

Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik

A Pathway to Happiness: Cognitive Flexibility

Esra ASICI¹

Fatma Ebru İKİZ²

Özet

Bu araştırmanın amacı bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bunun yanı sıra, cinsiyet, yaş, eğitim görülen alan ve duygusal ilişki yaşama durumunun etkisi de incelenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını 197'si kız, 81'i erkek olmak üzere toplam 278 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 20 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerde pearson momentler çarpımı korelasyonu, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız örneklem için *t* testi teknikleri uygulanmıştır. Bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler vardır. Cinsiyete göre bilişsel esneklik düzeyi ile kontrol alt boyutu puan ortalamaları farklılaşırken, alternatifler alt boyutu ve mutluluk düzeyi puan ortalamaları farklılaşmamaktadır. Son olarak, yaş, eğitim görülen alan ve duygusal ilişki yaşama durumuna göre öğrencilerin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik, mutluluk, cinsiyet, üniversite öğrencileri

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between cognitive flexibility levels and happiness levels of university students. Besides, the effects of gender, age, field of education and state of romantic relationship were investigated. The participants were consisted of 197 female and 81 male, totally 278 university students. Data was collected by Cognitive Flexibility Inventory and Oxford Happiness Scale. Data was analyzed by using SPSS 20 program with Pearson product-moment correlation coefficient, One way ANOVAs and independent sample *t* test. According to the results, there were statistically significant positive relationships between level of cognitive flexibility and happiness of university students. According to gender, while cognitive flexibility level and control subscale mean scores were differentiated, alternatives subscale and happiness level mean scores were not differentiated. Finally, level of cognitive flexibility and happiness of students were not differentiated according to age, field of education and state of romantic relationship.

Keywords: Cognitive flexibility, happiness, gender, university students

¹ Arş. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

² Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı 35150 Buca İzmir

Giriş

Pozitif psikolojinin üzerinde durduğu konulardan biri olan mutluluk, akıl sağlığının önemli bir kriteri olarak görülmekte (Sheldon ve Lyubomirsky, 2004) ve psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi kavramlar çerçevesinde ele alınmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2007). İnsan doğasının temel arayışlarından biri olan mutluluk (Bülbül ve Giray, 2011), bireyin yaşamı nasıl algıladığı ve onu nasıl yapılandırdığıyla ilişkilidir (Crossley ve Langdrige, 2005). En genel şekilde bireyin, yaşamının toplam kalitesini olumlu şekilde değerlendirmesi olarak tanımlanabilen (Bülbül ve Giray, 2011) mutluluğun artması, birey için çok yönlü yararlar sağlamaktadır (Schiffrin ve Nelson, 2010). Bireyin mutluluğunun artması psikolojik olarak sağlıklı ve akademik, sosyal ve mesleki yaşamda başarılı olabilmesi açısından önemlidir.

Bireyin mutlu olmasında yaşamına ilişkin bakışını ve algısını etkileyen psikolojik gereksinmelerinin karşılanması önemlidir. Birey gereksinmeleri karşılandığı oranda mutlu ya da mutsuz hissetmektedir (Çivitçi, 2012; İlhan ve Özbay, 2010). İnsan yaşamı, bireyin gereksinmelerinin karşılanmasında zorlukların olduğu bazı geçiş dönemlerini içerir ve bu geçiş dönemleri beraberinde bir uyum sürecini getirir (Erdoğan, Şanlı ve Şimşek Bekir, 2005). Meydana gelen değişimlere alışma ve karşılaşılan problemlerle başa çıkabilmeyi gerektiren üniversite yaşamı, uyum sürecini içeren zorlayıcı geçiş dönemlerinden birisidir.

Gelişimsel açıdan bakıldığında; Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, üniversite çağı evliliğe ilişkin birçok sorumluluğu içermekte ve bu dönemde gençten başka bir kişiyle anlamlı bir ilişki kurması beklenmektedir (Cenkseven-Önder, 2014). Romantik ilişkiler mutluluğun bir kaynağı olarak görülmekte (Locke, 2002) ve araştırma bulguları romantik ilişki yaşayan bireylerin yaşamayanlara göre daha çok mutlu olduğunu (Hendrick ve Hendrick, 2002) göstermektedir. Karşı cinsle sağlıklı duygusal ilişkiler kurabilen gençlerin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayarak çok daha mutlu olabilecekleri düşünülmektedir.

Her gencin hayali olan üniversite yaşamı gençlere pek çok fırsat sunmasının yanında, üniversite ortamına uyum sağlama, akademik çalışmalar ve psikolojik gelişimde zorluklarla gençler için bir stres kaynağı da olabilmektedir (Wang, Chen, Zhao ve Xu, 2006). Gençler üniversite yaşamı süresince ailevi, akademik, psikolojik, sosyal, kültürel, ekonomik, sağlık, yaşam, iletişim, meslek edinme, kendini ifade etme ve boş zamanı değerlendirme ile ilgili birçok problem alanıyla karşı karşıya kalabilmektedir (Erdoğan ve ark., 2005; Bilgin, 2001; Kacur ve Atak, 2011; Sürücü ve Bacanlı, 2010). Üniversite eğitimleri için ailelerinden ilk kez ayrılarak yabancı bir şehirde yaşamaya başlayan farklı sosyokültürel özelliklere sahip

öğrencilerin, üniversite yaşantısı içinde yeni sosyal ilişkiler kurmaları ve bir grubun parçası olmaları gerekmektedir. Bu durum yabancıları oldukları bu farklı sosyal ortama uyum sağlama yönünde çabalamayı gerektirir (Kozaklı, 2006). Gençlerin üniversite yaşamıyla ilgili güçlüklerle başa çıkmaya ve ihtiyaçlarına doyum sağlamaya yönelik çabaları, onların yaşam kalitesini ve ruh sağlığını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Ceyhan, 2011). Karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmeyi başaramayan öğrencilerin yaşam doyumları bu durumdan olumsuz etkilenmektedir (Deniz ve Yılmaz, 2004).

