

Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doymu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi

The Investigation of Life Satisfaction and Cognitive Flexibility of University Students

İsmail Yelpaze^{ID}, Levent Yakar^{ID}

Öz. Yaşamdan doyum almak her insanın arzuladığı bir eylemdir. Yaşam doymu aynı zamanda bilişsel olarak esnek olma, yeni durumlara uyum sağlama ile de ilgilidir. Bu yönüyle bu çalışmada yaşam doymu ve bilişsel esneklik birlikte ele alınarak, üniversite öğrencilerinde cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi ve akademik başarıları açısından karşılaştırma yapılmıştır. Çalışmaya beş farklı fakülteden 353 kadın, 192 erkek olmak üzere toplam 545 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplamak için Yaşam Doymu Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda; ilahiyat fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının yüksek olduğu, kadınların, eğitim fakültesi öğrencilerinin ve akademik başarıları düşük olanların bilişsel esneklik düzeyinin anlamlı bir şekilde düşük olduğu görülmüştür. Son olarak bilişsel esneklik yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bulgular var olan alan yazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler. yaşam doymu, bilişsel esneklik, üniversite öğrencileri

Abstract. Satisfaction with life is a desire for every human being. Life satisfaction is also related to cognitive flexibility and adaptation to new situations. In this study, life satisfaction and cognitive flexibility were evaluated together and they were compared in terms of gender, faculty, class level and academic achievements in university students. A total of 545 university students (353 female and 192 male) from five different faculties participated in the study. Life satisfaction Scale, Cognitive Flexibility Scale and personal information form were used for data collection. As a result of the research; it was observed that the life satisfaction of the students of theology faculty was high, women, student of the faculty of education and students with low academic achievement have low cognitive flexibility. Lastly, cognitive flexibility is a predictor of life satisfaction. The findings were discussed in the light of existing literature.

Keywords. Life satisfaction, cognitive flexibility, university student

İsmail Yelpaze (Sorumlu Yazar)

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, K.Maraş, Türkiye
e-mail: ismailyelpaze@gmail.com

Levent Yakar

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, K.Maraş, Türkiye
e-mail: l_yakar@hotmail.com

Geliş / Received: 29 Mart/March 2019

Düzeltilme / Revision: 26 Temmuz/July 2019

Kabul / Accepted: 7 Ağustos/August 2019

Üniversitelerin eğitim hayatında önemli bir yeri vardır. Çünkü birçok meslek alanında yeterli kabul edilebilmek için üniversite eğitimi dikkate alınmaktadır. Bu nedenle Türkiye’de bir üniversite kazanmak yaşam içerisinde önemli bir kademe atılması olarak algılanmaktadır. 2019 yılında yaklaşık iki buçuk milyon genç üniversite sınavına başvurmuştur (Yüksek Öğretim Kurumu-YÖK, 2019). Ancak gençler kendileri için gerçekten doğru tercih yapıp yapmadıkları tartışılan bir konu olmuş ve gençlerin sadece üniversite mezunu olmak için bir yere kaydoldukları belirtilmiştir (Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007). Nitekim öğrencilerin %74’ü okudukları üniversiteden, % 46’sı da okudukları bölümlerinden memnun olmadıklarını söylemektedirler (Beceran, 2010). Üniversiteler, kişileri bir mesleğe hazırlarken onların genel olarak yaşama uyum sağlama becerisi, farklı düşünebilme, esnek olma, yaşamdan doyum alma gibi özellikleri de kazandırması gerekmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencileri için önemli olan yaşam doyumunu ve bilişsel esneklik düzeyleri incelenmektedir.

Yaşamdan doyum almak, mutlu olmak insanların en temel amaçlarından biridir. Yaşam doyumunu, kişinin yaşam kalitesinin özet bir değerlendirmesi olarak açıklanmaktadır (Pavot ve Diener, 1993). Yaşam doyumunun, bireyin yaşama yüklediği anlam, kişilik yapısı, ilişkileri, uyumu, beklentileri gibi birçok faktörden etkilendiği belirtilmektedir (Recepoglu, 2013). Segrin (2006)’e göre yaşam doyumunu, zihinsel-fiziksel sağlık, uyum ve diğer insanlarla ilişkiler gibi birçok faktör etkilemektedir. Toplumun her kesiminden insanları etkileyen bu faktörlerin yanı sıra, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu etkileyen o dönem ve ortama özgü özelliklerin olabileceği de düşünülmektedir. Örneğin öğrencilerin okudukları bölümden memnun olmanın yaşam doyumunda önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Serin, Serin ve Özbaş, 2010). Bulgular dikkate alındığında öğrencilerin okudukları fakülteler ve bunlara ilişkin değerlendirmelerinin onların yaşam doyumunu etkileyebileceği söylenebilir.

Bunun yanı sıra gelecekle ilgili olumlu beklenti içerisinde olanların da yaşam doyumlarının yüksek olduğu belirtilmektedir (Tuzgöl-Dost, 2007). Özellikle okula yeni başlayanlar ile okulu bitirme aşmasında olanların sorunları farklılık göstermektedir. Yeni başlayanlar uyum sorunları ile uğraşırken, mezun olmaya yakın olanlar iş bulma, evlilik gibi planlara odaklanmaktadır. Bu bağlamda sınıf düzeylerinin de yaşam doyumunda önemli rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin akademik başarılarının yaşam doyumunda önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir. Not ortalaması yüksek olanların daha mutlu olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur (Chow, 2005). Bu bağlamda notun etkisi hangi düzeyden itibaren etkili olmaya başladığının belirlenmesi bu konuda öğrencilere destek olmak için bir rehber işlevi görebilecektir.

