	35
2.3.2.4 Süreç ve Sonuç kuramları	35
2.3.2.4.1 Aktivite Kuramı (Activity Theories).....	35
2.3.2.4.2 Ereksel Kuramları (Telic Theories).....	36
2.3.2.5 Gereksinim Kuramı	36
2.4 İlgili Araştırmalar	37
2.4.1 Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	37
2.4.2 Bilişsel Esneklik ve Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	42
3. Yöntem.....	42
3.1 Araştırma Deseni.....	42
3.2 Çalışma Grubu	42
3.3 Veri Toplama Araçları.....	44
3.3.1 Kişisel bilgi formu	44
3.3.2 Bilişsel Esneklik Envanteri.....	44
3.3.3 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	46
3.3.4 Yaşam Doyumu Ölçeği	47
3.4 Verilerin Toplanması.....	48
3.5 Verilerin Çözümlemesi	48
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	50
4. Bulgular	50
4.1 Araştırmanın Birinci Temel Amacına İlişkin Bulgular	50
4.2 Araştırmanın İkinci Temel Amacına İlişkin Bulgular.....	52
4.3 Araştırmanın Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular.....	55
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	68
5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	68
5.1 Sonuç	68
5.2 Tartışma	70
5.2.1 Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, psikolojik iyi Oluş ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin tartışma.....	70
5.2.2 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamasına ilişkin Tartışma	71
5.2.3 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Yaşam Doyumlarını Yordamasına ilişkin Tartışma.....	72

5.2.4 Üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerine göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma	73
5.2.4.1 Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma	73
5.2.4.2 Üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma.....	74
5.2.4.3 Üniversite öğrencilerinin üniversitelere göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma	75
5.2.4.4 Üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma.....	76
5.2.4.5 Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma.....	77
5.2.4.6 Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma	77
5.2.4.7 Üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma	78
5.2.4.8 Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yere göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma	79
5.2.4.9 Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin olup olmamasına göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma.....	80
5.2.4.10 Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin süresine göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma.....	81
5.2.4.11 Üniversite öğrencilerinin psikolojik bir destek alıp almamalarına göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma.....	81
5.2.4.12 Üniversite öğrencilerinin psikolojik teşhis alıp almamalarına göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma.....	82
5.3 Öneriler	83
5.3.1 Araştırmacılara yönelik öneriler	83
5.3.2 Uygulayıcılara yönelik öneriler	83
5.3.3 Ruh sağlığı uzmanlarına yönelik öneriler	84
KAYNAKÇA.....	85
EKLER	104
ÖZGEÇMİŞ	122

Tablolar Listesi

Tablo Numarası		Sayfa Numarası
3.1	Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler	43
4.1	Bilişsel Esneklik Psikolojik İyi oluş ve Yaşam Doyumu ölçekleri ve alt boyutlarına ait Betimsel Analiz Sonuçları	50
4.2	Normal Dağılım ile İlgili Analizler	51
4.3	Değişkenler Arasında Korelasyon Analiz Sonuçları	51
4.4	Bilişsel Esnekliğin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analiz Sonuçları	52
4.5	Bilişsel Esnekliğin Yaşam Doyumu Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analiz Sonuçları	53
4.6	Psikolojik İyi Oluş Yordayıcılarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	53
4.7	Yaşam Doyumu Yordayıcılarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	54
4.8	Üniversite Öğrencilerin Cinsiyetleri Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait T-testi Sonuçları	55
4.9	Üniversite Öğrencilerin Yaş grupları Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları	56
4.10	Üniversite Öğrencilerin Üniversiteleri Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait T-testi Sonuçları	57
4.11	Üniversite Öğrencilerin Bölümleri Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait Kruskal-Wallis H Analizi Sonuçları	58
4.12	Üniversite Öğrencilerin Sınıfları Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları	60

4.13	Üniversite Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyi Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları	61
4.14	Üniversite Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyi Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları	62
4.15	Üniversite Öğrencilerin Yaşadıkları Yer Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları	63
4.16	Üniversite Öğrencilerin Romantik ilişkileri Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait T-testi Sonuçları	64
4.17	Üniversite Öğrencilerin İlişkilerinin Kaç Yıldır Devam Ettiği Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları	65
4.18	Üniversite Öğrencilerin Psikolojik Bir Destek Alıp Almama Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait T-testi Sonuçları	66
4.19	Üniversite Öğrencilerin Psikolojik Bir Teşhis Alıp Almama Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait T-testi Sonuçları	67

Özet

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü

Golsa PARVİZİ

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI

2021

Amaç: Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Bu araştırma nicel bir araştırma olup ilişkisel modelde bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni, bilişsel esneklik düzeyi; bağımlı değişkenleri ise, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu olarak belirlenmiştir. Örneklem yöntemi olarak, uygun örneklem veya kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubu 2019-2020 eğitim-öğretim yılında eğitim fakültesine devam etmekte olan 328 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumunu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, onların psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeylerini yordamaktadır. Öğrencilerin bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeylerinin; öğrencilerin bölümüne, sınıfına, anne eğitim durumuna, duygusal ilişkide olma durumuna ve duygusal ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş değişkenine göre; kontrol alt boyutları cinsiyet ve yaşadıkları yere göre ve alternatifler alt boyutları üniversite, baba eğitim durumu ve psikolojik destek alma durumuna göre farklılık göstermiştir. Bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu değişkenlerine ait ortalamalar kıyaslandığında, öğrencilerin yaşam doyumunu düzeyinin en düşük ve psikolojik iyi oluş düzeyinin ise en yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç ve Öneriler: Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin, öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarını yordadığı sonucuna

varılmıştır. Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin, onların yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarını arttırması açısından önemli bir rol oynadığı düşünölmektedir. Dolayısıyla, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerini geliştirmek için alternatif çözüm üretebilme ve durumları kontrol altına alabilme becerilerine yönelik eğitimler düzenlenmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Üniversite öğrencileri, Bilişsel esneklik, Psikolojik iyi oluş, Yaşam doyumu

Abstract

The Role of Cognitive Flexibility as a Predictor of University Students' Psychological Well-being and Life Satisfaction

Golsa PARVIZI

Eskisehir Osmangazi University Institute of Educational Sciences

Department of Educational Sciences

Advisor: Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI

2021

Purpose: The main purpose of this study is to examine the relationship between cognitive flexibility levels of university students and their psychological well-being and life satisfaction.

Method: This research is a quantitative study and a study in relational model. The independent variable of the study is cognitive flexibility level and dependent variables; psychological well-being and life satisfaction. Appropriate sampling or easily accessible sampling method was used as the sampling method. The study group consists of 328 students attending the Faculty of Education in the 2019-2020 academic year. Demographic Information Form, Cognitive Flexibility Inventory, Psychological Well-Being Scale and Life Satisfaction Scale were used to collect data.

Results: According to the findings of the study, a statistically significant, moderately positive relationship was found between the cognitive flexibility and psychological well-being and life satisfaction levels of university students. Cognitive flexibility levels of university students predict their psychological well-being and life satisfaction levels. It was determined that students' cognitive flexibility, alternatives and control sub-dimensions, psychological well-being and life satisfaction levels did not differ significantly according to their department, class, mother's educational status, emotional relationship and emotional relationship duration. However, the psychological well-being levels of the students differed according to the age variable; control sub-dimensions differed according to gender and place of residence, and alternatives sub-dimensions differed according to university, father's educational status and receiving psychological support. When the averages of cognitive flexibility, psychological well-being and life satisfaction variables were compared, it was seen that the life satisfaction level of the students was the lowest and the psychological well-being level the highest.

Conclusion and Suggestions: In this study, it was concluded that the cognitive flexibility levels of university students predicted their psychological well-being and life satisfaction. In this direction, it is thought that the cognitive flexibility levels of university students play an important role in increasing their life satisfaction and psychological well-being. Therefore, it is recommended to organize trainings on the skills of generating alternative solutions and controlling situations in order to improve students' cognitive flexibility levels.

Keywords: University students, Cognitive flexibility, Psychological well-being, Life satisfaction

BİRİNCİ BÖLÜM

1. Giriş

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bu tezin giriş kısmında söz konusu bu araştırmanın problem durumu, amacı ve önemi açıklanmıştır. Ayrıca araştırmanın varsayımları, sınırlılıkları, kısaltmaları ve tanımlarına yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

İnsanlar hayatları boyunca kaçınılmaz bir şekilde problemlerle karşılaşmaktadırlar. Kimi zaman herhangi bir problemleri olmamasına rağmen seçimlerde bulunmaları ve kararlar vermeleri gerekmektedir. İnsanların hayatları ilk bakışta çok düzenli ve sabit bir yolda ilerliyor gibi görünse de özünde çelişkili ve karmaşık süreçler içerir. Birey, yaşadığı olaylar karşısında tepkilerini; ruh halleri ve duyguları ile ortaya koymaktadır (Diener, 2000, s. 34). Bu süreçler, birçok yapıdan oluşmakta ve bu yapıların birbirleriyle ilişkilerinden ortaya çıkmakta olup bireyin davranışlarını ve duygularını da etkilemektedirler. Başka bir ifadeyle, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı değişimler bireyin oluşturduğu dengeyi bozabilmektedir (Cohen, 2011, s. 9).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından belirtilen “Sağlık, yalnızca hastalık ve sakatlığın olmama durumu değil; fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluş hali olarak tanımlanmaktadır” (Constitution of World Health Organization, 2016). Ruh sağlığı derneği, ideal ruh sağlığının özelliklerini şu şekilde belirlemektedir: Kişinin kendisi ve diğer insanlarla uyum ve denge içinde olması ve bu uyumda katılıktan uzak bir değişkenliğin ve esnekliğin olması, diğerleri ile sağlıklı ilişki kurması, etkili öz-algı, öz-kabul ve gerçekçi öz-değerlendirmeye sahip olması, üretkenlik ve yaşamdan haz duyması, esnek olma ve alternatif planlara sahip olması, psikolojik olarak dayanıklı olması (Ruh Sağlığı Derneği, 2020). Keyes (2005, s. 539), ruh sağlığını; bireylerin yüksek düzeyde duygusal, psikolojik ve sosyal iyi oluşları ile birlikte psikopatolojik durumlarının olmaması olarak açıklamaktadır. Ancak ruh sağlığını, hastalığın olmama durumundan ziyade; kişisel ve toplumsal yaşamdaki pozitif işlevsellik olarak belirtmektedir.

“18-25 yaşlarını kapsayan dönem, ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olarak adlandırılmaktadır” (Koç, 2018). Üniversiteye geçiş “Yetişkinliğe geçiş” sürecinin en

önemli dönemlerindedir. Bu dönem, bir geçiş süreci olarak belli sorunlar barındırmakta ve kişi, sosyal olgunluk için kimlik kazanma ve çocukluk çağındaki çekirdek toplum değerlerini geniş toplum değerleriyle uzlaştırıp onlara uyum sağlamak durumundadır (Özgüven, 1992, s. 6). Bu dönemde genç, bağımsızlığın arayışındadır. “Bağımsızlık” kavramı, üniversite döneminde sosyal olgunluk için önemli olmakla beraber bireyin kendi değer ve kararlarına sahip olması, kendi kendine hareket edip düşünebilmesi ve rasyonel kararlar alabilmesi demektir. Ayrıca bağımsızlık, akılcı düşünme ve topluma dahil olarak onun sosyal bir ferdi olma sürecidir (Özgüven, 1992, s. 6).

Bireyin üniversite hayatı; kişiler arası ilişkilerini yoğun bir şekilde geliştirdikleri, farklı kültürlerden gelen insanlarla iletişim halinde oldukları ve başarıya gayesi edinmeleri gibi olumlu nitelikleri barındırmanın yanında; kişinin zamanla değişim geçirdiği ve bundan dolayı stres, depresyon ve kaygı gibi olumsuz nitelikteki durumların da meydana gelebildiği bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkiye’de yükseköğretim öğrencilerinin psikolojik problemlerinde; kimlik, aile ve insanlarla ilişkilerinin rol oynadığını söyleyen İmamoğlu, Gültekin ve Yasak’a (1993, s. 36) göre öğrenciler, uyum problemleri ile karşılaşmaktadırlar. Söz konusu durumdaki gençleri odak edinen araştırmacılar bu sebeple; onların niteliklerine, mevcut şartlara, ihtiyaç ve problemlerine hassasiyet göstermeleri konusunda teşvik edilmektedirler (Yeşilyaprak, 1985, s. 32).

Bu yetişkinliğe geçiş ve bağımsızlığı oluşturma süreci kaygı ve stres yaratsa da böyle durumlarda mevcut bilişsel yapıları yenilemek, yeni planlar kurmak, farklı alternatifleri görebilmek ve onların içinden duruma en uygun olanı seçip harekete geçmek; diğer bir deyişle uyum sağlayabilmek, hayat dengesini korumak adına en önemli becerilerden biridir. Uyum sağlayabilmenin en önemli yollarından bir diğeri ise esnekliktir. “Ancak bu türden bir esnekliğe sahip olmak için bireylerin ilk olarak bilişsel esnekliği sağlamaları gerekir” (Martin ve Rubin, 1995, s.623). “Bilişsel olarak esnek yapıya sahip insanlar; yeni iletişim yolları denemeye, alışılmadık durumlarla başa çıkmaya ve davranışlarını bağlamsal ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde düzenlemeye muktedirler” (Martin ve Anderson, 1998, s.2). Miller ve Cohen (2001), çocuklar gelişim gösterdikçe, eylemlerini gözlemlemeleri ve gerekirse onları düzenlemeleri konusunda kendilerine yardımcı olmaları için çevreden edindikleri muhtelif verileri yorumlamayı öğrenirler. “Bilişsel esneklik” veya “Yönetme kontrolü” (executive control) olarak adlandırılan davranışın bu yönü; algı, hafıza ve eylemden sorumlu olan işleme

sürecinin seçimi, programlanması ve koordinasyonu ile ilgili işlemlere atıfta bulunur (Akt. Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen ve Molen, 2004, s.443).

Bu dönemde karşılaşılan strese sebep olan durumlarda önem kazanan başka kavramlar ise öğrencilerin iyi oluşları ve yaşam doyumlarıdır. Ryan ve Deci (2001), iyi oluşu “Öznel iyi oluş” ve “Psikolojik iyi oluş” olarak ayırmaktadır. Her iki yaklaşım da iyi oluşu değerlendirirse de iyi olmanın farklı yönlerini açıklamaktalar. “Öznel iyi oluş”, mutluluğun arayışında karşımıza çıkan bir kavramdır ve bilişsel bileşeni olan yaşam doyumunu, yaşam memnuniyeti ile ilgili genel bir bilişsel yargıdır (Diener, 1984, s. 544). Buna göre, gençler arasında yaşam doyumunun ne seviyede olduğunun ve nasıl algılandığının belirlenmesinin ve elde edilen sonuçlardan alternatif çözümlere ulaşılmasının alanyazına önemli katkılar sağlayacağına inanılmaktadır. Zira doyum deneyimi; öz güveni, iyimserliği ve öz yeterliliği artırır ve başkalarıyla ilişkide daha olumlu bir tavır sergilemeye yardımcı olur. Ayrıca, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkmayı, özgünlüğü ve esnekliği beraberinde getirir (Frisch, 2006, s. 19). “Psikolojik iyi oluş” ise kişinin potansiyelini en işlevsel düzeye çıkarma çabası olarak açıklanmıştır. Örneğin; anlamlı hedeflere ulaşabilme, kişisel olarak gelişme ve başkalarıyla kaliteli bağlar kurabilme olarak söylenebilir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002, s. 1007). Öğrenciler, koşulların değiştiği üniversite döneminde fonksiyonlarını ve kapasitelerini en işlevsel düzeye çıkarma ihtiyacı duymaktadırlar. Ayrıca, çevrelerini yapılandırmada ve belli bir anlam çerçevesinde hareket edebilmelerinde yetenekleri ile ilgili farkındalıklarının artması bu süreç için kaçınılmaz bir gerçek olarak öne çıkmaktadır. Bireylerin psikolojik iyi oluşları; yaşamdan aldıkları hazzın yaşam doyumuna etki etmesi, sağlıklı ve daha uzun yaşama, daha işlevsel sosyal ilişkilere sahip olma, iş hayatında ve iş performansında başarının artması ve gelir düzeyinde artış gibi etkenler açısından da göz önüne alınabilir. Doğal olarak bireylerin en önemli hayat dilimi olan üniversite çağında psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu sağlayabilmek, sahip olunabilecek en önemli özelliklerdir.

Psikolojik danışma alanında bireylere yardımın en temel amaçlarından birisi de kişinin psikolojik olarak sağlıklı olmasına ve hayattan tatmin sağlamasına yardım etmektir. Böylelikle, bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması; bireyin psikolojik açıdan iyi olmasını ve daha fazla yaşam tatminine sahip olmasını sağlamaktadır. Bu bağlamda, söz konusu araştırmanın problemi; yaşamın en önemli dönemlerinden olan üniversite dönemindeki gençlerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyum düzeylerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile olan ilişkisini belirlemektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin, psikolojik iyi oluşları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri psikolojik iyi oluşlarını yordamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri yaşam doyumlarını yordamakta mıdır?

Ayrıca bu çalışmada, demografik değişkenlere göre öğrencilerin bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi de amaçlanmıştır.

1.2.1 Alt amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumları:
 - a) Cinsiyetlerine
 - b) Yaşlarına
 - c) Eğitim aldıkları üniversiteye
 - d) Devam etmekte oldukları bölümlere
 - e) Sınıf düzeylerine
 - f) Anne ve baba eğitim seviyesine
 - g) Yaşadıkları yere
 - h) Romantik bir ilişki içinde olmalarına
 - i) Kaç sene ilişkide olduklarına
 - j) Psikolojik destek alıp almama geçmişlerine
 - k) Teşhis alıp almama değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

İnsanlar, yaşamları boyunca hemen her gün baş etmeleri gereken olumsuz durumlarla karşılaşır. Kişi bu olumsuz problemlere fiziksel, davranışsal, duygusal ve zihinsel reaksiyonlar göstermekte ve aynı zamanda çevresindeki değişikliklere adapte olmaya çabalamaktadır. Değişim içinde olan durumlara adapte olabilmek için uğraşmakta olan birey, bazı sorunlarla karşılaşmaktadır. Bununla birlikte birey, yalnızca belli durumlar ve belli zamanlardan ziyade gündelik yaşam süresince de gerekli adaptasyonu

sağlamaya uğraşmaktadır (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998, s. 531). Bu değişikliklere göre de talep ve gereksinimleri de ayrılaşmaktadır (Bektaş ve Karagöz, 2017, s. 343). Bu durum onların kurdukları içsel ve dışsal düzeni alt üst edebilmektedir. Ayrıca bu problemler, bireylerin yaşam doyumunu sağlama amaçları ile de uyuşmamaktadır. Daha sağlıklı ve daha dengeli bir yaşam arayışında olan bir birey, yaşam doyumunu yüksek ve psikolojik olarak dayanıklı olmalıdır. Bunun içindir ki bu sorunlarını, bazı alternatif çözümler ve baş etme yolları bularak en iyi şekilde düzeltme ihtiyacı hissederler. Bu nedenle de alternatif çözüm yolları arayabilmektedirler.

Toplumların değerli varlıklarından olan üniversite öğrencilerinin psikolojik, akademik ve sosyal değişim durumları, gençleri zorlamaktadır (Li, Zhang, Li, Zhen ve Wang, 2010, s. 1199). Gündüz (2013, s. 2079), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada; karşılaştıkları değişikliklere karşı çabuk ve kolaylıkla uyum sağlayan kişilerin arzu ettikleri yaşam kriterlerine erişebileceklerini ve daha mutlu olacaklarını söylemiştir. Bilişsel esneklikleri yüksek olan kişiler, durumun gerekli kıldığı şartlara uygun tepkiler göstererek çeşitli koşullarda seçenekli davranış şekillerini gözetebilir yetenekteki bireylerdir (Martin ve Rubin, 1995, s. 623). Alanyazında bilişsel esnekliğin, sağlıklı ve pozitif yapılarda artı; işlevi olmayan yapıdaysa eksi yönlü bir ilişki gösterdiği belirtilmiştir (Altunkol, 2017; Diril, 2011; Gündüz, 2013). Buğa, Özkamalı, Altunkol-Wise ve Çekiç'in (2018, s. 54) yaptığı araştırmada bilişsel esneklikleri yüksek olan bireylerin probleme yönelik olumlu bir tutum sergilediği ve etkili problem çözme tarzları benimsedikleri saptamıştır. Canas, Quesada, Antoli ve Fajardo (2003, s. 483); bir bireyin farklı durumlarda, her zamanki tepki ve davranış biçimlerini sergilediğinde, değişmekte olana çevreye uyum sağlama yeteneğinin azaldığını belirtmektedir. Öz'ün (2012, s. 85) liseli öğrencilerle yaptığı ve öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin artışının onların, uyumluluk düzeyini de arttırdığının saptandığı araştırmada; meydana gelen sorunlarla baş edebilme ve alternatif çözüm yaratabilme becerisinin bilişsel esneklik açısından önemi vurgulanmıştır. Böylelikle uyumluluğu ve yerinde tepkileri gösterme yetisini ihtiva eden bilişsel esneklik olgusu önem arz etmektedir.

Öğrencilerin sosyal, bireysel ve akademik hayatları ve kariyer planlamayla alakalı karşılaştıkları engeller onların, mutluluk algısıyla yakın ilişki içindeki yaşam doyumuna negatif etki etmektedir (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012, s. 326). Öğrencilerin hayatlarını anlamlandırmaları ve mutluluğu yakalayabilmeleri adına edinilmesi gerekli olan olgulardan birisi, yaşam doyumudur. Öğrenciler yaşamlarından yeteri kadar tatmin sağlayamadıklarında, depresyon ve artan baskı ve stres seviyesi sebebiyle duygu

durumlarının etki altında kaldığı belirtilmektedir (Yetim, 2001, s. 134). Yaşam doyumunun, öznel iyi oluşun bilişsel tarafını meydana getirmesinden dolayı; bir yetişkinin kendi yaşamından hoşnutluk duyarak yaşamına dair pozitif tavır ortaya koymasında, üniversitedeki dönemin yadsınamaz bir etkisi olduğu (Veenhoven 1996, s.16) ve bundan dolayı bu dönemde kazanılan yaşam doyumunun önem teşkil ettiği vurgulanmaktadır.

Farklılaşan çevreye adapte olabilmek, öğrencilerde psikolojik iyi olma hallerini de etkilemektedir. Psikolojik iyi olma, kişinin çevresini pozitif olarak değerlendirmesi ve karşılaştığı zor durumlardaki stresle daha etkin mücadele etmesi adına önemlidir. Gürkan ve Gür (2019) yaptıkları çalışmada, farklılaşma gösteren hayat şartlarının kişinin iyi olma durumuna etki ettiğini saptamışlardır. Ryff (1989a, s. 1069) ile psikolojik iyi olmayı konu edinen teoriler bu olgunun, psikolojik işlevsellik olduğunu belirtmişler ve dolayısıyla üniversite öğrencilerinin değişen hayat koşulları ve meydana gelen problemlerin öğrencilerdeki potansiyeli ve işlevselliği etkilediğine inanmışlardır. Kendini kabullenme, olgunluk, pozitif ilişki kurma, bireysel gelişim, otonomi ve yaşamı anlamlandırma faktörleri; gelişmekte olan potansiyeller ve yetenekler süreci olarak ele alınan üniversite döneminde önem arz eden araçlar olarak kabul edilmektedir (Keyes, 2005, s. 542).

Özetlemek gerekirse, yoğun bir değişimin yaşandığı üniversite döneminde; öğrencilerin bu süreçle etkili başa çıkabilme, alternatif seçimler ve çözümler üretebilme, zor koşullarda ve durumlarda etkin beceri sergileyebilme, psikolojik sağlıklarını dengede tutabilme, işlevsel kapasitelerini ortaya koyabilme ve en önemlisi yaşamdan alınan doyumunu arttırabilme becerilerine ihtiyaç duyduklarını görmek mümkündür. Bu becerilerin üniversite öğrencilerinde tespit edilerek geliştirilmelerine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Üniversite döneminde önemli görülen bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinde değerlendirilmesi ve yaşam doyumunu ile psikolojik iyi oluşa etkisinin belirlenmesi oldukça önemlidir. Bu doğrultuda, yaşam kalitesinin parametreleri olan bilişsel esneklik, yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş kavramlarını mercek altına alan söz konusu araştırmanın, öğrencilerin bilişsel esneklik becerilerinden yola çıkarak onların, psikolojik iyi oluş hallerini ve yaşamdan aldıkları doyum düzeylerini ortaya koymasından önemli olduğuna inanılmaktadır.

Alanyazıda yapılan araştırmalar sonucunda Bilişsel Davranışçı Kuramın kavramlarından olan bilişsel esneklik ile Pozitif Psikolojinin kavramlarından olan psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmadığından dolayı bu araştırma psikolojik yardım alanlarına yeni bir bilgi

aktarmış olacaktır. Bu araştırma sonucunda, bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile olan ilişkisi ortaya koyularak literatüre bir katkıda bulunulmuş olunacağı ve diğer çalışmalara da ışık tutulacağı düşünülmektedir. Ayrıca, bu araştırma üniversite öğrencilerinin; bilişsel esneklik düzeylerini, psikolojik iyi oluş hallerini ve yaşam doyum seviyelerini onların demografik bilgilerine göre de inceleyip önemli detaylar sunmaktadır.

Bu araştırmanın sonuçlarının; üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikolojik destek ve toplum ruh sağlığı çalışmaları, kişilerde pozitif niteliklerin geliştirilmesi için yapılmakta olan grup veya birey ile psikolojik danışma ve psiko-eğitim programları ve üniversite öğrencileri adına hazırlanan aktivite ve eğitimlere de katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Ayrıca, psikolojik yardım alanının en temel amaçlarından birisi; bireyin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu artırmaktır. Bu sebepten dolayı, bu araştırmadan elde edilen sonuçların; psikolojik danışmanlara ve bütün ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara; psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu konusunda, danışanların bilişsel esneklik becerileri üzerinde yoğunlaşmaları için fikir sağlayacağına inanılmaktadır.

1.4 Varsayımlar

1. Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Öğrencilerin araştırmada kendilerine verilen “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilişsel Esneklik Envanteri”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” ’ne içtenlikle ve samimi olarak yanıt verecekleri varsayılmaktadır.
3. Elde edilen verilerin gerçekçi ve güvenilir oldukları varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırma 2019-2020 eğitim-öğretim yılı bahar ve güz dönemlerinde Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerden toplanan veriler ile sınırlıdır.
2. Öğrencilerden alınan demografik bilgiler Kişisel Bilgi Formu ile sınırlıdır.
3. Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri Bilişsel Esneklik Envanterinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
4. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

5. Öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri Yaşam Doyum Ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Kullanılacak kavramlar aşağıda belirtildiği gibi açıklanmıştır.

Bilişsel Esneklik: “Bilişsel esneklik; bir kimsenin farklı durumlarda başka alternatiflerin ve seçeneklerin mevcut olduğu konusundaki farkındalığını, durumlara uyum sağlamasını, esnek olmasını ve esnek olmadaki öz-yeterliliğini ifade eder” (Martin ve Rubin,1995, s. 623).

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin başkalarıyla olan ilişkisini, özerkliğini, ustalık duygusunu ve kişisel gelişimini içeren kendine özgü tavırlarını içermektedir. Kişinin kendini değerlendirirken sınırlılıklarına ve olumlu yönlerine dair farkındalık göstermesidir (Burns, 2016, s. 1).s

Yaşam Doyumu: Bilişsel bir yargılama sürecini ifade eder. Başka bir ifadeyle; yaşam doyumunu, “Bireyin kendine özgü seçtiği kriterlere göre yaşam niteliklerinin genel bir değerlendirmesi” (Shin ve Johnson, 1978, s. 478) olarak tanımlanmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. Kavramsal/Kuramsal Çerçeve

Araştırmanın ikinci bölümünde tezin konusuyla ilgili kavramsal ve kuramsal çerçeve açıklanmıştır. Daha sonra alanyazındaki araştırmalar incelenmiştir. İlk olarak psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu ile ilgili kavramsal ve kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1 Psikolojik İyi Oluş

“Pozitif psikoloji alan yazınının önemli ve başlıca kavramlarından biri “İyi oluş” kavramıdır” (Seligman, 2011, s. 24). Birçok pozitif psikoloji kuramcısına göre iyi oluş; iyi yaşamı tanımlayan olumsuz duyguların ya da deneyimlerin olmaması ve mutluluk ya da yaşamdan alınan doyumdan daha fazlasıdır. Böylece iyi oluş için; bu deneyimleri verimli ve yoğun bir şekilde algılamayı ve ortaya çıkabilecek zorlukları ve çelişkileri başarıyla yönetmeyi gereklilik olarak ileri sürmüşlerdir (Ryff ve Singer, 2003, s. 282).

Aristo, bir insanın hayatı boyunca sahip olabileceği en üst seviyedeki olumlu şeylere ve kendi potansiyelini en üst seviyede gerçekleştirmesine “Eudaimonia” der. Norton (1976), eudaemonizm açısından güzel bir yaşamı; kendini gerçekleştirmek için yol bulma ve kendi potansiyelinin farkındalığı olarak açıklar (Akt., Ryff ve Singer, 1998, s. 7). Eudaimonik; yaşamın anlamına, kendini gerçekleştirmeye ve bireyin yaşamındaki pozitif işlevselliğine odaklanan bir yaklaşımdır (Ryan ve Deci, 2001, s. 141). Samman (2007, s. 462) Eudaimonia'nın iki yönlü bir yaklaşım olduğunu savunuyor: (1) Yaşamdaki anlam algısı (birey tarafından kendine özgü potansiyeline dayanarak tanımlanmıştır) ve (2) bu fikri yerine getirmede müthiş bir çaba gösterme yeteneği. Eudaimonik yaklaşımında psikolojik iyi oluş; bireyin iç-görü kazanması, tam anlamıyla işlevsel olması ve kendini gerçekleştirmesi olarak açıklanmaktadır (Waterman, 1993, s. 678).

İyi oluş kavramı üzerinde duran Diener (2000, s.34), bireyin kendi yaşamı ile ilgili duygusal ve bilişsel değerlendirilmesi olarak öznel iyi oluşu ön plana çıkarırken Deci ve Ryan (2008), ruhsal ve psikolojik deneyim ve işleyişi, iyi oluş olarak ifade etmektedir. Onlara göre öznel iyi oluş, iyi oluş kavramının tek yolu değildir ve iyi oluş, mutluluktan daha fazlasını içermektedir; ayrıca insanların mutluluk ile ilgili düşünceleri mutlaka psikolojik olarak iyi oldukları anlamına gelmemektedir (Deci ve Ryan, 2008, s. 1-2).

