

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLER<sup>1</sup>

THE RELATIONSHIPS AMONG PERSONALITY TRAITS, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND COGNITIVE FLEXIBILITY IN UNIVERSITY STUDENTS

Berkan Can KARA<sup>2</sup> - Berçem ÖZÇELİK<sup>3</sup> - Özlem ÇAKMAK TOLAN<sup>4</sup>

## Öz

Bu çalışmanın temel amacı kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın örneklem grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Türkiye’de farklı üniversitelerde lisans eğitimine devam eden 395 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların %71.14’ü (n=281) kadın, %28.85’i (n=114) erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-testi, Pearson korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; kişilik özelliklerinden dışadönüklük, özdenetim ve deneyime açıklık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde; dışadönüklük, deneyime açıklık, özdenetim ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük, deneyime açıklık ve özdenetim faktörlerinin bilişsel esnekliği; dışadönüklük, özdenetim ve nörotiklik faktörlerinin ise psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık

## Abstract

The main purpose of this study is to examine the relationships among the personality traits, resilience and cognitive flexibility. The research group are students from different universities in 2021-2022 academic year in Turkey. 71.14% (n=281) of the participants are female and 28.85% (n=114) are male. Big Five Personality Traits Scale, The Brief Resilience Scale, and Cognitive Flexibility Scale were used as data collection tools in the study. T test, Pearson correlation analysis, multiple regression analysis and hierarchical regression analysis were used in the analysis of the data. According to the findings, it was determined that the psychological resilience levels of men were higher than that of women. According to the results of Pearson correlation analysis, there are a positive correlation among extraversion, conscientiousness, openness to experience which are among the personality traits and cognitive flexibility. Also there are positive and significant relationships between extraversion, openness to experience, conscientiousness which are among the personality traits and psychological resilience. Extraversion, openness to experience and conscientiousness predicted cognitive flexibility; conscientiousness and neuroticism predicted psychological resilience. The findings were discussed and interpreted within the framework of the relevant literature.

**Keywords:** Personality Traits, Cognitive Flexibility, Resilience

<sup>1</sup> Bu makale 13-15 Haziran 2022 tarihleri arasında İstanbul Kültür Üniversitesinde düzenlenen Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuş ve özeti kongre bildiri özet kitabında basılmış “Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiler” başlıklı bildirin tamamlanmış halidir.

<sup>2</sup> Psikolojik Danışman, MEB, berkancan1965@gmail.com, Orcid: 0000-0001-7459-679X

<sup>3</sup> Psikolojik Danışman, MEB, bercembeyza.3@gmail.com, Orcid: 0000-0003-0392-755X

<sup>4</sup> Dr. Öğretim Üyesi, Dicle Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, ozlemtolan@gmail.com, Orcid: 0000-0002-8128-6498

Makale Türü: Araştırma Makalesi – Geliş Tarihi: 16.09.2022 – Kabul Tarihi: 13.04.2023

DOI:10.17755/esoder.1176289

Atf için: *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2023;22(87): 698-713

**Etik Kurul İzni:** Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı tarafından değerlendirilmiş olup söz konusu çalışmanın bilimsel etik açısından uygun Dicle Üniversitesi Rektörlük Makamının 10.12.2021 tarih ve 190889 sayılı Olur'u ile uygun görülmüştür.

## GİRİŞ

Kişilik, bireyin düşünce ve davranışlarını belirleyen dinamik bir yapı olarak tanımlanabilir (Allport, 1961). Cost ve McCrae (2008) kişilik özelliklerini duygu, düşünce ve davranışların belirli kalıplarını gösteren bireysel farklılıklar olarak açıklamışlardır. Yani kişilik özellikleri, bireyleri birbirinden ayıran ve farklılaştıran özelliklerin tümüdür. Bu özelliklerimiz doğuştan getirdiklerimiz, geçmiş deneyimlerimiz ve çevrenin etkisi ile şekillenmektedir. Kişiliğin tanımlanması ve ölçülmesi üzerinde yoğunlaşan araştırmacılar, zaman içerisinde birbirinden farklı görüş ve kuramlar ortaya atmışlardır. Kişiliğin tanımlanması ve ölçülmesine yönelik bu kuramlar arasında en çok karşımıza çıkanlardan biri beş faktör kişilik kuramıdır. Geniş bir yelpazeye sahip olan bu kuram dışadönüklük (extroversion), yumuşak başlılık (agreeableness), özdenetim (conscientiousness), nörotiklik (emotional stability) ve deneyime açıklık (openness to experience) alt boyutlarından oluşmaktadır (McCrae ve Costa, 1987).