Üniversite öğrencilerinin kazanması beklenen diğer bir özellik olan bilişsel esneklik, çevreden gelen uyarıcılar sonucunda bilişsel yapıyı yeniden düzenleme (Canas, 2006; Scott, 1962) veya yeni durumlarla karşılaşıldığında farklı çözümleri bulma yeteneği şeklinde tanımlanmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2009). Bu tanımlara bakıldığında bilişsel esneklik bir kalıba bağımlı kalmaksızın, olaylara farklı açılardan bakabilme yeteneği, yeni durumlara daha kolay bilişsel uyum sağlama becerisi ve farklı fikirlere karşı toleranslı olma gibi özellikleri içeren bir kavram olarak ifade edilebilir.

Bilişsel esnekliğe sahip kişilerin öz duyarlılığının yüksek olduğu (Martin, Stagger ve Anderson, 2011), diğer taraftan bilişsel esneklikteki azlığın psikopatoloji ve anormal davranışlarda (Bonanno, Papa, Lalande, Westphal ve Coifman, 2004), depresif belirtiler ve intihar düşüncesinde (Miranda ve Nolen-Hoeksema, 2007) risk faktörü olduğu belirtilmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin olumlu başa çıkma stratejilerini daha sık kullandıkları (Bedel ve Ulubey, 2015; Dennis ve WanderVal, 2010; Zhang, 2011), duygusal stresi azaltma konusunda da daha başarılı oldukları bulunmuştur (Johnco, Wuthrich ve Rapee, 2014). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının da daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bai, 2011). Bu nedenle bilişsel esnekliği etkileyen faktörlerin belirlenmesi öğrencilerin psikolojik sağlığını artırmada da yol gösterici olacaktır.

Bilişsel esneklik ile ilişkili olabilecek faktörden biri cinsiyettir. Nitekim çeşitli araştırmalarda da bu değişkenlerin ilişkili olduğu görülmektedir (Altunkol, 2011; Asıcı ve İkiz, 2015). Her iki çalışmada da erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bilişsel esneklik düzeyinin çocuk yetiştirme tarzı ve yetişilen kültürden önemli ölçüde de etkilenebileceğinden farklı yaş grupları ve kültürdeki bireylerin bilişsel esnekliklerinin cinsiyet açısından incelenmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca çeşitli araştırmalarda bilişsel esneklik için cinsiyetin önemli bir faktör olmadığı da belirtilmektedir (Doğan-Laçın ve Yalçın, 2018; Üzümcü ve Müezzın, 2018). Bu farklılıkların kaynağının araştırılması önemlidir.

Yaşam doyumunu hemen her grup için önemlidir, ancak üniversite gençliğinin bu konuda neler yaşadıklarının çalışılması çeşitli nedenlerden dolayı önemli görünmektedir. Gelişimin evreleri dikkate alındığında, üniversite yılları ergenliğin sonu ve yetişkinliğin başlangıcı olan, beliren yetişkinlik dönemine denk gelmektedir. Bu dönemde kişiler diğer dönemlere göre daha stresli ve kaygılı olabilmektedir (Meadows, Brown ve Elder, 2006). Çünkü dönemin özellikleri gereği kişiler bağımsızlığı kazanma, kendini geliştirme, yakın ilişki kurma, yeni ortama uyum sağlama, mesleğe hazırlanma gibi birçok stres oluşturan faktörle karşılaşmaktadır. Bunun yanında öğrenciler yaşam memnuniyetlerini etkileyecek akademik, finansal ve çeşitli sosyal sorunlarla da karşılaşmaktadırlar (Dusselier, Dunn, Wang, Shelley, & Whalen, 2005). Bu görevleri yerine getirmekte zorlanan kişilerin de yaşam doyumları azalmaktadır (Newman ve Newman, 2008). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu inceleyen yurt içi (Avşaroğlu ve Koç, 2019; Tel ve Sarı, 2016) ve yurt dışı (Samaha ve Hawi, 2016) çok fazla çalışma yapıldığı görülmektedir. Ancak yaşam doyumunu ve bilişsel esneklik düzeylerinin fakülteler açısından nasıl farklılaştığını ve bilişsel esneklik ile yaşam doyumunu arasında nasıl bir ilişki olduğunu gösteren çalışmaların olmadığı dikkati çekmektedir. Bu yönüyle mevcut çalışma alandaki önemli bir eksikliği gidermek için bir adım olarak görülmektedir.

Yukarıda anlatılanlardan görüleceği üzere üniversite yaşantısında karşılaştıkları birçok yeni durum öğrencilerin yaşam doyumunu etkileyebilmektedir. Bu faktörlerden öne çıkanları öğrencilerin okudukları fakülte ve sınıf düzeyleri olarak düşünülmektedir. Ayrıca olaylara farklı bakabilme kapasitesinin göstergesi olan bilişsel esnekliğin incelenmesi geleceğin büyükleri ve toplumun şekillenmesinde söz sahibi olacak olan üniversite gençliği için önemli görünmektedir.

Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve bilişsel esneklikleri;
 - a. Cinsiyet
 - b. Öğrenim gördükleri fakülte
 - c. Sınıf düzeyi ve
 - d. Akademik başarılarına göre farklılaşmakta mıdır?
2. Bilişsel esneklik yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı mıdır?

YÖNTEM

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve bilişsel esneklikleri cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi ve akademik başarı değişkenleri açısından karşılaştırılmıştır. Bu çerçevede araştırmanın amacı doğrultusunda nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemle var olan bir durumu herhangi bir değiştirme girişiminde bulunulmadan çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi kavramak, açıklamak için kullanılmaktadır (Cresswell, 2016)

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini 2017-2018 bahar yarıyılında bir devlet üniversitesinde farklı fakültelerde eğitim gören 545 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	353	64.8
	Erkek	192	35.2
Sınıf düzeyi	Birinci sınıf	223	41.5
	İkinci sınıf	95	17.4
	Üçüncü sınıf	202	36.3
	Dördüncü sınıf	18	3.2
Genel not ortalaması	0-1.49	18	3.2
	1.50-1.99	64	12.0
	2.00-2.49	135	25.0
	2.50-2.99	198	36.5
	3.00-3.49	102	18.2
Fakülte	3.50-4.00	25	4.5
	Mühendislik	62	11.4
	Eğitim	174	31.9
	İİBF	94	17.2
	Fen-Edebiyat	150	27.5
	İlahiyat	65	11.9
Yaş	En az	En fazla	Ortalama
	18	36	20.93
N=545			

Araştırmada ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ancak farklı fakülte, farklı bölüm ve farklı sınıf düzeyinden öğrencilerin örnekleme yer almasına dikkat edilmiştir. Bu bağlamda, dört sınıf düzeyinden, beş farklı fakülteden ve on bir farklı lisans programından öğrenciler çalışmada yer almaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Kişisel formun içeriğinde cinsiyet, sınıf düzeyi, not ortalaması ve fakülte türü gibi bilgiler edinmeye dönük sorular bulunmaktadır.