Psikolojik İyi Oluş yaklaşımı 80’li yıllarda başlangıçta çalışmalarını deneylere dayanarak yapmış fakat kaynağını, anlamlı bir yaşam ve kendini gerçekleştirme potansiyeli kavramlarını öne süren klinik ve gelişim psikolojisi kuramlarından almıştır (Keyes vd., 2002, s. 1017). Klinik alanda iyi olma halinin saptama çalışması; depresyonun, stresin, kaygının veya bağımlılık durumunun ölçülmesi ile yapılmıştır (Thoits, 1992, s. 241). Yaşam olayları ve deneyimler üzerine yapılan çalışmalar; yaşam deneyimlerini ve bu deneyimler üzerine yapılan bireysel yorumları psikolojik iyi oluşun temel faktörleri olarak sunmuştur (Heidrich ve Ryff, 1993, s. 127).

Üç farklı literatür psikolojik iyi oluşun anlamını kavramakta teorik olarak rehberlik etmektedirler: *Gelişim psikolojisi*; iyi oluşu, insanın ömrü boyunca devam eden gelişiminin ilerlemesi olarak açıklamaktadır. *Klinik psikolojisi*; işlevselliği, kişinin iyi oluşu ve kendini tam anlamıyla gerçekleştirmesi olarak tanımlamaktadır (Hidalgo vd., 2010, s. 77). Son olarak *zihinsel sağlık* literatürü; iyi oluşu, hastalığın olmaması olarak tanımlamasına rağmen, Jahoda’nın (1958) zihinsel sağlığın “Olumlu ölçütleri”ne vurgu yapması ve Birren’in (1960) ileri yaşlarda “Olumlu İşlevsellik” anlayışı gibi önemli istisnalar içermektedir (Akt., Ryff ve Singer, 1996, s. 14-15; Ryff, 1995, s. 99).

Ryff (1995, s. 99); kişilik, hümanist, gelişimci ve varoluşçu kuramcılarının pozitif psikolojik esenliğe dair teorik izahlarına dayanak aldığı “Psikolojik İyi Oluş” kavramını ortaya çıkarmıştır. Ryff ve Keyes (1995, s. 720) psikolojik iyi oluşu öznel iyi oluştan ayırarak kendini gerçekleştirmenin altı farklı yönüne vurgu yapan çok boyutlu bir model sunmaktadır. Buna göre bu altı boyut, hem psikolojik iyi oluşun teorik ve işlevsel açılarını tanımlar hem de duygusal ve fiziksel sağlığı neyin teşvik ettiğini belirtir. Psikolojik iyi oluşun boyutlarını; “Özerklik, Kişisel Büyüme, Öz-Kabul, Yaşam Amacı, Çevresel Hâkimiyet ve Olumlu İlişki” olarak açıklamaktadır (Ryff ve Singer 1998, s. 1071).

2.1.1 Psikolojik iyi oluş ile ilgili kuramlar

Bu başlık altında, ilk olarak ‘Psikolojik iyi oluş’ kavramını öne süren Pozitif Psikoloji kuramı açıklanmıştır ve devamında bu kavramı ele alan kuramlara yer verilmiştir. Psikolojik iyi oluşla ilgili kuramlar aşağıda açıklanmıştır.

2.1.1.1 Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji, Peseschkian’nın (1980) *Pozitif Psikoterapi* yaklaşımıyla ve daha sonra Seligman ve Csikszentmihalyi’nin (2000) pozitif psikoloji kuramıyla literatürdeki yerini almaktadır (Eryılmaz, 2015, s.14). Pozitif psikoloji, çoğu psikolojik kuramın

vurguladığı zayıf yanların, sorunun ve olumsuz olayların üzerinde durmak yerine bireyin; güçlü, olumlu ve sağlıklı yönlerine odaklanarak potansiyellerini sergileyebileceğini öne sürmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5). Pozitif psikoloji; insanları iyi, umutlu ve mutlu hissettiren şeylere işaret etmek yerine daha çok; kendimizi tanımaya ve kabullenmeye, yaşam mücadelesinde anlam aramaya, yeteneklerimizin farkına varmaya, bizim için önemli olanları sevip kollamaya teşvik etmektedir (Ryff ve Singer, 2003, s. 282). Pozitif psikolojinin ana hedefini; bireyin mutluluğu ve psikolojik iyi oluşu, bireyin güçlü yanlarının keşfedilmesi, kişilerarası olumlu ilişkiler, pozitif kurumların ve toplumların gelişimi konuları oluşturur. Ayrıca pozitif psikoloji; iyimserlik, öznel iyi oluş ve kişisel gelişim gibi çeşitli konuların incelenmesine odaklanmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 2; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5).

“Daha iyi bir yaşamın ne olduğu” sorusuna pozitif psikoloji tarafından iki yanıt verilmektedir; ilki Diener’in (1984) “Öznel iyi olma”, diğeri ise Ryff (1989a) ve arkadaşlarının “Psikolojik iyi olma” cevaplarıdır (Ryan ve Deci, 2001, s. 141; Akın, 2015, s. 17-18). Her iki yaklaşım iyi olmanın farklı yönlerini açıklamaktadır. Bu kuram mutluluk kavramını, hazzı (hedonic) ve psikolojik iyi oluş (eudonotic) olarak ortaya koymuştur (Ryan ve Deci, 2001, s. 141).

Bu yaklaşımı; “Geçmiş, şimdi ve gelecek” olarak üç farklı zaman kavramından teşekkül etmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 3). Bu kuram iyi oluş halini 3 düzeyde incelemektedir. Bunlar; sübjektif (Öznel devre) düzey, bireysel düzey ve toplumsal (Grup devresi) düzey olarak ayrılır. Sübjektif düzey pozitif öznel deneyimler ile ilgilidir ve onu; iyi oluş (well-being), hoşnutluk (contentment), yaşam doyumunu (satisfaction) olarak geçmiş zaman diliminde değerlendirir. İyimserlik (optimism) ve umut (hope) ise gelecek için, akış (flow) ve mutluluğun (happiness) şimdiki zamana ait sübjektif düzeyinin alt bileşenleridir. Bireysel düzey de karakterin güçlü ve olumlu yönleriyle ilgilidir ve sevgi, meslek kapasitesi, cesaret, kişilerarası ilişki, esnek olma, sebat ve geleceğe duyarlılık gibi alt bileşenlerini oluşturmaktadır. Toplumsal düzey ise, bireyleri daha iyi vatandaşlığa yönelten kurumlarla ilgilidir ve sorumluluk, ebeveynlik, fedakârlık, uygarlık, hoşgörü ve iş ahlakı alt bileşenlerinden oluşur. Mutluluk, iyimserlik ve iyi oluş vb. alt bileşenlerden oluşan öznel devre; tüm zamanlarda yani geçmiş, şimdi ve gelecekte olumlu tecrübeleri ve durumları kapsar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5).

2.1.1.2 Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli

Ryff'in (1989a) Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli psikolojik iyi oluşu açıklamakla beraber literatürde öne sürülen modellerden en fazla kabul görenidir. Altı boyuttan oluşan bu model; gelişim psikolojisi, hümanistik psikoloji ve varoluş psikolojisi gibi farklı alanlardan temel alarak meydana gelmektedir. Çevresel hâkimiyet, özerklik, olumlu ilişkiler, kişisel büyüme, öz kabul ve yaşam amacı bu boyutları oluşturmaktadır (Ryff, 1989a, s. 1072). Kişinin dış etkenleri analiz ederek kendi değer ve gereksinimlerine uygun düşen seçenekleri tespit edip seçebilmesi (çevresel hakimiyet), kendisini diğer insanlar karşısında değil kendi şahsı dahilinde değerlendirerek vereceği kararlarda bağımsızlık sağlayabilmesi (özerklik), başka insanlarla samimi, memnun edici ve güven verici sosyal bağlar oluşturabilmesi (insanlarla olumlu ilişkiler), sahip olduğu potansiyeli ortaya çıkarma ve onu geliştirme yetisine haiz olması (kişisel gelişim), sahip olduğu olumlu ve olumsuz niteliklerin farkında olup bunları kabullenerek iyimser bir tavır sergilemesi (kendini kabullenme), hayatının bir amaca ve amaç doğrultusunda bir yöne sahip olması (yaşam amacı) kişinin psikolojik iyi oluşunun sağlanmasına imkan verir. (Ryff, 1989b, s. 44). Ryff (1989a, s.1071; 1989b, s. 41-44) bu boyutları bu şekilde açıklamaktadır:

Kendini kabul (Self Acceptence): Psikolojik iyi oluşun faktörlerinden biri olan bu kriter; zihinsel sağlığın merkezi bir niteliği olmakla beraber kendini gerçekleştirmenin, en uygun işleyişi sağlamanın ve olgunluğun bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Yaşam boyu teorilerde de vurgu yapılan kendini ve geçmiş yaşamını kabullenme durumu kişinin, kendine karşı olumlu davranışlar ve tutumlar geliştirmesi ve pozitif işleyişinin temel bir niteliği olarak ortaya çıkmaktadır.

Olumlu İlişkiler Kurmak (Positive Relations with Others): Sevme becerisi zihinsel sağlığın bir diğer bileşeni olarak kabul edilir. Kendini gerçekleştiren bireylerin; diğer insanlara karşı güçlü bir empati ve şefkat duygusuna sahip oldukları, başka insanlara daha fazla sevgi duydukları ve daha derin dostluklar gerçekleştirerek onlarla daha iyi bir şekilde özdeşleşebildikleri söylenmektedir. Başkalarıyla sıcak ilişkiler geliştirmek olgunluğun bir kriteri olarak ortaya çıkmaktadır. Yetişkin gelişim aşaması teorileri, başkalarıyla yakın birliğin (yakınlık) ve başkalarının rehberliğinin ve yönünün (üretkenlik) başarısını vurgulamaktadır. Bu sebeple, başkalarıyla pozitif ilişkilerin önemi psikolojik iyi oluş anlayışlarında defaatle vurgulanmaktadır.

Özerklik (Autonomy): Bağımsızlık olarak da tanımlanabilir. Kültürleşmeye karşı direnç gösteren ve özerklik sergileyen bireyler kendini gerçekleştirenler olarak

tanımlanır. Özerk bir kişi kendi öz standartlarına göre içsel bir değerlendirme odağına sahiptir.

Çevresel Hakimiyet Boyutu (Environmental Mastery): Bireyin ruhsal durumları doğrultusunda uygun ortamları seçme veya yaratma becerisi, zihinsel sağlığın bir niteliği olarak belirtilir. Olgunluğun benlik dışında önemli bir faaliyet alanına katılması gerektiği görülmektedir. Yaşam boyu gelişim ise karmaşık ortamları kontrol edebilme ve onları yönetebilme becerisi gereken bir süreç olarak açıklanmaktadır ve bireyin ilerleme becerisini vurgulayarak onu fiziksel veya zihinsel faaliyetler yönünden değiştirerek geliştirir. Başarılı olgunlaşma kişinin çevresel fırsatlardan ne kadar faydalandığını da vurgular. Bu birleşik perspektifler çevreye aktif katılımın ve ustalığın, bütünleşik bir pozitif işleyiş çerçevesinin önemli bileşenleri göstermektedir.

Yaşama Anlam Yükleme (Purpose in Life): Akıl sağlığı bireyin, yaşamının bir anlamı ve amacı olduğu duygusuna sahip olması üzerine tertiplenmiştir. Ayrıca olgunluğun tanımı; kişinin yaşam amacının, yönlülük duygusunun ve niyetliliğinin net bir biçimde anlaşılması olarak belirtilmiştir. Yaratıcı ve üretken olmak veya hayatın ileriki aşamalarında duygusal entegrasyona erişmek gibi çeşitli değişken amaçlara veya hedeflere, yaşam boyu gelişim teorileri atıf yaparlar. Bundan dolayı; olumlu ilerleyen bir kişinin hedefleri, niyetleri ve yön duygusu hayatının bir anlamı olduğu duygusuna katkı sağlar.

Kişisel Büyüme (Personal Growth): En uygun psikolojik işleyiş yalnızca önceki niteliklere ulaşmakla kalmayarak bireyin potansiyelini geliştirmesine, onun büyümesine ve gelişmesine katkı sağlamaya devam eder. Kişisel gelişim konusundaki klinik bakış açılarının odağını, kendini ve potansiyelini gerçekleştirme gereksinimi oluşturmaktadır. Deneyime açıklık bunun en önemli örneğidir. Bu örnek birey, sorunların çözüldüğü sabit durumlara takılmaktan ziyade sürekli olarak bir gelişim göstermektedir.

2.1.1.3 Deci ve Ryan'ın Öz-Belirleme Kuramı (Self Determination Theory)

Öz-Belirleme kuramı (ÖBK), merkezi olarak insanın gelişmesini kolaylaştıran veya engelleyen sosyal koşullarla ilgilidir ve biyolojik, sosyal ve kültürel koşulların; psikolojik gelişme, katılım, iyi oluş ve sağlıklı yaşam için doğal insan kapasitelerini nasıl arttırdığını veya zayıflattığını inceler (Ryan ve Deci, 2017, s. 3). Deci ve Ryan'ın öz-belirleme kuramında, işlevsellik ve psikolojik iyi oluş adına, bireyin en önemli gereksinimleri ve işbu gereksinimlere dikkat edilmek üzere otonom eylemler ve özerk tavırlar gözetildiği belirtilmiştir (Andersen, Chen ve Carter, 2000, s. 269). Ackerman

(2020) öz-belirlemeyi, psikolojik iyi oluşun çok önemli bir parçası olduğunu söylemektedir. Ryan ve Deci'ye (2017, 10) göre, bireyin fizyolojik veya psikolojik ihtiyaçları giderilmediği zaman ve birey tatmin olmadığı takdirde kişinin sağlığı ve iyi oluşu negatif bir şekilde etkilenmektedir.

Deci ve Ryan (2000, 229), doğuştan sahip olunan ve temel psikolojik gereksinimler olarak sıralanan özerklik (autonomy), yeterlik (competence) ve bağlantılılık (relatedness) kavramlarına atıf yapmakta; iyi oluşun ise, temel psikolojik gereksinimler biçiminde tanımlanan söz konusu faktörlerden kaynaklandığını belirtmektedirler (Ryan ve Deci, 2017, s. 10; Huppert, 2014, s. 5). Özerklik, yeterlik ve bağlantılılığın; gelişim ve yetkinlik için temel besinler olduğu ve bu üç ihtiyacın tatmin edilmesinin psikolojik iyilik halini doğrudan etkilediği görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000, s. 233). Öz-belirleme kuramının belirttiği temel psikolojik ihtiyaçlara aşağıda değinilmiştir:

Özerklik (Autonomy): Öz-belirleme kuramının belirttiği temel psikolojik ihtiyaçlardan ilkidir. Özerklik, kişinin deneyimlerini ve eylemlerini kendisinin düzenlemesi veya seçmesi ihtiyacı olarak açıklanır. Bu yaklaşımın varsayımı, kişinin kendi eylemlerini özgürce seçmesi ve belirlemesi için özerkliğe ihtiyacı olduğudur. (Shapiro, 1981, s. 14; Andersen, Chen ve Carter, 2000, s. 269). Özerkliğin belirgin özelliği; kişinin davranışlarının, kişinin gerçek çıkarları ve değerleri ile uyumlu olmasıdır (Ryan ve Deci, 2017, s. 10). Özerklik, başkalarının duyarlılığı ve değerlerinin etkisi altında kalarak ya da başkaları tarafından yönetilip kontrol edilerek değil; kendi davranışlarını kendi başına düzenleyerek eylemde bulunma arzudur (Ryan & Martela, 2016, s. 112).

Yeterlilik (competence): Bireylerin çevreleriyle yetkin ve etkili bir şekilde etkileşim kurma arzusunu ifade eder (Khaw ve Kern, 2015, s. 358). Yeterlilik; bireyin çevresiyle etkileşimi, çevresini keşfi ve çevresine uyumu gibi durumların birikmesiyle oluşan bir sonuçtur (Deci ve Ryan, 1985, s. 27). Öz-belirleme kuramı, etkililiği ve egemenliği hissetme temel ihtiyacımızı yeterlilik olarak açıklamaktadır. Başka bir deyişle insanlar, önemli yaşam bağlamlarında etkin bir şekilde davranabilme yetkinliğine sahip olduklarını hissetmeleri gerekmektedir (Ryan ve Deci, 2017, s. 11). Yeterlilik, kişinin sahip olduğu kapasitenin sergilenmesini ve becerilerinin gelişimini kapsamaktadır ve birey kendisine göre çelişki ve etkileşimler göstererek sahip olduğu kapasitenin ve yapıların devamlı değişmesine, farklılaşmasına ve bütünleşmesine katkı sağlar (Deci ve Ryan, 1985, s. 123).

Bağlantılılık (Relatedness): Bireylerin başkalarıyla bağlantıda hissetme ve belirli bir sosyal bağlamda aidiyet duygusu yaşama isteklerini ifade eder (Khaw ve Kern, 2015, s. 358). Bağlantılılık, kişinin tatmin edici ve destekleyici sosyal ilişkileri olduğunu vurgulamaktadır (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004, s. 1922). “Bağlantılılık gereksinimi; birbirine karşı saygı, özen ve başkalarına güvenme hissini gerekli kılmakta; duyarlılık, sıcaklık ve duygusal kabul gibi kavramları ihtiva etmektedir” (Andersen vd., 2000, s. 271).

Öz-belirleme kuramı, kişilik üzerine bir kuram olarak, içsel ve dışsal motivasyon kavramını da ele almaktadır. Buna göre birey içsel olarak motive olduğunda, davranışa katılmaktan elde ettiği içsel doyum için bir davranışta bulunur; bireyin doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlarını karşılıyorsa içsel olarak motive olur; ancak kişi dışsal olarak motive olduğunda, somut sonuçlara veya dış ödüllere ulaşmak için bir davranışta bulunur (Ingledeu vd., 2004, s. 1922). Öz-belirleme yaklaşımı açısından; dışarıdan kontrol edilen zorunlu eylem ve görevler yerine, özerk ve kendisi tarafından belirlenen bir yol ile hareket ederek kendisi için anlamı olan işlerle uğraşması bireyin psikolojik bir ihtiyacıdır (Deci ve Ryan, 2000, s. 234; Ryan ve Deci, 2017, s. 10; Ingledeu vd., 2004, s. 1922).

Ryan ve Deci'nin bu modelinde; katılım, psikolojik iyi oluş ve psikolojik gelişme sürecinin aşamalı olduğu öne sürülmüştür ve bu süreç; içsel, özerk ve yansıtıcı bir şekilde düzenlemeyi amaçlayan faaliyetlerle başlar. Bu tür faaliyetler daha sonra özerklik, yetkinlik ve bağlantılılık duyguları üretir. Daha sonra, üçüncü bir adımda; özerklik, yeterlilik ve bağlantılılık duyguları; olumlu etki, tatmin, yaşam doyumu, mutluluk, başarılı olma, sağlık, anlam, canlılık ve derinlik gibi öznel deneyimler yaratır (Ryan & Martela, 2016, s. 112).

Sonuç olarak, Ryan (1993, 45) bireylerin ilişkide olma ve yetkinlik duygularının, otonom (özerk) davranışlardan kaynaklandığını ve en uygun bağlanma ve psikolojik iyi oluş sergilediklerini belirtmektedir. Başka bir deyişle, insanlar temel psikolojik ihtiyaçlarının üçünü karşılayabilmek için daha çok yetkin olduklarında, davranışlarının düzenlenmesi baskı, talep ve kontrol yerine; seçim, irade ve özerklik ile karakterize edilecek ve sonuç daha yüksek kaliteli davranış ve daha fazla psikolojik iyi oluş olacaktır (Deci ve Ryan, 2000, s. 243).

2.1.1.4 Seligman'in PEMRA Teorisi

Martin Seligman (2003) daha önce Otantik Mutluluk kuramında mutluluk kavramını kullanarak, mutluluğun üç boyutu olduğunu açıklamıştır. Bu boyutları; pozitif

duygu, akış yaşantısı ve anlam olarak öne sürmüştür (Seligman, 2012, s. 24). Seligman (2012, s. 16) zaman içinde teorisini geliştirip mutluluk yerine iyi oluşu (well-being) esas alarak ‘Akış’ (Flourish) başlıklı kuramında psikolojik iyi oluşu tanımlayan beş boyutlu PEMRA modelini ortaya koymuştur. “PEMRA” (P: Positive emotion, E: Engagement, M: Meaning, R: Relationship, A: Accomplishments) Psikolojik İyi Oluş Teorisi, çok boyutlu bir model olup P harfi ‘Olumlu Duygular’ (positive emotions), E harfi ‘Bağlanma’ (engagement), M harfi ‘Anlam’ (meaning), R harfi ‘Olumlu/ İyi İlişkiler’ (Positive relationships) ve A harfi ‘Başarı’ (accomplishments) olmak üzere 5 bileşenden meydana gelmektedir.

Seligman’e (2012, s.14-15) göre “İyi oluş bir ‘yapı (construct)’ ve mutluluk bir ‘şey (thing)’dir. ‘Gerçek bir şey (real thing)’ doğrudan ve çok spesifik ölçeklerle ölçülebilen bir varlıktır”. Otantik mutluluk kuramı ‘mutluluğu’ 1-10 basamaklı yaşam doyumu ölçeği ile tanımlanan gerçek bir şeyi olarak değerlendirmektedir ancak iyi oluş kendisine katkıda bulunan farklı bileşenlerle ortaya çıkan bir ‘yapı’dır; tek bir ölçümle tanımlanamamaktadır (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017, s. 2). Ayrıca bu bileşenler ayrı ayrı da bireyin iyi oluşuna destek olabilirler ve iyilik hali için hepsinin aynı anda mevcut olması zorunluluğu yoktur (Seligman, 2012, s.15).

İyi oluşu çok boyutlu bir yapı olarak ele almak, teorik ve pratik açıdan önem arz etmektedir (Huppert ve So, 2013, s. 837). Huppert (2014, s. 1) teorik açıdan iyi oluşun hem iyi hissetmeyi hem de işlevselliği içeren soyut bir yapı olduğunu belirtmektedir. Buna göre yaşam doyumu gibi tek boyutlu ölçekler, kişinin o zamanki ruh halinden güçlü bir şekilde etkilenir ve iyi oluşun diğer yönlerini göz ardı eder (Huppert ve So, 2013, s. 10). Bunun sonucunda iyi oluş; iyi hissetmenin yanı sıra anlam, iyi ilişkiler ve başarıya sahip olmanın bir kombinasyonudur. Hayattaki rotamızı seçme şeklimiz PEMRA modelindeki boyutların beşini de maksimize etmektir (Seligman, 2011, s. 25). PEMRA modelinin bileşenleri aşağıda açıklanmıştır.

Olumlu Duygu (Positive Emotions): Olumlu duygular bileşeni, öznel olarak ölçülebilmektedirler ve PEMRA modelin ilk bileşenidir (Seligman, 2011, s.16). Olumlu duygular bu modelin sübjektif boyutu olup kişinin ne hissettiği ve düşündüğü ile belirlenir ve hedonik mutluluk duygularını ifade eder (örneğin neşeli, mutlu, huzurlu ve rahat gibi duygular) (Seligman, 2011, s.24). Pozitif duygular, Fredrickson’a (1998) göre, kişiyi kalıcı bireysel kaynakların inşasına yönlendirerek düşünce ve eylem dağarcığını genişletmektedir. Bu duygular fiziki ve zihni kaynaklarından sosyolojik ve psikolojik kaynaklarına değin bireysel kaynakların oluşturulmasına yardımcı olduğunu

söylenmektedir (Akt., Fredrickson, 2001, s. 218). Olumlu duygular kişinin düşünce ve davranış kalıplarında değişiklikler oluşturabilmektedir. Buna göre olumlu duyguların deneyimleri, kişinin otomatik veya önceden deneyimlemiş davranışsal bağlamlarını değiştirmeye ve yeni, yaratıcı ve alternatif düşünce ve eylem yollarını takip etmeye yönlendirir (Fredrickson, 1998, s. 304).

Bağlanma (Engagement): Bir diğer bileşen ise bağlanmadır ve olumlu duygular bileşeni gibi öznel olarak değerlendirilir (Seligman, 2011, s. 16-17). Bağlanmanın tanımı; belli faaliyet ile derin bir ruhsal bağlantılılığın içerisinde olmak şeklinde yapılmaktadır (Kern, Waters, Adler ve White, 2015, s. 263). Bağlanma, kişinin becerilerini, güçlü yönlerini ve zorlu bir görev için dikkatini tam olarak verdiği bir deneyimdir. Csikszentmihalyi (2008, s.63), böyle bir aktivitede konsantrasyonun o anda tamamen o eyleme verildiği, öz-farkındalığın kaybolduğu ve zaman algısının bozulduğu eylemi ‘akış’ olarak adlandırır. Akış, kişinin becerileri zorlu bir faaliyet için yeterli olduğunda, net bir hedef peşinde ve ona doğru ilerlemeyle ilgili anında geri bildirim ile yaşanır.

Anlam (meaning): Seligman (2011, s.17) anlamı, bireyin benliğinden daha büyük bir şeye bağlanma ve ona hizmet etmesi olarak öne sürer. Anlam öznel bir bileşendir. Anlam kişinin hayatının değerli olduğuna inanmak ve kendinden daha büyük bir şeye bağlı hissetmek anlamına gelir (Kern vd., 2015, s. 263). Ayrıca ilişkiler ve diğer insanlarla bağlantının, yaşama anlam ve amaç veren şey olduğu kabul edilir (Seligman, 2011, s.17). Baumeister, Vohs, Aaker ve Garbinsky (2013, s. 515) anlam ve mutluluk arasında pozitif ilişki olduğunu ve birçok ortak noktaya sahip olduklarını belirtmiştir. Bunları; başkalarına bağlı hissetmek, üretken hissetmek, yalnız ya da bıkkın olmamak gibi faktörler olarak tanımlamış ve bu faktörlerin her iki kavrama da benzer şekilde katkıda bulduklarını ifade etmiştir.

Olumlu/ İyi İlişkiler (relationships): Olumlu ilişkiler; sosyal olarak bir toplulukla veya toplumla bütünleşmiş hissetmek, başkaları tarafından umursanmak ve desteklenmek ve kişinin sosyal bağlantılarından memnun olması demektir (Kern dv., 2015, s. 263; Khaw ve Kern, 2014, s.5). İnsan, doğası gereği sosyaldir; bu yüzden diğer insanlar psikolojik olarak iyi yaşamın nitelemesinde bu kadar belirgin bir rol oynamaktalar (Peterson, 2013, s. 125). Butler ve Kern (2016, s.5) olumlu ilişkiyi; başkalarıyla bağlantılı olmak, destek almak ve aynı şekilde destek vermek ve memnuniyet elde etmek olarak belirtmektedir. İlişkilerin kalitesinin, kişinin mutluluk seviyesi için gerekli olduğu görülmektedir (Peterson, 2013, s. 142). Seligman (2011, s. 20) ilişkilerin, insanların

sıkıntılı zamanlarında tedavi edici gücünü gösterdiğini ve depresyon ve yalnızlığa siper olduğunu belirtmiştir.

Başarı (accomplishments): Başarı; hedeflere doğru ilerlemeyi, günlük aktiviteler yapabilme yeteneğini hissetmeyi ve bir başarı hissine sahip olmayı içerir (Kern vd., 2015, s. 263). Başarı hem öznel ve hem nesnel bir iyi oluş bileşenidir ve bireyde pozitif duyguları açığa çıkarmasa da birey açısından anlamı olmasa da elde edilebilir ve sürdürülebilir bir durumdur (Seligman, 2011). Bu modelin son bileşeni olan başarı, sübjektif düzeyde hedefleri yerine getirme, ustalığa ve görevleri tamamlama etkinliğine ulaşma duygusunu içerir (Butler ve Kern, 2016, s. 4). Bireyin ereği doğrultusunda gelişim göstermesi ve olumlu sonuçlara ulaşması dışsal tanınırlık ve bireysel başarı hissi kazandırabilir (Khaw ve Kern, 2015, s. 5). Başarının tanımı nesnel terimler ile yapılabilsen bile başarılilik; bireysel hırslara, dürtülere ve kişiye özgü farklılıklara bağlıdır. Örnek olarak; iyi ve merhamet duygusuna sahip bir aileyi var edebilmiş anne, hiçbir ödüle sahip olmamasına karşın kendisini başarılı sayabilirken kocasının başarı saydığı şey, işinde kazandığı bir teşvik olabilir. Ryan ve Deci'nin (2000, 68) Öz-belirleme kuramında başarı ve yeterlilik bir temel ihtiyaç ve gereksinim olarak belirtilmiştir (Butler ve Kern, 2016, s.3- 4).

2.2 Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, insanların çoklu görev yapma ve değişen taleplere yeni, uyarlanabilir çözümler bulma görevini yerine getirmelerine yardımcı olan önemli bir beceridir. Bilişsel esneklik; etkin problem çözme ve yaratıcılığı teşvik etmede çok önemli bir rol oynamaktadır (Ionescu, 2012, s. 190). Millon ve arkadaşları (2000, s. 13) normal kişilik işlevini; esnek bir şekilde ne zaman eyleme girişeceğini ve değişen çevreyle nasıl adaptasyon sağlayacağını bilen kişilik özelliği olarak açıklar. Normal kişiler, etkileşimlerinde orantılı ve koşullara uygun olacak şekilde esneklik gösterirler. Başka bir tanımla, birey çevresindeki kısıtlamalar ve değişen durumlara adapte olabilmesi için bu değişimleri karşılama yeteneğine sahip olması gerektiğini vurgulamaktalar. Kişi eğer karşılaşılan durumlarda esneklik sergilemiyorsa, elde ettiği kişisel doyum olumsuz yönde etkilenecek ve bu durum psikolojik sağlığına da etki edecektir (Rassmusen, 2005, s. 12).

Bilişsel esneklik teorisi; öğrenilmiş ve önceden işlenmiş olguların daha ötesinde, bilginin aktarılmasına vurgu yapmaktadır. Başka bir deyişle, var olan bilgilerin ötesine geçip yeni bilgiler ve bakış açıları kazanmaktır (Instructional Design, 2019). Diamond (2006, s.70), "Bilişsel esnekliği; perspektifleri, dikkat odağını veya yanıt eşlemelerini

esnek bir şekilde değiştirme yeteneği” olarak tanımlar. Diğer bir tanım ise bilişsel esnekliği; bilgiyi farklı perspektiflerden ve kavramsal çerçevelerden yeniden düzenleyen ve bu bilgiyi ne zaman işleme alması gerektiği bilgisini içeren bir yetenek olarak açıklar (Spiro, Feltovich, Jacobson ve Coulson, 1992, s. 24).