Üniversite gençliği ruhsal bozukluklar açısından ülkemizde en çok risk taşıyan grup olarak görülmektedir (Doğan, 2008). Yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinin pek çok psikolojik bozukluk belirtisi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle obsesif-kompulsif, depresyon, hostilite, kişilerarası duyarlılık, paranoid düşünce, yeme ve uyku bozuklukları gibi ruhsal belirtiler ülkemizdeki üniversite gençlerinde yoğun olarak görülmektedir (Kartal, Çetinkaya ve Turan, 2009; Koç ve Polat, 2006). Ayrıca bulgular üniversite son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Dereli ve Kabataş, 2009). Yurt dışında yapılan çalışmalar ise, üniversite öğrencilerinin okul, iş ve finansal durumlarla ilgili yoğun mutsuzluk yaşadıklarını göstermektedir (King, Vidourek, Merianos ve Singh, 2014).

Açıkça görülmektedir ki; psikolojik, biyolojik ve sosyal değişimler nedeniyle okul, aile ve akranlarla ilgili pek çok sorun yaşayan (Li, Zhang, Li, Zhen ve Wang, 2010) üniversite öğrencileri için yaşanan değişimler zorlu bir süreci beraberinde getirmekte ve zaman zaman onların psikolojik sağlığını olumsuz etkileyerek, mutsuz olmalarına neden olabilmektedir (Gündüz, 2013). Üniversite yaşamında karşılaşılan sosyal, kişisel, akademik ve kariyer planlama ile ilgili zorluklar, gençlerin mutluluk algısı ile yakından ilişkili olan yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012). Karşı karşıya kaldığı değişimlere hızlı ve kolay zihinsel uyum gösteren bireylerin daha sağlıklı ve mutlu olacağı ileri sürülür. Bu noktada yeni durum ve uyarıcılara uygun tepkiler vermeyi içeren bilişsel esneklik kavramı karşımıza çıkmaktadır (Gündüz, 2013). Üniversite yaşantısının gençler için oluşturduğu stres yaşantısıyla etkili olarak başa çıkabilme ve üniversite ortamına en kısa sürede uyum sağlayarak mutlu bir yaşamı sürdürebilmek açısından bilişsel esneklik kavramının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik, kişinin bir göreve karşı yaklaşımını ya da düşünme yöntemini değiştirme yeteneği olarak açıklanabilir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip kişiler kolay ve spontan değişimler yapabilirken, düşük bilişsel esnekliğe sahip kişiler değişimler yapma

konusunda zorlanmaktadır (Cox, 1980). Bilişsel esneklik; kişinin belirli durumlara uyum sağlayabilmesi, bir düşünceden bir başka düşünceye geçme becerisi ya da değişik problemlere çok yönlü stratejilerle yaklaşma kapasitesi olarak da ele alınabilir (Stevens, 2009). Martin ve Anderson (1998) bilişsel esnekliğin üç temel öğeyi içerdiğini belirtmektedir. Bunlar; bireyin alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması, esnek olmaya ve durumlara uyum sağlamaya istekli olması ve öz-yeterlik ya da esnek olma yeteneğine sahip olduğu inancıdır. Dennis ve Vander Wal (2010) ise bilişsel esnekliği, bireyin değişen çevre koşullarına göre sahip olduğu bilişleri değiştirme yetisi olarak açıklamaktadır. Bu doğrultuda bilişsel esneklik üç temel alanı içermektedir. Bunlar; (1) zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi, (2) yaşamda ortaya çıkan durumların ve insan davranışlarının olası alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisi ile (3) zor durumları çözebilmek için çok sayıda çözüm üretme becerisi olarak açıklanmaktadır.

Bilişsel esnekliğe sahip olan birey, seçeneklerin farkındadır, yeni ve zor durumlarla etkin şekilde baş edebilir, alternatif düşünce ve fikirler üretebilir ve yeni durumlara uyum sağlama konusunda yetkindir (Altunkol, 2011; Bilgin, 2009; Martin ve Rubin, 1995; Stahl ve Pry, 2005). Kendisini kişilerarası ilişkilerde yeterli görür, atılgan ve sorumluluk sahibidir, ilgi gösterir ve yaşadıklarını anlamlandırabilir (Martin ve Anderson, 1996, 1998). Bilişsel esnekliğe sahip kişiler farklı durumlardaki iletişimlerde başarılı olabileceklerine inanırlar, alışılmadık durumlarla karşılaştıklarında iletişimin yeni yollarını denemeye ve ihtiyaçları karşılamak için uyum sağlamaya isteklidirler (Martin ve Anderson, 1998). Sosyalleşme sürecinin bir parçası olan romantik ilişkiler, gençlere başkaları ile nasıl geçinebileceklerini öğrenme imkanı sunmaktadır (Santrock, 2012). Karşı cinsi daha yakından tanıma imkanı bulan gencin, karşı cinsle kurduğu ilişkilerden elde ettiği deneyim ile bilişsel olarak esnek davranmayı öğrenmesi mümkündür.