Yaşam Doymu Ölçeği: Yaşam Doymu Ölçeği Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Beş maddeden oluşan ölçekten alınan puanların artması yaşam doyumunun arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Durak, Şenol-Durak ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Üniversite örneklemindeki uyarlama çalışmasından güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .82 bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizinde bulunan değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir ($\chi^2/df=4.88$, RMSEA=.08, CFI=.98, IFI=.98 ve NFI=.97).

Bilişsel Esneklik Ölçeği: Bilişsel Esneklik Ölçeği Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir. On iki maddeden oluşan ölçme aracından alınan puanların yükselmesi yüksek düzeyde bilişsel esnekliği göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Altunkol (2011) tarafından yapılmıştır. Türkçe formunun güvenilirlik katsayısı üniversite öğrencileri için .81 olarak bulunmuştur. Ancak daha sonraki bir çalışmada ölçekten 2. maddenin çıkarılmasının uygun olacağı belirtilmiştir (Altunkol, 2017). Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir ($\chi^2/df=2.92$, RMSEA=.06, CFI=.94, IFI=.994 ve NFI=.91).

İşlem

Farklı fakülte ve bölümlerden öğrencilere ulaşmak için, dersleri yürüten öğretim elemanları ile görüşülmüş ve uygun zaman dilimleri belirlenmiştir. Veri toplama araçları sınıf ortamında bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Veri toplama araçlarına kişisel bilgi formu, iki adet ölçme aracı ve bilgilendirilmiş

onam formu yer almıştır. Formların doldurulması ortalama 7-8 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Verilerin analizine geçilmeden önce elde edilen formlar gözden geçirilmiş, yönergeye uygun olarak doldurulmayan veya fazla boş bırakılanlar araştırmadan çıkartılmıştır. Diğer kayıp verilere ise ortalama değer atanmış ve verilerin basıklık çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde oluşturduğu farkı görmek için t-test ve ANOVA, yordayıcılığı hesaplamak için ise regresyon analizleri yapılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın hipotezlerini incelemeyen önce verilerin analizlere uygun olup olmadığı kontrol edilmiş, değişkenlerle ilgili puanların dağılımı tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanların Ortalama, Standart Sapma, Basıklık-Çarpıklık Değerlerine İlişkin Bulgular

	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam doyumu	14.35	4.38	-0.07	-0.45
Bilişsel esneklik	29.90	5.34	-0.32	0.06

Tablo 2’de görüldüğü üzere verilerin normal dağılımlarını görmek için basıklık-çarpıklık değerleri incelenmiş ve -0.45 ile 0.06 arasında olduğu bulunmuştur. Bu değerler kabul edilebilir değerler içerisinde yer aldığından (Pallant, 2001) verilerin normal dağılım sağladığı söylenebilir.

Araştırmanın ilk alt problemi olan öğrencilerin yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyetleri açısından karşılaştırılmış ve bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Yaşam Doymu ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin t-Test Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	X	Ss	Sd	t	η^2
Yaşam doymu	Kadın	14.43	4.27	543	.629	.001
	Erkek	14.18	4.58			
Bilişsel esneklik	Kadın	29.45	5.05	351.21	-2.57**	.013
	Erkek	30.73	5.75			

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumlarının cinsiyet açısından farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Ancak erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p\leq 0.05$) ve bu farkın küçük düzeyde etkiye sahip olduğu görülmektedir ($\eta^2=.013$).

Araştırmanın ikinci alt problemini test etmek için katılımcıların yaşam doyumları ve bilişsel esneklik düzeylerini öğrenim gördükleri fakülteler açısından karşılaştırılmış betimsel istatistikler Tablo 4'te ve analiz sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrenim Görülen Fakülteler Açısından Yaşam Doymu ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Betimsel İstatistikleri

	N	Yaşam Doymu		Bilişsel Esneklik	
		X	Ss	X	Ss
İlahiyat	65	16.08	5.05	29.81	5.83
İİBF	94	14.71	3.57	30.75	5.18
Fen-Edabiyat	150	14.01	4.40	30.48	5.24
Mühendislik	62	14.05	4.33	30.46	5.30
Eğitim	174	13.90	4.39	28.79	5.20

Tablo 5. Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Fakülte Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Bağımlı değişken	Varyansın Kaynağı	KT (Tip III)	Sd	KO	F	η^2
Yaşam doyumu	Gruplararası	265.197	4	66.299	3.509**	.025
	Grupiçi	10201.728	540	18.892		
	Toplam	10466.925	544			
Bilişsel esneklik	Gruplararası	352.291	4	88.073	3.133**	.023
	Grupiçi	15180.636	540	28.112		
	Toplam	15532.927	544			

Tablo 5'te görüldüğü üzere öğrencilerin yaşam doyumu [$F_{(4,544)}=3.509;p\leq 0.01$] ve bilişsel esneklik düzeyleri [$F_{(4,544)}=3.133;p\leq 0.05$] öğrenim gördükleri fakülteler açısından farklılık göstermektedir. Yaşam doyumu ve bilişsel esneklikteki farkın kaynağını görmek için, varyansların eşitliği sağlandığından ve güçlü bir test olduğundan Tukey HSD testi yapılmış ve bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 2. Öğrenim Görülen Fakülte Açısından Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklikleri Arasındaki Farklar