Bilişsel esneklik 3 ögeden oluşmaktadır: “*Farkındalık, isteklilik ve öz yeterlilik*” (Martin ve Rubin, 1995, s. 623). Martin ve Rubin (1995, s. 623), Martin ve Anderson (1998, s.1), ve Martin, Anderson ve Thweatt (1998, s. 532); “*Farkındalık: Bireyin, verilen her duruma uygun seçeneklerinin ve erişilebilir alternatiflerinin olduğunun farkında olması; İsteklilik: Esnek olmaya istekli olması ve Öz-yeterlik: Duruma uyum sağlayabileceğine ve esneklik gösterebileceğine yönelik kendine güvenmesi*” olarak açıklamışlardır.

Spiro ve Jeng, (1990) bilişsel esnekliği kişinin, mevcut durumların değişmesi halinde bilgilerini ve bilişsel yapılarını hızlı bir biçimde ve şartların gerektirdiği yönde tekrardan inşa etmesi olarak tanımlamıştır. (Akt., elikkaleli, 2014, s.339). Scott (1962, s. 405), bilişsel esneklik tanımını; bireyin farklı seçenekleri, değişim halindeki dış etkenlere karşı hazırlıklı olarak değerlendirmesi, şeklinde yapar. İnsan davranışı Rasmussen (1983, s. 258-259) tarafından; beceri bazlı (skill-based) düzey: Kendiliğinden ve istem dışı gerçekleştirilen eylemler; kural bazlı (rule-based) düzey: Daha önce karşılaşılan koşullara karşı deneyimlerimize dayanarak verilen cevap ve reaksiyonlar; bilgi bazlı (knowledge-based) düzey: Belli ilkeler olmadan ve yabancı koşullara karşı kişinin verdiği yeni yanıtlar olarak üç düzeyde açıklanmıştır. Böylelikle bilinmeyen şartlara adapte olabilmek açısından bilgi bazlı hareket edilmelidir. (Canas, Quesada, Antoli, ve Fajardo, 2003, s. 483). Payne (1982, s. 382) tarafından yapılan bir çalışma, insanların aniden gelişen durumlara karşı davranışlarını inceleyerek onların şartlara göre farklı ve önceden kestirilemeyen yöntemler geliştireceklerini öne sürmüştür (Payne, 1982, s. 399).

Bilişsel esneklik kavramı açısından ana parçaya addedilen yetenek; bilişsel grupları değişim halindeki dış uyarıcılara uyumlu hale getirme yeteneğidir (Dennis ve Wal, 2010, s. 242). “Bilişsel olarak esnek insanlar; yeni iletişim yolları denemeye, alışılmadık durumlarla karşılaşmaya ve davranışlarını bağlamsal ihtiyaçları karşılayacak şekilde adapte etmeye isteklidirler” (Martin ve Anderson, 1998, s. 2).

Bilişsel esnekliğin yordayıcıları üzerine farklı çalışmalar bulunmaktadır. Bilişsel esnekliğin yordayıcılarını; Martin, Anderson ve Thweatt (1998, s. 537), sorgulamaya açık ve eleştirici olma ve anlaşılmalığa yönelik esneklik ve uyum gösterme; Rubin ve Martin

(1994, s. 38), kişiler arası iletişim becerisi; Çuhadaroğlu (2013, s.95), stresle başa çıkma; Martin ve Anderson (1998, s.7), girişkenlik, duyarlılık, bilişsel olarak esnek olma ve iletişim öz-yeterliliği olarak açıklamaktadırlar.

Bilişsel esneklik ile ilgili farklı tanımlar ve açıklamalar incelendiğinde bu tanımlamaların vurgu yaptığı noktanın; alternatif ve çeşitli yolların fakında olma ve duruma uygun bir şekilde alternatifler arasında geçiş yapabilme ve etkin bir şekilde esneklik sağlama becerisi olduğunu söylemek mümkündür.

2.2.1 Bilişsel esneklik ile ilgili kuramlar

Bilişsel esneklik kavramı farklı bakış açılarıyla açıklanmaya çalışılmıştır ve çoğu kuram tarafından ele alınmıştır. Bilişsel esnekliği ele alan bazı kuramlara aşağıda yer verilmiştir.

2.2.1.1 Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı

Piaget (1936)'in geliştirdiği Bilişsel Gelişim Teorisi; kişinin çevrede olan biten olayları anlamasına yardımcı olan zihin faaliyetlerindeki ilerlemeyi ve bununla birlikte daha karışık ve etkili düşünebilme yöntemlerinin gelişimini tanımlar (Senemoğlu, 2001, s. 39). Piaget'e göre "Çevre, bilişsel yapıların gelişmesi için ortam sağlar" (Santrock, 2011, s. 30). Bu kuram, bilişsel gelişimin, sinir sistemi ve beynin olgunlaşması ve kişinin çevreyle olan uyumunu sağlaması gibi durumlarla gerçekleştiğini belirtmektedir (Özdemir, Güzel-Özdemir, Kadak ve Nasıroğlu, 2012, s. 574).

Piaget, bilişsel gelişimi, daha etkin bir uyuma doğru ilerleme ve bilişsel davranışı (Cognitive behaviour), bir organizmanın özümleme ve uyum kapasitesinin görsel belirtisi olduğunu açıklamıştır (Inhelder, 1977, s. 53-54). Gelişim teorisi, fiziksel yapılarımızın dünyaya uyum sağlamamızı sağlayan özelliklere sahip olması gibi, dünyaya uyum sağlamamıza yardımcı olan zihinsel yapılar inşa ettiğimize ve yeni çevresel taleplere uyum gösterdiğimize vurgu yapmaktadır (Santrock, 2011, s. 147).

Piaget'in kuramı göz önüne alındığında, bilişsel gelişim süreci bilişsel esneklik açısından önem arz etmektedir. Piaget'in bilişsel gelişim teorisinde, asıl işlem veya soyut işlem aşamasının (Formal Operational Stage) 11 ile 15 yaşları arasında başlayıp yetişkinlik dönemine kadar süren bilişsel gelişimin son aşaması olarak öne sürmüştür. Bilişsel gelişim 15 yaşından sonra kademeli ve ilerici bir gelişme seyri göstermektedir. Bu aşama daha soyut işlemler ve mantıklı düşünme yeteneğini barındırır. Dolayısıyla, hipotezler geliştirip test etme yoluyla mantıksal olasılıkları, alternatifleri ve çözümleri keşfedip daha

sistemli düşünmeyi benimseyerek sorunlara çözüm üretme sürecini oluşturmaktadır (Santrock, 2003, s. 387; Santrock, 2019, s. 421; Eccles, Wigfield, ve Byrnes, 2003, s. 325). Birey sabit bir perspektiften bakmak yerine daha esnek bir bakış açısı edinir ve ortaya çıkan olumsuz durumları nasıl çözeceğini öğrenir (Zgourides, 2000, s. 124). Yetişkinlerin bilişsel gelişiminde, bu tür bilişsel değişiklikler daha belli bir düzeyde, öğrenme ve problem çözme yetenekleri dâhil olmak üzere bireylerin benlik kavramlarını, gelecekleri hakkındaki düşüncelerini ve başkalarını anlamalarını etkiler. Bu süreçte, kişi alternatif çözümler ve onların olası sonuçlarını tartmaktadır. Bu şekilde insanların bakış açıları ve davranış nedenleri hakkında da bir fikir sahibi olmakta ve kişinin hayatında olası durumlara farklı açıklamalar oluşturulabilmektedir. Bu vesileyle daha karmaşık ve donanımlı kişisel kararlar verilebilmektedir (Shaffer ve Kipp, 2014, s. 225).

2.2.1.2 Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) depresyon odaklı ve bireylerin bilişsel süreçlerine vurgu yapan bir kuram olarak ortaya çıkmıştır. 1960'ta Beck tarafından geliştirilmiş olan bu kuram bireylerin bilişsel bağlamda rasyonel olmayan inançlara sahip olduklarını açıklamaktadır (Hackney ve Cormier, 2008, s. 191). Literatürde bilişsel modele dayanan bilişsel terapi ve bilişsel davranışçı terapi sıkça eş anlamlı olarak kullanılır (Beck, 2005, s. 955; Knapp ve Beck, 2008, s. 55).

Bilişsel Davranışçı Terapinin kurucusu Aeron Beck duyguların ve davranışların belirlenmesinde düşünce ve inanç sistemlerinin yani bilişsel süreçlerin etkisini vurgulamaktadır ve “Bilgi İşlem Modelini” temel almaktadır (Rmanerö ve Törneke, 2018, s. 21). Terapötik olarak, kişinin bilgi işleme stratejisine ya da kişinin bir durum hakkında düşünme şekline odaklanır ve bu düşünme mekanizmasına bağlı olarak da kişinin nasıl hissettiğini ve nasıl davrandığını incelemektedir (Rassmusen, 2005, s. 3).

Bilişsel kuramlar; katı düşünce ve inançların işlevsiz biliş yapıları olup ve psikolojik katılığa yol açtıklarına inanmaktadır. Bu yaklaşıma göre bir düşünce eğer esnek değilse uyumsuzluğa yol açmaktadır. Başka bir deyişle, esnek olmayan ve katı biliş yapısına sahip olan bireylerin psikolojik sağlığı olumsuz bir şekilde etkilenmektedir (Beck, 1976; Eskin, 2014, Akt., Bedel ve Ulubey, 2015, s. 292; Altunkol, 2011, s.14). Bilişsel Davranışçı Terapinin ana prensibi, uyum göstermeyen bilişleri gerçekçi ve adapte edilebilir bilişlerle takas edip sorunlara çözüm bulmak üzere harekete geçerek esneklik ve uyum sağlamayan davranışları dönüştürmek ve esnek düşünmeyi öğretmektir (Young, Rygh, Weinberger ve Beck, 2001, s. 297; Cully ve Teten, 2008, s. 6).

Bilişsel davranışçı terapi kuramı bilişsel yapıları, “Otomatik Düşünce” ve “Şema” olarak iki açıdan ele almaktadır. Otomatik düşünceler bireyin çevresinde gelişen olaylara bağlı olarak meydana gelen hızlı bilişsel tepkilerdir. Bireyin davranışlarına ve duygusal tepkilerine aracılık eden “Otomatik Düşünceler” tekrarlandıklarından, çok rastlandıklarından ve hızlı oluştuklarından dolayı genellikle anlaşılmazlar (Rassmusen, 2005, s. 28; Young, vd., 2001, s. 271-272). Otomatik düşünceler genel olarak belli bir duruma veya olaya ilişkin geçerlidir. Gün boyunca kendimiz ve etrafımızdaki dünya ile ilgili hızlı gelişen bir düşünce akışıdır. Bu düşünceler yarattıkları duygularla anlaşılır aksi halde onların farkına varmak çok mümkün değildir (Cully ve Teten, 2008, s. 44). Şema ise işlevsel bilgileri tutan ve durumsal taleplere göre olayların nasıl yorumlanacağı ve işleneceğine dair yol gösterir (Rassmusen, 2005, s. 22). Şemalar olaylara anlam katan yapılardır. Bu yapılar, talimat vererek günlük yaşamın ve özel durumların yönünü, kapsamını ve niteliklerini belirlemektedir. Bu yaklaşım bilişsel esnekliği; şemaların geçirgenliği ve esnekliği ve düşüncelerin katı veya uyumluluğu ile incelemektedir (Beck, Freeman ve Davis, 2004, s. 27). Buna göre eğer bilişteki temel varsayımlara meydan okunursa ve yeni bilgiler ve bakış açıları edinirse bireyin, daha sağlıklı olacağına ve bilişsel şemaların daha elastik ve geniş olacağına vurgu yapmaktadır (Beck, 1979).

Bilişsel Davranışçı Terapi modeli incelendiğinde, insan davranışlarının temelinde bilişsel yapıların olduğunu ve bu yapıların inanç sistemini oluşturduğunu açıklamaktadır. Bu inançlar bireyin davranışlarına ve duygularına yön vermektedir. İnançların esnek olması ve katılıktan uzak olması davranışlarda ve duygularda da esneklik sağlamaktadır.

2.2.1.3 Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Ellis’in geliştirdiği Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) bilişsel bir yaklaşımdır ve irdeleme, sorgulama, değerlendirme, karşılaştırma ve uygulamayı ön plana çıkarır ve kişinin hayatında sorun teşkil eden, akılcı olmayan inançlar olan biliş faktörleri üzerinde durur (Sharf, 2011, s. 296).

Akılcı veya rasyonalite, bireyin inançlarına atfedilen bir kavramdır. ADDT’de akılcı inançlar esnektir ve psikolojik sağlığın merkezinde olup gerçeklikle, mantıkla, benlik ve ilişki geliştirmeye tutarlıdır. Bu yaklaşım; biliş, duygu ve davranışın birbirinden ayrı olmadığını ve birbirleriyle karşılıklı etkileşimde olduğunu kabul etmektedir (Dryden, 2005, s. 321). Birey rasyonel inançlara sahipse, sağlıklı duygular ve işlevsel davranışlar seğilemektedir ve sonuç olarak daha sonraki tecrübeler için daha gerçekçi düşünce biçimini benimseyecektir (Dryden, 2005, s. 322). Dolayısıyla kişi

herhangi bir olay ile ilgili düşünme biçimini değiştirirse, büyük oranda duygu ve davranış biçiminin de değiştiği ifade edilmektedir (Koroğlu, 2015, s. 125). Başka bir deyişle akılcı inançlara sahip bireylerin, karşılaştıkları durumlarda verdikleri duygusal ve davranışsal tepkiler de bu inançlarla paralel olacaktır (Altunkol, 2017, s. 14).

Neenan ve Dryden (2006, s. 3), psikolojik sağlık açısından esnek inançların merkezi rolü olduğunu ve bu inançların olumsuz olaylarda yoğun negatif duyguların daha az yaşanmasına yol açtığını belirtmektedir. Bilişsel Davranış ve Akılcı Duygusal Davranış yaklaşımına göre, katı bilişler aşırı uç, mantıksız ve gerçekçi olmayan inançlara yol açmaktadır. Aksine, akılcı ve olumlu inançlar, uyumlu ve esnektir ve bu sayede adapte olabilen duygular ve davranışlar sağlayabilmektedir. Bilişsel Davranış ve Akılcı Duygusal Davranışçı terapilerinin ana gayesi; kişinin sabit inançları ile bilişleri konusunda esneklik ve rasyonellik sağlayıp yerlerine alternatiflerini getirmek; kişinin sahip olduğu mantık dışı inançlar, yanlış varsayımlar, uygunsuz çıkarımlar ve işlevsiz inançlar gibi şeylerin yerine gerçekçi ve işlevselliğe haiz olanları koymaktır. Kısaca, bireyin bilişsel esnekliğini kuvvetlendirmektir (Bedel ve Ulubey, 2015, s. 292).

Bilişsel Davranış ve Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımı; psikolojik sağlık için birtakım kriterler belirlemektedir. Bunlar, kişisel ilgi, sosyal ilgi, kendini yönlendirme, yüksek kırılabilirlik toleransı, katılım, kendini kabul, belirsizlikleri kabul etme, gerçekçi beklentiler oluşturma, kendi sorumluluğunu üstlenme, risk alma gibi özelliklerdir. Bunların içinde esneklik de tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik olarak sağlıklı bireyler düşüncelerinde esnektir, değişime açıktır ve diğer insanlara karşı çoğulcu ve daha geniş bakış açısı benimsemektedirler (Ellis ve Dryden, 2007, s. 18-19). Bu nedenle, daha doyumlu ve sağlıklı bir hayat benimsemek için bilişsel esneklik çok önem taşımaktadır. Kişi durumları ve olayları daha geniş açıdan ve daha esnek biçimde değerlendirmesi takdirde akılcı bir yöntem sergileyeceğini söylemek mümkündür (Altunkol, 2017, s. 20).

2.3 Yaşam Doyumu

Yaşam doyumunu kavramı literatürde çoğu zaman mutluluk kavramıyla aynı anlamda ele alınıyor. Yaşam doyumunu, mutluluk kavramını oluşturan bir bileşen olarak da belirtiliyor (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999, s. 276-277). Bu çerçevede, Diener ve Seligman'ın (2002, s. 81) yaptığı bir araştırmada çok mutlu bireylerin sosyal ve dışa dönük olduğunu, güçlü romantik ve diğer sosyal ilişkilere sahip olduğunu ve karşılıklı ilişkilerde daha çok doyum sağladıklarını saptamışlar. Buna göre mutlu bireyler olumlu duyguları çoğu zaman yaşadıklarını ve ara sıra olumsuz duyguları yaşadıklarını

belirtmişlerdir, bu nedenle mutlu bireylerin yaşam olaylarına uygun şekilde tepki verebilecek işlevsel bir duygu sistemine sahip olduklarını belirtmişlerdir (Diener ve Seligman, 2002, s.81-83). Ancak araştırmalar mutluluk yapısının yaşam doyumundan farklı olduğunu göstermiştir. Mutluluğun ölçülmesi daha duygusal görünmekle birlikte, yaşam doyumunun ölçülmesi daha bilişseldir (Sirgy, 2012, s. 2). Yaşam doyumunu mutluluktan daha uzun ömürlü olup daha geniş kapsamlıdır. Hayatımızın bütünü ile ilgili genel hislerimiz ve yargılarımızdır. Aynı şekilde birçok faktör yaşam doyumunu etkilemektedir; bunlar, iş, ilişkiler, aile ve arkadaşlar, kişisel gelişim ve sağlıktır (Ackerman, 2019).

Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961, s. 134) tarafından ilk defa Yaşam Doyumu kavramı, ortaya koyulmuştur ve bireyin sahip olduklarıyla beklentilerinin karşılaştırılması sonucu ortaya çıkan durum olarak tanımlanmıştır. İngilizcesi 'Life Satisfaction' olan yaşam doyumunu; *satisfaction* kelimesi hem 'memnuniyet' hem de 'zevk' anlamına gelmektedir. Yaşamın hem duygusal hem bilişsel değerlendirmesi olup doyumun zaman içinde kaybolan veya istikrarlı olabilen bir bilişsel durum olduğu belirtilmiştir (Veenhoven, 1996, s. 6).

Pozitif psikoloji alanında yaşam doyumunu, 'öznel iyi oluş' kavramının alt bileşeni olarak ele alınır. Bu alanın temel kavramlarından olan öznel iyi oluş; insan yaşamının bilişsel ve duygusal değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Andrew ve Withney, 1976, Akt. Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985, s. 71; Diener, Oishi, ve Lucas, 2005, s. 63). Öznel iyi oluş, "Bireyin duygusal tepkilerini, alan doyumlarını ve genel yaşam doyumunu" (Diener vd., 1999, s. 277) ile ilgili kararlarını içeren geniş bir başlıktır. Olumlu ve olumsuz duygular ve yaşam doyumunu öznel iyi oluşun alt bileşenleridir. İlk iki bileşen yani olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi oluşun; duyuşsal (duygusal) yönünü oluşturur, yaşam doyumunu ise bilişsel (yargısal) boyutu oluşturmaktadır (Diener vd., 1985, s. 71; George, 1981, s. 359). "Yaşam doyumunu, mutluluk kavramını ele alan öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni; bireyin yaşamı ile ilgili bir bilişsel yargılayıcı değerlendirmesidir" (Diener, 1984, s. 550; George, 1981, s. 359). Öznel iyi oluş mutluluk, yaşam doyumunu, huzur, barış ve kendini gerçekleştirmeden doğan doyumunu içermektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003, s. 403). "Pozitif psikoloji literatüründe genellikle öznel iyi olma kavramı, *mutluluk* olarak ifade edilmektedir" (Diener, 2000, s.34). Öznel iyi oluş pozitif duygulanım yoğun yaşanması, olumsuz duygulanımın seyrekliği ve yaşamdan elde edilen doyumun sağlamasından dolayı mutluluk kavramıyla özdeş olarak ele alınır. Söz konusu bu üç bileşen yani olumlu duyguların yoğunluğu, olumsuz duyguların

seyrekliği ve yaşam doyumunun sağlanması iyi bir şekilde desteklendiği takdirde öznel iyi oluşun daha yüksek olduğu öne sürülmüştür (Deci ve Ryan, 2008, s. 1). Yaşam doyumunun bu öznel bakış açısı, “Demokratik bir bakış açısı olduğunu ileri sürerek bireyin kendi yaşamı hakkında bir yargıda bulunabilme özgürlüğüne ve hakkına sahip olduğunu” söyler (Diener, 2000, s. 34).

Shin ve Johnson (1978, s. 478), yaşam doyumunu “Bireyin kendi belirlediği kriterlere göre kendi yaşam kalitesinin genel değerlendirmesi” olarak açıklıyor. Aynı kavramı Veenhoven (1996, s. 13), bireyin kendi hayatının niteliğini bir bütün olarak ele alarak pozitif açıdan değerlendirdiği ve zihinsel ve bedensel sıhhat belirtileriyle beraber hâlihazırdaki yaşamının olumlu gelişimini de kapsadığını belirtir. Diener (1984, s. 567), yaşam doyumunu, belli bir durumla alakalı tatminden ziyade hayatın bütününden edinilen tatmini belirtir. Yaşam doyumunu, bireyin aile, çevre, arkadaşlar ve benlik gibi yaşam alanlarıyla ilgili olarak yaptıkları bir bilişsel ve genel değerlendirmesi olarak kavramsallaştırılır (Suldo ve Huebner, 2006, s. 180).

2.3.1 Yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Genel olarak yaşam doyumunu etkileyen faktörleri sınırlamak oldukça güç olduğu barizdir zira yaşam doyumunu algısı bir öznel değerlendirmedir ve bu kişiden kişiye, kültürden kültüre, kişinin dış çevresinden kişisel özelliklerine ve yaşadığı coğrafyadan ailesine kadar değişiklik gösterebilmektedir. Literatürde farklı yaklaşımlar ve araştırmalarla karşılaşılmaktadır. Bazı çalışmalarda demografik özellikler yaşam doyumunu etkileyen faktörler olarak açıklanmıştır. Bu faktörler şu şekilde sıralanabilmektedir; cinsiyet (Al-Attayah ve Nasser, 2013), yaş (Fitzroy, Nolan, ve Steinhardt (2011), gelir düzeyi (Diener ve Biswas-Diener, 2002), eğitim düzeyi (Cheung ve Chan, 2009) ve medeni durum (Liu, Li ve Feldman, 2013).

Yaşam doyumunu etkileyen faktörler; kültür, yaş, cinsiyet, ekonomik durum, eğitim, iş, gelir ve sosyal ilişkiler olarak belirten Sousa ve Lyubomirsky (2001) yaşam doyumunu etkileyen faktörleri araştıran çalışmaları genel olarak iki gruba ayırmaktalar; bunlar *kişilik* faktörü grubu örneğin genetik ve doğuştan gelen özellikler, empati, psikolojik dayanıklılık, girişkenlik ve iç kontrol odağı gibi kişilik değişkenleri ve *çevre* faktörü grubu yani yaşam koşulları ve yaşam olayları gibi etmenlerdir (Sousa ve Lyubomirsky, 2001, s. 12).

Veenhoven (1996, s. 13) yaşam doyumunu etkileyen etmenleri 4 grupta bu şekilde sıralamaktadır:

1. Yaşam olanakları (Life chances)
2. Olayların seyri (Course of Life events)
3. Deneyimlerin akışı (Flow of experience)
4. Yaşamın değerlendirilmesi (Evaluation of life)

Yaşam olanakları kategorisi sosyal kaynakları, kişisel kaynakları ve bireysel yetenekleri kapsamaktadır. Sosyal kaynaklar grubunda; ekonomik refah, sosyal eşitlik, politik özgürlük, kültür ve ahlaki düzen; kişisel kaynaklar grubunda, sosyal pozisyon, maddi varlıklar, siyasi nüfuz, sosyal saygınlık ve aile bağları; bireysel yetenekler kategorisinde fiziksel sağlık, psikolojik dayanıklılık, sosyal kapasite ve entelektüel beceriler bulunmaktadır. Olayların seyri kategorisinde ise, bireyin bazı yönlerde olan eğiliminden kaynaklanan yaşam memnuniyeti veya memnuniyetsizliği açıklar. Bu eğilimler; ihtiyaç duyma veya varlıklı olma, saldırgan olma veya koruma, yalnız kalma veya katılım, aşağılanma veya saygın olma, rutinlik veya meydan okumak, sıra dışı veya ilgi çekici olmaktan ibarettir. *Deneyim akışı* kategorisi, özlem veya doyumluk, kaygılı ya da güvende olma, yalnızlık ya da aşk, inkâr veya saygı, donukluk veya heyecan ve itme ya da elde etme gibi deneyimleri içerir. Bunlar, bireyin karşılaştığı durumlarda duyduğu duygular ve verdiği yanıtlardır. En son olarak önceki 3 etmene dayanarak *yaşamın değerlendirilmesi*, yaşamın çeşitli yönlerinden değerlendirilmesinin genel bir yargıda birleştirildiği bir süreçtir. Bu süreç yaşamın genelinde yapılan “Aşağıdan Yukarıya” bir değerlendirmedir.

2.3.2 Yaşam doyumu ile ilgili kuramlar

Bu kısımda yaşam doyumu kavramını ele alan bazı kuramlar açıklanmıştır.

2.3.2.1 Yaşam doyumunun kuramsal çerçevesine genel bakış

Diener vd. (2005, s. 67) yaşam doyumunu açıklayan kuramların üç gruba ayrıldığını belirtmektedirler:

- (a) Gereksinim ve amaca yönelik doyum teorileri (need and goal satisfaction theories)
- (b) Süreç veya aktivite teorileri (process or activity theories)
- (c) Genetik ve kişilik yatkınlık teorileri (genetic and personality predisposition theories).

Freud'un (1933) *Zevk* ve Maslow'un (1970) *İhtiyaçlar Hiyerarşisi* kuramları *gereksinim ve amaca yönelik* kuramlarındandır ve bu teorilerin doğrultusunda Sheldon, Elliot, Kim ve Kasser (2001), bireyin ihtiyaçlarının karşılanma kalitesi yaşam doyum seviyesiyle pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu kuramlar; ihtiyaçların

karşılanması ve amaçların elde edilmesini yaşam doyumuna ve devamında da mutluluğa yol açtığını belirtirken, *süreç veya aktivite* kuramları bireylerin beceri seviyelerine uygun eylemlerde bulduklarında mutluluğu en son seviyede yaşamakta olduklarını belirtir. Csikszentmihalyi'n (1975) *Akış* kavramı bu sürece atıf yapmaktadır ve sık sık akış yaşayan insanların çok mutlu olma eğiliminde olduğunu savunmuştur. *Genetik ve kişilik yatkınlık* kuramları ise bireylerin mutluluk ve doyum seviyeleri onların istikrarlı kişiliklerinden güçlü bir şekilde etkilendiğini savunmaktadır. Yani değişen yaşam koşullarından bu özelliklerin etkilenmediğini söylemektedir. Bunun sebebi ise değişen yaşam koşullarında insanların bu değişikliklere adapte olmalarını ve yaşamdan elde ettikleri doyumun seviyesinin istikrarını sağlayan önemli bir genetik özelliğe sahip olduklarıdır. Buna göre “İnsanların bir dereceye kadar mutlu ya da mutsuz olmaya eğilimli doğdukları” iddia edilir (Diener vd., 2005, s. 68).

Genel olarak Yaşam doyumunu ele alan kuramlar şu şekilde sınıflandırılmaktadır:

- (a) Aşağıdan yukarıya (bottom up) ve yukarıdan aşağıya (top down) kuramları
- (b) Duyuşsal, bilişsel ve birleşik kuramlar
- (c) Sonuç ve süreç kuramları
- (d) Gereksinim kuramları olarak sınıflandırmıştır.

Aşağıdan yukarıya ve yukardan aşağıya kuramları, yaşam doyumuna sebep olan dışsal ve içsel köklere değinirken, *duyuşsal, bilişsel ve birleşik* kuramlar; yaşam doyumunun duygusal veya bilişsel ya da her ikisinin etkileşiminden kaynaklanan bir değerlendirme olup olmadığını açıklamaktadır. *Sonuç ve süreç* kuramları yaşamdan elde edilen mutluluğun ve doyumun; yapılan eylemlerin bir sonucu mu olduğu yoksa bu eylemleri gerçekleştirme sürecinden mi elde edilir olduğunu sorgulamaktadır. *Gereksinim* kuramları ise bireyin ihtiyaç duyduğu ve kendine belirlediği gereksinimlerin karşılandığı zaman yaşam doyumunun elde edilir olduğunu savunur. Her bir kuramla ilgili açıklama aşağıda sunulmuştur.

2.3.2.2 Aşağıdan Yukarıya (Bottom-up) ve Yukardan Aşağıya (top-down) Kuramları

Aşağıdan Yukarıya (Bottom-up): Aşağıdan yukarıya veya tabandan tavana kuramı, yaşam doyumunu; mutluluk verici eylem ve memnuniyetin sağlandığı anlardan meydana gelen durum olduğunu belirtir. Bu kurama göre bireyin yaşam doyumunu, birçok alanlardan elde edilen memnuniyetin toplamı olduğunu belirtmektedir ve tümevarım yaklaşımıdır. İş, sağlık, ilişkiler, aile ve arkadaşlar, kişisel gelişim ve sağlık gibi

alanlardaki doyum bireyin yaşamından elde ettiği genel doyuma sebep olmaktadır. Bu bakış açısına göre, sadece mutlu anların birikimi yaşam memnuniyetini oluşturmaktadır. Buna göre bir kişi yaşamından doyum sağlayıp sağlamadığını belirlemek için mutlu ve memnun olduğu anların ve anıların toplamından bir zihinsel çıkarım yapmaktadır (Diener, 1984, s. 565). Aşağıdan yukarıya yaklaşımı, Wilson'un (1967) "Temel ve evrensel insani ihtiyaçlar olduğu fikri üzerine inşa edilmiştir ve bir kişinin yaşam koşulları onun bu ihtiyaçlarını karşılamasına olanak sağladığı durumunda mutlu olacağı ve yaşamdan doyum sağlayabileceğini" (Diener vd., 1999, s. 278) açıklamaktadır.