Araştırmacılar mutluluk ve bilişsel esneklik kavramını etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik pek çok çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre, stres (Schiffirin ve Nelson, 2010; King ve ark., 2014); benlik saygısı (Joshano ve Afshari, 2011); kişilik özellikleri, (Furnham ve Cheng, 2000; Joshano ve Afshari, 2011); iyimserlik (Kümbül- Güler ve Emeç, 2006); umut, anlam arayışı ve yaşamda anlamın varlığı (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012); algılanan özerklik ve bağlanma stilleri (O'Donnell, Chang ve Miller, 2013) ve algılanan sosyal destek (Ammar, Nauffal ve Sbeity, 2013) bireyin mutluluk düzeyi üzerinde etkilidir. Bazı bulgular kızların erkeklerden daha çok mutlu olduklarını gösterirken (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Joshano

ve Afshari, 2011; Recepoğlu, 2013; Tuzgöl-Dost, 2007); diğerleri kızlar ve erkeklerin mutluluk düzeyleri arasında farklılık olmadığını göstermektedir (Furnham ve Cheng, 2000; Şahin, ve ark., 2012). Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır (Şahin, ve ark., 2012). Yaş ve eğitim görülen bölüme göre ise üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinde farklılık bulunmamaktadır (Recepoğlu, 2013).

Bilişsel esneklik üzerine yapılmış çalışmalar incelendiğinde ise bilişsel esnekliğin algılanan stres düzeyi (Altunkol, 2011); sosyal yetkinlik beklentisi, otoriter anne baba tutumu ve problem çözme becerisi (Bilgin, 2009); öfke (Diril, 2011); bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtiler (Gündüz, 2013); öz-duyarlılık (Martin, Staggers ve Anderson, 2011); değişimlere açıklık ve akademik performans (Lin, 2013); aneroksik nervosa (Tchanturia ve ark., 2011); yaşantısal kaçış, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (Palm ve Follette, 2011) ve bilinçlilik (mindfulness, Moore ve Malinowski, 2009) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bazı bulgular erkeklerin bilişsel esneklik düzeyinin kızlardan yüksek olduğunu gösterirken (Altunkol, 2011), bazılarında cinsiyete göre farklılık olmadığı görülmektedir (Diril, 2011).

Mutluluğun yaşama ve olaylara yönelik bakış açısıyla ilgili olduğu anlaşılmakta, bilişsel olarak esnek bireylerin daha mutlu olabileceğine inanılmaktadır. Ruh sağlığı çalışanları, akademisyenler, aileler ve tüm topluma yönelik olarak, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik güçlerinin desteklenerek onların ruh sağlığının korunabileceğine ilişkin önemli farkındalık kazanılacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca ilgili değişkenlerin cinsiyete, yaşa, eğitim görülen alana ve duygusal ilişki yaşama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Yöntem

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır. Korelasyonel araştırmalar, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

Araştırmanın Katılımcıları

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

	N	%
--	---	---

Cinsiyet	Kız	197	70,9
	Erkek	81	29,1
Eğitim Görülen Alan	Sayısal	138	49,6
	Sözel	140	50,4
Yaş	19 ve altı	41	14,7
	20-21	82	29,5
	22-23	126	45,3
	24 ve üstü	29	10,4
Duygusal ilişki yaşama durumu	Yaşıyor	127	45,7
	Yaşamıyor	151	54,3
Toplam		278	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi, katılımcıların 197’si (%70,9) kız, 81’i (%29,1) ise erkektir. Katılımcıların eğitim gördükleri alana göre dağılımları incelendiğinde 138’inin (%49,6) sayısal ve 140 ‘nın (%50.4) sayısal alanda eğitim aldığı görülmektedir. Katılımcıların 41’i (%14,7) 19 ve altı, 82’si (%29,5) 20-21, 126’sı (%45,3) 22-23 ve 29’u (%10,4) 24 ve üstü yaş aralığındadır. Katılımcıların 127’si (%45,7) şu anda duygusal bir ilişki yaşadığını belirtirken, 151’i (%54,3) şu anda yaşadığı bir duygusal ilişkinin olmadığını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerine ilişkin soruların yer verildiği form dışında iki ölçme aracı kullanılmıştır. Bu ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmektedir.

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen BEE, bireylerin zor durumlar karşısında alternatif, uyumlu, uygun ve dengeli düşünceler üretebilme becerisini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek bilişsel esneklik kavramını netleştirilen kavram üzerinden ölçüm almak için geliştirilmiştir. Yirmi maddeden oluşan 5’li likert tipi ölçeğin *alternatifler* ve *kontrol* olmak üzere iki alt boyutu vardır. Alternatifler alt boyutu yaşamda ortaya çıkan durumların ve insan davranışlarının olası alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisi ve zor durumları çözebilmek için çok sayıda çözüm üretme becerisini ölçmektedir. Kontrol alt boyutu ise, zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimini ölçmektedir. Ölçeğin orijinalinde alternatifler alt boyutunun ilk ve son ölçümdeki Cronbach alfa değeri 0.91; kontrol alt ölçeğinin Cronbach alfa değerleri ise ilk ölçümde 0.86, son ölçümde 0.84 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puanlar 20 ile 100 arasında değişmekte olup alınan puanlar arttıkça bilişsel esnekliğin arttığı düşünülmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında orijinal