Bağımlı değişken		İİBF	Fen-Edebiyat	Mühendislik	Eğitim
Yaşam doyumu	İlahiyat	1.365	2.071*	2.024	2.181*
	İİBF	-	.706	.659	.816
	Fen-Edebiyat	-	-	-.047	.110
	Mühendislik	-	-	-	.157
Bilişsel esneklik	İlahiyat	-.941	-.674	-.659	1.015
	İİBF	-	.267	.281	1.956*
	Fen-Edebiyat	-	-	.014	1.689*
	Mühendislik	-	-	-	1.675

Tablo 6 incelendiğinde ilahiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumlarının fen-edebiyat fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmektedir ($p\leq 0.05$). Bilişsel esneklikleri bulguları incelendiğinde ise İİBF ve fen-edebiyat fakültesi öğrencilerinin eğitim fakültesi öğrencilerinden daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir ($p\leq 0.05$).

Araştırmanın üçüncü alt problemini test etmek için üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve bilişsel esnekliklerinin sınıf düzeyi açısından karşılaştırmaları yapılmıştır. Betimsel istatistikler Tablo 7’de, ANOVA sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 3. Sınıf Düzeyi Açısından Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Betimsel İstatistikleri

	N	Yaşam Doyumu		Bilişsel Esneklik	
		X	Ss	X	Ss
1.sınıf	231	13.91	4.33	29.22	5.23
2.sınıf	96	14.70	3.61	30.52	5.09
3.sınıf	202	14.73	4.66	30.42	5.53
4.sınıf	18	13.06	5.48	30.61	4.84

Tablo 4. Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerin Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Bağımlı değişken	Varyansın Kaynağı	KT (Tip III)	Sd	KO	F	p	η^2
Yaşam doyumu	Gruplararası	112.503	3	37.501	1.961	.119	.011
	Grupiçi	10211.314	534	19.122			
	Toplam	10323.817	537				
Bilişsel esneklik	Gruplararası	241.093	3	80.364	2.823*	.038*	.016
	Grupiçi	15203.768	534	28.471			
	Toplam	15444.861	537				

* $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumlarının sınıf düzeyi açısından farklılaşmadığı [$F_{(3,537)}=1.961$; $p > 0.05$], ancak bilişsel esnekliklerinin farklılaştığı görülmektedir [$F_{(3,537)}=2.823$; $p \leq 0.05$]. Bilişsel esneklikteki farkın kaynağını görmek için, varyansların eşitliği sağlandığından ve güçlü bir test olduğundan Tukey HSD testi yapılmış ve bulgular Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 5. Sınıf Düzeyi Açısından Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki Farkları

Bağımlı değişken		2.sınıf	3.sınıf	4.sınıf
Bilişsel esneklik	1.sınıf	-1.419*	-1.313*	-1.503
	2.sınıf	-	.106	-.084
	3.sınıf		-	-.190

Tablo 9 incelendiğinde ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin birinci sınıftakilerden daha yüksek olduğu görülmektedir ($p \leq .05$). Araştırmanın dördüncü alt problemini test etmek için katılımcıların yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeyleri akademik başarıları açısından karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada betimsel istatistikler Tablo 10'da, ANOVA bulguları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 6. Akademik Başarı Açısından Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Betimsel İstatistikleri

	N	Yaşam Doyumu		Bilişsel Esneklik	
		X	Ss	X	Ss
0-1.49	18	14.11	4.47	25.92	5.65
1.50-1.99	67	13.72	4.35	30.52	5.31
2.00-2.49	139	14.60	5.02	30.32	5.68
2.50-2.99	202	14.21	4.06	30.19	5.03
3.00-3.50	102	14.30	4.07	29.41	5.00
3.50-4.00	25	14.72	4.79	28.84	5.73

Tablo 7. Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin Akademik Başarıları Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	KT (Tip III)	Sd	KO	F	p	η^2
Yaşam doyumu	Gruplararası	29.062	5	5.812	.300	.913	.003
	Grupiçi	10373.272	536	19.353			
	Toplam	10402.334	541				
Bilişsel esneklik	Gruplararası	394.787	5	78.957	2.798	.017	.025
	Grupiçi	15123.717	536	28.216			
	Toplam	15518.504	541				

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumlarının akademik başarı açısından farklılaşmadığı [$F_{(5,541)}=.300$; $p>0.05$], ancak bilişsel esnekliklerinin

farklılaştığı görülmektedir [$F_{(5,541)}=2.798$; $p \leq 0.05$]. Bilişsel esneklikteki farkın kaynağını görmek için, varyansların eşitliği sağlandığından ve güçlü bir test olduğundan Tukey HSD testi yapılmış ve bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Bağımlı değişken	1.50-1.99	2.00-2.49	2.50-2.99	3.00-3.49	3.50-4.00
0-1.49	-4.512*	-4.370*	-4.285*	-3.491*	-2.919
1.50-1.99	-	.143	.228	1.022	1.594
2.00-2.49		-	.085	.879	1.451
2.50-2.99			-	.794	1.366
3.00-3.49				-	.572

Tablo 12 incelendiğinde genel ortalaması 4 üzerinden 1.5’in altında olanların bilişsel esnekliklerinin diğer grupların neredeyse hepsinden anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmektedir ($p \leq .05$). Sadece en yüksek akademik başarıya sahip olan grup ile aralarında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Araştırmanın son alt problemi için bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu yordayıcılığına ilişkin regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu elde edilen bulgular tablo 13’te sunulmaktadır.