Yukardan Aşağıya (Top-Down) Kuramı: Yukardan aşağıya veya tavandan tabana teorisi bireysel nitelik olarak durumlara karşılık verilen pozitif tepkileri ele alır. Yani birey olaylara pozitif açıdan yaklaşıyorsa bunlar bireyin o anki durumuna yansiyarak ona mutluluk verir ve sonuç olarak yaşam doyumunu sağlar. Kısaca, birey mutluyorsa yaşamdan zevk alır ve kişinin olumlu kişiliği onların yaşamlarını olumlu yargılamalarına olanak sağladığını söylemektedir (Diener, 1984, s. 565). Andrew ve Whitney (1974) bireylerin yaşam doyumlarına bağlı genel değerlendirmelerini ölçmek amacıyla yaptıkları bir çalışmada çeşitli alanlarda bireylerin duydukları doyumunu, onların yaşamdan duydukları genel doyumdan kaynaklandığını belirtmektedirler. Bu iki kuramı ayırt eden özellik ise; yukardan aşağıya teorisi mutluluğu bir kişilik özellik olarak açıklarken aşağıdan yukarıya teorisi yaşam doyumuna bir durum olarak vurgu yapmaktadır.

2.3.2.3 Duyusal, bilişsel ve birleşik kuramlar

Bu kuramlar yaşam doyumunu bilişsel veya duygusal açıdan açıklamaktadırlar. Mutluluk ve yaşam doyumunu bağlamında bilişsel kuramlar, bireyin ihtiyaçları, hedefleri ve isteklerini yerine getirip getirmeme düzeyine ilişkin bilişsel yargılarını içeren "Yaşam Doyumu Yaklaşımı" ile tanımlamaktadır (Cantril, 1965, s. 313; Frisch, 2006, s. 21). Bu yönde, Diener vd. (1985, p. 71) yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamı ile ilgili belirlediği kriterler ve güncel yaşam kalitesinin arasındaki farka ilişkin bilişsel yargılarının toplamı olarak açıklar.

Duygusal yaklaşım, öznel iyi oluşu tek başına olumlu duyguyu deneyimlemek ya da kişinin deneyiminde olumsuz duyguya karşı olumlu duygunun üstünlüğü olarak tanımlar (Andrews ve Robinson, 1991, s. 63) Bu yaklaşım, olumlu ve olumsuz duyguların birbirinden bağımsız yapılar olduğunu açıklar. Ancak, olumlu ve olumsuz duyguların arasındaki ilişkinin zaman etkenine bağlı olarak büyük ölçüde farklılaştığını belirtir; son

zamanlarda yaşanan bir deneyim duygu durumunu daha çok etkilemektedir (Diener ve Emmons, 1985, s. 1105).

Birleşik kuramlar ise duyuşsal ve bilişsel kuramların etkileşiminden kaynaklanır. Bu kuramlar, öznel iyi oluşu yaşam doyumunu ve kişisel mutlulukla eş anlamlı olarak kabul eder ve mutluluğun üç bileşenden yani yaşam doyumunu, olumlu duygular ve olumsuz duygulardan oluştuğunu açıklar (Frisch, 2006, s. 22). Buna göre, öznel iyi oluş hem bilişsel yargılar hem de duygusal tepkiler dâhil olmak üzere insanların yaşamlarını olumlu bir şekilde deneyimledikleriyle ilgilidir ve mutluluk pozitif duyguların negatif duygulara göre daha çok yaşanması ve yaşam doyumunun daha üst düzeyde elde edilmesi ile açıklanır (Diener, 1984, s. 542). Kısaca yaşam ile ilgili bilişsel değerlendirmeyi ve olumlu hissetmeyi içermektedir.

Genel olarak yaşam doyumunu bilişsel sınıfta kategorize edilmektedir. Yaşam doyumunu olumlu ve olumsuz duygularla ilişkili olmasına rağmen farklı değişkenlere bağlı olabilmekle beraber daha çok bilişsel kuramlarda açıklanmaktadır ve olumlu ve olumsuz duygulardan ayrılabilir bir yapıya sahiptir (Lucas , Diener ve Suh, 1996, s. 616). Bilişsel sürece vurgu yapan yaşam doyumunu ile ilgili kuramlar; *yargı kuramı*, *uyum kuramı* ve *çoklu uyumsuzluk kuramı* aşağıda açıklanmıştır.

2.3.2.3.1 Yargı Kuramı (Judgment Theories):

Yargı kuramı yaşam doyumunun bilişsel sürecine dayanmaktadır. Bu kuram Schwarz ve Strack (1991, s. 28) tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre yaşam doyumunu ile ilgili yargılar, zihinsel bir durumdur ve kendi standartlarımıza göre yaptığımız çıkarsamalardır. Bu kuram, yaşam doyumunu öznel bir durum olarak açıklamaktadır ve bununla ilgili kararlarımızı da öznel raporlar olarak ileri sürmektedir (Tiberius, 2014, s. 3591).

Yargı kuramının diğer kuramlardan farklı kılan nokta, kişinin kıyaslamaya aldığı kriterler, yargı süreci için temel ilkeler olarak alınmaktadır. (Diener, 1984, s. 565-566). Diğer bir tanımla, bu yaklaşım bireyin yaşamında yer alan ideal ölçütlerine dayanarak, yaşam doyumunu hakkında ulaştığı yargıları temsil eder. Dolayısıyla yaşam doyumunu hakkındaki yargılar, yaşam doyumunu kanıtlayan parçalardır (Tiberius, 2014, s. 3591). Ayrıca bu kuram olayların pozitif veya negatif ayrımından ziyade onların doğuracağı tatmin boyutuna değinmektedir (Carp ve Carp, 1982, s. 507).

Emmons ve Diener'in (1985) yaptığı bir çalışmada bireylerin farklı yaşam alanlarında memnuniyet ve doyum seviyelerinin hangi sebeplerden dolayı farklılık

gösterdiği ve hangi yaşam koşulların, yaşam doyumu ile ilgili öznel kanıya veya yargıya neden olduğunu araştırmıştır. *Olumlu duygulanım, negatif duygulanım, sosyal karşılaştırma, arzular ve değişim* faktörlerinin bireyin kendi yaşam doyumunu sorgulamada etki eden 5 boyut olarak belirtmiştir (Emmons ve Diener, 1985, s. 157). Bu boyutlar aşağıda açıklanmıştır.

Olumlu duygulanım: Kişi hayatının farklı alanlarında ne derecede sevinç, mutluluk vs. gibi duyguları yaşamakta olduğu ile ilgilidir. Diğer bilişsel yargı faktörlerinden bağımsız olarak tek başına da bireyin yaşam doyumu ile ilgili yargıya neden olabilmektedir (Emmons ve Diener, 1985, s. 158).

Olumsuz duygulanım: Yaşamın farklı alanları ile ilgili hoşnut olmayan duygulara vurgu yapmaktadır. Kişinin çeşitli durumlarda elde edemediği duygu bazlı memnuniyet olarak açıklanır. Bu duygular olumlu duygulanımdan farklı ve bağımsızdır (Diener ve Emmons, 1985, s. 1105).

Sosyal karşılaştırma: Sosyal karşılaştırmada, birey kendini diğer insanlarla karşılaştırmaktadır. Başka deyişle diğerleri kişi için kriterdir ve kişi durumunu değerlendirirken diğerlerinininkinden üstünlük gösteriyorsa kişi doyum sağlar (Diener, 1984, s. 567). Clark, Kristensen ve Westergard-Nielsen (2009) yaptığı bir araştırmada, bireyin kendine en yakın ilişki bağları olan kişilerle veya coğrafi olarak daha yakın olanlarla karşıladığı saptamıştır (Akt., Powdthavee, 2014, s. 6029). Emmons ve Diener (1985, s. 157) sosyal karşılaştırmayı, doyum ile ilgili yargılar için çok önemli bir bileşen olduğunu belirtirler zira memnuniyet ve doyum hakkında yaptığımız sorgulama ve değerlendirme bilişsel ve yargılayıcı bir süreçtir. Sosyal karşılaştırmada bireyler kendi görüşlerini, değerlerini, başarılarını ve yeteneklerini tek tek diğer bireylerin görüşleri, değerleri, başarıları ve yetenekleri ile karşılaştırıp değerlendirip ve bu şekilde yaşamdan aldığı doyumu yargılamaktadır (Powdthavee, 2014, s. 6028).

Arzular: Bir alanda yüksek umut ve arzulara sahip olmak ile ilgilidir. Arzu edilen amaç ile bireyin mevcut refahının arasındaki uyumsuzluktan çıkan bir sapmanın sonuçlarına odaklanır. Buna göre bireyler mutlak yargıda bulunamazlar ve aksine, sürekli durumlarını çevreleriyle, geçmişle veya gelecekte elde etmeyi arzuladıkları hedeflerle karşılaştırırlar, böylece isteklerini ve arzularını geliştirirler. En son karşılaştırmının sonucu bu isteklerden ne kadar saptığına bağlı olarak değerlendirmeler yaparlar ve bu şekilde birey kendi iyi oluş ve yaşam doyumu hakkında yargılar yapmaya başlar ve doyum elde edip etmediği kanısına varır (Stutzer ve Henne, 2014, s. 253).

Değişim: Son zamanlarda bireyin hayatındaki akış gelişip veya gerilemiş olabilir ve bunlar kişinin yaşam doyumunu ile ilgili yaptığı yargıları etkileyebilmektedir. Bu nedenle, bireylerin hayatında ortaya çıkan son değişiklikler onun yaşam doyumunu etkilemekte olduğunu açıklar (Emmons ve Diener, 1985, s. 158).

2.3.2.3.2 Çoklu Uyumsuzluk Kuramı (Multiple Discrepancies Theory)

Çoklu uyumsuzluk Kuramı 1985 yılında Michalos tarafından öznel iyi oluşu, mutluluğu ve yaşam doyumunu açıklamak için geliştirilmiş genel bir kuramdır. Bireylerin çelişkileri ve davranışları ile ilgili öz algılarını vurgular ve nesnel ölçülebilir özellikler üzerinde durmaktadır. Yaşamı bir bütün olarak değerlendirir ve elde edilen memnuniyeti yaşam doyumunu olarak açıklar ve aynı şekilde doyum, yaşamın diğer alanlarından elde edilen memnuniyetten kaynaklı olduğunu söylemektedir. Bu alanlar evlilik, sosyal ilişkiler, iş, hobiler ve barınma gibi yaşamın belirli alanlarından ibarettir (Michalos, 2014, s. 4203). Bu kurama göre birey kendini farklı kriterlerle ve standartlarla karşılaştırır ve bu karşılaştırmanın sonucu bireyin yaşam doyumunu ve mutluluğunu açıklamaktadır. Kişi kendisini farklı bireylerle, geçmişteki durumuyla, arzu edilen doyum seviyeleri ve erekleri gibi pek çok değişik standartlarla kıyaslamaktadır. Diğer deyişle, kişi yaşamından doyum aldığı kanısına; sahip olduğu ile sahip olmak istediği, kendi sahip olduğu ile diğerlerinin sahip oldukları, mevcut durumu ile hak ettiği durumların, geçmişteki beklentileri ile şu anda sahip olduğu ve gelecekte olmasını beklediği durumların arasındaki yaptığı karşılaştırmadan varmaktadır (Diener vd., 1999, s. 282).

Bu kurama göre yaşam doyumunu, mutluluk ve öznel iyi oluş dolaylı veya doğrudan yaş, cinsiyet, eğitim, etnik köken, gelir, benlik saygısı, sosyal destek, mizaç, mevcut ruh hali, topluluk, doğal çevre ve yaşam olaylarından veya sorunlarından etkilenmektedir (Michalos, 2014, s. 4203).

2.3.2.4 Süreç ve Sonuç kuramları

Süreç ve sonuç kuramları mutluluğun ve yaşam doyumun yapılan eylemlerin sonucundan mı yoksa eylemlerin yapıldığı süreçten mi kaynaklandığını incelemektedir. Bu kuramlar aşağıda açıklanmıştır.

2.3.2.4.1 Aktivite Kuramı (Activity Theories)

Aktivite kuramını öne süren teorisyenler; Neugarten, Tobin ve Havighurst'tur (Iwamasa, 2014, s. 4183). Aktivite kuramına göre yaşam doyumunu bireyin davranışlarına

ve aktiviteleri ile ilişkilidir. Aristo, aktivite kuramının ilk savunucularındandır. Ona göre bireylerin yetenekleri en iyi şekilde gerçekleşirse onlara haz ve memnuniyeti yaşatır ancak aktivite kuramı son zamanlarda bireyin yeteneklerini daha genel alanda değerlendirmektedir. Örneğin bireyin sosyal etkileşimlerinde, zevk alanlarında ve diğer eylemlerinde araştırmaktadır (Santrock, 2011, s. 581).

Yaşam doyumunu ve aktivite kuramı bağlantısı üzere en iyi açıklama Csikszentmihalyi (1975)'in *Akış* teorisidir. Söz konusu teori mutluluğu, sonucun elde edilmesinden daha çok eylemin gerçekleşmesi sırasında edinilen tatmin biçiminde tanımlar. Yani doyum, sonuca ulaşmak değil de hedefe giden süreç esnasında edinilen keyif hissiyatıdır. Fakat bu, etkinliğin zorluğu ile bireyin yeteneklerine dayanmaktadır. Şöyle ki etkinlik kolay aşılabılırsa sıkıcı durum yaratabilmektedir, zorluk derecesi gereğinden yüksekse bireyi kaygılandırabilmektedir. Bundan dolayı bireyin beceri seviyesiyle etkinliğin zorluğu arasındaki uyumluluk önemlidir. (Diener, 1984, s. 564).

2.3.2.4.2 Ereksel Kuramları (*Telic Theories*)

Ereksellik teorisi bireyin, gereksinimlerini giderebildiği ve hedeflerine erişebildiği zamanlarda mutluluğu ve yaşam doyumunu elde edilir olduğunu söylemektedir. Böylelikle bireyin gereksinimi konusunda belirlenmiş hedeflerin türü, şekli, süreç içerisindeki gelişim, hedefin başarılması gibi etkenler bireyin duygu durumunu ve yaşam doyumunu etkilemektedir (Diener, 1984, s. 562-563).

Gereksinimlerin tatmin edilmesinin mutluluğu, tam aksinin ise mutsuzluğu getirdiğini söyleyen Wilson (1960, s. 71), bu görüşü kuramsal varsayım olarak kabul etmiştir. Gereksinimlerin, hedeflerin, arzuların karşılanmasının mutluluğa çıktığı şeklinde genel bir kanı vardır. Kişi zaman zaman gereksinimlerinin farkında olmasa da gereksinimler giderildiğinde doyuma ulaşır. Ereksel kuramıysa, kişinin ayırdında olduğu arzuları üzerinde durmaktadır. Ama bazen gereksinimler ile hedefler mutluluk konusunda çatışabilir veya gereksinimler hedefe erişilmesine yardımcı bulunabilir. Bundan dolayı gereksinim ile hedef birbiriyle ilişkilidir, ayrıca bu kavramlar birleştirilerek gerçekleştirilmelidir (Diener, 1984, s. 562).

2.3.2.5 Gereksinim Kuramı

En çok bilinen ve kabul görülen gereksinim kuramı, Maslow'un (1954) *Gereksinim kuramıdır* (Niemela ve Kim, 2014, s. 3843). Bu kuram duyuşsal teoriye dayanır yani mutluluk genel olarak ne kadar iyi hissettiğimize bağlıdır. Buna göre yaşam

doyumunu hesapladığımız değil belki genel mutluluk durumumuzdan çıkarım yaptığımızdır (Schwarz ve Strack, 1991, s. 37).

Gereksinim kuramında bireyin evrensel ihtiyaçları karşılandığına yaşam doyumuna ulaşılabilceği inanılmaktadır (Diener ve Lucas, 2000, s. 42). Gereksinimler “İstekler” den farklıdır; istekler edinilir ve kültürler arasında değişiklik gösterebilir, ancak gereksinimler doğuştan ve evrenseldir. İsteklerden farklı olarak, insan "İhtiyaçları" doğrudan gözlemlenemez, ancak tatmin olmamanın ve sonuç olarak yaşamdan doyum sağlanamamanın sonuçlarından anlaşılabilir. Buna göre “Maslow yaşam doyumunu gereksinimler bağlamında; sosyal olarak inşa edilmiş *isteklerin* karşılanmasından çok, doğuştan gelen evrensel *ihtiyaçlarının* tatminine bağlı olduğunu” (Veenhoven, 2014, s. 4293-4294) belirtir.

2.4 İlgili Araştırmalar

Bu bölümde alanyazın taramasında bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu değişkenlerine ait yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalara ulaşılmıştır. Aşağıda bu araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1 Bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş ile ilgili araştırmalar

Ryff ve Keyes (1995, s. 724) tarafından yapılan Psikolojik İyi Oluş ölçeği geliştirme çalışmasında; ölçeğin mutluluk, yaşam doyumunu ve depresyon ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre psikolojik iyi oluş ölçeği ve depresyon ölçeği arasında negatif yönde anlamlı ilişki ve yaşam doyumunu ve mutluluk ölçekleri ile pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, bireylerin psikolojik iyi oluş seviyeleri arttıkça, mutluluk ve yaşam doyumunu seviyeleri de artmaktadır ve tam tersi; psikolojik iyi oluşları yüksek olan bireylerin depresyon düzeyleri daha düşük olduğu söylenebilir.

Cenkseven ve Akbaş'ın (2007, s.55) yaptığı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi oluşun yordayıcılarını incelemişlerdir. 205'i kız, 295'i erkek olmak üzere toplam 500 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan bu araştırma; cinsiyetin hem öznel hem de psikolojik iyi oluşun ve sosyoekonomik düzey ise sadece öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu bulgusuyla sonuçlanmıştır.

Timur (2008, s. 60) yaptığı bir çalışmada bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcılarını araştırmıştır. Araştırma 224 evli ve evli olmayan kişilerin katılımıyla yapılmıştır. Sonuçlara göre sadece medeni durum psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak

saptanmıştır. Psikolojik iyi oluşun yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılık göstermediği tespit edilmemiştir.

Kaplan, Shema ve Leite (2008, s. 535) tarafından yapılan bir çalışmada, psikolojik iyi oluşun sosyoekonomik belirleyicileri araştırılmıştır. Yaklaşık otuz yıllık yaşam sürecini kapsayan bu çalışma (1965-1994), yetişkinler arasında farklı gelir ölçütlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Elde edilen sonuçlar, ekonomik durumun psikolojik iyi oluş üzerindeki güçlü etkisini göstermektedir. Buna göre gelir düzeyindeki artış psikolojik iyi oluşun da artışına neden olmaktadır.

213'ü kadın ve 159'u erkek olmak üzere 372 Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencisinin katılımıyla; düşünme stillerinin ve cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri inceleyen Gürel (2009, s. 39); öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi cinsiyete göre farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Buna göre kadınların psikolojik iyi oluşları erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Fu ve Chow (2016, s. 11), ergenlerle yaptığı bir çalışmada, depreme maruz kalma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü araştırmışlardır. Bu araştırmanın sonucuna göre, depreme maruz kalma ile psikolojik iyi oluş arasında bilişsel esnekliğin aracı bir etkisinin olmadığını ancak bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Buna göre bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin zor durumlarda, psikolojik iyi oluşları daha yüksektir çünkü daha yüksek düzeyde bilişsel esneklik, bireyler için daha derinlemesine düşüncelerine, yaşamın belirsizliğine daha iyi tahammül etmelerine, olumsuz deneyimleri hakkında olumlu düşüncelerine, böylece yaşamlarında karşılaşılan zorluklarla etkin bir şekilde başa çıkmalarına ve daha fazla seçenek üretmelerine olanak sağlamaktadır.

Cardom'un (2016, s.35) yaptığı bir çalışmada, bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik iyi oluşlarının arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca sonuçlara göre; bireylerin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemiştir.

İşgör (2017, s. 502) üniversitedeki öğrencilerin psikolojik iyi oluş seviyelerini bazı değişkenler açısından incelemiştir. Atatürk Üniversitesinde bulunan 9 fakülte'deki toplam 590 öğrencinin katılımıyla yapılan bu çalışmada psikolojik iyi oluş; muhafazakâr hayat tarzı, sosyoekonomik seviye ve ailelerin algılanan dindarlık durumları açısından incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş sosyoekonomik değişkeni açısından

farklılaşmakta olduğu sonuçlanmıştır. Buna göre düşük ekonomik düzeye sahip bireylerin psikolojik iyi oluş seviyeleri daha yüksek çıkmıştır.

Basut'un (2020, s.70), Çukurova Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümünde eğitim gören öğrencileriyle yaptığı bir araştırmada, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ölçeğinin psikolojik iyi oluş ölçeğiyle negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete, sınıf düzeyine, yaşa, anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği, ancak baba eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği elde etmiştir. Buna göre babası lisans olanların bilişsel esneklik düzeyleri ilkökul ve ortaokul eğitilmiş babaların çocuklarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

2.4.2 Bilişsel esneklik ve yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar

Wardle ve arkadaşları (2004, s. 30), yaptıkları bir çalışmada beş Batı Avrupa ülkesinden 3,571 erkek ve kadın üniversite öğrencisinde ve beş Orta-Doğu Avrupa ülkesinden 4,793 öğrencide depresif belirtileri, algılanan kontrol ve yaşam doyumunu karşılaştırmışlar. Elde edilen sonuçlara göre, Orta-Doğu Avrupa ülkelerindeki öğrencilerin, kadın ve erkek farkı olmaksızın daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları belirtilmiştir.

Luttmer (2005, s. 963), yaşam doyumunu etkileyen gelir faktörü üzerine yaptığı bir çalışmada, bireyin gelir düzeyi onun yaşam memnuniyeti ile pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Lutrmer (2005, s. 972) verileri 10,000 kişiden elde etmiştir. Bu örneklem 19 yaş ve üstü, İngilizce veya İspanyolca konuşabilen, evli ve bekâr kişilerden oluşmaktadır.

Metzl (2009, s. 112), Katrina kasırgasından kurtulan ancak evlerini kaybeden 80 kişinin katılımıyla; psikolojik dayanıklılıkta yaratıcı düşünmenin rolünü araştırmıştır. Daha spesifik olarak, travma sonrası yaşam doyumunu yordamada esnekliğin rolünü araştırılmıştır. Sonuç olarak, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu anlamlı ve olumlu bir ilişki sunarken, esneklik, travma sonrası yaşam doyumunu seviyesini etkili bir şekilde artırmak için önemli bir role sahip olduğu sonuçlanmıştır (Metzl, 2009, s. 121).

Küçüker (2016, s. 58) Pamukkale Üniversitesinde dört fakültede eğitim gören toplam 895 öğrencinin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur. Ayrıca Küçüker (2016, s. 71) bu değişkenleri öğrencilerin

demografik bilgilerine göre de değerlendirmiştir. Bulgularda; erkekler kadınlara göre daha yüksek yaşam doyumuna ve daha düşük bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Çikrıkçı (2017, s.717) bilişsel esneklik, hata yönelimli motivasyon becerileri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya 17 ve 30 yaş arası toplam 336 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, bilişsel esnekliğin alt faktörleri olan alternatifler ve kontrol alt boyutu ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu elde edilmiştir. Buna göre alternatifler alt boyutu yaşam doyumunun belirgin yordayıcılarından biridir.

Üniversite öğrencilerin yaşam doyumunu ile bilişsel esneklik seviyelerini onların cinsiyetleri, fakülteleri, sınıf düzeyleri ve akademik başarıları açısından inceleme yapan Yelpaze ve Yakar (2019, s. 919-924), öğrencilerin yaşam doyumları onların cinsiyeti ve sınıf düzeyleri değişkenlerine göre farklılaşmadığını ancak bilişsel esneklik seviyesinin erkek öğrencilerde ve ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinde daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Eğitim fakültesindeki öğrencilerde düşük bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu seviyesine rastlanmıştır. Bu araştırmanın diğer bulgusu ise bilişsel esnekliğin yaşam doyumununun anlamlı yordayıcısı olduğudur.

Odacı, Çikrıkçı, Çikrıkçı ve Aydın (2019, s. 247) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerin yaşam doyumları ile bilişsel esneklik ve bağlanma stillerinin arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 633 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin yaşam doyumunu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve bilişsel esneklik, yaşam doyumununun yordayıcısı olduğu elde edilmiştir. Başka bir deyişle bilişsel esnekliğe sahip gençlerin kendi yaşamlarını olumlu yargılarla değerlendirebildiklerini ve böylece yaşam doyumlarını artırdıklarını söylemek mümkündür. Bu çalışmanın diğer sonucu ise yaşam doyumunu cinsiyet ve sınıf değişkenine göre farklılaşmamaktadır (Odacı vd., 2019, s. 250).

Kardaş, Cam, Eskişu ve Gelibolu'nun (2019, s.89), dört farklı üniversiteden 510 öğrencinin katılımıyla yaptıkları bir çalışmada; psikolojik iyi oluşun yordayıcılarını incelemişlerdir. Sonuçlara göre; psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır ve yaşam doyumunu psikolojik iyi oluşu yordamaktadır.

Yelpaze ve Yakar (2019, s. 157) tarafından, 559 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan bu araştırmada; özgeciliğin ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki ve bilişsel esnekliğin bu iki değişken arasındaki aracı rolü araştırılmıştır. Bulgulara göre, bilişsel esneklik yaşam doyumununun çok mühim yordayıcısı olduğu elde edilmiştir.

Odacı ve Çikrıkci (2019, s. 1229) beş faktör kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü araştırmıştır. Çalışma 18 ila 30 yaşlar arasında olan 620 üniversite öğrencinin katılımıyla yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bilişsel esnekliğin kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide önemli bir aracı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu sonuçlara göre, bilişsel esneklik kendi başına da yaşamdan elde edilen doyumun gelişiminde etkili olduğu saptanmıştır.

Muyan-Yılık ve Demir'in (2020, s. 1952), Türkiye'de eğitim gören öğrencilerin katılımıyla yaptığı bir çalışmada, sürekli umut rolleri, bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejilerinden oluşan bir modeli, Türk öğrencilerin öznel iyi oluşlarına yönelik incelemiştir. Araştırmanın verileri bir Ankara devlet üniversitesinden 1222 lisans öğrencisinden elde edilmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda, Türk üniversite öğrencilerin bilişsel esneklik ve yaşam doyumu (öznel iyi oluşun bilişsel alt boyutu) arasında olumlu ilişki belirlenmiştir. Ayrıca, daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları belirtilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın deseni, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili bölümlere yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Deseni

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik iyi olma ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği nicel bir araştırma olup ilişkisel modelinde bir çalışmadır. Araştırmanın yordayan değişken bilişsel esneklik düzeyi ve yordanan değişkenler ise; psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu olarak belirlenmiştir.

İlişkisel bir çalışma, iki veya daha fazla değişkenin ilişkili olduğu dereceyi bir korelasyon katsayısı kullanarak ortaya koymaktadır. İlişkisel model, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenin, üzerlerinde herhangi değişiklik ya da müdahale olmadan araştıran ve değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi verilmeyen bir araştırma desenidir. Bu desende iki değişkenin birlikte değişip değişmediği hakkındaki bilgiler ya da iki veya daha fazla grup arasında bir ilişkinin olup olmadığı incelenmektedir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012, s. 331).

3.2 Çalışma Grubu

Bu çalışmada kullanılan örnekleme yöntemi; olasılık temelli olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme veya kolay ulaşılabilir örnekleme (convenience sampling) yöntemidir. Uygun örnekleme yönteminde; gönüllü, müsait, ulaşılabilir olasılığı yüksek bireylerden oluşur (Fraenkel vd., 2012, s. 99).

Çalışma grubu Eskişehir Osmangazi Üniversitesi ve Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi eğitim fakültesinde eğitim gören öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma grubu ile ilgili betimsel istatistik değerlendirmeler Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1

Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	92	28
	Kadın	236	72
Yaş	18 ve 19	25	7.6
	20	78	23.8
	21	89	27.1
	22	75	22.9
	23 ve 24 üstü	61	18.6
Üniversite	Eskişehir Osmangazi Üniversitesi	178	54.3
	Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi	150	45.7
Bölüm	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojisi	6	1.8
	Eğitim Bilimleri	199	60.7
	Temel Eğitim	55	16.8
	Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi	26	7.9
	Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi	15	4.6
	Yabancı Diller Eğitimi	8	2.4
	Özel Eğitim	8	2.4
	Güzel Sanatlar	11	3.4
Sınıf	1.sınıf	37	11.3
	2.sınıf	35	10.7
	3.sınıf	156	47.6
	4.sınıf	99	30.2
Anne Eğitim Durumu	Ortaokul mezunu ve altı	230	70.1
	Lise mezunu	70	21.3
	Üniversite mezunu	28	8.5
Baba Eğitim Durumu	Ortaokul mezunu ve altı	155	47.3
	Lise mezunu	104	31.7
	Üniversite mezunu	69	21.0
İlişki Durumu	Var	145	44.2
	Yok	182	55.5
İlişki Süresi	İlişkisi yok	189	57.6
	0-1 yıl	64	19.5
	2-3 yıl	30	9.1
	4 yıl ve üstü	44	13.4
Hiç psikolojik yardım aldınız mı?	Evet	80	24.4
	Hayır	247	75.3
Toplam		328	100

Tablo 3.1’de elde edilen değerler incelendiğinde, çalışma grubunun %72’sinin kadın ve %28’inin erkek olduğu, %54,3’üsünün Eskişehir Osmangazi üniversitesi ve %45,7’si Bolu Abant İzzet Baysal üniversitesi öğrencisi olduğu tespit edilmiştir. Çalışma grubunda bulunan öğrencilerin çoğunluğunun 21 yaşında olduğu, bölüm olarak en fazla eğitim bilimleri bölümü öğrencileri ve sınıf düzeyine göre en çok 3.sınıfların olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu örnekleme de yer alan üniversite öğrencilerinin %70,1’inin anne eğitim düzeyinin ve %47,3’üsünün baba eğitim düzeyinin ortaokul mezunu ve altı olduğu belirlenmiştir. Söz konusu çalışma grubunun %44,5’inin şu anda yaşadıkları yer yurt olduğu, %57,6’sının ilişkisinin olmadığı ve %75,3’sünün psikolojik yardım almadığı elde edilmiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırma için veriler, evren ve örneklem için seçilmiş öğrencilerden araştırmacı tarafından doğrudan elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan veriler; ölçekler ve Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir.

3.3.1 Kişisel bilgi formu

Araştırma amacı doğrultusunda ve uzman görüşü işığında, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile öğrencilerin demografik bilgileri elde edilmiştir. Formda; öğrencilerin cinsiyeti, yaş, eğitim durumu, üniversite adı, sınıf düzeyi, bölümü, anne ve babanın eğitim durumunu, ailenin ekonomik durumunu, hâlihazırda yaşadıkları yeri, romantik ilişkileri ve süresi, aldıkları psikolojik destek ve geçmişlerini belirlemeye yönelik ifadeler bulunmaktadır.