Beş faktör kişilik modelinin alt boyutları incelendiğinde, dışadönüklük düzeyi yüksek bireyler; dış çevreye açık, sosyal hayatla olan bağları güçlü, kişilerarası ilişkilerde iyi, girişken, özgüveni yüksek, güler yüzlü olarak tanımlanırken, dışadönüklük düzeyi düşük bireyler ise sosyal ortamlarda bulunmayı sevmeyen, utangaç, sessiz ve insanlarla mesafeli olan kişiler olarak değerlendirilmektedirler. Diğer bir boyut olan yumuşak başlılık düzeyi yüksek bireylerin özelliklerine bakıldığında; empati kurabilen, eli açık, naif, kişilerarası ilişkilerde uyumlu, itaatkar, yardımsever ve alçak gönüllü bireyler olarak tanımlanmaktadır. Özdenetim alt boyutunu oluşturan özellikler ise; vicdan sahibi, sorumluluk bilinci olan, disiplinli, düzeni seven, kurallı yaşayan, başarılı olma güdüsü olan, sabırlı ve çalışkan olan şekilde sıralanmaktadır. Özdenetimi yüksek bireyler azimli, başarılı ve planlı hareket eden kişiler olarak tanımlanırken, düşük özdenetime sahip bireyler disiplinsiz ve tembelleğe meyilli kişiler olarak değerlendirilmektedirler. Nörotiklik alt boyutu ise; kaygılı, depresyon eğilimi olan, özgüveni zayıf ve sınırlı olma gibi özellikler ile tanımlanmaktadır. Nörotiklik düzeyi yüksek olan bireyler kaygılı, güvensiz, hiddetli, alıngan ve uyumsuz bireyler olarak değerlendirilirken, nörotiklik düzeyi düşük olan bireyler ise duygusal olarak dengeli ve rahat bireyler olarak değerlendirilmektedirler. Son alt boyut olan deneyime açıklığın ise; meraklı olma, yeniliklere açık olma, yaratıcılık gibi kişilik özelliklerini içerdiği görülmektedir. Deneyime açıklık düzeyi yüksek olan kişiler yeni fikirler üretmekten ve fikirleri tartışmaktan hoşlanırken, deneyime açıklık düzeyi daha düşük olan bireyler ise sabit fikirli, yenilikleri hoş karşılamayan ve geleneksel kişiler olarak tanımlanmaktadır (Benet-Martinez ve John, 1998; McCrae ve Costa, 1987; McCrae ve Costa, 1995; Somer ve ark., 2002).

Alanyazında bireyin kişilik özelliklerinin, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olduğuna işaret eden çalışmalar vardır (Bilgin, 2017; Koç, 2019). Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığın çeşitli ruh sağlığı sorunlarının gelişiminde ve seyrinde etkili olduğu bilinmektedir (Cury ve ark., 2020; Dağ ve Gülüm, 2013; Laere ve ark., 2018; Wang ve ark., 2020). Ruh sağlığı sorunları ortaya çıktığında her ne kadar farklı müdahale seçenekleri olsa da her zaman yeterli ve kapsamlı psikolojik yardımın sağlanması mümkün olmamaktadır. Bu durum da sorunlar gelişmeden önce önlenmesi için yapılabilecek çalışmaların önemi artmaktadır. (Min ve ark., 2013). Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkisi düşünüldüğünde, ruhsal sorunların ortaya çıkmadan önce önlenmesi ya da ortaya çıktıktan sonra müdahale edilebilmesi için bu alanda yapılacak çalışmalar önem arz etmektedir.

Beck (1976) düşüncelerin, kişinin davranış ve duygularını etkilediğini öne sürmüştür. Çünkü birey, olayı içinde bulunduğu bağlam içerisinde ve sahip olduğu kişilik özelliklerinin

etkisiyle değerlendirir; duygu ve davranışları bu değerlendirme sonucundan etkilenir. Bu nedenle bireyin karar verirken alternatif düşüncelerin farkında olması ve bunları değerlendirebilmesi önemli hale gelmektedir. Bu varsayım zaman içerisinde bilişsel esneklik kavramını ortaya çıkarmıştır. Dennis ve Vander Wal'a (2010) göre bilişsel esneklik, değişen çevresel uyaranlara uyum sağlayabilmek için kişinin bilişlerini değiştirebilme yeteneğidir. Ayrıca bilişsel esneklik, kişinin bir problemin alternatif çözüm yollarının farkında olabilmesi olarak tanımlanabilir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, tek bir seçeneğe odaklanmak yerine alternatifleri değerlendirme eğilimindedirler. Alternatifleri görebilme ve farklı çözüm yollarını uygulayabilme konusunda kendilerini yetkin hissederler (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esneklik üzerine yapılan çalışmalar, bilişsel esnekliği düşük bireylerin yeni yollarla problem çözme ve birleştirme noktasında zorluk çektiklerini ortaya çıkarmıştır. Ayrıca bilişsel esnekliğin yetişkinlerin yenilikçi olmaları konusunda da etkisi olduğu düşünülmektedir (Gedeon,2003).

İlgili alanyazın incelendiğinde bilişsel esneklikle, beş faktör kişilik modelinin alt boyutları arasında ilişki olduğu görülmektedir. Bilgin (2017) tarafından yapılan çalışmada, kişinin nörotiklik puanı arttıkça bilişsel esneklik puanının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Yine aynı çalışmaya göre özdenetim ile bilişsel esneklik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Koç (2020) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, beş faktör kişilik modelinin dışadönüklük, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutlarının bilişsel esneklik ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu, nörotiklik alt boyutunun ise bilişsel esneklik ile negatif ve anlamlı ilişkisinin olduğu belirlenmiştir.

Kişilik özelliklerinin bilişsel esneklikle ilişkili olduğu kadar psikolojik sağlamlıkla da ilişkisi olduğu belirtilmektedir. Psikolojik sağlamlık bireyin zor durumlarda genel bir başarı göstermesi veya zor durumlara uyum sağlaması olarak tanımlanmaktadır (Hunter, 2001). Ayrıca bireyin travma, sosyal sorunlar, sağlık sorunları, maddi sorunlar ya da herhangi bir stresli yaşam olayı karşısında baş etme süreci olarak da adlandırılabilir (Tusaie ve Dyer, 2004). Modern dünyada bireyler her gün, aşılması gereken çeşitli problem ve görevler ile karşı karşıya kalmaktadır. Kişilik özelliklerinin etkisinin yanı sıra psikolojik sağlamlık da tam bu noktalarda bireyin yaşamı boyunca karşısına çıkan değişim ve felaket durumlarıyla başarılı biçimde baş etme yeteneği olarak ele alınmaktadır (Wagnild ve Young, 1993). Başlangıçta bazı araştırmalar psikolojik sağlamlığın genetik yönüne vurgu yapsa da sonrasında yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlığın öğrenilebilir bir kişilik özelliği olduğunu göstermiştir (Beardslee ve Podorefsky, 1998; Block ve Block, 1980). Psikolojik sağlamlığın odak noktası koruyucu olarak bireyi güçlü tutan faktörleri ele almaktır. (Block ve Kremen, 1996). Çünkü psikolojik sağlamlık, travmatik olaylara karşı baş etme süreçlerinde kişiye yardımcı olan koruyucu kaynakları ifade etmektedir (Fergus ve Zimmerman,2005).