ölçekteki iki faktörlü yapı doğrulanmıştır. Toplam puan için Cronbach alfa değeri 0.90, alternatifler alt boyutu için 0.89 ve kontrol alt boyutu için 0.85 olarak hesaplanmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)

OMÖ, Hills ve Argyle (2002) tarafından mutluluğu ölçmek üzere geliştirilmiş, 29 maddelik ve 6'lı Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) bir ölçme aracıdır. Hills ve Argyle (2002), ölçeğin iç tutarlılık katsayısını (Cronbach alfa) 0.91 olarak rapor etmişlerdir. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek üzere yapılan faktör analizi sonucu, özdeğeri 1'in üzerinde olan 8 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ancak, söz konusu faktörlerin yorumlanması ve adlandırılmasındaki problemler nedeniyle, ölçeğin tek faktörlü olarak kullanılmasının uygun olacağı sonucuna varmışlardır. Aynı çalışmada, OMÖ ile Yaşam Doyumu, Depresyon-Mutluluk, Yaşam Yönelimi, Rosenberg Benlik Saygısı, Yaşam İlgisi ve Eysenck Kişilik Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre, OMÖ ile söz konusu ölçekler arasında, $p<0.001$ anlamlılık düzeyinde, sırasıyla $r=0.77$, $r=0.90$, $r=0.79$, $r=0.81$, $r=0.77$ ilişki bulunmuştur. Ülkemizde ölçeğin üniversite öğrencileri üzerindeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından yapılmış ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.91, test yarılama yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bileşik güvenilirliği ise 0.91 olarak saptanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi "SPSS for Windows 15,00" istatistik paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeylerine ilişkin puanlar test edilmeden önce Kolmogorov-Smirnov testi, çarpıklık değerleri ve histogram grafiklerine bakılarak veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda bilişsel esneklik ve mutluluk ölçeklerinden alınan puanların normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Araştırmada pearson momentler çarpımı korelasyonu, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız örneklem için t testi analiz teknikleri kullanılmıştır. Bütün testler sosyal bilimlerde tercih edilen 0,05 anlam düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, incelenen değişkenler ile ilgili olarak toplanan verilerin istatistiksel analizleri yapılmış ve elde edilen bulgular aşağıda açıklanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki

	1	2	3	4
Bilişsel esneklik	1			
Kontrol alt boyutu	,817*	1		
Alternatif alt boyutu	,878*	,442*	1	
Mutluluk	,422*	,348*	,368*	1

*p<.01

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile mutluluk ile puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır ($r = ,407$; $p < ,05$). Mutluluk ile bilişsel esneklik ölçeğinin kontrol ($r = ,335$; $p < ,05$) ve alternatif ($r = ,352$, $p < ,05$) alt boyutları arasında da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için t testi analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik ve Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	SD	t	p
Bilişsel esneklik	Kız	197	73,87	9,69	276	-3,291	0,001*
	Erkek	81	78,21	10,65			
Kontrol alt boyutu	Kız	197	22,96	5,36	276	-4,677	0,00*
	Erkek	81	26,19	4,85			
Alternatif alt boyutu	Kız	197	50,91	6,14	276	-1,295	0,196
	Erkek	81	52,02	7,39			
Mutluluk	Kız	197	113,93	17,95	276	-0,537	0,592
	Erkek	81	115,27	21,0			

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ($t_{276} = -3,291$; $p = 0,001$) ve kontrol puan ortalamaları ($t_{276} = -4,677$; $p = 0,00$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Erkek üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puan ortalamaları ($\bar{X} = 78,21$; $SS = 10,65$) kız üniversite öğrencilerinin puan ortalamalarından ($\bar{X} = 73,87$; $SS = 9,69$) daha yüksektir. Benzer şekilde erkek üniversite öğrencilerinin kontrol puan ortalamaları ($\bar{X} = 26,19$; $SS = 4,85$) kız üniversite öğrencilerinin kontrol puan ortalamalarından ($\bar{X} = 22,96$; $SS = 5,36$) daha yüksektir. Bilişsel esneklik ölçeğinin alternatif alt boyutundan alınan puan ortalamaları ($t_{276} = -1,295$; $p = 0,196$) ve mutluluk puan

ortalamaları ($t_{276} = -0,537$; $p = 0,592$) incelendiğinde ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeylerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik ve Mutluluk Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesi

		Kareler Top.	SD	Kareler Ort.	F	p
Bilişsel esneklik	Gruplararası	68,22	3	22,74	0,22	0,88
	Gruplar içi	28524,58	274	104,10		
	Toplam	28592,81	277			
Kontrol alt boyutu	Gruplararası	7,75	3	2,58	0,09	0,97
	Gruplar içi	8100,63	274	29,56		
	Toplam	8108,38	277			
Alternatif alt boyutu	Gruplararası	31,52	3	10,51	0,24	0,87
	Gruplar içi	11802,28	274	43,07		
	Toplam	11833,80	277			
Mutluluk	Gruplararası	324,49	3	108,16	0,30	0,82
	Gruplar içi	98202,38	274	358,40		
	Toplam	98526,86	277			

Tablo 4 incelendiğinde; yaşa göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ($F_{276} = 0,22$; $p = 0,88$), kontrol ($F_{276} = 0,09$; $p = 0,97$), alternatif ($F_{276} = 0,24$; $p = 0,87$) ve mutluluk ($t_{276} = 0,30$; $p = 0,82$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeylerinin eğitim gördükleri alana göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi analizi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5.

Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ve Mutluluk Düzeylerinin Eğitim Görülen Alana Göre İncelenmesi

	Eğitim görülen alan	N	\bar{X}	S	SD	t	p
Bilişsel esneklik	Sayısal	138	76,20	10,928	276	1,74	0,082
	Sözel	140	74,09	9,261			
Kontrol alt boyutu	Sayısal	138	24,58	5,871	264,961	2,08	0,38
	Sözel	140	23,24	4,844			
Alternatif alt	Sayısal	138	51,62	6,801	276	0,986	0,325

boyutu	Sözel	140	50,85	6,265			
Mutluluk	Sayısal	138	115,01	19,978	276	0,606	0,545
	Sözel	140	113,64	17,734			

Tablo 5 incelendiğinde eğitim görülen alana göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ($t_{276}= 1,74$; $p= 0,082$), kontrol ($t_{276}= 2,08$; $p=0,38$), alternatif ($t_{276}= 0,986$; $p=0,325$) ve mutluluk ($t_{276}= 0,606$; $p=0,545$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeylerinin duygusal ilişki yaşama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi analizi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin sonuçlar Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik ve Mutluluk Düzeylerinin Duygusal İlişki Yaşama Durumuna Göre İncelenmesi

	Duygusal ilişki yaşama durumu	N	\bar{X}	S	SD	t	p
Bilişsel esneklik	Yaşıyor	127	75,48	9,935	276	0,516	0,606
	Yaşamıyor	151	74,85	10,369			
Kontrol alt boyutu	Yaşıyor	127	23,83	5,568	276	-0,215	0,830
	Yaşamıyor	151	23,97	5,292			
Alternatif alt boyutu	Yaşıyor	127	51,65	6,207	276	0,982	0,327
	Yaşamıyor	151	50,88	6,801			
Mutluluk	Yaşıyor	127	114,91	19,407	276	0,471	0,638
	Yaşamıyor	151	113,,83	18,438			

Tablo 6 incelendiğinde duygusal ilişki yaşama durumuna göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ($t_{276}= 0,516$; $p= 0,606$), kontrol ($t_{276}= -0,215$; $p=0,830$), alternatif ($t_{276}= 0,982$; $p=0,327$) ve mutluluk ($t_{276}= 0,471$; $p=0,638$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki ve ilgili değişkenlerin cinsiyete, yaşa, eğitim görülen alana ve duygusal ilişki yaşama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde pozitif yönde ilişki vardır. Ayrıca bilişsel esnekliğin alternatifler ve kontrol alt boyutları ile mutluluk arasında da istatistiksel olarak

anlamalı, orta düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Buna göre, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Bu sonuca paralel olarak, Aydınay-Satan'ın (2014) çalışmasında bilişsel esnekliğin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bilişsel esnekliğe sahip kişilerin, farklı çözüm yollarını denemeye yatkın olmaları nedeniyle zor durumlar ile etkin olarak başa çıkabilecekleri ve ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli mücadeleyi gösterebilecekleri düşünülmektedir. Mutluluğun bireyin ihtiyaçlarının karşılanması ile doğru orantılı olduğu (Çivitçi, 2012; İlhan ve Özbay, 2010) dikkate alındığında; bilişsel esnekliğe sahip kişilerin ihtiyaçlarına doyum sağlama konusunda bilişsel olarak esnek davranamayanlara göre daha başarılı, yaşamdan memnun ve mutlu bireyler olmaları beklenebilir.

Cinsiyetin üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve kontrol alt boyutu puan ortalamaları üzerinde etkili olmasına rağmen alternatifler alt boyutu puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Erkeklerin bilişsel esneklik ve kontrol puan ortalamaları kızlardan daha yüksektir ve bu sonuç erkeklerin zor durumları kontrol edilebilir algılama eğiliminin kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Altunkol'un (2011) çalışmasında da erkeklerin bilişsel esnekliğinin kızlardan yüksek olduğu bulunmuştur. Böylece kız öğrencilerin değişime karşı erkeklere göre daha dirençli olduklarını ve yeni durumlara uyum sağlamakta daha çok zorlandıkları ortaya konmaktadır. Elde edilen bulgudan farklı olarak, yurt dışında yapılan bazı çalışmalar bilişsel esneklik açısından kızlar ve erkekler arasında fark olmadığını göstermektedir (Martin ve Rubin, 1995; Zong ve ark., 2010). Bulgular arasındaki bu farklılık bilişsel esnekliğin kazanılmasında kültürel faktörlerin önemine dikkat çekmektedir. Kültürümüzde cinsiyete bağlı olarak ailelerin çocuk yetiştirme tarzlarında belirgin farklılıklar vardır. Kız çocuklarını daha korumacı bir yaklaşım ile yetiştiren ebeveynler, erkek çocuklarına karşı daha rahat ve serbestlik tanıyan bir yaklaşım benimsemektedir. Bu durum erkek çocukların küçük yaşlardan itibaren pek çok yeni ve zorlayıcı durum ile karşı karşıya kalmasını ve beraberinde bu durumlara uyum sağlayıcı beceriler geliştirmesine yardımcı olabilir. Ailelerinin yetiştirme tarzlarına bağlı olarak kız çocukları genellikle belirsiz durumlarla karşılaşma, yeni ortamlara girme, yeni insanlarla tanışma, yeni durumların getirdiği olası stres kaynaklarıyla başa çıkma, problem çözme gibi durumlarla daha az karşılaşmaktadır (Altunkol, 2011), bu nedenle de bilişsel esnekliği kazanmak için erkeklere göre daha az fırsata sahip olurlar.