3.3.2 Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) (Cognitive Flexibility Inventory), Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Bilişsel esneklik envanteri, kişilerin kendi üzerlerinde baskı yaratan sorunlara karşı uyumlu bir biçimde düşünmeleri için bilişsel esnekliğin niteliklerinin ölçümünü yapmak üzere oluşturulmuştur (Dennis ve Wal, 2010, s. 250). Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

BEE; oklu alt ölçülerin mevcut olduğu bir ölçüdür ve bilişsel esnekliğin bu üç yönünü güvenilir ve geçerli bir biçimde ölçerek diğer başa çıkma yöntemleri ve depresyon gibi psikolojik oluşumlarla farklı ilişkiler kurabilmeyi amaçlamaktadır. Söz

konusu ölçekle bilişsel esnekliğin üç yönü olan; “Zor durumların kontrol edilebilir olduğuna dair farkındalığı, farklı olaylar için çeşitli alternatif çözümleri algılama yeteneği ve güç durumlarda çoklu alternatif çözümler üretme yeteneği” konularının ölçülmesi hedeflenmiştir (Dennis ve Wal, 2010, s. 244).

Ölçek 20 maddelik, öz bildirim türünden, 5’li likert tipinde her madde 1 (Hiç uygun değil) ve 5 (Tamamen Uygun) arasında derecelendirilmiş olup iki faktörlü bir ölçektir. Ölçek “Alternatifler” ve “Kontrol” alt boyutlarından oluşmaktadır. Boyutlardan “Alternatifler” boyutu insan davranışlarının ve yaşam boyunca karşılaşılan durumlara karşı farklı alternatif açıklamalar ve çözümlerin mevcut olduğuna yönelik maddelerden oluşmaktadır. Bu alt boyut 13 maddeden oluşmaktadır. “Kontrol” boyutu güç vaziyetlerin kontrolünün sağlanabileceğine dair anlatımlardan meydana gelmektedir ve 7 maddeden oluşmaktadır (Dennis ve Wal, 2010, s. 250). Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11, 17 maddeleri ters maddeler olup tersten kodlanmaktadır. Ölçekten üç farklı puan elde edilebilir: “Bilişsel esneklik” ölçek geneli puanı, “Alternatifler” boyutu puanı ve “Kontrol” boyutu puanı (Sapmaz ve Doğan, 2013, s. 158). Puanların yüksek olması bilişsel esnekliğin yüksek olduğuna ve bilişsel katılımın düşük olduğuna işaret etmektedir; başka bir deyişle puanları yüksek olan bireylerin başa çıkma biçimlerinin daha uyumlu olduğunu gösteriyor (Dennis ve Wal, 2010, s. 250).

Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması; Sakarya Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesinden 551 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılmıştır. Güvenirlik çalışması Cronbach alfa iç tutarlık ve test-tekrar test güvenirlik yöntemleriyle ve geçerlik çalışması ise ölçüt bağıntılı geçerlik, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analiziyle yapılmıştır. Bilişsel esneklik envanterinin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin; bütünü için .90, “Alternatifler” alt boyutu için .90 ve “Kontrol” alt boyutu için .84 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise ölçeğin bütünü için .75, “Alternatifler” alt boyutu için .78 ve “Kontrol” alt boyutu için .73 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin geçerliğini belirlemek amacıyla; ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında, bilişsel esneklik envanteri ile beraber diğer benzer ölçekler yani Boratav Depresyon Ölçeği, İyimserlik Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği geçerliği uygulanıp değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre, BEE ile İyimserlik ve Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ancak BEE ve Depresyon Ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizden elde edilen sonuç toplam varyansın %49,67’sini açıklamaktadır ve maddeler iki faktörlü bir yapının altında toplandığı saptanmıştır. Faktör yükleri “Alternatifler” alt boyutu için .49-.81

arasında, “Kontrol” alt boyutu için ise .43 ile .86 arasında olduğu belirtilmiştir. Doğrulayıcı Faktör analizi sonucu ise BEE orijinal ölçeğin faktör yapısını doğruladığını sunmaktadır (Sapmaz ve Doğan, 2013, s. 158-160). Dolayısıyla söz konu ölçek geçerlik ve güvenilirlik değerleri bilişsel esneklik düzeylerini Türkçe dilinde ölçmede uygun olduğu açıklanmıştır. Bu çalışmada Bilişsel Esneklik Envanterinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı; ölçeğin bütünü için .88, “Alternatifler” alt boyutu için .87 ve “Kontrol” alt boyutu için .81 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları (Diener vd., 2009, s. 247; Diener vd., 2010, s. 143) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, olumsuz duygular ve ikisi arasındaki denge ve olumlu düşünme kavramlarını değerlendirmektedir. Ölçeğin psikometrik özellikleri 5 üniversitede ve 573 öğrenciye uyarlanmıştır ve iyi düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğu tespit edilmiştir. (Diener vd., 2009, s. 247). Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması ve Türkçe uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. 8 maddeden oluşan çok çeşitli bir ölçek olup 4 hafta zaman diliminde yaşanan duygular ve deneyimleri içerir ve bireyin öz algısını; benlik saygısı, amacı ve manası olan bir yaşam, pozitif ilişkiler ve iyimserlik gibi önemli konuları ele alır. Ölçekten toplanan puanlar en düşük 8 ile en yüksek 56 puan arasında elde edilmektedir. Yüksek puan elde eden bireylerin güçlü psikolojik kaynaklara sahip olduklarını ve bu kaynakları etkili bir şekilde kullanma becerilerinin olduğunu göstermektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 91). Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin diğer psikolojik iyi oluş ölçekleriyle büyük oranda ilişkisinin varlığını öne süren Diener ve arkadaşları (2009-2010), bu ölçeğin nispeten daha kısa olduğunu belirtmişlerdir (Diener, vd., 2009, s. 247; Diener vd., 2010, s. 143).

Telef (2013, s. 379) bu ölçeğin Türkçe’ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeği 529 öğretmen adayına uyarlamıştır. Geçerlik çalışmasında, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve benzer ölçek geçerliği yöntemleri kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizden elde edilen sonuç toplam varyansın %42’sini açıklayan tek faktörlü bir yapı sunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri kabul edilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği benzer ölçek geçerliği analizi için kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş ile Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin güvenilirlik Cronbach alfa iç

tutarlılık katsayısı 0.80'dir. Ölçeğin test- tekrar test güvenirliliği ise 0.86 ve ölçeğin maddeleri yeterli düzeyde ayırt edici özelliğe sahip olduğu saptanmıştır (Telef, 2013, s. 381-382). Bu araştırmada Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .78 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4 Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği Diener vd. (1985, s.71) tarafından öznel iyi oluşun bilişsel ve yargısal boyutu olan yaşam doyumunu değerlendirmek adına geliştirilmiştir. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp geçerlik ve güvenirliliği tespit edilmiştir. Ölçeğin özgün formu tek boyutlu, 5 madde ve likert tipinde 7'li derecelendirmeden oluşan bir ölçektir. Her bir madde 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ve 7 (Tamamen Katılıyorum) arasında derecelendirilmiş cevaplama sistemine sahiptir. Bu ölçek Köker (1991) tarafından da Türkçeye uyarlanmış ve üç hafta arayla uygulanan test-tekrar test tutarlılık katsayısının 0,85 olduğunu saptanmış olsa da Dağlı ve Baysal (2016) ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında, 7'li likert tipindeki bu ölçeği öğretmenlere uyguladıklarında, katılımcılar seçeneklerin birbirine çok yakın buldukları nedeniyle ölçeğin 7'li likert tipi derecelendirme sistemini Türk kültürüne uygun olmadığını öne sürdüler. Dolayısıyla Türk kültürüne uygun olacak şekilde 5'li likert tipi cevaplama sistemine değiştirilmiştir. Bu 5'li basamaklı cevap sistemi tekrar Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu sistemde ölçekteki ifadeler 1 (Hiç katılmıyorum) ve 5 (Tamamen katılıyorum) arasında puanlanmıştır (Dağlı ve Baysal, 2019, s. 1252).

Yaşam doyumunu ölçeği; kendini değerlendirme ve özgün bir ölçektir. Dağlı ve Baysal (2016, s. 1250) geçerlik ve güvenirlilik çalışması için ölçeği Diyarbakır il merkezinde 200 ilkokul öğretmenine uygulamışlardır. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında uzmanların görüşü alınmıştır. İngilizce ve Türkçe ölçekler arasındaki puanların tutarlılığı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile test edilmiştir. Buna göre; korelasyon katsayısı .92 olarak belirlenmiştir ve ölçeğin orijinali ve Türkçesi puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .88 ve test- tekrar test güvenirliliği ise .97 olarak saptanmıştır. Geçerlik çalışması için yapılan açımlayıcı faktör analiz; ölçeğin Türkçe formunun da tek boyutlu ve 5 maddeden oluştuğunu ve toplam varyansın %68,38'ini açıkladığı belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen uyum indeksi yeterli ve kabul edilir olduğu açıklanmıştır (Dağlı ve Baysal, 2016, s. 1254-1263). Bu araştırmada Yaşam Doyumu ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

3.4 Verilerin Toplanması

Veriler grup uygulaması şeklinde toplanmıştır. Verilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, 2019-2020 eğitim- öğretim yılında Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, eğitim fakültesine devam etmekte olan öğrencilerden, araştırmacının kendisi tarafından toplanmıştır. Ölçekler, Etik kurul izni ve araştırma izni alındıktan sonra öğrencilere uygun olan saatte ve derste; dersin öğretim üyesinin de izni alınarak toplu olarak gönüllü olan öğrencilere uygulanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce Gönüllü Katılım Formu öğrencilere dağıtılmıştır. Ölçeğin uygulaması sırasında öğrencilere ölçekler hakkında bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür.

Veriler 344 öğrenciden toplanmıştır. Ancak araştırma kapsamında katkı sağlayacak kritere sahip olmadığını düşünülen veriler veri setinden çıkartılmıştır. Söz konusu bu veriler; bir veya en fazla iki ölçeği yanıtlamayan öğrencilerin ve aykırı değer analiz sonucuna göre uç değer ranjına giren anket setidir. Bu sebepten dolayı 16 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler SPSS programı ile datadan çıkartılmıştır ve tam veri seti 328 kişiden oluşmaktadır.

3.5 Verilerin Çözümlemesi

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ilişkilerinin incelemeye çalışıldığı bu araştırmada veri toplama sürecinden sonra veri girişi yapıp; çalışma amacı doğrultusunda veri analizi sürecine girilmiştir. Verilerin analizi için, “Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (Statistical Package for the Social Sciences (SPSS))” paket programın 24 sürümü kullanılmıştır.

Verilerin çözümlenmeye hazırlanması adına kayıp veri ve hatalı veri taraması yapılmıştır. Verilerin analiz aşamasına başlamadan önce, her bir üniversite öğrencisinin Z değerleri incelenmiş, inceleme sonucunda +3 ve -3 aralığında olup olmadığına bakılmış, aykırı değere sahip verileri örneklemden çıkartılmıştır. Bilişsel esneklik ölçeğine ait ters maddeleri SPSS programında tanımlanmış ve terslemesine puanlanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin Kolmogorov-Smirnov normallik katsayıları, çarpıklık-basıklık değerleri ve histogramlar esas alınmıştır. Normallik katsayıları incelendiğinde, söz konusu değerlerin anlamlı çıkması verilerin normal dağılmadığını belirtmesine rağmen çarpıklık-basıklık puanlarının ± 1.0 değerleri arasında olduğu tespit edilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ve +2

aralığında olduğunda normallik sağlandığı belirtilmiştir (Hair vd., 2013; Tabachnick ve Fidell, 2009, s. 81; George ve Mallery, 2019, s. 114). Bu şekilde verilerin normal dağıldığına kanaat getirilmiştir. Değişkenler arası ilişkileri saptamak amacıyla ve korelasyon yetersizliği sorunlarının olup olmadığını belirlemek adına korelasyon analizi yapılmıştır ve veriler analiz aşamasına girmeden önce gereken ön koşullar yerine getirilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, bilişsel esneklik ölçeğinin alt boyutları olan alternatifler ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyum düzeylerinin demografik bilgilerine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemeye önce; parametrik veya nonparametrik yöntem seçebilmek adına öncelikle verilerin her bir grup için ayrı ayrı normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Daha sonra dağılımın normallik durumuna göre; Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı Testi, Bağımsız grup t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Kruskal Wallis H testi kullanılarak veriler çözümlenmiştir. Analizlerden elde edilen sonuçların yorumlanmasında 0,05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarını yordama gücüne sahip olup olmadığını incelemek adına iki farklı basit regresyon analizi yürütülmüştür. Ayrıca bilişsel esneklik ölçeğinin boyutlarından hangilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeyini yordamada anlamlı bir katkı sağladığını belirlemek amacıyla aşamalı regresyon (Stepwise) yöntemi uygulanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2001), regresyon analizi için ön koşul olarak bağımlı ve bağımsız değişkenlerin arasında doğrusal ilişkinin gerekliliğini açıklar. Değişkenlerin ilişkileri korelasyon analizi ile incelenmiştir. Tüm analizlere ilişkin bulgular, 4. bölümde sunulmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. Bulgular

Bu bölümde alt amaçlarla ilgili bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle değişkenlere ait betimsel istatistikler açıklanmıştır. Daha sonra üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarını yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Devamında, bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu değişkenlerinin demografik bilgilere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ait bulgular sunulmuştur.

Tablo 4.1

Bilişsel Esneklik Psikolojik İyi oluş ve Yaşam Doyumu Ölçekleri ve Alt Boyutlarına Ait Betimsel Analiz Sonuçları

Değişkenler	N	SS	En az	En Çok	\bar{X}
Bilişsel Esneklik	328	0,48	2,45	5	3,84
Alternatifler	328	0,51	2,62	5	4,06
Kontrol	328	0,67	1,29	5	3,44
Psikolojik İyi Oluş	328	0,75	3,25	7	5,42
Yaşam Doyumu	328	0,76	1	5	3,14

Tablo 4.1 incelendiğinde, araştırmanın bağımsız değişkeni olan bilişsel esnekliğinin ortalama puanının 3,84 olduğu görülmektedir. Bu analiz sonucunda alternatifler ve kontrol alt boyutlarına ait ortalama puanları kıyaslandığında alternatifler alt boyutun ortalama puanının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Görüldüğü üzere, yaşam doyumu değişkeninden alınan ortalama puanların diğer değişkenlere göre düşük olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, araştırma katılımcılarının psikolojik iyi oluş ortalama puanı ($\bar{X} = 5,42$) bilişsel esneklik ve yaşam doyumu ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.1 Araştırmanın Birinci Temel Amacına İlişkin Bulgular

İlk olarak, regresyon analizlerinin varsayımlarının sağlanması adına tüm değişkenlerin normallik testi yapılmıştır ve sonuçlar Tablo 4.2’de sunulmuştur. Basit regresyon analizinden önce ön koşulunu sağlayıp sağlanmadığını test etmek için değişkenler arasındaki korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan araştırmada, araştırma

grubunun bilişsel esneklik, alternatifler, kontrol, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ölçeklerinden almış oldukları ortalama puanları arasındaki korelasyon incelenmiş ve sonuçları Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.2

Normal Dağılım ile İlgili Analizler

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Bilişsel esneklik	-0,197	-0,177
Alternatifler	-0,179	-0,307
Kontrol	-0,248	-0,037
Psikolojik İyi Oluş	-0,680	0,154
Yaşam Doyumu	-0,133	-0,098

Tablo 4.2 incelendiğinde, çarpıklık-basıklık değerlerin -1 ile +1 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu puanları baz alarak verilerin normal dağılım sağladığına karar verilmiştir.

Tablo 4.3

Değişkenler Arasında Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	Bilişsel Esneklik	Alternatifler	Kontrol	PİO	YD
Bilişsel Esneklik	1				
Alternatifler	0,895**	1			
Kontrol	0,779**	0,416**	1		
Psikolojik İyi Oluş	0,398**	0,338**	0,335**	1	
Yaşam Doyumu	0,355**	0,304**	0,296**	0,641**	1

Not. ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (2 yönlü).

Tablo 4.3'te yapılan Pearson analiz sonuçlarına bakıldığında bütün değişkenler arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkinin olduğu bulunmuştur. Buna göre, üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliği ve alternatifler boyutu ($r=0,89$) ve kontrol boyut ile ($r=0,77$) pozitif yönde yüksek ve anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu elde edilmiştir. Bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş ($r=0,39$) ve yaşam doyumu ile ($r=0,35$) arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ($r=0,61$); alternatifler ve kontrol değişkenleri arasında ($r=0,41$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir. Alternatifler alt boyutu ve psikolojik iyi oluş ($r=0,33$) ve yaşam doyumu ile ($r=0,30$) arasında; kontrol alt boyutu ve

psikolojik iyi oluş ($r= 0,33$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Kontrol alt boyutu ve yaşam doyumu ($r= 0,29$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki mevcuttur. Bu sonuçlara göre, basit regresyon testi için gerekli doğrusal bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmanın ilk ana amacı; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını belirtmektedir. Buna göre, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri; onların psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını analiz etmek amacıyla basit regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.4'ta sunulmuştur.

Tablo 4.4

Bilişsel Esnekliğin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analiz Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Durbin-Watson	R^2	β	t	p	F
(Sabit)				3,043	9,932	.000	
Bilişsel Esneklik	PİO	1,864	0,158	0,618	7,829	.000	61,287

Not. PİO: Psikolojik İyi Oluş

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere, Psikolojik iyi oluş değişkeninin regresyon analizine ait Durbin-Watson katsayısı 1,864'dir. Bu değer kabul edilebilir düzeydedir. Elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların psikolojik iyi oluşlarına ait varyansın %15,8'ini açıkladığı görülmüştür ve bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş arasında ($\beta=0,618$; $t=7,829$, $p<0,05$) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki görülmektedir. Bu iki değişkene ait korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında iki değişkenin arasında ($r=0,398$, $p<0,05$) orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu elde edilmiştir.

4.2 Araştırmanın İkinci Temel Amacına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci ana amacı; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların yaşam doyumlarını yordayıp yordamadığını belirtmektedir. Buna göre, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin; onların yaşam doyumlarını yordayıp yordamadığını analiz etmek amacıyla basit regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5

Bilişsel Esnekliğin Yaşam Doyumu Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analiz Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Durbin-Watson	R ²	β	t	p	F
(Sabit)				0,986	3,108	.002	
Bilişsel Esneklik	YD	1,960	0,126	0,561	6,858	.000	47,031

Not. YD: Yaşam Doyumu

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere, yaşam doyumu değişkenine ait Durbin-Watson değeri 1,960'dır. Bu değer kabul edilebilir düzeylerdedir. Regresyon analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların yaşam doyumlarına ait varyansın %12,6'ını açıklamaktadır. Bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasında ($\beta=0,561$; $t=6,858$, $p<0,05$) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki saptanmıştır ve bu iki değişkenin arasındaki korelasyon analizi sonucuna göre bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasında orta düzeyde ($r=0,355$, $p<0,05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarına etkisinin hangi alt boyutlarda yoğunlaştığını belirlemek adına her bir bağımlı değişkene (psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu) iki ayrı aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır. Aşamalı regresyon analizinde bağımlı değişkenle en yüksek korelasyona sahip bağımsız değişken modele ilk sırada alınmaktadır. Ayrıca, tablo 4.3'te de görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş ($r=0,338$; $p<0,05$) ve yaşam doyumu ($r=0,304$; $p<0,05$) ile en yüksek korelasyon alternatifler arasındadır. Sonuçlar tablo 4.6 ve 4.7'de sunulmuştur.

Tablo 4.6

Psikolojik İyi Oluş Yordayıcılarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcılar	R	R ²	D. R2	S.H.	B	β	t	p
1	(Sabit)				2,501	27,29		10,915	.000
	Alternatifler	0,338	0,114	0,111	0,610	3,957	0,338	6,482	.000
2	(Sabit)				2,512	24,77		9,863	.000
	Alternatifler				0,655	2,810	0,240	4,291	.000
	Kontrol	0,400	0,160	0,155	0,495	2,084	0,235	4,205	.000

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere birinci modelde alternatifler regresyon eşitliğine girilmiş ve psikolojik iyi oluştaki varyansın %11,4’ü alternatifler değişkenince açıklandığı görülmüştür ($R=0,338$, $R^2=0,114$). Diğer bir ifade ile psikolojik iyi oluş değişkeninin en güçlü yordayıcısı alternatifler değişkeni olarak belirlenmiştir. Beta değerinin pozitif olması, alternatifler ile psikolojik iyi oluş arasında doğrusal bir ilişki olduğunu; alternatifler düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığını göstermektedir. İkinci regresyon modelinde alternatifler alt boyutundan sonra kontrol alt boyutu değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesi ile psikolojik iyi oluş puanında açıklanan varyans %11,4’ten %16’ya çıkmıştır ($R=0,400$, $R^2=0,160$). Bu durum kontrol değişkeninin açıklanan varyansa yaklaşık %4,6’lık bir katkısı olduğu belirtilmiştir.

Tablo 4.7

Yaşam Doyumu Yordayıcılarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcılar	R	R ²	D. R2	S.H.	B	β	t	p
1	(Sabit)				0,322	1,307		4,061	.000
	Alternatifler	0,304	0,092	0,090	0,079	0,453	0,304	5,763	.000
2	(Sabit)				0,325	1,028		3,158	.002
	Alternatifler				0,085	0,326	0,219	3,840	.000
	Kontrol	0,356	0,127	0,122	0,064	0,230	0,204	3,587	.000

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere birinci modelde alternatifler regresyon eşitliğine girilmiş ve yaşam doyumdaki varyansın %9,2’si alternatifler değişkenince açıklandığı görülmüştür ($R=0,304$, $R^2=0,092$). Diğer bir ifade ile yaşam doyumunu değişkeninin en güçlü yordayıcısı alternatifler değişkeni olarak belirlenmiştir. Beta değerinin pozitif olması, alternatifler ile yaşam doyumunu arasında doğrusal bir ilişki olduğunu; alternatifler düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunu düzeyinin arttığını göstermektedir. İkinci regresyon modelinde alternatifler alt boyutundan sonra kontrol alt boyutu değişkeni modele eklenmiştir ve bu değişkenin modele eklenmesi ile psikolojik iyi oluş puanında açıklanan varyans %9,2’den %12,7’ya çıkmıştır ($R=0,356$, $R^2=0,127$). Bu durum kontrol değişkeninin açıklanan varyansa yaklaşık %3,5’lik bir katkısı olduğu belirtilmiştir.

4.3 Araştırmanın Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt amaçlarında, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin onların demografik bilgilerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmaktır. İlgili bulgular aşağıda belirtilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşması incelenmiştir ve sonuçlar tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8

Üniversite Öğrencilerin Cinsiyetleri Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait T-testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	p
Bilişsel Esneklik	Kadın	236	3,81	0,47	-1,751	.310
	Erkek	92	3,92	0,50		
Alternatifler	Kadın	236	4,05	0,51	-0,699	.523
	Erkek	92	4,09	0,50		
Kontrol	Kadın	236	3,38	0,64	-2,606	.044
	Erkek	92	3,60	0,74		
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	236	5,48	0,71	2,247	.301
	Erkek	92	5,27	0,80		
Yaşam Doyumu	Kadın	236	3,18	0,73	1,513	.530
	Erkek	92	3,04	0,81		

Tablo 4.4’te görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin kontrol alt ölçeğinin puan ortalamaları onların cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır ($t=-2,606$, $p<0,05$). Erkek öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}= 3,60$, $S= 0,74$) kız öğrencilerinin puan ortalamasından ($\bar{X}= 3,38$, $S= 0,64$) daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin bilişsel esneklik ve alternatifler alt boyutu, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Üniversite öğrencilerin yaşları ve bilişsel esneklik, alternatifler, kontrol, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını ANOVA test yöntemi ile araştırılmıştır. Sonuçlar tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9

Üniversite Öğrencilerin Yaş Grupları Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	\bar{X}	S	F	p
Bilişsel Esneklik	18 ve 19	25	3,78	0,11	1,887	.112
	20	78	3,88	0,05		
	21	89	3,75	0,04		
	22	75	3,85	0,04		
	23, 24 ve üstü	61	3,96	0,06		
Alternatifler	18 ve 19	25	3,94	0,12	1,615	.211
	20	78	4,09	0,06		
	21	89	3,98	0,04		
	22	75	4,08	0,04		
	23, 24 ve üstü	61	4,16	0,07		
Kontrol	18 ve 19	25	3,49	0,13	1,348	.252
	20	78	3,48	0,07		
	21	89	3,33	0,07		
	22	75	3,42	0,07		
	23, 24 ve üstü	61	3,57	0,09		
Psikolojik İyi Oluş	18 ve 19	25	5,48	0,16	3,253	.012
	20	78	5,53	0,07		
	21	89	5,18	0,07		
	22	75	5,49	0,09		
	23, 24 ve üstü	61	5,52	0,10		
Yaşam Doyumu	18 ve 19	25	3,16	0,16	1,480	.208
	20	78	3,23	0,08		
	21	89	2,98	0,07		
	22	75	3,20	0,07		
	23, 24 ve üstü	61	3,19	0,11		

Tablo 4.9’da tek yönlü ANOVA analiz sonuçlarına bakıldığında, psikolojik iyi oluş ölçeğinin ortalama puanı ve yaş grupları arasında manidar fark vardır ($F=3,253$, $p<0,05$ Sig. = 0,012). Bilişsel esneklik, bilişsel esneklik ölçeğinin alt boyutları ve yaşam doyumu düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Psikolojik iyi oluş için ortaya çıkan anlamlı düzeydeki bu farkın kaynağını incelemek adına hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı incelenmiştir; varyansların homojen olduğu saptanmıştır ($LF=1,157$, $p>0,05$). Psikolojik

iyi oluş için ortaya çıkan anlamlı düzeydeki bu farkın kaynağını incelemek amacıyla yapılan Post-Hoc (Bonferroni) testi sonuçlarına göre; 20 yaş grup ile 21 yaş grubun arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Buna göre; 20 yaş grubunun ortalaması ($\bar{X}= 5,53$, $S= 0,07$) 21 yaş grubunun ortalamasından ($\bar{X}= 5,18$, $S= 0,07$) daha büyüktür. Başka bir deyişle 20 yaşa sahip öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerin üniversitelerine göre bilişsel esneklik, alternatifler, kontrol, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farkın olup olmadığını t-testi yöntemi ile araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10

Üniversite Öğrencilerin Üniversiteleri Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait T-testi Sonuçları

Değişkenler	Üniversite	N	\bar{X}	S	t	p
Bilişsel Esneklik	ESOGÜ	178	3,85	0,45	0,331	.156
	BAİBÜ	150	3,83	0,51		
Alternatifler	ESOGÜ	178	4,06	0,45	-0,154	.001
	BAİBÜ	150	4,07	0,57		
Kontrol	ESOGÜ	178	3,47	0,67	0,891	.784
	BAİBÜ	150	3,41	0,68		
Psikolojik İyi Oluş	ESOGÜ	178	5,43	0,73	0,206	.268
	BAİBÜ	150	5,41	0,77		
Yaşam Doyumu	ESOGÜ	178	3,15	0,72	0,164	.275
	BAİBÜ	150	3,13	0,80		

Not. ESOĞÜ: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi; BAİBÜ: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Tablo 4.10'da görüldüğü gibi, t-testi analiz sonuçlarına göre; alternatifler alt boyutun ortalama puanları öğrencilerin üniversitelerine göre farklılaşmaktadır ($t=-1,618$, $p<0,05$). Buna göre BAİBÜ öğrencilerin ortalama puanları ($\bar{X}= 4,07$, $S= 0,57$) ESOĞÜ öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksektir. Bilişsel esneklik, kontrol alt boyutu, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri öğrencilerin üniversitelerine göre farklılık göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve bu ölçeğin alt boyutları yani alternatifler ve kontrol boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının, okudukları bölümlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis H analiz yöntemiyle test edilmiştir. Sonuçlar tablo 4.11'de sunulmuştur.

Tablo 4.11

Üniversite Öğrencilerin Bölümleri Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait Kruskal-Wallis H Analizi Sonuçları

Değişkenler	Bölüm	N	Sıra Ort.	χ^2	p
Bilişsel Esneklik	BÖT	6	136,75	3,996	.780
	EB	199	161,58		
	TE	55	174,87		
	MFBE	26	151,98		
	TSBE	15	160,53		
	YDE	8	176,69		
	ÖE	8	211,13		
	GS	11	172,82		
Alternatifler	BÖT	6	149,92	3,808	.802
	EB	199	158,90		
	TE	55	179,67		
	MFBE	26	157,48		
	TSBE	15	171,13		
	YDE	8	181,44		
	ÖE	8	199,13		
	GS	11	168,00		
Kontrol	BÖT	6	132,25	2,185	.949
	EB	199	165,83		
	TE	55	164,31		
	MFBE	26	151,17		
	TSBE	15	167,20		
	YDE	8	169,75		
	ÖE	8	195,75		
	GS	11	160,23		
Psikolojik İyi Oluş	BÖT	6	147,75	4,789	.686
	EB	199	160,13		
	TE	55	170,42		
	MFBE	26	149,60		
	TSBE	15	184,80		
	YDE	8	179,31		
	ÖE	8	183,88		
	GS	11	205,82		

Tablo 4.11 (Devam)

Üniversite Öğrencilerin Bölümleri Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumunu Düzeylerine Ait Kruskal-Wallis H Analizi Sonuçları

Değişkenler	Bölüm	N	Sıra Ort.	χ^2	p
Yaşam Doyumu	BÖT	6	175,75	3,228	.863
	EB	199	159,39		
	TE	55	175,06		
	MFBE	26	162,35		
	TSBE	15	162,17		
	YDE	8	187,94		
	ÖE	8	203,25		
	GS	11	161,00		

Not. BÖT: Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri; EB: Eğitim Bilimleri; TE: Temel Eğitim; MFBE: Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi; TSBE: Türkçe ve Sosyal Bilimleri Eğitimi; YDE: Yabancı Diller Eğitimi; ÖE: Özel Eğitim; GS: Güzel Sanatlar

Tablo 4.11’de Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin okudukları bölümlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.12’de üniversite öğrencilerin sınıflarına göre bilişsel esneklik, bilişsel esneklik ölçeğin alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığına ait tek yönlü ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.12

Üniversite Öğrencilerin Sınıfları Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları

Değişkenler	Sınıf	N	\bar{X}	S	F	p
Bilişsel Esneklik	1.sınıf	37	4,01	0,58	1,793	.148
	2.sınıf	35	3,82	0,44		
	3.sınıf	156	3,81	0,46		
	4.sınıf	99	3,84	0,47		
Alternatifler	1.sınıf	37	4,22	0,65	1,414	.238
	2.sınıf	35	4,00	0,47		
	3.sınıf	156	4,03	0,49		
	4.sınıf	99	4,06	0,49		
Kontrol	1.sınıf	37	3,63	0,75	1,260	.288
	2.sınıf	35	3,47	0,55		
	3.sınıf	156	3,39	0,68		
	4.sınıf	99	3,44	0,66		
Psikolojik İyi Oluş	1.sınıf	37	5,57	0,85	1,047	.372
	2.sınıf	35	5,32	0,70		
	3.sınıf	156	5,37	0,71		
	4.sınıf	99	5,47	0,78		
Yaşam Doyumu	1.sınıf	37	3,33	0,87	1,755	.156
	2.sınıf	35	3,04	0,74		
	3.sınıf	156	3,07	0,75		
	4.sınıf	99	3,22	0,72		

Tablo 4.12’de tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının sınıflarına göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, bilişsel esneklik ölçeğinin alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamaları anne ve baba eğitim düzeylerine ait tek yönlü ANOVA testi sonuçları, sırayla tablo 4.13 ve tablo 4.14’te yer almaktadır.