Alanyazında beş faktör kişilik modeli ve psikolojik sağlamlığın birlikte ele alındığı araştırmalar mevcuttur. (Davey ve ark., 2003; Farradina ve ark., 2019; Fayombo, 2010; Liu ve ark., 2012). Çetin ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları çalışmada, psikolojik sağlamlık ile beş faktör kişilik modelinin alt boyutları olan dışadönüklük ve sorumluluk ile pozitif, nörotiklik ile negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Yapılan bir başka çalışmada ise, kişilik modelinin alt boyutlarından dışadönüklük ve sorumluluk alt boyutlarının psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu belirlenmiştir (Campbell-Sills ve ark., 2006). Ayrıca nörotiklik alt boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu destekleyen bir çok araştırma sonucu mevcuttur (Çetin ve ark., 2015; Davey ve Wale, 2020; Eaker ve Walters, 2003; Mohammed ve Mostafa, 2015).

İlgili alanyazın incelendiğinde kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik ve psikolojik

sağlamlık arasında ilişki olduğunu öne sürmek mümkün görünmektedir. Kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık ile ilişkili bazı araştırmalar alanyazında yer almakla beraber bu üç kavramın birlikte ele alındığı ya da kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlığı ya da bilişsel esnekliği yordama gücünün çalışıldığı herhangi bir araştırmanın olmadığı görülmektedir. Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin, bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkisi düşünüldüğünde, yapılacak çalışmanın bireylerin yaşadıkları güçlüklerin önlenmesi ve sağaltılmasında katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Alanyazındaki bu ihtiyaçtan yola çıkarak mevcut araştırmada kişilik özelliklerinin, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığı açıklamada etkili olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırma ile beraber ele alınan kavramlar arasındaki ilişkinin incelenmesiyle ortaya çıkan sonuçların yeni yapılacak araştırmalara yol göstermesi ve geliştirilecek sağaltım yöntemlerine katkı sağlaması amaçlanmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amaçları doğrultusunda belirlenen alt problemler aşağıda belirtilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri (dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim, nörotiklik, deneyime açıklık), bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık puan ortalamaları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri (dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim, nörotiklik, deneyime açıklık) ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri (dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim, nörotiklik, deneyime açıklık) ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri (dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim, nörotiklik, deneyime açıklık) bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri (dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim, nörotiklik, deneyime açıklık) psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiisel tarama modelleri iki veya daha fazla sayıdaki değişkenin birlikte değişim derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Bu model neden-sonuç ilişkisi vermemekte, bir değişkenden yola çıkılarak diğerinin kestirilmesine olanak sağlamaktadır (Karasar, 2006).

### Araştırma Grubu

Araştırma kapsamında çalışılan örneklem grubunu 395 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların %71.14'ü (n=281) kadın, %28.85'i (n=114) erkektir. Örneklemin %54.94'ü (n=217) 18-21, %39.96'sı (n=146) 22-25, %12.74'ü (n=31) ise 26 yaş ve üzeridir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %3.29'u (n=13) hazırlık sınıfı, %19.75'u (n=78) birinci sınıf, %24.30'u (n=96) ikinci sınıf, %16.20'si (n=64) üçüncü sınıf, %26.08'i (n=103) dördüncü sınıf, %5.57'si (n=22) beşinci sınıf ve %5.06'sı (n=20) altıncı sınıf öğrencisidir

### Veri Toplama Araçları

**Demografik Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, bölüm ve sınıf düzeyi gibi özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

**Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ):** Martin ve Rubin (1995) tarafından, kişinin bilişsel esneklik düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği tek boyuttan ve 12 maddeden oluşmaktadır. 6'lı likert tipi derecelendirmenin 1 "kesinlikle katılmıyorum" 6 "kesinlikle katılıyorum" kullanıldığı bir ölçme aracıdır. Ölçek 12 ile 72 puan arasında değer alabilmektedir. Yüksek düzeyde puan yüksek düzeyde bilişsel esnekliği işaret ederken, düşük düzeyde puan, düşük düzeyde bilişsel esnekliğe işaret etmektedir. Ölçek Altunkol (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Altunkol'un (2011) yaptığı çalışmada elde edilen Cronbach alfa katsayısı .81, yine aynı çalışmada test-tekrar test korelasyon katsayısı .73 olarak ölçülmüştür. Bu çalışmada ise, Bilişsel Esneklik Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .79 olarak belirlenmiştir.

**Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ):** Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde bir ölçme aracı olup 3'ü ters puanlanan toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan 5 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı işaret ederken; ölçekten alınan düşük puan, düşük düzeyde psikolojik sağlamlığı işaret etmektedir. Doğan'ın 2015'te yaptığı uyarlama çalışmasında, açımlayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin tek faktörlü yapısı toplam varyansın %54.66'sını açıklarken, İç tutarlılık katsayısı .83 olarak ölçülmüştür. Bu çalışmada ise iç tutarlılık katsayısı .87 olarak belirlenmiştir.

**Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFI-10):** BFI-10, 44 maddelik büyük beş kişilik özellikleri ölçeğinin, Rammstedt ve John (2007) tarafından 10 maddelik versiyonuna dönüştürülmüş halidir. Ölçek daha geniş coğrafya ve farklı kültürlerde kullanılması adına hem İngilizce hem de Almanca olarak oluşturulmuştur. Ölçekte; *dışadönüklük*, *yumuşak başlılık*, *özdenetim*, *nörotiklik* ve *deneyime açıklık* olmak üzere 5 alt boyut bulunmaktadır. Her alt boyutu ölçen 1'i ters puanlanan 2 madde mevcuttur. Geliştirme aşamasında yapılan çalışmada ölçeğin güvenilirliği .75 olarak ölçülmüştür. Ölçek Horzum ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin beş faktörü için iç tutarlılık ve kompozit güvenilirlik puanları sırasıyla; dışadönüklük için iç tutarlılık .88 ve kompozit .83; yumuşakbaşlılık için iç tutarlılık .81 ve kompozit .73; özdenetim için iç tutarlılık .90 ve kompozit .85; nörotiklik için iç tutarlılık .85 ve kompozit .79 ve deneyime açıklık için iç tutarlılık .84 ve kompozit .78 olarak ölçülmüştür (Horzum ve ark., 2017). Bu araştırma yapılan analiz sonucunda ise ölçeğin geneli için güvenilirlik katsayısının .65 olduğu belirlenmiştir.

### Veri Toplama Süreci

Bu çalışmanın veri toplama sürecinde, katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu ile bilgi verilip izinleri alınmıştır. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırmada veri toplanan ölçekler Google Formlar üzerinden elektronik ortamda düzenlenmiş, veriler Kasım-Aralık 2021 ayları boyunca çevrimiçi olarak toplanmıştır. Çalışmaya dâhil olan katılımcılardan veri toplanması ortalama 15-20 dakika sürmüştür. Toplanan veriler IBM SPSS 22 İstatistik Programı ile analiz edilmiştir.

## Etik İzin

Araştırma kapsamında veri toplanmaya başlamadan önce çalışma, Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı tarafından (08.12.2021 tarih ve karar sayısı: 180956) değerlendirilmiş olup gerekli izin alınmıştır. Katılımcılar Bilgilendirilmiş Onam Formu ile çalışma kapsamında bilgilendirilmiş, araştırmaya katılırken gizliliğin ortadan kalkmasına neden olabilecek herhangi bir veri alınmamıştır.

## Verilerin Analizi

Betimsel verilerin analizi esnasında ortalama ve standart sapma değerlerinden faydalanılmıştır. Araştırmada kullanılan değişkenlerin verilerinin normallik varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin sıfıra yakın olduğu bir dağılım standart normal dağılım olarak kabul edilir. Çarpıklık ve basıklık katsayısının +1 ve -1 arasında değer alması, puanların normale yakın dağıldığı şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk ve ark., 2011). Çalışmadaki değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında; dışadönüklüğün -.36 ve -.81; yumuşak başlılığın -.26 ve -.39; özdenetim-.31 ve -.51; nörotikliğin-.09 ve -.74; deneyime açıklığın -.29 ve -.43; psikolojik sağlamlığın -.10 ve -.48; bilişsel esnekliğin ise -.21 ve -.34 olduğu görülmüştür. Dolayısıyla çalışmada kullanılan verilerin normal dağıldığı görülmektedir (Tablo 1).

## Bulgular

Üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre beş faktör kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık puanlarının birbirinden anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Grupları Açısından Karşılaştırıldığı Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Değişkenler	Erkek			Kadın			t	p
	N	$\bar{x}$	SS	N	$\bar{x}$	SS		
Bilişsel Esneklik	114	4.51	.63	281	4.47	.58	.505	.50
Psikolojik Sağlamlık	114	3.23	.62	281	3.04	.62	2.681	.01*
Özdenetim	114	4.18	1.13	281	4.08	.99	.828	.41
Nörotiklik	114	3.36	1.19	281	3.58	1.10	-1.704	.11
Deneyime Açıklık	114	3.96	1.11	281	3.89	1.08	.744	.53
Dışadönüklük	114	3.78	1.16	281	3.85	1.19	-.543	.59
Yumuşak Başlılık	114	4.34	.94	281	4.43	.79	-.956	.34

\*p<.05

Tablo 1 incelendiğinde, yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre kadınların psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarından anlamlı olarak düşük olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik, özdenetim, nörotiklik, deneyime açıklık, dışadönüklük ve yumuşak başlılık değişkenlerinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Katılımcıların dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim, nörotiklik, deneyime açıklık, psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik puanlarına ilişkin değerleri karşılaştırmak ve

aralarındaki ilişkiyi incelemek adına Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmış ve korelasyon katsayıları ve betimleyici istatistikler Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Değişkenler Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları ile Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Dışadönüklük	1	.18**	.22**	-.03	.23**	.27**	.43**
2. Yumuşak başlılık		1	.26**	-.5	.21**	.12*	.18**
3. Özdenetim			1	.04	.24**	.20**	.41**
4. Nörotiklik				1	.02	-.16**	-.05
5. Deneyime Açıklık					1	.17**	.41**
6. Psikolojik Sağlamlık						1	.38**
7. Bilişsel Esneklik							1
Aritmetik Ortalama	3.83	4.41	4.11	3.52	3.91	3.10	4.48
Standart Sapma	1.18	.84	1.03	1.16	1.09	.62	.59