Katılımcıların mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır. Bu durumda, her ne kadar kızlar ve erkekler arasında bilişsel esneklik açısından farklılık olduğu

ve bilişsel esneklik düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı tespit edilmiş olsa da kızlar ve erkekler açısından mutluluk düzeylerinin belirlenmesinde bilişsel esnekliğin tek başına yeterli olmadığı düşünülmektedir. Mutluluk, akıl sağlığının önemli bir kriteri olarak görülmekte (Sheldon ve Lyubomirsky, 2004) ve pozitif psikolojinin vurguladığı psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi kavramlar çerçevesinde de ele alınmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2007). Cinsiyetin mutluluk üzerinde etkili olmamasına yönelik mevcut çalışma sonucu literatürle paralellik göstermektedir. Öyle ki, Diener, Lucas ve Oishi'ye (2002) göre cinsiyet değişkeninin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi küçüktür ve öznel iyi oluşun ölçülen öğelerine bağlıdır. Literatürde bu sonucu destekleyen bulgular vardır (Furnham ve Cheng, 2000; Şahin ve ark., 2012). Mutlulukla ilgili kuramlar; 1) ihtiyaç ve hedeflerin karşılanması kuramları, 2) etkinlik kuramları ve 3) genetik ve kişilik olarak yatkınlık kuramları şeklinde üç kategoride ele alınabilir. Bu kuramlara göre birey biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, yetenekleriyle uyumlu aktivitelerle meşgul olması ve yaşam görevlerini aktif olarak yerine getirebilmesi durumunda yaşamdan doyum sağlayabilmektedir. Bireyin yaşam koşullarına bağlı olarak değişim gösteren mutluluk, bireyin kişilik özelliklerinden de etkilenmektedir (Diener, ve ark., 2002). Cinsiyetle ilgili sonuç, kuramsal açıklamalarda belirtildiği gibi mutluluğun bireyin farklı ihtiyaçlarının karşılanmasına ve genetik ya da kişilik olarak yatkınlığa bağlı olduğu görüşüyle açıklanabilir. Literatürde kızların erkeklerden daha çok mutlu olduğunu gösteren bulgular da mevcuttur (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Joshanloo ve Afshari, 2011; Recepoğlu, 2013; Tuzgöl, Dost, 2007).

Katılımcıların bilişsel esneklik ve mutluluk düzeyinin yaşa ve eğitim görülen alana göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bireyin yaşamından memnun olması öncelikle biyolojik ve psikolojik olarak ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlıdır. Kaç yaşında olduğundan bağımsız olarak ihtiyaçlarını karşılayabilen ve eğitim gördüğü alanın kendi ilgi, yetenek ve ihtiyaçlarına yönelik olduğunu düşünen bir üniversite öğrencisinin mutlu olması beklenir. Ayrıca birey büyürken olumlu ve olumsuz pek çok yaşam olayı ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu durumun, kişinin olgunlaştıkça olaylara daha geniş bir açıdan bakabilmesine, problemleri çözmek için daha çok alternatif üretebilmesine ve yeni durumlara daha kolay uyum sağlayabilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle yaşla birlikte bireyin bilişsel esnekliğinde bir artış olması beklenmektedir. Ancak üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada da bilişsel esneklik ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Altunkol, 2011). Bu sonuç Recepoğlu'nun (2013) bulguları ile de paralellik göstermektedir.

Katılımcıların yaşlarının birbirine yakın olması anlamlı bir farklılık bulunmamasına neden olmuş olabilir. Bilişsel esneklik sahibi olmalarında sözel yada sayısal alanda eğitim almanın etkili olmadığı, bilişsel esnekliğin ve mutluluğun alınan eğitimin gerektirdiği yetenek ve yeterliklerden bağımsız olduğu söylenebilir.

Duygusal ilişki yaşama durumunun üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların %54'ü duygusal ilişki yaşamadığını belirtmiştir. Bu sonuç, bu gençlerin duygusal ilişkilerle ilgili deneyimlerinin olmadığını, onların ise bu deneyimlerin onların bilişsel esneklik deneyimlerinde ve mutluluk düzeylerinde etki yaratmadığını düşündürmektedir. Üniversite öğrencilerinin gelişimsel olarak karşı cinsle yakın ilişkiler kurma ihtiyacı içindedir (Cenkseven-Önder, 2014; Santrock, 2012). Romantik ilişkiler de mutluluğun bir kaynağı olarak görülmektedir (Locke, 2002). Mutluluk ile romantik ilişki arasındaki ilişkinin kaynağının, bireylerin partnerlerinden memnun olmalarına bağlı olduğu ve memnun olan bireylerin daha çok mutlu olabilecekleri şeklinde yorumlanmaktadır (Hendrick ve Hendrick, 2002). Bu çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin %45'i duygusal bir ilişki yaşamakta olduğunu belirtmiştir ancak sonuçlar bu birliktelikten memnun olup olmama durumlarının da tespit edilmesi gerekliliği ortaya koymaktadır. Ayrıca, teknolojideki gelişmelerle beraber günümüzde gençlerin arkadaş edinmeleri ve sosyal gruplara dahil olmaları oldukça kolaylaşmıştır. İsteddiği zaman istediği kişiye online olarak ulaşabilmektedir. Bu ortamda gençler duygusal paylaşımlar için pek çok fırsat bulabilmekte, karşı cinsle iletişim kurmakta zorluk yaşamamakta ve daha az yalnız kalmaktadır. Bu nedenle duygusal bir ilişki yaşama durumu ile mutluluk düzeyinin farklı değişkenlerle daha detaylı incelenmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Öneriler