Tablo 4.13

Üniversite Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyi Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları

Değişkenler	Anne Eğitim	N	\bar{X}	S	F	p
Bilişsel Esneklik	Ortaokul mezunu ve altı	230	3,85	0,47	0,210	0,811
	Lise mezunu	70	3,81	0,54		
	Üniversite mezunu	28	3,86	0,39		
Alternatifler	Ortaokul mezunu ve altı	230	4,06	0,51	0,151	0,860
	Lise mezunu	70	4,03	0,54		
	Üniversite mezunu	28	4,09	0,43		
Kontrol	Ortaokul mezunu ve altı	230	3,46	0,67	0,255	0,775
	Lise mezunu	70	3,40	0,67		
	Üniversite mezunu	28	3,42	0,72		
Psikolojik İyi Oluş	Ortaokul mezunu ve altı	230	5,44	0,72	0,281	0,755
	Lise mezunu	70	5,38	0,81		
	Üniversite mezunu	28	5,34	0,81		
Yaşam Doyumu	Ortaokul mezunu ve altı	230	3,13	0,76	0,250	0,779
	Lise mezunu	70	3,20	0,73		
	Üniversite mezunu	28	3,11	0,84		

Tablo 4.13'te tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, bilişsel esneklik ölçeğinin alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının anne eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Tablo 4.14

Üniversite Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyi Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları

Değişkenler	Baba Eğitim	N	\bar{X}	S	F	p
Bilişsel Esneklik	Ortaokul mezunu ve altı	155	3,89	0,47	2,502	0,083
	Lise mezunu	104	3,76	0,51		
	Üniversite mezunu	69	3,87	0,44		
Alternatifler	Ortaokul mezunu ve altı	155	4,11	0,51	3,995	0,019
	Lise mezunu	104	3,94	0,53		
	Üniversite mezunu	69	4,12	0,45		
Kontrol	Ortaokul mezunu ve altı	155	3,48	0,68	0,417	0,659
	Lise mezunu	104	3,41	0,69		
	Üniversite mezunu	69	3,41	0,64		
Psikolojik İyi Oluş	Ortaokul mezunu ve altı	230	5,44	0,72	0,404	0,668
	Lise mezunu	70	5,43	0,78		
	Üniversite mezunu	28	5,35	0,75		
Yaşam Doyumu	Ortaokul mezunu ve altı	230	3,08	0,76	1,213	0,299
	Lise mezunu	70	3,17	0,74		
	Üniversite mezunu	28	3,24	0,78		

Tablo 4.14’te görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, kontrol alt boyutu, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları onların baba eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır. Öğrencilerin alternatifler alt boyutu puan ortalamaları baba eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır (F= 3,995, p<0,05, Sig, = 0,019). Alternatifler için ortaya çıkan bu farkın kaynağını incelemek için ilk olarak Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı incelenmiştir; varyansların homojen olduğu saptanmıştır (LF= 0,600, p>0,05). Anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Post-Hoc (LSD) testi sonuçlarına göre; babası lise mezunu ($\bar{X} = 3,94$, S= 0,53) olan grup ile ortaokul mezunu ve altı ($\bar{X} = 4,11$, S= 0,51) olan grup arasında, ortaokul mezunu ve altı eğitim durumuna sahip olanlar lehine; lise mezunu ($\bar{X} = 3,94$, S= 0,53) olan grup ile üniversite mezunu ($\bar{X} = 4,12$, S= 0,45) olan grup arasında, üniversite mezunu olan grup lehine farklılaştığı görülmektedir. Ortalamalar dikkate alındığında; baba eğitim durumu üniversite mezunu olan üniversite öğrencilerinin alternatifler alt boyutu düzeyleri daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin diğer demografik bilgilerinden olan halihazırda yaşadıkları yere göre, bilişsel esneklik ölçeğinin ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve

yaşam doyumlarının farklılaşmasına ait ANOVA testine ait sonuçlar tablo 4.14'de sunulmuştur.

Tablo 4.15

Üniversite Öğrencilerin Yaşadıkları Yer Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları

Değişkenler	Yaşadıkları Yer	N	\bar{X}	S	F	p
Bilişsel Esneklik	Ev	142	3,87	0,45	1,152	.328
	Yurt	146	3,81	0,49		
	Ailemle birlikte	27	3,95	0,54		
	Diğer	13	3,72	0,41		
Alternatifler	Ev	142	4,08	0,47	0,163	.921
	Yurt	146	4,04	0,54		
	Ailemle birlikte	27	4,09	0,53		
	Diğer	13	4,06	0,44		
Kontrol	Ev	142	3,50	0,68	3,067	.028
	Yurt	146	3,38	0,65		
	Ailemle birlikte	27	3,68	0,71		
	Diğer	13	3,09	0,55		
Psikolojik İyi Oluş	Ev	142	5,44	0,74	0,545	.652
	Yurt	146	5,36	0,78		
	Ailemle birlikte	27	5,54	0,71		
	Diğer	13	5,47	0,45		
Yaşam Doyumu	Ev	142	3,08	0,79	1,030	.379
	Yurt	146	3,16	0,73		
	Ailemle birlikte	27	3,35	0,81		
	Diğer	13	3,18	0,52		

Tablo 4.15'te görüldüğü üzere, öğrencilerin kontrol alt ölçeğinin puan ortalamaları yaşadıkları yere göre farklılaşmaktadır ($F= 3,067$, $p<0,05$, Sig. = 0,028). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, alternatifler alt boyutu, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu onların yaşadıkları yere göre farklılaşmamaktadır. Kontrol alt boyutu için ortaya çıkan bu farkın kaynağını incelemek için ilk olarak Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı incelenmiştir; varyansların homojen olduğu saptanmıştır ($LF= 0,770$, $p>0,05$). Anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Post-Hoc (LSD) testi sonuçlarına göre; evde yaşayan ($\bar{X}= 3,50$, $S= 0,68$) grup ile diğer ($\bar{X}= 3,09$, $S= 0,55$) seçeneğini seçen grup arasında, evde

yaşayanlar lehine; yurttan kalanlar ($\bar{X}= 3,38$, $S= 0,65$) ile aileyle beraber ($\bar{X}= 3,68$, $S= 0,71$) yaşayanlar grubu arasında, aileyle birlikte yaşayanlar grubun lehine; aileyle birlikte yaşayan ($\bar{X}= 3,68$, $S= 0,71$) grup ile diğer ($\bar{X}= 3,09$, $S= 0,55$) seçeneğini seçen grup arasında, aileyle birlikte yaşayanlar lehine farklılaştığı görülmektedir. Ortalamalar dikkate alındığında; aile ile beraber yaşayan üniversite öğrencilerinin kontrol düzeyleri daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin diğer demografik bilgilerinden olan romantik ilişkide olup olmamalarına göre, bilişsel esneklik ölçeğinin ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının farklılaşmasına ait t-testi sonuçları tablo 4.16'da sunulmuştur.

Tablo 4.16

Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkileri Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait T-testi Sonuçları

Değişkenler	İlişki	N	\bar{X}	S	t	p
Bilişsel Esneklik	Var	145	3,85	0,49	0,038	.782
	Yok	182	3,84	0,47		
Alternatifler	Var	145	4,03	0,51	-0,839	.646
	Yok	182	4,08	0,51		
Kontrol	Var	145	3,50	0,67	1,256	.976
	Yok	182	3,40	0,68		
Psikolojik İyi Oluş	Var	145	5,46	0,72	1,006	.489
	Yok	182	5,38	0,77		
Yaşam Doyumu	Var	145	3,16	0,74	0,304	.468
	Yok	182	3,13	0,77		

Tablo 4.16'da bakıldığında, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamaları onların romantik bir ilişkide olup olmama durumlarına göre farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin ne kadar sürede devam ettiğine göre, bilişsel esneklik ölçeğinin ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı tek yönlü ANOVA testi ile araştırılmıştır ve tablo 4.17'de sunulmuştur.

Tablo 4.17

Üniversite Öğrencilerin İlişkilerinin Kaç Yıldır Devam Ettiği Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları

Değişkenler	İlişki süresi	N	\bar{X}	S	F	P
Bilişsel Esneklik	İlişkisi yok	189	3,84	0,47	1,104	.348
	0-1 yıl	64	3,79	0,54		
	2-3 yıl	30	3,84	0,47		
	4 yıl ve üstü	44	3,96	0,39		
Alternatifler	İlişkisi yok	189	4,08	0,51	2,132	.096
	0-1 yıl	64	3,94	0,55		
	2-3 yıl	30	4,02	0,48		
	4 yıl ve üstü	44	4,18	0,43		
Kontrol	İlişkisi yok	189	3,39	0,67	0,817	.485
	0-1 yıl	64	3,50	0,68		
	2-3 yıl	30	3,50	0,69		
	4 yıl ve üstü	44	3,53	0,69		
Psikolojik İyi Oluş	İlişkisi yok	189	5,37	0,77	2,579	.054
	0-1 yıl	64	5,43	0,66		
	2-3 yıl	30	5,34	0,77		
	4 yıl ve üstü	44	5,70	0,67		
Yaşam Doyumu	İlişkisi yok	189	3,12	0,78	0,322	.809
	0-1 yıl	64	3,10	0,68		
	2-3 yıl	30	3,23	0,72		
	4 yıl ve üstü	44	3,20	0,83		

Tablo 4.17'ye bakıldığında, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamaları onların romantik bir ilişkide olma süresine göre farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puanlarının ortalaması onların psikolojik destek alıp almamalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı t-testi ile araştırılmıştır ve tablo 4.18'de sunulmuştur.

Tablo 4.18

Üniversite Öğrencilerin Psikolojik Bir Destek Alıp Almama Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait T-testi Sonuçları

Değişkenler	Destek	N	\bar{X}	S	t	p
Bilişsel Esneklik	Evet	80	3,82	0,52	-0,481	.174
	Hayır	247	3,85	0,46		
Alternatifler	Evet	80	4,07	0,58	0,108	.020
	Hayır	247	4,06	0,48		
Kontrol	Evet	80	3,37	0,68	-1,132	.952
	Hayır	247	3,47	0,67		
Psikolojik İyi Oluş	Evet	80	5,38	0,79	-0,510	.554
	Hayır	247	5,43	0,73		
Yaşam Doyumu	Evet	80	3,05	0,85	-1,223	.071
	Hayır	247	3,17	0,73		

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi, t-testi analiz sonuçlarına göre; alternatifler alt boyutun ortalama puanları öğrencilerin psikolojik destek alıp almama durumuna göre farklılaşmaktadır ($t= 0,108$, $p<0,05$). Buna göre psikolojik destek alan öğrencilerin ortalama puanları ($\bar{X}=4,07$, $S= 0,58$) destek alamayan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksektir. Bilişsel esneklik, kontrol alt boyutu, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri öğrencilerin psikolojik destek alıp almama durumuna göre farklılık göstermemektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik bir teşhis alıp almamalarına göre bilişsel esneklik ölçeğin ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalaması anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı t-testi ile araştırılmış ve tablo 4.19’da sunulmuştur.

Tablo 4.19

Üniversite Öğrencilerin Psikolojik Bir Teşhis Alıp Almama Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait T-testi Sonuçları

Değişkenler	Teşhis	N	\bar{X}	S	t	p
Bilişsel Esneklik	Evet	31	3,76	0,52	-0,978	.606
	Hayır	295	3,85	0,47		
Alternatifler	Evet	31	4,06	0,55	0,005	.634
	Hayır	295	4,06	0,50		
Kontrol	Evet	31	3,22	0,78	-0,013	.171
	Hayır	295	3,47	0,66		
Psikolojik İyi Oluş	Evet	31	5,31	0,84	-0,858	.479
	Hayır	295	5,43	0,73		
Yaşam Doyumu	Evet	31	2,95	0,90	-1,531	.269
	Hayır	295	3,17	0,74		

Tablo 4.19’da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, bilişsel esneklik ölçeğinin alt boyutları olan alternatifler ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamaları onların psikolojik bir teşhis alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde, tezin sonuç, tartışma ve önerilerine yer verilmiştir. Öncelikle elde edilen bulgular ışığında tezin sonucu ifade edilmiştir. Daha sonra araştırmanın bulguları alanyazındaki diğer bulgularla karşılaştırılmıştır; benzerlikleri ve farklılıkları tartışılmıştır. Son olarak tezin bulguları çerçevesinde oluşan öneriler ve tezin konusuyla ilgili gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik öneriler listelenmiştir.

5.1 Sonuç

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki ve ilgili değişkenlerin demografik bilgilere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek ve yaşam doyumu düzeyleri orta değerinin biraz üstünde belirlenmiştir.
2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların psikolojik iyi oluşlarını yordamaktadır.
3. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların yaşam doyumu düzeylerini yordamaktadır.
4. Üniversite öğrencilerinin;
 - a. Bilişsel esneklik, alternatifler alt boyutu, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ancak kontrol alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerinin kontrol alt boyutu ortalamaları kızlara göre daha yüksektir.
 - b. Bilişsel esneklik ve alt boyutları ve yaşam doyumu puan ortalamalarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ancak öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre; 20 yaş grubunun ortalama puanı 21 yaş grubunun ortalama puanından daha yüksektir.
 - c. Bilişsel esneklik, kontrol alt boyutu psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının üniversiteye göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ancak alternatifler alt boyutu puan ortalamalarının

üniversiteye göre BAİBÜ öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. BAİBÜ öğrencilerinin alternatifler alt boyutu ortalamaları ESOĞÜ öğrencilerine göre daha yüksektir.

- d. Bilişsel esneklik ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının okudukları bölüme göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- e. Bilişsel esneklik ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının okudukları sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- f. Bilişsel esneklik ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- g. Bilişsel esneklik ve kontrol alt boyutu, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ancak alternatifler alt boyutu baba eğitim durumuna göre; üniversite mezunu olanlar lehine farklılaşmıştır.
- h. Bilişsel esneklik, alternatifler alt boyutu, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının yaşadıkları yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ancak kontrol alt boyutu puan ortalamalarının yaşadıkları yere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre; evde yaşayanlar ile diğer olarak belirten öğrencilerin puan ortalamalarının arasında, evde yaşayanlar lehine; yurttan yaşayanlar ile aileyle birlikte yaşayanlar puan ortalamalarının arasında, aileyle birlikte yaşayanlar lehine; aileyle birlikte yaşayanlar ile diğer olarak belirten öğrencilerin puan ortalamalarının arasında, aileyle birlikte yaşayanlar lehine anlamlı düzeyde fark bulunmuştur.
- i. Bilişsel esneklik ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının romantik ilişki içinde olup olmamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- j. Bilişsel esneklik ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının romantik ilişkide olma süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- k. Bilişsel esneklik, kontrol alt boyutu, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının psikolojik bir destek alıp almama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ancak alternatifler alt boyutu puan

ortalamalarının psikolojik destek alıp almama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre; psikolojik destek alan öğrencilerin ortalamaları destek almayan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu elde edilmiştir.

1. Bilişsel esneklik ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının psikolojik teşhis alıp almama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

5.2 Tartışma

Bu bölümde araştırmanın bulguları alanyazındaki araştırmalarla karşılaştırılmıştır. Benzerlik ve farklılıklar tartışılmıştır ve yorumlar eklenmiştir.

5.2.1 Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin tartışma

Üniversite öğrencilerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması maksimum değere daha yakın olduğundan bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin alternatifler alt boyutlarının ortalaması kontrol alt boyutlarına göre daha yüksek görülmüştür. Benzer sonuçları elde eden Önen ve Koçak (2015, s. 2348); üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğunu saptamışlardır.

Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinde aldıkları puanların ortalaması maksimum değere daha yakın olduğundan psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Demirtaş'ın (2016, s. 80) okul yöneticilerine ve Devran'ın (s. 92) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmada, psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin ortalaması orta değerinin biraz üstünde olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde, Özkul ve Cömert'in (2018, s. 715) ortaokul öğretmenlerine yönelik yaptıkları bir araştırmada, öğretmenlerin yaşam doyumlarının orta düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ölçeklerinden elde edilen puan ortalamaları kıyaslandığında; üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu düzeylerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileri, bu dönemin getirdiği farklı ve zor durumlarında özerkliklerini sağlayarak, olumlu ilişkiler kurarak ve bireysel gelişimlerini

sağlayarak bu dönemle başa çıkmaya çalıştıkları için bu durum onların psikolojik iyi oluşlarının yüksek olmasına sebep olmuş olabilir. Aynı şekilde, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri onların psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerine göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Yaşam memnuniyeti yaşam koşullarındaki değişime duyarlıdır. Yaşam koşullarındaki iyileşme veya bozulma yaşam doyumu düzeyinde yükseliş veya azalışa sebep olabilmektedir. Üniversite döneminde farklılık gösteren sosyal çevre ve kişisel rollerimiz, üstelendiğimiz ve yerine getirmemiz gereken sorumlulukların artışı öğrencilerin alışık oldukları yaşam akışını bozabilmektedir. Böylelikle bu dönemde öğrencilerin yaşam doyumları, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluşlarından daha düşük olması mantıksal bir sonuçtur.

5.2.2 Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını yordamasına ilişkin tartışma

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların psikolojik iyi oluşlarını pozitif ve anlamlı yönde yordamaktadır. Literatüre bakıldığında, bu bulgular desteklenmektedir; Malkoç ve Mutlu (2019, s. 282), üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların psikolojik iyi oluşlarını yordadığını tespit etmiştir.

Üniversite öğrencilerin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde pozitif yönde ilişki elde edilmiştir. Bu bulgular bazı çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Fu & Chow, 2016, s. 11). Basut'un (2020, s. 63) yaptığı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişkinin olduğunu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik; uyum sağlayabilme, esnek bir şekilde düşünebilme ve zor koşullarda alternatif çözümler üretebilme becerisi olarak tanımlanabilir (Martin & Rubin, 1995, s. 623). Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin özelliklerini Sapmaz ve Doğan (2013, s. 158): "Özerk bir şekilde karar alabilen, olaylara farklı açılardan bakabilen, iyimser ve içten denetimli" bireyler olarak belirtmektedirler. Bireyin zor koşullarda, katılıktan uzak olması, alternatif çözümler üretebilmesi ve beklenmedik durumları kontrol altında tutabilmesi psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği sonucuna varılabilir.

Elde edilen sonuçlara göre bilişsel esneklik ölçeğinin alt boyutlarından alternatifler alt boyutu, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını yordamada daha

etkili olduğu belirlenmiştir. Esnek bilişler, psikolojik iyi oluş açısından önem kazanırken aksi durumdaki düşünce yapısı olumsuz karşılanmaktadır ve bu sebeple bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olması ve daha doyum sağlayan bir yaşam ve ilişkilere sahip olması için daha esnek ve katı olamayan düşüncelere sahip olması gerekmektedir (Fredrickson, 1998, s. 304). Buna bağlı olarak, katı bilişe sahip olmayan bir birey alışık olduğu tepkiler ve davranışlar yerine duruma bağlı olarak daha esnek davranışlar sergileyebilmektedir; tek yönlü düşünmek yerine durumlara farklı açıdan bakarak diğer alternatif yolları da görebilmektedir. Başka bir deyişle, potansiyelini ve yeteneklerini daha değişik alanlarda ve farklı şekillerde gerçekleştire bilmektedir. Bu da bireyin psikolojik iyi oluşunu sağlamada büyük bir katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bir birey farklı alternatifleri deneyerek potansiyelini işlevselleştirip özerkliğini geliştirmektedir, insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamalar bularak ilişkilerinin de kalitesini artırmaktadır. Alternatifler alt boyutunun psikolojik iyi oluşu yordamada daha güçlü alt boyut çıkma sonucu bu şekilde yorumlanabilir.

5.2.3 Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin yaşam doyumlarını yordamasına ilişkin tartışma

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların yaşam doyumlarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların yaşam doyumunu pozitif ve anlamlı yönde yordamaktadır. Literatürde bu bulguları destekleyen çalışmalar (Çikrikci, 2018, s. 723; Yelpaze ve Yakar, 2020, s. 157; Yelpaze ve Yakar, 2019, s. 913) bulunmaktadır. Buna göre; bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri onların yaşam doyumunu yordama gücüne sahiptir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve yaşam doyumları düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde pozitif yönde ilişki vardır. İlgili literatür incelendiğinde bu bulguları destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Küçüker (2016, s.58) ve Odacı ve Çirikçi (2018, s.1229), üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ve yaşam doyumları düzeyleri arasında anlamlı, düşük düzeyde pozitif yönde ilişkinin olduğu sonucuna varmışlardır. Martin ve Rubin (1995, s. 623) daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin daha yetkin olma eğiliminde olduklarını ve herhangi bir durumda, nasıl davranacakları konusunda bir seçenekleri olduğunu açıklar. Metzl (2009, s. 112), yaşanan travma sonrası yaşam doyumunu artırmak için bilişsel esnekliğin önemine vurgu yapmaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin, daha derinlemesine düşünebilme,

yaşam belirsizliğine daha iyi tahammül edebilme becerisine sahiplerdir. Böylelikle, daha fazla seçenek veya yol üreterek karşılaşılan zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabilmelerini ve hayattan arzu ettikleri kazanımları elde etmelerini sağlar. Başka bir deyişle; bireyin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça, yaşam doyumu ile ilgili daha olumlu ve iyimser bir şekilde değerlendirme yapmaktadır. Daha önce açıklanan yaşam doyumuyla ilişkin literatür dikkate alındığında, bu araştırmada elde edilen bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişki beklenen bir sonuçtur.

Bilişsel esneklik ölçeğinin alt boyutlarından alternatifler alt boyutu, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını yordamada daha etkili olduğu belirlenmiştir. İlgili alanyazındaki çalışmaların sonuçları bu bulguları desteklemektedir (Çıkrıkci, 2018, s. 717). Buna göre; alternatifler alt boyutu düzeyi yüksek olan bireylerin, yaşamdan elde ettikleri doyum daha olumlu ve tatmin edici olduğu belirtilmiştir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bir birey; esasında alternatif çözümler üretebilir olduğu ve bu çözümleri uygulamada kendine inandığı söylenmektedir (Sapmaz & Doğan, 2013, s. 147). Dolayısıyla yaşamında karşılaştığı olumsuz olaylarda farklı yöntemler ve alternatif çözümler kullanarak etkili başa çıkabildiği ve bu şekilde yaşamındaki istenmeyen olumsuzlukları ortadan kaldırmada yetkin olduğu anlamına gelmektedir.

5.2.4 Üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerine göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma

5.2.4.1 Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ve alternatifler alt boyutu cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ancak kontrol alt boyutu cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Buna göre erkeklerin ortalamaları kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre baktığımızda, çalışmanın sonuçlarına benzerlik gösteren bulgular mevcuttur. Bu bulgulara göre ölçeğin toplam puanı ve kontrol alt boyutu erkekler lehine cinsiyete göre farklılaşma göstermiştir (Sapmaz ve Doğan, 2013, s. 159; Asıcı ve İkiz, 2015, s. 201). Bu sonuçların aksine bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirten çalışmalara rastlanmıştır (Martin ve Rubin, 1995, s. 624; Doğan-Laçın ve Yalçın, 2019, s. 367; Windle, 1986, s. 271). Kömür'ün (2018, s.33) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada kadınların alternatifler ve kontrol alt

boyutu puanları erkeklere göre daha yüksektir. Toplumsal cinsiyet rollerinde erkekler, kızlara göre farklı alternatif yollar denemeye ve çeşitli çözümler bulmaya yönelik yetiştirilirken kızlar daha çok yardım alan ve çözümü erkek tarafından bekleyen olarak yetiştirilmekteler. Ayrıca Erkeklerin toplumsal cinsiyet rolleri beklentisi bağlamında güç gösterebilecekleri kontrol etme durumları, kontrol alt boyutunda kızlardan daha yüksek puan almalarına sebep olmuş olabilir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonuç Kermen, İlçin-Tosun, ve Doğan (2016, s. 25); Udhayakumar ve Illango (2018, s. 86); Özdemir (2017, s. 64) ve Aydoğan'ın (2019, s. 65) bulgularıyla paraleldir. Literatürde psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını tespit eden Cenkseven ve Akbaş (2007, s. 55); Gürel (2009, s. 47); Yılmaz (2013, s. 76) ve Doğru (2018, s. 87) kadınların erkeklere göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu belirtmişlerdir. Aynı şekilde bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu seviyeleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, Parlak-Bastık (2020, s.77) ve Huebner (1994, s. 155) tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Ancak literatür incelendiğinde bu bulguların aksine, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir (Ata, 2019, s. 39; Tuzgöl-Dost, 2007, s. 139; Steptoe , Demakakos ve de-Oliveira, 2012, s. 106). Buna göre kadınların yaşam doyumu düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun kuramsal açıklamalarında belirtildiği gibi, bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması, yaptıkları aktivitelerde akış yaşamaları, potansiyellerinin farkında olmaları ve işlevsel bir şekilde kullanmaları onların yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarını sağlamaktadır. Böylelikle üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları cinsiyetten bağımsız bir şekilde sağlanabilir olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla farkın olmaması beklendik bir sonuç şeklinde yorumlanabilir.

5.2.4.2 Üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma

Bu çalışmada; bilişsel esneklik düzeyinin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında bu çalışmanın sonuçları önceki çalışmaların bulgularını desteklemektedir (Asıcı ve İkiz, 2015, s. 202; Üzümcü ve Müezziz, 2018, s. 13; Güler, 2015, s. 31). Katılımcıların yaşları birbirine çok yakın olduğu için bilişsel esneklik düzeyleri farklılaşmamış olabilir.

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları onların yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Buna göre; 20 yaş grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özkara (2015, s. 57) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları yaşa göre farklılık gösterdiği; 25-28 yaş grubun psikolojik iyi oluşu 18-20 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde bu sonuçların aksine psikolojik iyi oluşun yaş değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır (Basut, 2020, s. 67; Springer, Pudrovskaya ve Hauser, 2011, s. 396). Elde edilen sonuçlarda, 20 yaş grubundaki öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının yüksek çıkmasının sebebi; bu yaşta öğrencilerin üniversite hayatına daha fazla uyum sağlamış olmaları ve kendilerini gerçekleştirmeye, olumlu ilişkiler kurmaya ve potansiyellerine dair farkındalık kazanmaya daha çok motive oldukları olabilir. Zira genellikle bu yaşta öğrenci ergenlik dönemini çoktan geride bırakıp yetişkinlik dönemine geçiş yapmıştır ve gerekli uyumu sağlamıştır.

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulguları Ata (2019, s. 44); Gül (2019, s. 922) ve Huebner'in (1994, s. 155) çalışmaları desteklemektedir. Saltoğlu (2018, s. 63) çalışmasında yaşam doyumu düzeyinin yaş açısından farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Buna göre; daha ileri yaşta bireylerin yaşam doyumu düzeyleri daha yüksektir. İlgili alanyazında belirtildiği gibi, yaşam doyumunu birçok faktör belirlemektedir. Bundan dolayı yaşam doyumu düzeyini değerlendirmede yaş faktörünü başka faktörle birlikte ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Dolayısıyla, farkın çıkmamasının sebebi ise yaşın tek başına yaşam doyumunun belirleyicisi olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

5.2.4.3 Üniversite öğrencilerinin üniversitelere göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve kontrol düzeyleri, üniversitelere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ancak alternatifler alt boyutu puan ortalamalarının üniversiteye göre BAİBÜ öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre; BAİBÜ öğrencilerinin alternatifler alt boyutu ortalamaları ESOGÜ öğrencilerine göre daha yüksektir. İlgili alanyazın incelendiğinde; benzer araştırmalara rastlanmamıştır. Bu farkın üniversite farkından doğrudan kaynaklı olabileceği gibi, farklı faktörlerden de kaynaklı olabileceği

düşünülmektedir. Öğrencilerin okudukları şehrin sunduğu yaşam tarzı, aldıkları eğitimin kapsamı ve türü gibi çeşitli faktörlerin de bu farka sebep olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri üniversitelere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, psikolojik iyi oluşu üniversiteye göre inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu bulguların aksine, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin üniversitelere göre farklılaştığını belirten Arslan ve Bektaş (2019, s. 778); vakıf yükseköğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilerinin yaşam doyumu, devlet yükseköğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Fakat bu çalışmanın sonuçları, iki devlet üniversitesi ile sınırlı olduğu için psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri değişiklik göstermemiş olabilir.