\*\*p<.01, \*p<.05

Tablo 2 incelendiğinde, beş faktör kişilik modelinin alt boyutlarını oluşturan değişkenler ile bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki korelasyon değerleri görülmektedir. Tablo 2’de, beş faktör kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik ile ilişkisine bakıldığında, bilişsel esneklik ile beş faktör kişilik özelliklerinin alt boyutları olan “dışadönüklük” ( $r = .43$ ,  $p < .01$ ), “yumuşak başlılık” ( $r = .18$ ,  $p < .01$ ), “özdenetim” ( $r = .41$ ,  $p < .01$ ) ve “deneyime açıklık” ( $r = .41$ ,  $p < .01$ ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Dolayısıyla, beş faktör kişilik kuramının alt boyutları olan deneyime açıklık, özdenetim, yumuşak başlılık ve dışadönüklük özellikleri daha yüksek olan üniversite öğrencilerinin, bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Nörotiklik ve bilişsel esneklik arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Beş faktör kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlık ile ilişkisine bakıldığında, psikolojik sağlamlık ile beş faktör kişilik özelliklerinin alt boyutları olan “dışadönüklük” ( $r = .27$ ,  $p < .001$ ), “yumuşak başlılık” ( $r = .12$ ,  $p < .05$ ), “özdenetim” ( $r = .20$ ,  $p < .01$ ), “deneyime açıklık” ( $r = .17$ ,  $p < .01$ ) alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. “Nörotiklik” alt boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında ise negatif yönlü ( $r = -.16$ ,  $p < .01$ ) bir ilişki saptanmıştır. Beş faktör kişilik kuramının alt boyutları olan deneyime açıklık, özdenetim, yumuşak başlılık ve dışadönüklük özellikleri daha yüksek olan öğrencilerin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu, nörotiklik özelliği yüksek olan öğrencilerin ise psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Beş faktör kişilik modelini oluşturan alt boyutların, bilişsel esnekliği açıklama gücünü ortaya koymak için, Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonucunda bilişsel esneklik ile ilişkili olan deneyime açıklık, dışadönüklük ve özdenetim alt boyutlarının aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda üç farklı model oluşturulmuş ve sonuçlar Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3.** Bilişsel Esnekliğin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	SH <sub>B</sub>	β	t	p	R	R <sup>2</sup>	F
1	Sabit	3,645	.092	-	39.62	.00	.43	.19	91.87**
	Dışadönüklük	.220	.023	.435	9.58	.00			
2	Sabit	3,085	.114	-	27.12	.00	.54	.29	80.78**
	Dışadönüklük	.182	.022	.359	8.23	.00			
	Deneyime Açıklık	.180	.025	.329	7.52	.00			
3	Sabit	2,649	.128	-	20.67	.00	.56	.36	72.97**
	Dışadönüklük	.158	.021	.313	7.41	.00			
	Deneyime Açıklık	.150	.023	.273	6.62	.00			
	Özdenetim	.157	.025	.271	6.39	.00			

\*\*p<.01

Tablo 3 incelendiğinde, dışadönüklük kişilik özelliğinin bilişsel esnekliğe ilişkin varyansın %19'unu açıkladığı görülmektedir. Dışadönüklük kişilik özelliğine deneyime açıklık kişilik özelliği eklendiğinde açıklama oranının %29'a çıktığı görülmektedir. Bu iki değişkene özdenetim kişilik özelliği eklendiğinde ise açıklama oranı %36'ya yükselmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde her üç değişkenin de bilişsel esnekliği pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Modellere girmeyen nörotiklik ve yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin ise bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür.

Beş faktör kişilik modelini oluşturan alt boyutların, psikolojik sağlamlığı açıklama gücünü ortaya koymak için, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi sonucunda bilişsel esneklik ile ilişkili olan nörotiklik, dışadönüklük ve özdenetim alt boyutlarının aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda bir regresyon modeli oluşturulmuş ve sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	SH <sub>B</sub>	β	t	p	R	R <sup>2</sup>	F
1	Sabit	2.538	.167	-	15.15	.00	.35	.12	18.08**
	Dışadönüklük	.125	.026	.235	4.83	.00			
	Özdenetim	.095	.030	.156	3.21	.01			
	Nörotiklik	-.086	.026	-.160	-3.36	.01			

\*\*p<.01

Tablo 4 incelendiğinde, dışadönüklük, özdenetim ve nörotiklik kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlığa ilişkin varyansın %12'sini açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde dışadönüklük ve özdenetim kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordarken, nörotikliğin negatif yönde yordadığı görülmektedir. Modele giremeyen yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin ise psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir.