Model	Değişken	B	SH	Beta(β)	t	p	R2	F
1	Sabit	6.822	1.018		6.701	.001		
	Bilişsel esneklik	.250	.033	.302	7.456	.001	.09	55.592

Tablo 13’te görüldüğü üzere bilişsel esneklik yaşam doyumunun % 9’unu açıklayan anlamlı bir yordayıcıdır ($p \leq .001$). Diğer bir ifade ile bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların, yaşam doyumlarının da daha yüksek olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ve yaşam doyumları cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi ve akademik başarı düzeyleri açısından incelenmiştir. Sonuçlarda cinsiyet açısından öğrencilerin yaşam doyumlarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencileri (İncekara, 2018) ve formasyon öğrencileri (Gülaçtı, Gür ve Çiftçi, 2017) ile yapılan çalışmalarda kadınların yaşam doyumlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde TÜİK (2018) verileri de bunu doğrulamaktadır. Ancak hem yurt için hem de yurt dışı bazı çalışmalarda cinsiyetin yaşam doyumunda önemli bir rolü olmadığı belirtilmektedir (Chui ve Wong, 2016; Karadayı, 2018; Lachmann, Sariyska, Kannen, Cooper ve Montag, 2016). Bu farklılık gösteriyor ki yaşam doyumunda cinsiyetin rolüne farklı değişkenler aracılık ediyor olabilir. Mevcut çalışmanın örnekleme bakıldığında üniversite öğrencileri genel yaşam doyumunu açısından benzer demografik özelliklere sahiptirler. Hemen hepsinin kaygıları, sorumlulukları ve yaşantıları benzerlik göstermektedir. Bu bağlamda cinsiyetin tek başına yaşam doyumunda anlamlı bir rolü olmayabileceği beklendik bir sonuçtur.

Mevcut araştırmada erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde birçok çalışmanın bu bulguyu desteklemediği görülmektedir. Örneğin adliye çalışanları (Güzeltepe, 2017), öğretmenler (Üzümcü ve Müezzın, 2018), formasyon öğrencileri (Kaptanbaş-Gürbüz, 2017), üniversite öğrencileri (Doğan-Laçın ve Yalçın, 2018; Zahal, 2014), lise öğrencileri (Diril, 2011) ve okul öncesi çocukları (Vitiello, Greenfield, Munis, & George, 2011) ile yapılan çalışmalarda bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Mevcut bulguyu destekler nitelikte cinsiyet rolleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide erkeklerin bilişsel esnekliğinin kadınlardan daha yüksek olduğu, androjen kişilerin de feminenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Carter, 1985). Daha güncel çalışmalarda da üniversite öğrencileri için bilişsel esnekliğin erkeklerin lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (Altunkol, 2011; Asıcı ve İkiz, 2015). Her ne kadar yürütücü biliş işlevi olan bilişsel esnekliğin cinsiyet değişkeninden tek başına etkilenmeyeceği belirtilse de (Çuhadaroğlu, 2011), cinsiyet değişkeni ile yakından ilişkili olan toplumsal cinsiyet rolleri bilişsel esneklikte rol oynuyor olabilir. Nitekim erkekler daha girişken, sorunlara çözüm bulan ve farklı şeyleri deneyimleyen kişi olarak yetiştirilirken; kadınlar

daha edilgen, çözüm ve yardım bekleyen olarak yetiştirilme eğiliminde olmaları farkın kaynağını teşkil edebilir.

Araştırmada ilahiyat fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının fen-edebiyat fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu etkileyen önemli değişkenlerden biri gelecek kaygısıdır (Eken ve Ebadi, 2019). Mevcut çalışmadaki örnekleme bakıldığında mezuniyet sonrası iş bulma olanağı en yüksek olan ilahiyat fakültesi öğrencileridir. Nitekim sadece öğretmenlik alanında dahi en fazla atama yapılan bölümlerin başında gelmektedir (MEB, 2019). Bunun yanında üniversite öğrencileri için dini inancın, öznel iyi oluş için önemli bir yordayıcı olduğu belirtilmektedir (Satan, 2014; Tuzgöl-Dost, 2007). İlahiyat fakültesi öğrencileri de diğer fakülte öğrencilerine nazaran dini konularla daha ilgili olduklarından bu durum onların yaşam doyumlarını etkiliyor olabilir. Dini inançları yüksek ve gelecekle ilgili iyi bir kariyer beklentisi olanların yaşamdan daha fazla doyum aldıkları belirtilmektedir (Emeç ve Kümbül Güler, 2006). Sonuç olarak ilahiyat fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarını artıran etkenler konusunda daha avantajlı oldukları söylenebilir.

İİBF ve fen-edebiyat fakültesi öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin eğitim fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu konuda yapılmış herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Mevcut çalışmada ortaya çıkan farklılığın nedeninin belirlenmesi için başka değişkenlerle birlikte daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bununla birlikte stresi az yaşayanlar (Altunkol, 2011) ile öz yeterliliği yüksek olanların (Anderson, 1998) bilişsel esnekliğinin de yüksek olduğu belirtilmektedir. Bilişsel esnekliğin tanımı dikkate alındığında, yeni durumlara ayak uydurma becerisi, farklı yöntemleri düşünebilme gibi özelliklerin bilişsel esneklikle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda gelecekle ilgili daha fazla belirsizlik yaşayan ve daha fazla alternatife sahip olan öğrencilerin İİBF ve fen edebiyat fakültesi öğrencileri oldukları dikkati çekmektedir. Nitekim Eğitim Fakültesi mezunları öğretmen olmaya odaklanırken, mühendislik fakültesi mezunları mühendis olmaya odaklanmış olabilirler. Sonuç olarak fakültelerin programları gençlerin bakış açılarını, düşünme stillerini şekillendirmektedir.