5.2.4.4 Üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları bölümlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yurtdışında farklı bölümlerde eğitim gören öğrencilere yönelik yapılan bir çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiştir (Kercood, Lineweaver, Frank ve Fromm, 2017, s. 327). Küçüker (2016, s.54) üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin fakültelerine göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Buna göre; mühendislik fakültesinde eğitim gören öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri eğitim ve iktisadi ve idari bilimler fakültesinde eğitim görenlere göre daha yüksektir. Aynı şekilde başka bir çalışmada, ilahiyat fakültesi öğrencilerinin fen-edebiyat ve eğitim fakültesi öğrencilerinden daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip olduklarını belirtmiştir (Yelpaze ve Yakar, 2019, s. 921). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri bölümlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini belirten bulgular alanyazında mevcuttur (İlğan, Sevinç, Niron, Kılıç ve Yumuşak, 2015, s. 477; Tekin, 2014, s. 67; Devran, 2018, s. 62). Buna göre; öğrencilerin okudukları bölüm onların psikolojik iyi oluşlarında bir farklılık yaratmamaktadır. Küçüker (2016, s. 52) ve Işık ve Koçak (2014, s. 294), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin fakültelerine ve bölümlerine göre değişmediği sonucuna varmışlardır. Yelpaze ve Yakar (2019, s. 921); ilahiyat fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin, fen-edebiyat fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bölüme göre öğrencilerin psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik

ve yaşam doyumu düzeyinde farklılıkların olmaması, katılımcıların bölümleri eğitim fakültesiyle sınırlı olduğu ve üniversitelerde verilen eğitimin gençlerin yaşamla ilgili algılarında büyük bir değişiklik yapmadığı şeklinde yorumlanabilir.

5.2.4.5 Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin sınıfa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde; bu bulgular, Basut (2020, s. 67) ve Yaşar-Ekici ve Balcı'nın (2019, s. 69) çalışmalarını desteklemektedir. Bu sonuçların aksine, Yelpaze ve Yakar'ın (2019, s. 923) elde ettiği sonuçlara göre; 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri birinci sınıftakilerden daha yüksektir. Devran (2018, s. 62) ve Basut'un (2020, s.66) elde ettiği sonuçlarda, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri sınıfa göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ancak Walker (2009); üniversite öğrencilerinin sınıfları ilerledikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı sonucuna varmıştır. Özkara (2015, s. 73), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiğini saptamıştır. Buna göre; 3. Sınıf ve yüksek lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları 2. sınıf olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri sınıfa göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini belirten benzer araştırmalar literatürde rastlanmıştır (Gençay, 2009, s. 386; Arslan ve Bektaş, 2019, s. 779). Bu çalışmaların sonuçlarına göre; sınıf düzeyi yaşam doyumunda bir farklılık yaratmamaktadır. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri; bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu gibi yaşam sürecinde uzun dönemli etkilere sahip değişkenler olduğu için birinci ve dördüncü sınıfa kadar olan süreçte büyük bir farklılık oluşturmamış olabilir.

5.2.4.6 Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir. Bu bulgular Kömür (2018, s. 33) ve Diril'in (2011, s.56) elde ettiği sonuçlarla paralellik göstermektedir. Bu araştırmalar anne eğitim düzeyinin öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinde farklılık yaratmadığı sonucunu

desteklemektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini belirten araştırmalar literatürde bulunmaktadır (Özkara, 2015, s. 60; Basut, 2020, s. 68; Tekin, 2014, s. 73). Kırtıl (2009, s. 78) ve Çivitci'nin (2009, s. 39) ilköğretim öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmalarda, anne eğitim durumu yaşam doyumunda bir farklılık yaratmadığı sonucuna varılmıştır. Üniversite öğrencileri, üniversitede annelerinden bağımsız bir yaşam sürdürdükleri, üniversite hayatına odaklanmaları ve gelişim dönemi olarak birey olma çabası içinde oldukları için annelerinin eğitim düzeyinde değişkenlerde farklılaşmanın olmasının sebebi olarak yorumlanabilir.

5.2.4.7 Üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeyleri baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir. Diril'in (2011, s.50) elde ettiği sonuçlar bu bulgularla benzerlik göstermektedir. Ancak öğrencilerin alternatifler alt boyutu baba eğitim düzeyine göre, babası üniversite mezunu olan grup lehine farklılaşmıştır. Kömür'un (2018, s. 35) elde ettiği sonuçlara göre babası okur-yazar değil, ilköğretim, lise ve lisans mezunu olan öğrencilerin alternatifler düzeyleri babası yüksek lisans mezunu olanlardan daha yüksektir. Eğitim, bireylerde farkındalığın artmasına ve bu da farklı bakış açıların kazanılmasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla babanın almış olduğu eğitim düzeyine bağlı olarak benimsediği farklı bakış açıları çocukların perspektiflerinin gelişmesine sebep olmuş olabilir. Babası üniversite mezunu olan öğrencilerin alternatifler alt boyutunun farklılaşmasının sebebi bu şekilde yorumlanabilir. Özkara (2015, s. 63); Ekşi, Yücel, Yaman ve Ekşi (2020, s. 1263) ve Tekin'in (2014, s. 76) çalışmaları; baba eğitim düzeyinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarında anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucunuyla paralel sonuçlara sahiplerdir. Ancak Basut (2020, s. 62), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının baba eğitim durumuna göre farklılaştığını tespit etmiştir. Buna göre; babası lise ve lisans mezunu olan öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeyleri babası ilköğretim mezunu olan öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Kırtıl (2009, s. 81), baba eğitim durumunun yaşam doyumunu düzeyinde bir farklılık yaratmadığını belirtmiştir. Ancak Özkara (2015, s. 54) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının baba eğitim düzeyine göre, babası üniversite mezunu olanlar lehine, farklılaştığını belirtmiştir. Üniversite öğrencileri Türk

kültüründe yaygın olarak görülen baba ve genç arasındaki ilişkilerindeki otoriter ve daha az yakın ilişki yürütülmesi sebebiyle baba eğitim düzeyi farklılaşmamanın olmasının sebebi olarak yorumlanabilir.

5.2.4.8 Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yere göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin kontrol alt boyutları yaşadıkları yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Buna göre; evde yaşayan grup ile diğer seçeneğini seçen grup arasında, evde yaşayanlar lehine; yurttan kalanlar ile aileyle beraber yaşayanlar grubu arasında, aileyle birlikte yaşayanlar lehine; aileyle birlikte yaşayan grup ile diğer seçeneğini seçen grup arasında, aileyle birlikte yaşayanlar lehine kontrol alt boyutlarının farklılaştığı görülmektedir. Ortalamalar dikkate alındığında; aile ile beraber yaşayan üniversite öğrencilerinin kontrol düzeyleri daha yüksektir. Ancak öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ve alternatifler alt boyutu, yaşadıkları yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. İlgili alanyazında, bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerin yaşadıkları yere göre farklılaştığını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Türe ve Sarıçam, 2016, s. 165). Aile ile birlikte yaşamının birçok avantajları bulunmaktadır. Üniversite hayatına başlayan bireyler farklı şehirlerde, yurttan veya evde yalnız yaşadıkları zaman çoğunlukla sorunlarla ve değişen hayat koşullarıyla tek başına yüzleşmeleri gerekmektedir. Ancak aile ile beraber yaşayanların avantajı ise karşılaştıkları farklı hayat durumlarını aile ile paylaşabilme ve destek alabilmeleridir. Bu durum öğrencilere; oluşan zor durumları kontrol altında tutabilmelerine ve daha öz güvenli bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olduğu görülebilmektedir. Dolayısıyla araştırmanın sonuçları; ailelerin öğrencilere olumsuz durumlarda destek verdiği ve sonuç olarak bireylerde daha yüksek bir kontrol becerisinin oluştuğu izlenimini vermektedir.

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları yaşadıkları yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Literatürde benzer bulgular yer almaktadır (Devran, 2018, s. 71). Ancak İlğan vd., (2015, s. 478), aileyle birlikte yaşayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının özel yurttan kalanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ryff (1989a, s.1071) psikolojik iyi oluşu; yaşama anlam yükleme, öz-kabul, amaç geliştirme ve sürdürme, nitelikli ilişkiler inşaa etme ve yaşamda fonksiyonel olma olarak açıklamaktadır. Bireylerin yaşadıkları yer onların güvenliğine, ilişkilerini sürdürebilmelerine, kendilerini gerçekleştirmelerine ve potansiyellerini geliştirmeye olanak sağlıyorsa onların psikolojik iyi oluşunu etkileyeceğine

inanılmaktadır. Dolayısıyla yaşam yeri değişkeni tek başına bir etki gücüne sahip olmadığını söylemek mümkün olabilir.

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri yaşadıkları yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Parlak-Bastık'ın (2020, s.77) tespit ettiği bulgular bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Özgür, Babacan-Gümüş ve Durdu (2010, s. 28), evde ve yurttaki kalan öğrencilerin yaşam doyumunu incelediği bir çalışmada, evde kalan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri yurttaki kalanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Işık ve Koçak (2014, s. 296), aile veya akrabayla birlikte yaşayan öğrencilerinin yaşam doyumunun yurttaki veya arkadaşlarıyla beraber yaşayan öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyinden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı şekilde, Sastre ve Ferriere (2000, s. 75), aileyle beraber yaşayan çocukların yaşam doyumlarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Yaşam doyumunu açıklayan kuramlardan biri yargı kuramıdır. Bu yaklaşıma göre; doyum, bireyin kendi mevcut durumunun belli bir kriterlerle yaptığı karşılaştırmadan doğduğunu ileri sürmektedir. Başka bir ifadeyle yaşam doyumunu kendi standartlarımıza göre yaptığımız çıkarımlardır (Tiberius, 2014, s. 3591). Bu doğrultuda, öğrencilerin yaşam doyumunun yaşadıkları yere göre farklılaşmamasının sebebi, öğrencilerin kendilerine belirledikleri standartlar olmuş olabilir. Diğer ifadeyle, üniversite öğrencilerinin kendilerine belirledikleri kriterler hâlihazırdaki yaşam şartlarıyla uymaktaysa, yaşadıkları yerden bağımsız yaşam doyumlarını sağladıkları şeklinde yorumlanabilir.

5.2.4.9 Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin olup olmamasına göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri onların romantik ilişkide olup olmama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Benzer sonuçları elde eden Çaprı ve Emsal (2019, s.218) ve Asıcı ve İkiz (2015, s. 191), romantik bir ilişkide olup olmama durumuna göre bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Erdem ve Kabasakal'ın (2015, s.86) yaptığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile romantik ilişkilerde kaygı ve kaçınma boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptamışlardır. Başka bir ifadeyle, kaygı ve olumsuz bağlanma stilleri romantik bir ilişkide arttıkça, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını negatif yönde etkilemektedir. İlgili alanyazın tarandığında; romantik ilişkinin yaşam doyumunu etkileyen en önemli

faktörlerden biri olduğu belirtilmiştir (Caprara ve Steca, 2006, s. 603; Kööts-Ausmees, Realo ve Allik, 2013, s. 236). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının romantik ilişkide olma durumlarına göre farklılık göstermemesinin nedeni; katılımcıların yarısından fazlasının romantik ilişki yaşamaması, yaşayanların ise bu deneyimin onların bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarını etkilememesi şeklinde yorumlanabilir.

5.2.4.10 Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin süresine göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeylerinin romantik ilişkilerinin süresine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bilişsel esnekliğin romantik ilişkinin süresine göre araştıran herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak Öcal-Yüceol'un (2016, s.44) yaptığı bir araştırmada, ilişki süresi kısa olanların uzun süre ilişkisi olanlara göre daha az akılcı olmayan inançlara sahip oldukları sonucunu elde etmiştir. Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu romantik ilişkilerin süresine göre araştıran benzer çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak Arslan (2020, s. 59), romantik ilişki süresi arttıkça ilişki doyumunun da arttığı sonucunu elde etmiştir. Araştırma sonuçlarına göre gençlerin psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu değişkenleri romantik ilişki sürelerine göre farklılık göstermemesi; gençlerin bir yakın ilişkiyi yaşamaktan dolayı yaşadıkları desteğin ilişkinin süresi ile ilişkilendirilemeyeceği aksine yakın ilişkide olmanın tek başına bu değişkenler üzerinde yeterli olduğu şeklinde yorumlanabilir.

5.2.4.11 Üniversite öğrencilerinin psikolojik bir destek alıp almamalarına göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve kontrol düzeylerinin psikolojik bir destek alıp almamalarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ancak üniversite öğrencilerinin alternatifler alt boyutu düzeyleri psikolojik destek alıp almama durumlarına göre farklılık göstermiştir. Buna göre; psikolojik destek alan öğrencilerin puan ortalamaları destek almayan öğrencilere göre daha yüksektir. Bu bulguların aksine Kömür'ün (2018, s. 42) araştırmasında bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol alt boyutları üniversite öğrencilerin psikolojik bir destek alıp almamalarına göre farklılık göstermemiştir. Psikolojik destek alan öğrencilerin,

karşılaştıkları olumsuz durumları kontrol altında tutmaktan ziyade daha çok çözüm ve alternatif yollar arayışında oldukları farkın sebebi olmuş olabilir. Çözüm arayışında olan kişi farklı yollar ve alternatifleri deneyerek esneklik kazandığı ve durumlara daha hızlı adapte olduğu veya hayatındaki olumsuzluklara çözüm bulabildiği düşünülmektedir. Daha önce deneyimledikleri olumlu psikolojik destek, bu bireylerin alternatif yollar bulmalarında ve farklı açılardan problemlerini ele almalarında etkili olduğu düşünülebilir.

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri psikolojik bir destek alıp almamalarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu, psikolojik bir yardım alıp almama durumuna göre inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının psikolojik destek alıp almama durumuna göre farklılaşmama sonucu; öğrencilerin henüz psikolojik destek veren bir kuruma ulaşamadıkları şeklinde yorumlanabilir. Araştırma örnekleminin dağılımını bunun sebebi olarak açıklanabilir.

5.2.4.12 Üniversite öğrencilerinin psikolojik teşhis alıp almamalarına göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin tartışma

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri psikolojik bir teşhis alıp almamalarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunun psikolojik bir teşhis alıp almama durumuna göre inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Sandıkçı'nın (2014, s. 81) yaptığı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını ruhsal rahatsızlıklarının olup olmama durumuna göre araştırmıştır ve benzer sonuçlara varmıştır. Buna göre; öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, psikolojik bir teşhis alıp almama durumuna göre farklılaşmamaktadır. Travmatik yaşantılar bireylerin yaşam parametreleri olan bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarını etkilediğini söylemek mümkündür. Literatürde psikolojik iyi oluş (Muşdal-Çelebi ve Polat, 2019, s. 29); bilişsel esneklik (Ben-Zion vd., 2018, s. 5) ve yaşam doyumu (Karatzias vd., 2013, s. 501) ile travmatik yaşantıların arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu araştırmada anlamlı bir farklılaşma olmamasının sebebi, katılımcılar herhangi bir sarsıntı veya travmaya maruz kalmış olsalar bile bu yaşantıdan bir gelişim sağlamış olmalarına bağlı olabilir.

5.3 Öneriler

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında aşağıda belirtilen öneriler sunulmuştur.

5.3.1 Araştırmacılara yönelik öneriler

Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. İleriki araştırmalarda farklı örneklemeler üzerinde bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenebilir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeyleri araştırılmıştır ve öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerinin diğer değişkenlere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu etkileyen diğer faktörler araştırılabilir.

Araştırma sonuçlarına göre bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu, öğrencilerin eğitim aldıkları üniversiteye göre farklılık göstermiştir. Bu farkın kaynağı araştırılabilir.

Erkek ve kadın öğrencilerinin yaşam doyumunu, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluşlarının arasındaki ilişkide anne ve baba eğitim düzeyinin rolü incelenebilir.

5.3.2 Uygulayıcılara yönelik öneriler

Bilişsel esneklik düzeyinin artırılması, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeyinin de gelişmesine sebep olan sonuca dayanarak, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine dair farkındalığın geliştirilmesi ve tespit edilen düzeyin artırılması için uygulamalar ve eğitsel çalışmalar önerilmektedir.

Öğrencilerin yaşam doyumunu etkileyen faktörlerle psikolojik iyi oluşu geliştiren unsurlarla ve bilişsel esnekliği sağlayan durumlar ile ilgili farkındalıklarını geliştirici psiko-eğitim çalışmalarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına dayanarak; bilişsel esneklik gelişimini aile de etkilediğini söylemek mümkündür, dolayısıyla ebeveynler için bilişsel esnekliğe yönelik ve onun gelişimine dair eğitsel çalışmalar ve aktiviteler önerilmektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarına dayanarak, Covid-19 salgını sürecinde ve sonrasında, bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarını artırmak amacıyla, bilişsel esneklik becerilerini zenginleştirmeye yönelik farkındalık uygulamalarının ve eğitsel çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

5.3.3 Ruh sağlığı uzmanlarına y6nelik 6neriler

Üniversite yaşamına uyum sağlamada problem yaşayan ve bu nedenle yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşları d6şük olan üniversite 6đrencilerinin tespit edilmesi ve onlara y6nelik alternatif 6özüm üretebilme ve zor durumları kontrol altında tutabilme, yaşam doyumunu etkileyen fakt6rleri belirleme, 6z-farkındalık ve i6-g6r6 kazanmayı ve geliştirmeyi hedefleyen psikolojik danışma ve rehberlik 6alışmalarının geliştirilmesi ve uygulanması 6nerilmektedir.

Araştırma sonu6larına g6re, psikolojik destek alan 6đrencilerin alternatif 6özümler üretme becerilerinin ruh sağlığı alanında 6alışan uzmanlar tarafından psikolojik destek verme alternatiflerinin arttırılması 6nerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ackerman, C. E. (2020, 12 Kasım). *Self-determination theory of motivation: why intrinsic motivation matters: positive psychology*. Positive Psychology Web sitesi: <https://positivepsychology.com/self-determination-theory/> adresinden erişilmiştir.
- Ackerman, C. E. (2019, 11 19). *Life satisfaction theory and 4 contributing factors*. Positive Psychology web sitesi: <https://positivepsychology.com/life-satisfaction/> adresinden erişilmiştir.
- Akın, A. (2015). Psikolojik iyi olma. A. Akın, ve Ü. Akın (Ed.), *Psikolojide güncel kavramlar : pozitif psikoloji içinde* (s. 15-57). Ankara: Nobel.
- Al-attiyah, A., & Ramzi, N. (2013). Gender and age differences in life satisfaction within a sex-segregated society: sampling youth. *International Journal of Adolescence and Youth, 21*, 1-13.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin Bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Andrew, F., & Whitey, S. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Andrews, F., & Withey, S. (1974). Developing measures of perceived life quality: Results from several national surveys. *Social Indicators Research*(1), 1-26. doi:10.1007/BF00286419
- Andrews, F., & Robinson, J. (1991). Measures of subjective well-being. J. Robinson, P. Shaver, & L. Wrightsman (Ed.), *Measures of personality and social psychological attitudes içinde* (Cilt 1, s. 61-114). Academic Press. doi:10.1016/B978-0-12-590241-0.50007-1
- Andersen, S., Chen, S., & Carter, C. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry, 11*(4), 269-275. doi:10.1207/S15327965PLI1104_02
- Arslan, A. (2020). *Romatik ilişkilerde ilişki doyumu irasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, I., ve Bektaş, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun ölçülmesi. *IGUSABDER, 8*, 767-784.
- Asıcı, E., ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,(35), 191-211.

- Ata, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve egzersiz algılarının egzersiz davranışlarına göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.
- Aydoğan, İ. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcısı olarak okul iklimi algıları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Basut, İ. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Baumeister, R., Vohs, K., Aaker, J., & Garbinsky, E. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516. doi:10.1080/17439760.2013.830764
- Beck, A. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Boston: Meridian.
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Arch Gen Psychiatry*, 62(9), 953-959. doi:10.1001/archpsyc.62.9.953
- Beck, A. T., Freeman, A., & Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik SosyalBilimlerDergisi*, 14(55), 291-300.
- Bektaş, M., ve Karagöz, Ş. (2017). Stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlığa etkisi; meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 342-355. doi: 10.20875/makusobed.316905
- Ben-Zion, Z., Fine, N., Keynan, N., Admon, R., Green, N., Halevi, M., . . . & Shalev, A. (2018). Cognitive flexibility predicts PTSD symptoms : observational and interventional studies. *Front. Psychiatry*, 477, 1-9. doi:10.3389/fpsy.2018.00477
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol-Wise, F., ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Burns, R. (2016). Psychosocial well-being. N. A. Pachana (Ed.), *Encyclopedia of geropsychology* içinde (s. 1-8). Singapore: Springer Science. doi:10.1007/978-981-287-080-3_251-1
- Butler, J., & Kern, M. (2016). The PERMA-Profil: a brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. doi:10.5502/ijw.v6i3.526
- Canas, J. J., Quesada, J. J., Antoli, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. doi:10.1080/0014013031000061640

- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2006). The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(6), 603-627. doi:10.1521/jscp.2006.25.6.603
- Cardom, R. (2016). *The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being* (Doctoral dissertation). University of Kentucky, Lexington.
- Carp, F., & Carp, A. (1982). Test of a model of domain satisfactions and well being. *Research on Aging, 4*(4), 503-522. doi:10.1177/0164027582004004005
- Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(27), 43-65.
- Cheung, H., & Chan, A. (2009). The effect of education on life satisfaction across countries. *Alberta Journal of Educational Research, 55*(1), 124-136.
- Clark, A., Westergård-Nielsen, N., & Kristensen, N. (2009). Economic satisfaction and income rank in small neighbourhoods. *Journal of the European Economic Association, 7*(2-3). doi:10.1162/JEEA.2009.7.2-3.519
- Cohen, L. (2011). Adaptation, adaptiveness, and creativity (2nd ed.). M. A. Runco, & S. R. Pritzker (Eds.) In *Encyclopedia of creativity* (Vol. 1-2, s. 9-23). Academic Press/ Elsevier.
- Constitution of Word Health Organization. (2016, Ocak). *Constitution of Word Health Organization*. <https://www.who.int/about/mission/en/> adresinden erişilmiştir.
- Crone, E. A., Ridderinkhof, K., Worm, M., Somsen, R., & Molen, M. (2004). Switching between spatial stimulus-response mappings. *Developmental Science, 7*(4), 443-455.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy*. Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.
- Çapri, B., ve Emsal, K. (2019). Romatit ilişkisiye sahip bireylerde duygu durum farkındalığı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *EJERCongress 2019 Bildiri Kitabı / EJERCongress 2019 Conference Proceedings* (s. 215-219). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.
- Çikrikci, Ö. (2018). The predictive roles of cognitive flexibility and error oriented motivation skills. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 9(31), 717-727.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu Ve Psikolojik ihtiyaçlar Arasındaki ilişkileri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101.
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2019). Yaşam doyumu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. doi:10.17755/esosder.75955
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23. doi:10.1037/0708-5591.49.1.14
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press. doi:10.1007/978-1-4899-2271-7
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Demirtaş, S. (2016). *Okul yöneticilerinin psikolojik iyi olma ve örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mevlana Üniversitesi, Konya.
- Dennis, J. P., & Wal, J. V. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. doi: 10.1007/s10608-009-9276-4
- Devran, H. (2018). *Süleyman Demirel üniversitesi fakültelerinde eğitim gören öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyi ve etkileyen etmenler* (Yayınlanmamış tıp uzmanlık tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Diamond, A. (2006). The early development of executive functions. E. Bialystok, & F. I. Craik (Ed.), *Lifespan cognition: Mechanisms of change* içinde (s. 70-95). Oxford University Press. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195169539.003.0006

- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E. (1984). Subjektif well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Larsen, R., Levine, S., & Emmons, R. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1253-1265.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117. doi:10.1037//0022-3514.47.5.1105.
- Diener, E., & Lucas, R. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 41-78. doi:10.1023/A:1010076127199
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: 10.1207/ s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. S. Lopez, & C. Snyder (Ed.), *The Oxford handbook of positive psychology* içinde (s. 63-73). New York NY: Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Seligman, M. E., (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 135(1), 81-84. doi.org/10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New measures of well-Being. *Social Indicators Research Series*, 39, 247-266. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4 12
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2). doi:10.1007/s11205-009-9493

- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi: Adana.
- Doğan-Laçın, B. G. Ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371. doi: 10.16986/HUJE.2018037424
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dryden, W. (2005). *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*. (A. Freeman, Ed.) New York, NY, Springer Science and Business Media.
- Eccles, J. S., Wigfield, A., & Byrnes, J. (2003). Cognitive development in adolescence. I. B. Weiner, R. Lerner, M. Easterbrooks, & J. Mistry (Ed.), *Developmental Psychology* içinde (s. 325-351). Hoboken, New Jersey.: John Wiley & Sons.
- Ekşi, H., Yücel, S., Yaman, K. G., ve Ekşi, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin anne-babaya bağlanma, kendini toplama gücü ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1258-1271. doi: 10.17240/aibuefd.2020..-501076
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer.
- Emmons, R., & Diener, E. (1985). Factors predicting satisfaction judgments: A comparative examination. *Social Indicators Research*, 16(2), 157-167.
- Erdem, Ş., ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90.
- Eryılmaz, A. (2015). Pozitif grup psikoterapisinin etkililiğinin incelenmesi:bir ön çalışma. *Kesit Akademi Dergisi*, 1(2), 13-24.
- Fitzroy, F., Nolan, M., & Steinhardt, M. F. (2011). Age, life-satisfaction, and relative income. *Hamburg Institute of International*, 1-15.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (9. b.). New York: McGraw-Hil.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of general Psychology*, 2(3), 300-319. doi:10.1037/2F1089-2680.2.3.300

- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218-226. doi:10.1037//0003-066X.56.3.218
- Freud, S. (1933). New introductory lectures on psychoanalysis. J. Strachey (Ed.), *The complete psychological works* içinde (J. Strachey, Çev., Cilt 16). New York: Norton.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy (Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy)*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Fu , F., & Chow, A. (2016). Traumatic exposure and psychological well-being: the moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 1-20. doi:10.1080/15325024.2016.1161428
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 8(27), 380-388.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 25 Step By Step: A simple guide and reference* (15th ed.). New York: Routledge.
- George, L. K. (1981). Subjective well-being: Conceptual and methodological issues. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics* içinde (Cilt 2, s. 345-382). New York: Springer.
- Gül, T. (2019). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak boş zaman tatmini. *Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 914-930.
- Güler, B. (2015).) *The measurement of cognitive flexibility in adolescents and its relation to depression symptoms* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(4), 2079-2085. doi:10.12738/estp.2013.4.1702
- Gürel, N. A. (2009). *Effects of thinking styles and gender on psychological well-being* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Gürkan, U., ve Gür, S. (2019). Genç yetişkinlerde mental iyi oluş düzeyinin depresyonla ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırma Dergisi*, 6(6), 516-536.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı* (T. Ergene ve S. Ayedemir-Sevim, Çev.). Ankara: Mentis Yayınları.
- Hair, J., Anderson, R., Ronald L. Tatham, & Black , W. (2009). *Multivariate data analysis (7th ed.)*. New Jersey: Prentice-Hall.

- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). Introduction to positive psychology. *Positive psychology; theory, research and applications* içinde (s. 1-21). Berkshire: McGraw-Hill Education.
- Heidrich, S. M., & Ryff, C. D. (1993). The role of social comparisons processes in the psychological adaptation of elderly adults. *Journal of Gerontology: Psychological Science*, 48(3), 127-136. doi:10.1093/geronj/48.3
- Hidalgo, J.-T., Bravo, B., Martínez, I., Pretel, F., Postigo, J., & Rabadán, F. (2010). Psychological well-Being, assessment tools and related factors. I. E. Wells (Ed.), *Psychological well-being* içinde (s. 77-113). New York: Nova Science Publishers.
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6(2), 149-158. doi:10.1037/1040-3590.6.2.149
- Huppert, F. A. (2014). The state of wellbeing science: Concepts, measures, interventions, and policies. F. A. Huppert, & C. L. Cooper (Ed.), *Wellbeing: A complete reference guide: Interventions and policies to enhance wellbeing* içinde (s. 1-50). Oxford: Wiley Blackwell.
- Huppert, F., & So, T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 837-861. doi:10.1007/s11205-011-9966-7
- İlğan, A., Sevinç, Ö. S., Niron, D. G., Kılıç, A., ve Yumuşak, A. (2015). Lisans öğrencilerinin psikolojik iyilik hallerinin YGS puanları ve çeşitli değişkenler ile ilişkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 469-486. doi:10.17860/efd.57173
- İmamoğlu, O. ve Yasak-Gültekin, Y. (1993). Önerilen dengelenmiş toplumsal birey modeli ışığında üniversite gençliğinin sorunları: 1982-92 döneminde yayınlanan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme, yorum ve öneriler. *Türk Psikoloji Dergisi* (30), 27-41.
- Ingledew, D., Markland, D., & Sheppard, K. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*(36), 1921-1932. doi:10.1016/j.paid.2003.08.021
- Inhelder, B. (1977). *Topics in cognitive development (Equilibration: Theory, research, and application)* (Cilt 1). (M. Appel, & L. Goldberg, Ed.) New York: Plenum Press. doi:10.1007/978-1-4613-4175-8
- Instructional Design. (2019, 15 Nisan). *Cognitive Flexibility Theory (Spiro, Feltovitch & Coulson)*. <https://www.instructionaldesign.org/theories/cognitive-flexibility/> adresinden erişilmiştir.

- Ionescu, T. (2012, August). Exploring the nature of cognitive flexibility. *Elsevier*, 30(2), 190-200. doi:10.1016/j.newideapsych.2011.11.001
- Işık, Ö. G., ve Koçak, Ö. F. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenlere açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim*, 8(3), 281-300.
- Iwamasa, G. (2014). Multidimensional model of successful aging. A. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* içinde (s. 4182-4186). Dordrecht: Springer. doi:10.1007/978-94-007-0753-5_4067
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(1), 494-508. doi:10.7884/teke.3821
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Kaplan, G., Shema, S., & Leite, M. (2008). Socioeconomic determinants of psychological well-being: the role of income, income change, and income sources over 29 years. *Annals of Epidemiology*, 18(7), 531-537. doi:10.1016/j.annepidem.2008.03.006
- Karatzias, T., Chouliara, Z., Power, K., Brown, K., Begum, M., McGoldrick, T., & MacLean, R. (2013). Life satisfaction in people with post-traumatic stress disorder. *Journal of Mental Health*, 22(6), 501-508. doi:10.3109/09638237.2013.819418
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 82, 81-100. doi:10.14689/ejer.2019.82.5
- Kercood, S., Lineweaver, T., Frank, C., & Fromm, E. (2017). Cognitive flexibility and Its relationship to academic achievement and career choice of college students with and without attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 30(4), 329-342.
- Kermen, U., İlçin-Tosun, N., ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 20-29.
- Kern, M., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271. doi:10.1080/17439760.2014.936962
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007

- Keyes, C. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. doi:10.1037/0022-006X.73.3.539
- Khaw, D., & Kern, M. (2015). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8, 1-22.
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Knapp, P., & Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(2), 54-64.
- Koç, N. S. (2018, Şubat). *Genç yetişkinlik dönemi ve özellikleri*. Güncel psikoloji web sitesi: <https://www.guncelpsikoloji.net/gelisim-psikolojisi/genc-yetiskinlik-donemi-ve-ozellikleri-h6582.html> adresinden erişilmiştir.
- Kömür, B. E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Köots-Ausmees, L., Realo, A., & Allik, J. (2013). The relationship between life satisfaction and emotional experience in 21 european countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(2), 223-244. doi:10.1177/0022022112451054
- Köroğlu, E. (2015). *Akılcı Duygulanım Davranışçı Terapi*. Ankara: HYB Yayınları.
- Kreuter, E. A., & Moltner, K. (2014). *Treatment and management of maladaptive schemas*. New York: Springer international publishing.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, S., & Wang, Y. (2010). Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1199-1207. doi:10.1016/j.chb.2010.03.031
- Liu, H., Li, S., & Feldman, M. (2013). Gender in Marriage and Life Satisfaction Under Gender Imbalance in China: The Role of Intergenerational Support and SES. *Social Indicators Research*, 114(3), 915-933. doi:10.1007/s11205-012-0180-z
- Lucas, R., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.