### **Tartışma, Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Beş faktör kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunda kadınların psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarından anlamlı olarak düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmada kişilik özelliklerinden dışadönüklük, deneyime açıklık ve özdenetim ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunduğu, ayrıca dışadönüklük, deneyime açıklık ve özdenetimin bilişsel esnekliği anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında; dışadönüklük ve özdenetim ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde bir ilişki; nörotiklik ile de psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca dışadönüklük, özdenetim ve nörotikliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili alanyazında psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşım farklılaşmadığı konusunda farklı bulgular mevcuttur. Mevcut araştırma bulgularına göre, kadınların psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarından anlamlı olarak düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuç alanyazında sıklıkla tekrar eden bulgulardan biridir (Bahadır, 2009; Doğan ve Yavuz, 2020; Hirani ve ark., 2016; Sambu ve Mhongo, 2019). Eker ve arkadaşlarının (2020) üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada, erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak alanyazında tam tersi sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Yapılan bazı çalışmalar kadınların psikolojik sağlamlık düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Kılıç, 2014; Ülker ve ark., 2013). Toplumsal cinsiyet rollerinin bireyler üzerindeki etkisi, alanyazındaki bu farklı bulguları açıklamakta önemli bir rol oynamaktadır. Ruxton'a (2004) göre, erkeklerin toplumsal cinsiyet rolü; mücadele etmek, işsiz kalmamak, güçlü olmak, para ve statü sahibi olmak ve ailesine bakmak gibi sorumluluklarla özdeşleşmiştir. Toplumsal cinsiyet rolünün erkeklere yüklediği bu sorumluluklar, erkek çocuklarının yetiştirilme tarzını etkilemiş bu doğrultuda erkek çocukları güçlü ve mücadeleciler olarak yetiştirilmiştir. Bu nedenle güçlü ve mücadeleciler olarak yetiştirilen erkek çocuklarının psikolojik sağlamlıklarının yetiştirilme tarzından olumlu yönde etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, kişilik özelliklerinden dışadönüklük ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca dışadönüklüğün bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Wacker'ın (2017) olumlu duygular, dışadönüklük ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, dışadönüklük ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilik özelliği, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada, dışadönüklüğün bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı yordadığı belirlenmiştir (Smith ve Konik, 2021). Bunun yanında, ergenlerin beş faktörlü kişilik özellikleriyle bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, dışadönüklük ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bilgin, 2017). Ayrıca çalışan bireylerin kişilik özelliklerinin bilişsel esneklikle ilişkisini ele alan bir çalışmada, dışadönük kişilik özelliğinin bilişsel esnekliği anlamlı ve pozitif olarak yordadığı bulunmuştur (Koç, 2019). Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri, kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, dışadönüklük ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Çeltekligil, 2021). Alanyazın incelendiğinde bulgularımıza benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Zopiatis ve Constanti'e göre (2012) dışadönük bireyler girişken ve sosyal olmanın dışında, yüksek problem çözme yeteneğine sahip ve yenilikçi fikirlere daha açık bireylerdir. Bu bağlamda,

dışadönük bireylerin gösterdikleri bu özelliklerin bilişsel esneklik düzeylerini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara göre, kişilik özelliklerinden deneyime açıklık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca deneyime açıklık, bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamıştır. İki dil bilen üniversite öğrencilerinin deneyime açıklık, bilişsel esneklik, özsaygı ve yaratıcılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, deneyime açıklığın bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı yordadığı bulunmuştur (Chen ve ark., 2019). Bunun yanında, kişilik özelliği, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada, deneyime açıklığın bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı yordadığı bulunmuştur (Smith ve Konik, 2021). Ergenler üzerinde yapılan beş faktör kişilik özelliğiyle bilişsel esneklik arasındaki ilişkisinin incelendiği başka bir çalışmada, deneyime açıklık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bilgin, 2017). Kişilik özelliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiş ve bu çalışmada deneyime açıklığın bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı yordadığı bulunmuştur (Odacı ve Cıkrıkci, 2019). Ayrıca üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, beş faktör kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, deneyime açıklığın bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı yordadığı bulunmuştur (Güvenç, 2019). İlgili alanyazın incelendiğinde, bulgularımıza paralel sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Deneyime açıklık; duygulara açıklık, yenilenmeye açıklık, düşüncelere açıklık ve düşünce esnekliği gibi kavramlarla ifade edilmektedir (DeYoung, 2006). Deneyime açık olan bireyler yeni şeyler keşfetmekten ve farklı şeyler denemekten korkmazlar (McCrae ve John, 1992). Bu nedenle sık sık yeni tecrübeler edinirler ve edindikleri bu yeni tecrübeler ile sıklıkla düşünce değişikliklerine giderler. Dolayısıyla deneyime açık bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olması üzerinde söz edilen özelliklerin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, kişilik özelliklerinden özdenetim ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca özdenetim, bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde, kişilik özelliği, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada özdenetimin bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı yordadığı bulunmuştur (Smith ve Konik, 2021). Başka bir çalışmada beş faktörlü kişilik özelliklerinden özdenetim ile bilişsel esneklik arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Sutin ve ark., 2019). Ayrıca özdenetim ile bireysel girişim yönelimi arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelendiği bir çalışmada, özdenetimin bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı yordadığı sonucu elde edilmiştir (Özgen ve Tangör, 2021). Bunun yanında, kişilik özelliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiş ve özdenetimin bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı yordadığı bulunmuştur (Odacı ve Cıkrıkci, 2019). Beş faktör kişilik özelliği ile psikolojik yardım arayışı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiş ve bu çalışmada özdenetimin bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı yordadığı bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde bulgularımıza benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Özdenetimi yüksek olan bireyler yeni durumlara yönelik davranışlarını düzenleyebilen, hedeflerine yönelik içsel ve dışsal düzenlemeleri yapabilen kişilerdir (McCrae ve John, 1992). Bu bağlamda, yeni durumlara uyum sağlama ve düzenleme yapabilme gibi özelliklerin bilişsel esneklik düzeyinin yükselmesi üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, kişilik özelliklerinden dışadönüklük ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca dışadönüklük, psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde; kişilik özellikleri, psikolojik semptomlar ve psikolojik sağlamlık

arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmada kişilik özelliklerinden dışadönüklük ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Campbell-Sills ve ark., 2006). Ayrıca yapılan başka bir çalışmada, dışadönüklük kişilik özelliği ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Friborg ve ark., 2011). Beş faktör kişilik özelliği ile mutluluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiş ve dışadönüklük kişilik özelliğinin psikolojik sağlamlığı pozitif olarak yordadığı belirlenmiştir (Gholipour ve ark., 2016). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik sağlamlık düzeyleri ve duygusal zekâları arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada, dışadönüklük kişilik özelliğinin psikolojik sağlamlığı pozitif olarak yordadığı bulunmuştur (Özer, 2013). Alanyazın incelendiğinde bulgularımıza benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Dışadönük bireyler çevreleri ile kolay iletişim kurabilen ve sosyalleşebilen kişilerdir. Bu nedenle bu bireylerin sosyal bağları kuvvetli ve sosyal destek kaynakları daha zengindir. Ayrıca bu bireyler hayatlarını daha aktif geçirirler ve olumlu duyguları daha fazla yaşama fırsatı bulurlar (Campbell-Sills ve ark., 2006; Costa ve McCrae, 1990; Piedmont, 1998). Söz edilen özelliklerin elde edilen sonuç üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, kişilik özelliklerinden özdenetim ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca özdenetim, psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamıştır. Alanyazın incelendiğinde ergenlerde kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmada, özdenetim kişilik özelliği ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (Fayombo, 2010). Bunun yanında, kişilik özelliği ile mutluluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelendiği bir çalışmada, özdenetimin psikolojik sağlamlığı pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. (Gholipour ve ark., 2016). Ayrıca salgın döneminde kişilik özellikleri ve psikolojik işlevler arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiş ve özdenetimin psikolojik sağlamlığı pozitif olarak yordadığı saptanmıştır (Kocjan ve ark., 2021). Bunların yanında, beş faktör kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin ele alındığı bir meta analiz çalışmasına göre, özdenetim kişilik özelliği ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Oshio ve ark., 2018). İlgili alanyazında bulgularımıza paralel sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Sonuç olarak özdenetim kişilik özelliği yüksek olan bireylerin öz-düzenleme becerileri yüksek, dürtüsel davranmayan, stresli durumlarda sakin kalabilen ve olumsuz yaşam olayları karşısında başa çıkma becerileri yüksek bireyler oldukları belirtilmektedir (Fayombo, 2010). Bu bağlamda stresle başa çıkma becerilerinin güçlü olmasının elde edilen sonuç üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, kişilik özelliklerinden nörotiklik ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca nörotiklik, psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamıştır. Alanyazın incelendiğinde kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmada nörotiklik kişilik özelliği ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Fayombo, 2010). Bunun yanında, beş faktör kişilik özelliği ile mutluluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiş ve nörotiklik kişilik özelliğinin psikolojik sağlamlığı negatif yönde anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir (Gholipour ve ark., 2016). Ayrıca öğretmenlerin kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmada, nörotiklik kişilik özelliği ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Gobrial ve Radwan, 2017). Bunlara ek olarak, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik sağlamlıkları ve duygusal zekaları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, nörotiklik kişilik özelliğinin psikolojik sağlamlığı negatif olarak anlamlı yordadığı bulunmuştur (Özer, 2013). Alanyazın incelendiğinde, bulgularımıza benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Nörotiklik kişilik

özelliği yüksek olan bireylerin kendilerini ve dünyayı olumsuz olarak değerlendirme, düşük benlik saygısına sahip olma ve işlevsel olmayan baş etme becerilerini kullanma eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Costa ve McCrae, 1990). Bu nedenle nörotiklik düzeyi yüksek kişilerin stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında baş etme konusunda zayıf kaldıkları öne sürülmüştür (Hetteema ve ark., 2006). Bu bağlamda, stresle başa çıkma becerilerinin zayıf olmasının psikolojik sağlık düzeyini olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışma ve alanyazında yapılan diğer çalışmalar kişilik özelliklerinin; bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeyinin kişinin ruh sağlığı üzerindeki etkisi düşünüldüğünde ruh sağlığı uzmanlarının, önleyici çalışmaları planlarken kişilik boyutunu da dâhil etmelerinin olumlu sonuçlarının olabileceği öngörülmektedir. Üniversitelerin psikolojik danışmanlık merkezlerinde öğrencilerin psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerini artırmayı hedef alacak etkinlikler, seminerler ve eğitimler düzenlenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Yapılan araştırmada bazı sınırlılıklar olduğu görülmektedir. Bunlardan biri çalışma grubunun sadece üniversite öğrencilerinden oluşmasıdır. Çalışma örneklemini farklı yaş grubu ve farklı eğitim düzeyinden bireyler dâhil edilerek genişletilebilir. Ayrıca mevcut çalışma, kesitsel yöntem ile yapılmış olması nedeniyle değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini ortaya koyamamaktadır. İleride bu konuda yapılacak boylamsal çalışmalarla farklı araştırma yöntemleri kullanılarak değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisi araştırılabilir.

## KAYNAKÇA

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Beardslee, WR., & Podorefsky. M.A. (1998). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of selfunderstanding and relationships. *Am J Psychiatry*, 145:63-69. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.63>
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Pres.
- Benet-Martínez, V., & John, O.P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analysis of the big five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.729>
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954. <https://doi.org/10.17755/esosder.285296>
- Block, JH., & Block, J. (1980). The Role of ego-control and ego-resiliency in the organisation of behaviour. *Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology*, 13: 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum

- Block, J.,& Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and seperateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.<https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Büyüköztürk, Ş., Köklü, N.,& Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2011). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Costa, P.T. Jr.,& McCrae, R.R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13.
- Costa, P.T., & Mccrae, R.R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personalityassessment using the revised neo personality inventory. *Journal of PersonalityAssessment*, 64 (1), 21-50.[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6401\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6401_2)
- Cury, M. E. G., Berberian, A., Scarpato, B. S., Kerr-Gaffney, J., Santos, F. H.,& Claudino, A. M. (2020). Scrutinizing domains of executive function in binge eating disorder: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 11, 288.<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00288>
- Çeltekligil, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, bilişsel esnekliğin olası aracı rolünün değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, F., Yeloglu, H. O.,& Basim, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-95.
- Dağ, İ., & Gülüm, V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 24(4).
- Davey, M., Eaker, D. G., & Walters, L. H. (2003). Resilience processes in adolescents: Profiles, self-worth, and coping. *Journal of Adolescent Research*, 18, 347-362. <https://doi.org/10.1177/0743558403018004002>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- DeYoung, C. G. (2006). Higher-order factors of the big five in a multi-informant sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(6), 1138-51. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.6.1138>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102
- Doğan, T.,& Yavuz, K. E. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1-15. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>
- Eker, H., Taş, İ.,& Anlı, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39): 1182-1199.