Mevcut çalışmada öğrencilerin yaşam doyumlarının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı ancak birinci sınıfların bilişsel esneklik düzeylerinin üst sınıflara göre daha katı olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumunun sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını destekleyen çalışmalar olduğu gibi (Yıldız, 2016), birinci sınıf öğrencilerinin (Zhang, Zhao, Lester ve Zhou, 2013), ikinci sınıf öğrencilerinin

(Şahan vd., 2012), Üçüncü sınıf öğrencilerinin (Sağar, 2018) ve dördüncü sınıf öğrencilerinin (Özdemir ve Dilekman, 2016) yaşam doyumlarının daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Bu sonuçlar dikkate alındığında, sınıf düzeyinin, yaşam doyumu üzerindeki rolünün nasıl olduğuna ilişkin kesin bir yargıya varılamayacağı görülmektedir. Sınıf düzeyi ile birlikte farklı değişkenlerin karıştırıcı rol oynayabileceği akla gelmektedir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenildiği bir çalışmada, esneklik düzeyinin sınıf düzeyi açısından farklılaşmadığı bulunmuştur (Camcı-Erdoğan (2018). Araştırmacı bu bulgunun beklenmedik olduğunu, aslında üst sınıflarda daha fazla eleştirel düşünme içeren derslerin olduğunu bu nedenle, üst sınıflara doğru bilişsel esnekliğin artmasını beklediğini belirtmektedir. Benzer şekilde Spiro ve ark. (1992) da bilişsel esnekliğin tecrübeyle birlikte artıyor olduğunu, yeni problemlerle karşılaşılıp, bunlara çözüm bulmaya çalışmanın önemli olduğunu belirtmektedirler. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, etkili problem çözme tarzlarına sahip oldukları ve problemlere karşı daha olumlu tutuma sahip oldukları da belirtilmektedir (Buğa, Özkamalı, Altunkol ve Çekiç, 2018). Üniversite öğrencilerinin de sosyal sorunlara yönelik problem çözme aşamalarının uygulanma, alternatifler arama, en iyi seçeneğe karar verilme gibi birçok beceri tecrübe edinmektedirler. Ayrıca uyum sağlama sürecinde arayışlarda olmak, akademik sorunlar, ekonomi yönetimi, arkadaş ilişkiler gibi birçok konuda mücadele etmek durumunda kalmaktadırlar. Bu çabaların hemen hepsinin bilişsel gelişimi etkilediği ve esnekliği artıracığı düşünülebilir. Bu nedenle üst sınıfların bilişsel esnekliklerinin daha yüksek çıkması beklendiği bir sonuçtur.

Araştırmada öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ile akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başarı düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin de arttığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde de bilişsel esneklik ile akademik yetkinlik inancı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Çelikkaleli, 2014). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin kendilerine daha fazla güvendikleri, sorunları çözmekte alternatifleri arayıp, mücadele ettikleri düşünüldüğünde (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998), akademik konularda da daha başarılı olmaları beklendiği bir sonuçtur.

Araştırmanın son hipotezi için yapılan analizde bilişsel esnekliğin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu sonuca benzer şekilde bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğu (Aydınay-Satan, 2014), mutluluk ile orta düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu (Asıcı ve İkiz, 2015) belirtilmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek olan

kişilerin sorunlara çözüm bulmada alternatifler aradığı, sorunları çözmede kendilerini daha yetkin hissettikleri (Dennis ve Vander Wal, 2010) belirtilmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların travma sonrası gelişimlerinin daha fazla olduğu ve geleceğe ilişkin beklentilerinin de daha olumlu olduğu belirtilmektedir (Keith, Velezmore ve O'Brien, 2015). Terapilerle bilişsel esneklik düzeyi artırılan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinde (Nazarzadeh, Fazeli, Aval ve Shourch, 2015) ve algılanan stres düzeyinde azalma olduğu buna karşın olumlu başa çıkma yöntemleri kullanmalarında önemli artışlar olduğu belirtilmektedir (Altunkol, 2017). Bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin, kişisel sorunları çözmede ve stresle başa çıkmada daha donanımlı olduğu ve bunun da zihinsel ve bilişsel sağlığı artırdığı belirtilmektedir (Koesten, Schrodte ve Ford, 2009). Değınilen çalışmalarda ele alınan değışkenlerin yaşam doyumu ile ilişkisi göz önüne alındığında, Bu bulgular bilişsel esnekliğin yaşam doyumunda önemli bir faktör olduğu sonucunu desteklemektedir.

Araştırmanın bulguları doğrultusunda araştırmacı ve uygulayıcılara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir. Fakülte türlerinin yaşam doyumu ve bilişsel esneklik üzerinde rolü olduğu görüldüğünden, bu rolün nasıl gerçekleştiğini belirlemek için bu konuda daha derinlemesine veriler sunması açısından nitel desenli çalışmalar yapılabilir. Bilişsel esnekliğin üst sınıflarda daha yüksek olduğu bulunduğundan, hangi süreçlerin nasıl ilişkili olduğunu belirlemek için yeni çalışmalar yapılabilir. Ayrıca bilişsel esneklik akademik başarı ile ilişkili olduğundan, akademik başarıyı artırmak için, bilişsel esnekliği artırıcı faktörler belirlenip, eğitim programlarının içerisine entegre edilebilir. Yaşam doyumunu artırmada da önemli bir faktör olan bilişsel esneklik tüm bireylere kazandırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir. Ayrıca bilişsel esnekliğin hangi yönü ile yaşam doyumunu artırdığının ortaya konulması için farklı değışkenlerle birlikte yeni araştırmalar yürütülebilir.

Bu araştırmanın güçlü yanları, örneklemin geniş olması, farklı fakülteleri temsil edecek şekilde çeşitli olmasıdır. Bununla birlikte zayıf yönleri de bulunmaktadır: Bulgular bir üniversiteden elde edilen verilerden üretilmiştir, bu çalışma farklı kültürleri temsil eden, farklı yaş düzeylerindeki gruplarda tekrar edilebilir.

Yazarlar Hakkında / About Authors

İsmail Yelpaze. Lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimini rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanlarında yapmıştır. Halen Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Rehberlik ve psikolojik danışmanlık anabilim dalında Dr. Öğr. Üyesi olarak çalışmaktadır.