Deneyisel çalışmalar bireyin mutluluk düzeyinin artırılabilmesinin mümkün olduğunu göstermektedir (Fava, Rafanelli, Cazzaro, Conti ve Grandi, 1998; Sheldon, Kasser, Smith ve Share, 2002). Mevcut çalışmada bilişsel esneklik ve mutluluk düzeylerinin birbiri ile ilişkili olduğunu ortaya koyan sonuçlara dayanarak, bilişsel esneklik kazanmaya yardımcı olacak çalışmaların beraberinde mutluluk düzeyini de arttıracığı düşünülmektedir. Gelişimsel problemlerine ek olarak üniversite yaşamına uyumla ilgili pek çok problem ile karşı karşıya kalan ve bu nedenle mutsuz olan üniversite öğrencilerinin tespiti, onlara yönelik zor durumlar karşısında alternatif, uyumlu, uygun ve dengeli düşünceler üretebilme becerisini kazandırmayı hedefleyen psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları geliştirilerek uygulanması önerilebilir.

Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin artması ile kişisel, sosyal, akademik ve mesleki yaşantılarında daha başarılı olabileceklerine inanılmaktadır.

Kaynakça

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ammar, D., Nauffal, D. & Sbeity, R. (2013). The role of perceived social support in predicting subjective well-being in Lebanese college students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1 (2), 121-134.
- Aydınay-Satan, A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 3 (7), 50-74.
- Bilgin, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin sorunları ile değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(20),18-25.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142-157.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113-123.
- Büyüköztürk, Ş. Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 3. Basım, Ankara: Pegem Akademi.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (27), 43-65.
- Cenkseven-Önder, F. (2014) Kişilik gelişimi. Rezzan Çeçen Eroğlu ve Filiz Yurtal (Ed.), *Eğitim psikolojisi el kitabı* (ss.257-286). Ankara: Mentis Yayınları.
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 59-77.
- Crossley, A. & Langdridge, D. (2005). Perceived sources of happiness: A network analysis. *Journal of Happiness Studies*, 6, 107-135. DOI: 10.1007/s10902-005-1755-z
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (2), 321-336.

- Cox, K. S. (1980). *The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students*. Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University.
- Deiner, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder and Shane. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Dereli, F. ve Kabataş, S. (2009). Sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 26, 31-36.
- Deniz, E. ve Yılmaz, E. (2004, Temmuz). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda bildiri olarak sunulmuştur, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010) The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-53. DOI:10.1007/s10608-009-9276-4
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (30), 30-44.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Oxford mutluluk ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 297-304. DOI: 10.5350/DAJPN2012250401
- Erdoğan, S., Şanlı, H.S. ve Şimşek Bekir, H. (2005). Gazi üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 479-496.
- Fava, G. A. Rafanelli, C. Cazzaro, M. Conti,S. & Grandi, S. (1998). Well-being therapy: A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders. *Psychological Medicine*, 28, 475-480.
- Furnham, A. & Cheng, H. (2000). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry Psychiatr Epidemioloji*, 35, 463-470.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*,13, 216-

223.

- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 115-131.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*,13(4), 2071-2085. DOI: 10.12738/estp.2013.4.170.
- Hendrick, S. & Hendrick, C. (2002). Love. In Snyder, C. R. and Loper, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.472-484). New York: Oxford University Press.
- Hills P, Argyle M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33,1073-1082.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- Joshanloo, M. & Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in iranian muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 105 -113, DOI:10.1007/s10902-009-9177-y
- Kacur, M. ve Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla baş etme yolları: Erciyes üniversitesi örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı*, 31(2),273 297 .
- King, K. A., Vidourek, R. A., Merianos, A. L. & Singh, M. (2014). A study of stress, social support, and perceived happiness among college students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2 (2), 132-144
- Kartal, A., Çetinkaya, B. ve Turan, T. (2009). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde ruhsal belirtilerin taranması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8 (2), 161-166.
- Koç, M. ve Polat, Ü. (2006). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 1-21
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kümbül-Güler, B. ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21 (2),

129-149.

- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, S. J., & Wang, Y. (2010). Stressful life events and problematic internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, 26, 1199–1207.
- Lin, Y, W. (2013). *The effects of cognitive flexibility and openness to change on college students' academic performance*. Unpublished doctorate thesis. La Sierra University.
UMI Number: 3572671
- Locke, E. A. (2002). Setting goals for life and happiness. In Snyder, C. R. and Loper, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.299-312). New York: Oxford University Press.
- Martin, M. M., & Anderson, C.M. (1996). Communication traits: A cross-generational investigation. *Communication Research Reports*, 13, 58-67.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Repots*, 11, 1-9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Martin, M. M., Staggars, S. M. & Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28, 3, 275-280, DOI: 10.1080/08824096.2011.587555
- Moore, A. & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176-186. doi:10.1016/j.concog.2008.12.008
- O'Donnel, S. L., Chang, K. B. & Miller, K. S. (2013). Relations among autonomy, attribution style, and happiness in college students. *College Student Journal*, 47(1), 228-234.
- 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.
- Palm, K. M. & Follette, V. M. (2011). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 79-86.
DOI 10.1007/s10862-010 9201-x

- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Özel Sayı (1), 311-326.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik*. (D. M. Siyez, Çeviri editörü). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Schiffrin, H. H. & Nelson, K. S. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11, 33-39.
DOI:10.1007/s10902-008-9104-7
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. In Alex Linley and Stephen Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp.127-145). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K. & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal-attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70, 5-31.
- Stahl, L., & Pry, R. (2005). Attentional flexibility and perseveration: Developmental aspects in young children. *Child Neuropsychology*, 11(2), 175-189.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Unpublished doctoral thesis Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3359050)
- Sürücü, M., Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30 (2), 375-396.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (3), 827-836.
- Tchanturia, K. & et. al. (2011). Cognitive flexibility and clinical severity in eating disorders. *Plos One*, 6 (6): e20462, 1-5. doi:10.1371/journal.pone.0020462
- Tuzgöl- Dost,M., (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, (2), 132-143.
- Zong, J., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C., et.al. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(66), 1-6.
- Wang, A., Chen, L. Zhao, B. & Xu, Y. (2006). First-year students' psychological and behavior adaptation to college: The role of coping strategies and social support. *US China Education Review*, 3(5), (Serial No.18), 51-57.

Extended Abstract

Happiness is seen as an important criterion of mental health. Happiness of individual depends on the rate of gratification of his/her needs. Universities give students many opportunities, but at the same time, university life incorporates sources of stress such as adaptation problems, academic difficulties and challenges about psychological development. These difficulties may block the gratification of needs and so influence negatively happiness of university students. The efforts about coping challenges and gratification of needs play an essential role on mental health and life quality of university students. Unfortunately, many university students experience intensive unhappiness. It is obvious that there is a necessity about studies which are related to happiness of university students.

At this point, the concept of cognitive flexibility comes up. Cognitive flexibility can be thought as the capacity of adaptation, the skill of skipping from an idea to another idea or the capacity of multi-perspective approach to problems. The person who has high cognitive flexibility can make easily and spontaneously changes, but the person who has low cognitive flexibility, may experience difficulties about making changes. It is thought that cognitive flexibility is an important concept in terms of living a happy life. Cognitive flexibility can help university students to cope with the stressors of university life and adaptation to university life.

Researchers conducted many studies about happiness and cognitive flexibility. According to the results of these studies, stress; self-esteem; personality traits; optimism, perceived autonomy and attachment styles and perceived social support are effective on happiness level of a person. Some results showed that females are happier than males; but the other results presented that there is no differences between females and males in terms of happiness level.

Cognitive flexibility is related to perceived stress level; social competence expectation, authoritative parent attitude and skill of problem solving; anger; attachment styles, irrational beliefs and psychological signs; self-compassion; depression and post traumatic stress disorder and mindfulness. According to the results of a research in our country, males have higher cognitive flexibility level than females, but another research shows that there is no significant difference according to gender.

According to aforementioned studies and contradicting results, the aim of this study was to investigate the relationship between cognitive flexibility level and happiness level of voluntary university students. Besides, the effects of gender, age, field of education and state

of romantic relationship were investigated. The research was based on relational model. The sample of research was consisted of 197 female and 81 male, totally 278 students. Data was collected by Cognitive Flexibility Inventory and Oxford Happiness Scale. Data was analyzed by using SPSS 20 programme with Pearson product-moment correlation coefficient, One way ANOVAs and independent sample *t* test.

According to the results, there were statistically significant positive relationship between cognitive flexibility level and happiness level of university students. When the cognitive flexibility level of university students increased, the happiness level of them increased, too. Besides, there were statistically significant positive relationships between alternatives and control subscales level and happiness level. As parallel, currently, Aydınay-Satan (2014) found that cognitive flexibility was effective on subjective well being. The people who have cognitive flexibility are inclined to try different problem solving methods, and they can cope with difficult situations and make great efforts to gratify own needs. Because happiness is related to gratification of needs, it can be expected that individuals who have cognitive flexibility are more successful and happier.

While cognitive flexibility level and control subscale mean scores were differentiated, alternatives mean score was not differentiated according to gender. The level of cognitive flexibility and control of males were higher than females. According to this result, the tendency about perceiving difficult situations as controllable of males are higher than females. It seems that, female students are more resistant to adapt to new situations than males.

It was found that happiness level of university students was not differentiated according to gender. This results is parallel with literature. According to Diener, Lucas and Oishi (2002) the effects of gender on subjective well being is small and depends on components of subjective well being which are measured. Current results can be explained that happiness level depends on gratification of needs, genetic disposition and personality.

Finally, the cognitive flexibility level and happiness level of university students were not differentiated according to age, the field of education and the state of romantic relationship.

According to the results, it can be said that studies which aim to gain cognitive flexibility, will contribute to the rising of happiness of university students. Therefore, it is suggested that counseling and guidance programs for university students which are about gaining of cognitive flexibility may be developed and applied.