- Farradinna, S., Nila Fadhli, T., & Azmansyah, D. (2019). Psychological resilience predicted by personality traits, locus of control and self-regulation of young entrepreneurs in Pekanbaru. *Global Journal of Business and Social Science Review*, 7(1), 75–83
- Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 2, No. 2; December 2010
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, JH., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*, 2005;14(1):29-42. <https://doi.org/10.1002/mpr.15>
- Gedeon, O., & Deák. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances In Child Development And Behavior*, Vol. 31, 2003, p. 274.
- Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gholipour, Z., Marashi, S. A., Mehrabizadeh Honarmand, M., & Arshadi, N. (2016). Resilience as a mediator between big five-factor personality trait and happiness. *Educational Psychology*, 12(39), 135-155. <https://doi.org/10.22054/JEP.2016.4121>
- Gobrial, E., & Radwan, F. (2017). The big five factor model of personality traits and psychological resilience of special educational needs teachers in Egypt. *Journal of Faculty of Education*, Asuit University, Egypt, 33 (1), 311- 340.
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hettema, J. M., Neale, M. C., Myers, J. M., Prescott, C. A., & Kendler, K. S. (2006). A population-based twin study of the relationship between neuroticism and internalizing disorders. *American Journal of Psychiatry*, 163(5), 857-864.
- Hirani, S., Lasiuk, G., & Hegadoren, K. (2016). The intersection of gender and resilience. *J Psychiatr Ment Health Nurs.*, 6(7), 455-467. <https://doi.org/10.1111/jpm.12313>.
- Horzum, M. B., Tuncay, A., & Padır, M. A. (2017). Beş faktör kişilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. Adaptation of big five personality traits scale to turkish culture. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408. <https://doi.org/10.19126/suje.298430>
- Hunter, AJ. (2001). A Cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *J Pediatr Nurs*, 16:172-179. <https://doi.org/10.1053/jpdn.2001.24180>
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kocjan, G. Z., Kavčič, T., & Avsec, A. (2021). Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic.

- International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1), 100198.<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.08.002>
- Koç, F. (2019). *Beş faktör kişilik özelliklerinin çalışanların bilişsel esneklik düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Laere, E., Tee, S. F., & Tang, P. Y. (2018). Assessment of cognition in schizophrenia using trail making test: a meta-analysis. *Psychiatry Investigation*, 15(10), 945.[doi: 10.30773/pi.2018.07.22](https://doi.org/10.30773/pi.2018.07.22)
- Liu, Y., Wang, Z. H., & Li, Z. G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 833–838. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.017>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.<https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.<https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- McCrae, R.R., & Costa, P. T., (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (1), 81- 90.<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>
- Min, J. A., Lee, C. U., & Lee, C. (2013). Mental health promotion and illness prevention: a challenge for psychiatrists. *Psychiatry Investigation*, 10(4), 307.<https://doi.org/10.4306/pi.2013.10.4.307>
- Mohammed, A. A., & Mostafa, A. A. (2015). Five factor personality traits and psychological resilience among secondary school students in Egypt. *Psycho-Educational Research Reviews*, 3-9.
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and big five personality traits: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 127, 54-60.<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Ülker Tümlü, G.,& Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3): 205-213.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özgen, H., & Tangör, B. B. (2021). From trait affect and conscientiousness to individual entrepreneurial orientation: The mediating role of cognitive flexibility. *The Journal of Psychology*, 1-16.<https://doi.org/10.1080/00223980.2021.2014390>
- Piedmont, R. L. (1998). *The revised NEO personality inventory: Clinical and research application*. New York: Springer Science & Business Media.
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10- item short version of the big five inventory in english and german. *Journal of Research in Personality*, 41, 203–212.<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.02.001>
- Ruxton, S. (2004). *Gender equality and men: Learning from practice*. Oxford: Oxfam GB.

- Sambu, L.J., & Mhongo, S. (2019). Age and gender relation to resilience after the experience of trauma among internally displaced persons in Kiambaa Village, Eldoret East Sub-country. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 7:31-40. <https://doi.org/10.15640/jpbs.v7n1a4>
- Smith, C.A., & Konik, J. Who is satisfied with life? Personality, cognitive flexibility, and life satisfaction. *Curr Psychol*.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerinin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 21-33.
- Sutin, A. R., Stephan, Y., Luchetti, M., & Terracciano, A. (2019). Five-factor model personality traits and cognitive function in five domains in older adulthood. *BMC geriatrics*, 19(1), 1-10.
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A Historical review of the construct. *Holist Nurs Pract*, 18:3-8.
- Wacker, Jan. (2017). Effects of positive emotion, extraversion and dopamine on cognitive stability-flexibility and Frontal EEG asymmetry. *Psychophysiology*, Vol. 55, Issue 1, 2017, p. 1-16. <https://doi.org/10.1111/psyp.12727>
- Wagnild, GM., & Young, HM. (1993). Development and asychometric evaluation of the resilience scale. *J Nurs Meas*, 1:165-178.
- Wale, S. S. (2020). Relationship between personality traits and psychological resilience in working professionals. *Simsjmr*, 23.
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine*, 262, 113261.
- Zopiatis, A., & Constanti, P. (2012). Extraversion, openness and conscientiousness: The route to transformational leadership in the hotel industry. *Leadership & Organization Development Journal*. <https://doi.org/10.1108/01437731211193133>