- Luttmer, E. (2005). Neighbors as negatives: relative earnings and well-being. *The quarterly journal of economics*, 120(3), 963-1002. doi:10.1093/qje/120.3.963
- Malkoç, A., ve Mutlu, A. K. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: a study on Turkish university students. *Sciedu Press*, 8(6), 278-287. doi:10.5430/ijhe.v8n6p278
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9. doi: 10.1080/08934219809367680
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626. doi: 10.2466/pr0.1995.76.2.623
- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Agressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Mert, Ö. A. (2007). *Jean Piaget düşüncesinde psikolojik yapılar* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Metzl, E. (2009). The role of creative thinking in resilience after hurricane katrina. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 3(2), 112-123. doi:10.1037/a0013479
- Michalos, A. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413. doi:10.1007/BF00333288
- Michalos, A. C. (2014). Multiple discrepancies theory. A. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* içinde (s. 4203-4206). Dordrecht: Springer Science+Business Media. doi:10.1007/978-94-007-0753-5
- Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An Integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24(1), 167-202. doi:10.1146/annurev.neuro.24.1.167
- Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S., & Ramnath, R. (2000). *Personality disorders in modern life (2nd ed.)*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Muşdal-Çelebi, B., ve Polat, A. (2019). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-34. doi:10.30934/kusbed.417436
- Muyan-Yılık, M., & Demir, A. (2020). A pathway towards subjective well-being for Turkish University Students: The Roles of Dispositional Hope, Cognitive Flexibility, and Coping Strategies. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1945-1963. doi:10.1007/s10902-019-00162-2

- Neenan, M., & Dryden, W. (2006). *Rational emotive behaviour therapy in a nutshell*. (W. Dryden, Ed.) London: SAGE Publications.
- Neugarten, B., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 116(2), 134-143. doi:10.1093/geronj/16.2.134
- Niemela, P., & Kim, S. (2014). Maslow's hierarchy of needs. A. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* içinde (s. 3843-3846). Dodrecht: Springer. doi:10.1007/978-94-007-0753-5_1737
- Norton, D. (1976). *Personal destinies*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Odacı, H., & Cıkrıkci, Ö. (2019). Cognitive flexibility mediates the relationship between Big five personality traits and life satisfaction. *Applied research in quality of life*, 14, 1229-1246. doi:10.1007/s11482-018-9651-y
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Öcal-Yüceol, E. S. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Önen, A. S., & Koçak, C. (2015). The effect of cognitive flexibility on higher school students' study strategies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 2346-2350. doi:10.1016/j.sbspro.2015.04.680
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdemir, E. N. (2017). *The association between employees' perception of three socio-cultural dimensions, quality of work life and psychological well-being* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, O., Güzel-Özdemir, P., Kadak, M., ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589. doi:10.5455/cap.20120433
- Özgür, G., Babacan-Gümüş, A., ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Özgül, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 5-13.

- Özkara, G. (2015). *Mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişki ve problem çözme becerisine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Özkul, R., ve Cömert, M. (2018). Ortaokul öğretmenlerinde yaşam doyum düzeyi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 707-724. doi:10.17556/erziefd.418640
- Parlak-Bastık, F. (2020). *Öğretmen adaylarının kültürlenme düzeylerinin yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Payne, J. W. (1982). Contingent decision behavior. *Psychological Bulletin*, 92(2), 382-402. doi:10.1037/0033-2909.92.2.382
- Peseschkian, N. (1986). *Positive family therapy. the family as therapist*. New Delhi: Sterling Paperbacks.
- Peterson, C. (2013). Happiness, small talk, and big talk . C. Peterson (Ed.), *Pursuing the good life: 100 reflections on positive psychology* içinde (s. 141-143). Oxford: Oxford University Press.
- Piaget, J. (1936). *Origins of intelligence in the child*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Positive Psychology. (2019, 18 Mart). *The Definition of Positive Psychology*. <http://positivepsychology.org.uk/what-is-positive-psychology/> adresinden erişilmiştir.
- Powdthavee, N. (2014). Social comparison theory. A. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* içinde (s. 6028-6029). Dordrecht: Springer. doi:10.1007/978-94-007-0753-5
- Rasmussen, J. (1983). Skills, rules and knowledge: Signals, signs, and symbols and other. *IEEE Transactions on Human Systems and Cybernetics*, 13(3), 653-688.
- Rassmusen, P. R. (2005). *Personality-guided cognitive-behavioral therapy* (1st ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rmanerö, J., & Törneke, N. (2018). Davranışçılık üzerine geliştirilenler: bilişsel/ davranışçı terapiler, davranışçı psikoterapi ve işlevsel bağlamcılık. *İnsan davranışlarının ABC'si* (F. Yavuz, ve H. T. Karatepe, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Rubin , R. B., & Martin, M. (1994). Development of a measure of interpersonal communication competence. *Communication Research Reports*, 11(1), 33-44. doi:10.1080/08824099409359938
- Ruh Sağlığı Derneği. (t. y.). *Ruh Sağlığı*. <https://ruhsagligidernegi.org/ruh-sagligi/> adresinden erişilmiştir.

- Ryan, R. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. J. Jacobs (Ed.), *Developmental perspectives on motivation : Nebraska Symposium on Motivation* içinde (s. 1-56). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141-166.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist Association*, *55*(1), 68-78. doi:10.1037/110003-066X.55.1.68
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-Determination: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York, NY: The Guilford Press.
- Ryan, R., & Martela, F. (2016). Eudaimonia as a way of living: connecting Aristotle with Self-Determination Theory. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 7-122). Norway: Springer Science and Media LLC. doi:10.1007/978-3-319-42445-3_6
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or Is It? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, *12*(1), 35-55. doi:10.1177/016502548901200102
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(4), 99-104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. D. (2016). Beautiful ideas and the scientific enterprise: sources of intellectual vitality in research on eudaimonic well-being. J. Vittersøn (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 99-107). Springer, Cham. doi:10.1007/978-3-319-42445-3_6
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *65*(1), 14-23. doi:10.1159/000289026
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, *9*(1), 1-28. doi:10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on. L. Aspinwall, & U. Staudinger (Ed.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* içinde (s. 271-287). Washington, DC: American Psychological Association.

- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Saltoğlu, S. (2018). *Karanlık üçlü ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide başa çıkma stillerinin aracı rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir University, İstanbul.
- Samman, E. (2007). Psychological and subjective well-being: a proposal for internationally comparable indicators. *Oxford Development Studies*, 35(4), 459-486. doi:10.1080/13600810701701939
- Sandıkçı, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Santrock, J. (2003). *Life-span development*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed). New York, NY: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Sapmaz, F. ve Doğan, A. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: bilişsel esneklik envanteri türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Sastre, M., & Ferriere, G. (2000). Family "DECLINE" and the subjective well-being. *Social Indicators Research*, 49, 69-82. doi:10.1023/A:1006935129243
- Schwarz, N., & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Ed.), *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective* içinde (s. 27-47). Oxford: Pergamon Press.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *American Sociological Association*, 25(4), 405-414.
- Seligman, M. E. (2003). *Authentic happiness*. New York: Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish : a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037//0003-066X.55.1.5
- Senemoğlu, N. (2001). *Gelişim öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*. Ankara: Gazi Yayınları.
- Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2014). *Cognitive development: Childhood and adolescence* (9th ed.). Belmont, CA: Cengage.

- Shapiro, D. (1981). *Autonomy and rigid character*. Basic Books.
- Sharf, R. (2011). Bilişsel terapi. R. S. Sharf, & N. Voltan Acar (Ed.), *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları içinde* (F. Gültekin, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sheldon, K., Elliot, A., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325–339. doi:10.1037//0022-3514.80.2.325
- Shin, D., & Johnson, D. (1978). Avowed hapiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(4), 475-492. doi:10.1007/BF00352944
- Sirgy, M. (2012). *The psychology of life: hedonic well-being, life satisfaction* (2nd ed). New York: Springer Science+Business Media B.V.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender içinde* (Cilt II, s. 667-676). San Diego, CA: Academic Press.
- Spiro, R., Feltovich, P., Jacobson, M., & Coulson, R. (1992). Cognitive flexibility, constructivism and hypertext: Random access instruction for advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. *Educational Technology*, 31(5), 24-33.
- Springer, K., Pudrovska, T., & Hauser, R. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, 40(1), 392-398. doi:10.1016/j.ssresearch.2010.05.008
- Stephoe , A., Demakakos, P., & de Oliveira, C. (2012). The psychological well-being, health and functioning of older people in England. J. Banks, J. Nazroo, A. Steptoe (Ed.), *The dynamics of ageing: Evidence from the English longitudinal study of aging 2002-10 (wave 5) içinde* (s. 98-182). London: Institute for Fiscal Studies.
- Stutzer , A., & Henne, T. (2014). Aspiration theory. A. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research içinde* (s. 253-255). Dordrecht: Springer . doi:10.1007/978-94-007-0753-5
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous. *Social Indicators Research*(78), 179–203. doi:0.1007/s11205-005-8208-2
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri* (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. (2011). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

- Tekin, E. G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Telef, B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Thoits, P. (1992). Identity structures and psychological well-being: gender and marital status comparisons. *Social Psychology Quarterly*, 55(3), 236-256. doi:10.2307/2786794
- Tiberius, V. (2014). Life satisfaction judgments. A. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* içinde (s. 3591-3593). Dordrecht: Springer Science+Business Media. doi:10.1007/978-94-007-0753-5
- Timur, M. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.
- Türe, H. ve Sarıçam, H. (2016). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *1st Eurasian Congress on Positive Psychology*. 1, s. 165. İstanbul: Anı Yayıncılık. doi:10.13140/RG.2.1.3798.8723
- Udhayakumar, P., & Illango, P. (2018). Psychological wellbeing among college students. *Journal of Social Work Education and Practice*, 3(2), 79-89.
- Üzümcü, B. ve Müezzın, E. E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25. doi:10.19126/suje.325679
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. W. E. Veenhoven, R. Scherpenzeel, & A. C. Bunting (Ed.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* içinde (s. 11-48). Eötvös University Press.
- Veenhoven, R. (2014). Need theory. A. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* içinde (s. 4293-4295). Dordrecht: Springer. doi:10.1007/978-94-007-0753-5_1920

- Walker, C. J., (2009, August). *A longitudinal study on the psychological well-being of college students*. The 117th convention of the American Psychological Association'da sunulan poster, New York.
- Wardle, J., Steptoe, A., Guliš, G., Sartory, G., Sêk, H., Todorova, I., . . . & Ziarko, M. (2004). Depression, perceived control, and life satisfaction in university students from Central-Eastern and Western Europe. *International Journal of Behavioral Medicine*, *11*(1), 27-36. doi:10.1207/s15327558ijbm1101_4
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 678-691. doi: 10.1037/0022-3514.64.4.678
- Wilson, W. (1960). An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone (Doctoral dissertation, Northwestern University, 1960). *Dissertation Abstracts*, *22*.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, *67*(4), 294-306. doi:10.1037/h0024431
- Windle, M. (1986). Sex role orientation, cognitive flexibility, and life satisfaction among older adults. *Psychology of Women Quarterly*, *10*, 263-273. doi:10.1111/j.1471-6402.1986.tb00752.x
- Yaşar-Ekici, F. ve Balcı, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, *9*(1), 65-77. doi:10.5961/jhes.2019.310
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *9*(54), 913-935.
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2020). Özgeciliğin ve yaşam doyumu arasındaki ilişki: bilişsel esnekliğin aracı rolü. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *49*(1), 142-162. doi:10.14812/cufej.628825
- Yeşilyaprak, B. (1985). Üniversite gençlerinin psikolojik sorunları. *Eğitim ve Bilim*, *10*(57), 32-37.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Young, J. E., Rygh, J. L., Weinberger , A. D., & Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy for depression. D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* içinde (s. 250-305). New York: Guilford Press.

Zgourides, G. (2000). *Developmental psychology*. Foster City, CA: IDG Books Worldwide.

EKLER

Ek Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
EK 1	Çalışma Takvimi	105
EK 2	Kişisel Bilgi Formu	106
EK 3	Bilişsel Esneklik Envanteri	109
EK 4	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	111
EK 5	Yaşam Doyumu Ölçeği	112
EK 6	Gönüllü Katılım Formu	113
EK 7	Veri Toplama Aracı Kullanma İzni (Bilişsel Esneklik Envanteri)	115
EK 8	Veri Toplama Aracı Kullanma İzni (Psikolojik İyi Oluş Ölçeği)	117
EK 9	Veri Toplama Aracı Kullanma İzni (Yaşam Doyumu Ölçeği)	118
EK 10	Araştırma İzin Yazısı (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi)	119
EK 11	Araştırma İzin Yazısı (Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi)	120

EK-1
Çalışma Takvimi

	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Alanyazın Taraması	X	X									
Enstitüden Araştırma İzni Alma	X										
Veri Toplama Süreci			X	X	X						
Yöntemin Yazılması						X	X				
Bulguların Yazılması								X			
Raporlama									X		
Tez Jürisinin Oluşturulması										X	
Tez Savunması											X
Enstitü Düzetmelerinin Yapılması											X
Enstitüye Tez Teslimi											X

EK-2

Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmanı adı “ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ”dir. Hali hazırdaki araştırmanın amacı öğrencilerin bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşamdan aldıkları doyum düzeyini ölçerek, aralarında olan ilişkiyi incelemektir. Bu formda yer alan bilgiler bilimsel çalışma amacı için kullanılacaktır. Bireysel olarak değerlendirilmeyecektir. Gizlilik esastır ve bu formdan elde edilen bilgiler sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Sorulara içtenlikle vereceğiniz yanıtlar çalışmanın doğru sonuçlar elde etmesine yardımcı olacaktır.

Kişisel Bilgi Formunu okumak ve cevaplamak üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızın yanıtlanması için benimle (golsa6866@gmail.com) iletişime geçebilirsiniz.

Golsa PARVİZİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

Cinsiyetiniz:	Kadın ()	Erkek ()	
Yaşınız:	a.18 b.19 c.20 d.21 e.22 f. 23 g.24 ve daha fazla		
Eğitim Durumunuz:	Lisans ()	Yüksek Lisans ()	Doktora ()
Üniversite:	a) Eskişehir Osmangazi Üniversitesi		b) Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Okuduğunuz Bölüm:	a) <u>Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü</u> b) <u>Eğitim Bilimleri Bölümü</u> c) <u>Temel Eğitim Bölümü</u> d) <u>Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Bölümü</u> e) <u>Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Bölümü</u> f) <u>Yabancı Diller Eğitimi Bölümü</u> g) <u>Özel Eğitim Bölümü</u> <p style="text-align: right;"><u>Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü</u></p>				
Sınıf:	a) 1.sınıf	b) 2.sınıf	c) 3.sınıf	d) 4.sınıf	e) Bilimsel Hazırlık
Annenizin eğitim durumu nedir?	() Okur-yazar değil () Okur-yazar () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu				
Babanızın eğitim durumu nedir?	() Okur-yazar değil () Okur-yazar () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu				
Ailenizin ekonomik durumunu nasıl açıklarsınız?	a) Alt	b) Orta	c) Üst		
Şu anda yaşadığınız yer:	a. Ev b. Yurt c. Ailemle birlikte d. Diğer				
Bir romantik ilişkiniz var mı?	Var ()		Yok ()		
İlişkiniz kaç yıldır devam etmektedir?					
Hiç psikolojik yardım aldınız mı?	a) Evet		b) Hayır		

	<p>Cevap evet ise: Kimden aldınız?</p> <ul style="list-style-type: none">a. Psikiyatrb. Psikolojik danışmanc. Psikologd. Diğer..... <p>Psikolojik bir teşhis aldınız mı? (lütfen boşluğa yazınız.)</p> <p>.....</p>
--	---

EK-3

Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıda insanların karşılaştıkları olaylara ilişkin duygu düşünce ve davranışlarını ifade eden cümleler yer almaktadır. Bu ifadelerin size uygun oluş derecesine göre		Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
(1) <i>Hiç uygun değil</i> (2) <i>“Uygun değil”</i> , (3) <i>“Biraz uygun”</i> , (4) <i>“Uygun”</i> , (5) <i>“Tamamen uygun”</i>						
1	Olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2	Zor durumlarla karşı karşıya kaldığımda karar vermekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3	Bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
4	Zor durumlarla karşılaştığım zaman, kontrolümü kaybediyor gibi hissederim.*	1	2	3	4	5
5	Zor durumlara pek çok farklı açılardan bakmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
6	Bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım.	1	2	3	4	5
7	Zor durumlarla karşılaştığımda o kadar stresli olurum ki, sorunu nasıl çözeceğimi düşünemem.*	1	2	3	4	5
8	Olayları karşımdaki kişilerin bakış açılarından da görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Zor durumlarla baş edebilmek için önümde farklı birçok seçeneğin olması benim için sıkıntı vericidir.*	1	2	3	4	5
10	Kendimi diğer insanların yerine koyarak onları anlamada iyiyimdir.	1	2	3	4	5
11	Zor durumlarla karşılaştığımda tam olarak ne yapacağımı bilemem.*	1	2	3	4	5
12	Zor durumlara değişik açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13	Bir zorlukla karşılaştığımda nasıl davranacağım ile ilgili olarak pek çok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
14	Herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım.	1	2	3	4	5

15	Yaşamda karşılaştığım güçlüklerle baş etmede yetenekliyim.	1	2	3	4	5
16	Davranışların nedenlerini anlamaya çalışırken bütün olası gerçekleri ve bilgileri göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
17	Zor durumlarda bir şeyleri değiştirme konusunda kendimi güçsüz hissedirim.*	1	2	3	4	5
18	Zor bir durumla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
19	Bir sorunla karşılaştığım zaman sorunu çözebilmek için birden fazla yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.	1	2	3	4	5

EK-4
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir

3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim

4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum

5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim

6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum

7. Geleceğim hakkında iyimserim

8. İnsanlar bana saygı duyar

EK-5

Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–5 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamımdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

EK-6

Gönüllü Katılım Formu

Bu çalışma “ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Çalışma, Eskişehir Osmangazi üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisi olarak benim tarafımdan yürütülmektedir ve sonuçları ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanına, bu alanın öğrencilerine ve alan yazısına, bu mesleği yapmak isteyen yeni mezunlara veya yapmakta olanlara ve öğrencilik dönemini tecrübe eden bütün öğrencilerimize katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- ❖ Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- ❖ Çalışmanın amacı doğrultusunda, Kişisel Bilgi Formu, Bilişsek Esneklik Envanteri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam doyum Ölçeği uygulanarak sizden veriler toplanacaktır.
- ❖ İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz.
- ❖ Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- ❖ İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- ❖ Sizden toplanan veriler şifreli dosyalarda hard diskim de gizli dosya yöntemi ile korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- ❖ Veri toplama sürecinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru veya talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık

hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızın yanıtlanması için benimle (golsa6866@gmail.com) iletişime geçebilirsiniz.

Araştırmacı Adı: Golsa PARVİZİ

Adres: Bahçelievler Mah. Mimar Sinan Sk. No: 31/2 B Blok. Tepebaşı/ Eskişehir.

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

İmza


Tarih.....

EK-7

Veri Toplama Aracı İzinleri (Bilişsel Esneklik Envanteri)

← 📧 ⚠️ 🗑️ 📧 🕒 📧 🗑️ ⋮ 7 of 257 < > ⚙️

ölçek kullanım talebi 🖨️ 📧


 **Golsa Parvizi** <golsa6866@gmail.com> Tue, Jan 22, 12:41 AM (3 days ago) ☆ ↩️ ⋮
to sapmazfatma ▾

Merhaba sayın Fatma hocam,
Ben Golsa Parvizi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Psikolojik ve Rehberlik Yüksek lisans öğrencisiyim. Bilişsel Esneklik Envanterinizi, yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.İlişkisel desen olarak çalışılacaktır. Çalışma grubum Abant İzzet Baysal Üniversitesinde ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde eğitim gören öğrenciler olacaktır.
Tez danışmanım; sayın Prof. Dr. Nilüfer Özabacı'dır.
Tez başlığım: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ
Saygılarımla.

↩️ Reply ➡️ Forward

← 📧 ⚠️ 🗑️ 📧 🕒 📧 🗑️ ⋮

Fwd: bilişsel esneklik envanteri talep Inbox x

 **fatma fatmasapmaz** Wed, Jan 23, 12:38 PM
to me ▾

iPhone'umdan gönderildi



İleti başlangıcı:

Kimden: Fatma Sapmaz <fsapmaz@sakarya.edu.tr>
Tarih: 25 Ağustos 2016 15:49:45 GMT+3
Kime: fatma fatmasapmaz <sapmazfatma@gmail.com>
Konu: İlet: bilişsel esneklik envanteri talep

Ölçek maddeleri ve gerekli tüm bilgiler ekte yer almaktadır .iyi çalışmalar dilerim

⋮

2 Attachments



Golsa Parvizi <golsa6866@gmail.com>
to tayfun ▾

Wed, Jan 23, 2:51 AM (2 days ago) ☆ ↩ ⋮

Merhaba sayın Tayfun hocam,
Ben Golsa PARVİZİ, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Psikolojik ve Rehberlik Yüksek Lisans öğrencisiyim. Bilişsel Esneklik Envanterinizi, yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum. İlişkisel desen olarak çalışılacaktır. Çalışma grubum Abant İzzet Baysal Üniversitesinde ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde eğitim gören öğrenciler olacaktır.
Tez danışmanım; sayın Prof. Dr. Nilüfer Özabacı'dır.
Tez başlığım: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ
Saygılarımla.



Tayfun Doğan
to me ▾

Wed, Jan 23, 9:22 AM (2 days ago) ☆ ↩ ⋮

🗣️ Turkish ▾ > English ▾ [Translate message](#)

[Turn off for: Turkish](#) ✕

Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek maddeleri makalesinde mevcuttur.

Tayfun Doğan
www.tayfundogan.net

EK-8

Veri Toplama Aracı Kullanma İzni (Psikolojik İyi Oluş Ölçeği)

← 📧 🗑️ 🕒 📧 📧 📧 1 of 1,922 < > ⚙️

Ölçek Kullanma İzni Talebi Inbox x ✕ 🖨️ 📧

Golsa Parvizi <golsa6866@gmail.com> 12:52 AM (10 hours ago) ☆ 📧 ⋮
to bakitelef ▾

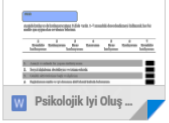

Merhaba sayın Baki hocam,
Ben Golsa PARVİZİ, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Psikolojik ve Rehberlik Yüksek lisans öğrencisiyim. Psikolojik İyi Oluş ölçeğinizi, yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.İlişkisel desen olarak çalışılacaktır. Çalışma grubum Abant İzzet Baysal Üniversitesinde ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde eğitim gören öğrenciler olacaktır.
Tez danışmanım, sayın Prof. Dr. Nilüfer Özabacı'dır.
Tez başlığım: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ
Saygılarımla.

Bulent Baki Telef 8:31 AM (2 hours ago) ☆ 📧 ⋮
to me ▾

Merhabalar
Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını gönderiyorum. İyi çalışmalar.

21 Oca 2019 Pzt 22:52 tarihinde Golsa Parvizi <golsa6866@gmail.com> şunu yazdı:
...

2 Attachments 📎 📎

 Psikolojik İyi Oluş ...
 Psikolojik İyi Oluş ö...

↩️ Reply ➡️ Forward

EK-9

Veri Toplama Aracı Kullanma İzni (Yaşam Doyumu Ölçeği)

← 📧 🗑️ 🕒 📅 📧 📧 📧 1 of 1,923 < > ⚙️

Ölçek Kullanma İzin Talebi Inbox x ✕ 🖨️ 📧

Golsa Parvizi <golsa6866@gmail.com> 12:53 AM (14 hours ago) ☆ ↶ ⋮
to dağlı ▾


Merhaba sayın Abidin hocam,
Ben Golsa PARVİZİ, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Psikolojik ve Rehberlik Yüksek lisans öğrencisiyim. Yaşam Doyumu Ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum. İlişkisel desen olarak çalışılacaktır. Çalışma grubum Abant İzzet Baysal Üniversitesinde ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde eğitim gören öğrenciler olacaktır.
Tez danışmanım; sayın Prof. Dr. Nilüfer Özabacı'dır.
Tez başlığım: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ
Saygılarımla.

abidin dağlı 11:40 AM (4 hours ago) ☆ ↶ ⋮
to me ▾

Sayın Golsa PARVİZİ,
Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. Ölçek ekte sunulmuştur. Kolay gelsin. Sevgilerimle...
Dr. Öğr. Üyesi Abidin DAĞLI.

Golsa Parvizi <golsa6866@gmail.com>, 21 Oca 2019 Pzt, 22:54 tarihinde şunu yazdı:

📧



↶ Reply ↷ Forward

EK-10

Araştırma İzin Yazısı (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi)



T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : 81922757-302.08.01-E.147128
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı (Golsa PARVIZI)

21/12/2019

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Eğitim Fakültesi Dekanlığının 20/12/2019 tarihli ve 146613 sayılı yazısı.

Enstitünüz, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Golsa PARVIZI'nın " Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu İlişkilerinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında, Üniversitemiz Eğitim Fakültesinde anket uygulamasını yapmasının **uygun görüldüğü** hakkındaki ilgi yazı ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Rifat EDİZKAN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek: 1 Sayfa

Bu evrak 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na göre elektronik olarak imzalanmıştır. Evrak doğrulama adresi:
<https://ebysnetm.ogu.edu.tr/Home/Dogrulama/bbbb46d8-307c-47b7-bb3f-255be3799d38>

Adres : Meselik Kampüsü PK:26480 Odunpazarı
Telefon : 0222 2292201-5128
E-Posta : seyoner@ogu.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi : Seyfi ÖNER
Faks : 0222 239 3767
Elektronik Ağ : <http://oidb.ogu.edu.tr/>
KEP Adresi : esk.osmangaziunirek@hs01.kep.tr

EK-11

Araştırma İzin Yazısı (Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi)



T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
Genel Sekreterlik



Sayı : 86930425-604.99-E.50044
Konu : Anket Uygulama Talebi (Golsa PARVIZI)

25/04/2019

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 11/03/2019 tarihli ve 30409 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazınıza istinaden Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rektörlüğü'nün 25.04.2019 tarih, 79594239-302.14.03/13890 sayılı ve Anket İzni (Golsa PARVIZI) konulu yazısı ilişikte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Kamil ÇOLAK
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek: 1 sayfa

Bu evrak 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na göre elektronik olarak imzalanmıştır. Evrak doğrulama adresi:
<https://ebysnetm.ogu.edu.tr/Home/Dogrulama/14ee2a3b-68bf-4017-b143-a0bf0df49475>

Adres	: Meselik Kampüsü PK:26480 Odunpazarı	Ayrıntılı Bilgi	: Hatice ÇEVİK - Bilgisayar İşletmeni
Telefon	: 5054	Faks	: 2391074
E-Posta	: hcevik@ogu.edu.tr	Elektronik Ağ	: http://www.ogu.edu.tr
		KEP Adresi	: esk.osmangaziunirek@hs01.kep.tr



T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 79594239-302.14.03/
Konu : Anket İzni (Golsa PARVIZI)

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rektörlüğü 14/03/2019 tarih ve 32428 sayılı Golsa PARVIZI'nın Anket İzni konulu yazı.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Golsa PARVIZI'nın "Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu İlişkilerinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Üniversitemiz Eğitim Fakültesi'nde anket uygulama talebi Rektörlüğümüz tarafından uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Erol AYAZ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Evrakı Doğrulamak İçin : http://ebelge.ibu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BE6PBH50H

Adres: İzzet Baysal Kampüsü 14030 Gököy / Bolu
Telefon: (0 374) 253 46 84 Faks: (0 374) 253 46 43
e-Posta: oidb@ibu.edu.tr Web: (0 374) 253 46 43

Bilgi için: Nuray BALKAN
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 1751

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı SOYADI : Golsa PARVİZİ
Doğum Yeri : Oroumieh- İran
Doğum Tarihi : 13 Haziran 1990

Eğitim Durumu

Lise Ayine Zendegi, Tehran (Iran) 2008
Lisans AllâmeTabatabaî Üniversitesi, Tehran (Iran) 2013
Yüksek Lisans AllâmeTabatabaî Üniversitesi, Tehran (Iran) 2015

Yabancı Dil

İngilizce: Okuma (Çok iyi), Yazma (Çok iyi), Konuşma (Çok iyi)
Türkçe: Okuma (Çok iyi), Yazma (Çok iyi), Konuşma (Çok iyi)
Fransızca: Okuma (Çok iyi), Yazma (Çok iyi), Konuşma (iyi)

Mesleki Geçmiş

Görev	Kurum	Çalışma Tarihleri
Fransızca-İngilizce Öğretmeni	İran	2009-2015
Radyo Sunucusu (Türkçe)	İran Radyo Televizyon Kurumu	2010-2011

Seminer ve Çalıştaylar

Etkin Kampus PDR ve Psikoloji Zirvesi (2020)
Eskişehir Temel Eğitim Zirvesi (Anadolu Üniversitesi) (2015)
Fransızca Resmi Evrak Çevirmenliği (Allâme Tabatabaî Üniversitesi) (2013)
Fransızca Medya Çevirmenliği (Allâme Tabatabaî Üniversitesi) (2014)

Sertifikalar

Badminton Antrenörlük Sertifikası
Badminton Hakemlik Sertifikası

İletişim

E-posta adresi: golsa6866@gmail.com