He completed his undergraduate, graduate and doctorate studies in the fields of guidance and psychological counseling. He is currently working as Assist. Prof. in the Department of Guidance and Psychological Counseling at Kahramanmaraş Sütçü İmam University.

Levent Yakar. Lisans eğitimini teknoloji tasarım alanında, yüksek lisans ve doktora eğitimini ise ölçme ve değerlendirme alanlarında yapmıştır. Halen Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Ölçme ve Değerlendirme anabilim dalında Dr. Öğr. Üyesi olarak çalışmaktadır.

He received his bachelor's degree in technology and design, and his master's and doctorate degrees in measurement and evaluation. Currently, he is working as Assist. Prof. in the Department of Measurement and Evaluation at Kahramanmaraş Sütçü İmam University.

Yazar Katkıları / Author Contributions

Yazarların her ikisi de çalışmaya eşit derecede katkı sunmuşlardır.

Both authors contributed equally to the study.

Çıkar Çatışması/ Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

No conflict of interest was reported by the authors.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding was received.

Etik Bildirim / Ethical Standards

Helsinki Deklerasyon'u çerçevesince yürütülen çalışmada; katılımcılar gönüllü bireylerden seçilmiş ve bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır.

In the study carried out within the framework of Helsinki Declaration; participants were selected from volunteers and signed an informed consent form.

ORCID

İsmail Yelpaze  <https://orcid.org/0000-0003-4428-0502>

Levent Yakar  <https://orcid.org/0000-0001-7856-6926>

KAYNAKÇA

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Avşaroğlu, S. ve Koç, H. (2019). Yaşam Doyumu ile Sıkıntıyı Tolere Etme Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.
- 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.
- Bai, Y. (2011). *Studies on the relationship among cognitive flexibility, coping styles and mental health of the teachers in the middle occupational school* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hebei University, Çin Halk Cumhuriyeti.
- Beceren, E. (2010). Üniversite tercihinde ne kadar bilinçli: Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerine yönelik bir çalışma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 2(2), 101-110.
- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K. Westphal, M. ve Coifman, K. (2004). The importance of being Flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychol Sci*. 15, 482-487.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., & Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Camcı Erdoğan, S. (2018). Üstün Zekalılar Öğretmenliği Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(3), 77-96.
- Carter, D. B. (1985). Relationships between cognitive flexibility and sex-role orientation in young adults. *Psychological Reports*, 57(3), 763-766.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77 (2), 141-153.
- Chui, W. H. ve Wong, M. Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicators Research*, 125(3), 1035-1051.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 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

- Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Doğan-Laçın, B. G. ve Yalçın, İ. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri. *Hacettepe University Journal of Education*, DOI: 10.16986/HUJE.2018037424
- Durak, M., Senol-Durak, E. & Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429.
- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley II, M. C., & Whalen, D. F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15-24.
- Eken, F. O. ve Ebadı, H. (2018). Anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 112-126.
- Emeç, H., & Kümbül Güler, B. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, C21/S2.
- Gülaçtı, F., Gür, R., ve Çiftçi, Z. (2017). Öğretmen adaylarının özgeçmişlik ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Pegem Atf İndeksi*, 473-484. DOI: 10.14527/9786053188407.31
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uşkun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Investigation of the predictors of life satisfaction in university students. *Journal of Clinical Psychiatry*, 10(1), 14-27.
- Güzeltepe, S. (2017). *Kamu personelinin bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik sözleşme rolleri açısından incelenmesi bir alan araştırması: Bakırköy adliyesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Johnco, C., Wuthrich V. M., & Rapee, R. M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55- 64.
- Kaptanbaş-Gürbüz, E. (2017). *Pedagojik formasyon programı öğrencilerinin bilişsel esnekliği ve öz yeterlilik düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Karadayı, S. (2018). *Ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı (Life satisfaction, psychologic needs and self-perception of individuals in adolescence and first adulthood)*, (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Keith, J., Velezmore, R., & O'brien, C. (2015). Correlates of cognitive flexibility in veterans seeking treatment for posttraumatic stress disorder. *The Journal of nervous and mental disease*, 203(4), 287-293. doi: 10.1097/NMD.0000000000000280

- Koesten, J., Schrodt, P. ve Ford, D. J. (2009). Cognitive Flexibility as a Mediator of Family Communication Environments and Young Adults' Well-Being. *Health Communication*, 24(1), 82-94. DOI: 10.1080/10410230802607024
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Cooper, A., & Montag, C. (2016). Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry research*, 238, 363-367. doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.017
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 34-45.
- Martin, M. M., Staggers, S. M. ve Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Commun Res Repo*. 28: 275-280.
- Meadows, S. O., Brown, J. S., & Elder, G. H. (2006). Depressive symptoms, stress, and support: Gendered trajectories from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 89-99.
- MEB, (2019). Branş bazında başvuru durumu. 29.03.2018 tarihinde http://personel.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_03/21174502_2019_Mart_SYzle_Ymeli_YYretmen_Atama_Duyurusu.pdf adresinden alınmıştır.
- Miranda, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample. *Behav Res Ther*. 45, 3088-3095.
- Nazarzadeh, R. S., Fazeli, M., Aval, M. M., & Shourch, R. M. (2015). Effectiveness of Cognitive-Behavior Therapy on Cognitive Flexibility in Perfectionist. *Psychology*, 6(14), 1780.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2008). *Development through life: A psychosocial approach*: Wadsworth.
- Özdemir, M., Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 98-113.
- Pavot, W. and E. Diener: 1993, 'Review of the satisfaction with life scale', *Psychological Assessment* 5, pp. 164-172.
- Recepoglu, H.(2013), "Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumları ile Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (1), 311-326.
- Sağar, M. E. (2018). Eğitim fakültesi öğrencilerinin sigara bağımlılığına yönelik tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(19), 491-507.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Satan, A. A. (2014). Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi. 21. *Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7).

- Scott, W.A. (1962), Cognitive Complexity and Cognitive Flexibility, *American Sociological Association Sociometry*, 25(4), 405-414.
- Segrin, C. (2006). Family interactions and well-being: Integrative perspectives. *Journal of Family Communication*, 6, 3-21.
- Serin, N. B., Serin, O., & Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 579-582.
- Şahan, H., Tekin, M., Yıldız, M., Eraslan, M., Yıldız, M., Sim, H., & Yarar, D. (2012). Examination of self-efficacy and life satisfaction levels of students receiving education in schools of physical education and sports. *International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering*, 6(6), 1461-1463.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi [Examining Life Satisfaction Levels of University Students in Terms of Some Variables]. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- TÜİK, (2018). Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2017. *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*, 27590.
- Üzümcü, B. ve Müezziz, E. E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25.
- Vitiello, V. E., Greenfield, D. B., Munis, P., & George, J. L. (2011). Cognitive flexibility, approaches to learning, and academic school readiness in Head Start preschool children. *Early Education & Development*, 22(3), 388-410. DOI: 10.1080/10409289.2011.538366
- Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ yaşam doyumu ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.
- YÖK, (2019). *2019 YKS Değerlendirme Raporu*. Ankara.
- Zahal, O. (2014). *Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki (Relation between learning styles and cognitive flexibility with examination achievement who enter the special ability exam)*, (Yayımlanmamış Doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Zhang, J. H. (2011). *Relationship between cognitive flexibility and coping strategies of high school students* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hebei University, Çin Halk Cumhuriyeti.
- Zhang, J., Zhao, S., Lester, D., Zhou, C. (2013). Life satisfaction and its correlates among college students in China: A test of social reference theory. *Asian J Psychiatr*, 10, 17-20.

Extended Abstract

Introduction: Being satisfied with life, being happy is one of the most basic goals of people. Life satisfaction is explained as a summary assessment of the quality of life of the person. Life satisfaction is important for almost every group, but studying university students' life satisfaction seems to be a priority for various reasons. Considering the stages of development, university years coincide with the emergence of adulthood and the beginning of adulthood. In this period, people may be more stressful and anxious than other periods. The existence of many factors affecting life satisfaction has been demonstrated by various studies. However, there are several factors specific to the university youth. These can be factors such as kinds of faculty and class level, academic achievement. Indeed, it is stated that most university students are not satisfied with the university or department they study. In addition, life satisfaction of the students who face different problems at each grade level can be affected by them. Especially academic achievement in the center of their life, it is expected to affect their life satisfaction. In addition, cognitive flexibility levels of university students may be related to life satisfaction. In fact, it is stated that cognitive flexibility is an important factor in reducing stress in problem solving and harmony.

Aim: The aim of this study is to compare life satisfaction and cognitive flexibility of university students in terms of gender, faculty, class level and academic achievement and to investigate the predictive of cognitive flexibility in life satisfaction.

Method: Relational screening method in quantitative research methods was used. The participants consisted of 545 university students, of which 353 were women and 192 were men. The age of the participants ranged from 18 to 36 and the average age was 20.93. The study group was selected with accessible sampling method from four class levels, twelve different departments and five different faculties. Life satisfaction scale, cognitive flexibility scale and personal information form were used in data collection. Data were collected from volunteer participants via face to face questionnaire. In the analysis of data, t-Test, ANOVA and Regression analyzes were used.

Results: According to the results of the study, it was found that life satisfaction was not different according to the gender of the participants but the cognitive flexibility levels of the men were higher. In the comparison with the faculties, it was found that the life satisfaction of the students of theology faculty was higher. Cognitive flexibility of students in the faculty of education was found to be lower. In terms of class level, life satisfaction of the students did not change, but the cognitive flexibility of the freshman students was found to be lower. In terms of academic achievement, there was no difference in life satisfaction, whereas it was found that cognitive flexibility of students with lower academic achievement was lower. Finally, it was found that cognitive flexibility level explained 9% of life satisfaction significantly.

Discussion & Conclusion: The finding of gender differences in life satisfaction is consistent with other studies in the literature. Although there is a difference in some researches, this is explained mostly by gender roles. Because university students have more androgens, their happiness may not be differentiated. The greater cognitive flexibility of men can be explained by the way they are raised. While males are raised with targets such as seeking solutions, solving problems, and being willing, girls are raised more passively as docile, which affects their way of thinking.

It was found that the life satisfaction of the students of the theology faculty was higher than the faculty of science & literature and the students of the education faculty. One of the important variables affecting the life satisfaction of university students is the future anxiety. Faculty of theology students who have the highest chance of finding a job are studying only in the departments that are assigned the most in the field of teaching. Besides, it is stated that religious belief is a significant predictor of subjective well-being for university students. It was found that the levels of cognitive flexibility of the students of the faculty of economics and administrative sciences and the faculty of science and literature were higher than those of the faculty of education. This situation can be explained with training programs of faculties. While the faculty of education focuses only on being a teacher, the faculty of economics and the faculty of science and literature have to look for alternative jobs. While the education faculty program is very structured, other faculties focus on producing.

Cognitive flexibility of freshman students was lower than sophomore and junior students. This may be due to the fact that university education leads students to think, produce, and find solutions. In addition, it can be thought that the cognitive flexibility of the student will increase due to the fact that they have to take the independence at university terms and to manage the university life alone.

It was observed that those with low academic success had lower cognitive flexibility than those with high academic success. Academic achievement can give self-confidence. The individuals self-confident can be open to new and willing to consider alternatives. As a result, the self-esteem and confidence of the individual increases with academic success and are open to experience new things.

Finally, cognitive flexibility was found to be a significant predictor of life satisfaction. Individuals with high cognitive flexibility have been shown to be more successful in problem-solving, stress reduction, coping, seeing alternatives. It is expected that the person who have these skills will be able to get satisfaction with life.