



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI İLE BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tuğçe PEKER AKMAN¹, Melek DEMİR²

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu araştırmanın çalışma grubunu 187 kadın ve 57 erkek toplam 244 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin yaşları 18 ile 34 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 20.27'dir. Veri toplama sürecinde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve katılımcıların demografik bilgilerinin toplandığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik (alternatif ve kontrol) arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik ve bilişsel esnekliğin alt boyutları olan alternatif ve kontrol arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemek amacıyla Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. MANOVA testi sonuçlarına göre cinsiyetin bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliği ne derece yordadığını belirlemek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonucunda bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliğin toplam varyansının % 29.4'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları ışığında, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında gerçekleştirilen etkinliklerde bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin geliştirilmesine yönelik psikoeğitim programları hazırlanabilir.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Esneklik, Üniversite Öğrencileri

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND COGNITIVE FLEXIBILITY OF UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The aim of present study was to examine the associations among mindfulness and cognitive flexibility. The study group consisted of 244 university students, 187 female and 57 male. The age of the university students in the study group ranged from 18 to 34 with a mean age of 20.27. Mindful Attention Awareness Scale, Cognitive Flexibility Inventory and personal information form, which collect demographic information of the participants, were used in the data collection process. In order to investigate the relationships between mindfulness and cognitive flexibility (alternative and control), Pearson's product-moment correlation coefficients were determined. According to correlation analysis results, significant relationships between mindfulness and cognitive flexibility and alternatives and control, which are sub-factors of cognitive flexibility, were determined. Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) was used to determine whether the relationship between mindfulness and cognitive flexibility made a significant difference according to gender. According to the MANOVA test results, it was determined that gender has a significant effect on the relationship between mindfulness and cognitive flexibility. Simple linear regression analysis was performed to determine to what extent mindfulness predicts cognitive flexibility. As a result of the regression analysis, it was concluded that mindfulness explains 29.4% of the total variance of cognitive flexibility. Based on the results of the research, psychoeducational programs can be prepared to develop mindfulness and cognitive flexibility in activities performed in the field of guidance and psychological counseling.

Key Words

Mindfulness, Cognitive Flexibility, University Students

¹Doktora öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, e-mail: tugcepeker92@gmail.com, ORCID: 0000-0002-7836-108X

²Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, e-mail: mkalkan@omu.edu.tr, ORCID:0000-0002-1280-5952

Alıntılama: Peker Akman, T., Demir, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 11-20.

Giriş

İnsan zihninde düşünceler dalgalar gibidir ve bir insan günde yaklaşık 70 bin ile 125 bin arasında düşünce üretmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Bu düşüncelerin sürekli gelip gittiği, bunun değiştirilemeyeceği ancak bilinçli farkındalıkla kontrolü bireyin kendisinin alabileceği ifade edilmekte; bilinçli farkındalık duygu ve düşüncelerin eylemle bütünleştiği bir “anı yaşama hali” olarak tanımlanmaktadır (Uzun, 2020). Farkındalığı, bireyin ustalaştığı ve kendini yenilediği bir mucize olarak gören Baer (2003), vücudunu birçok parçaya bölen ve her bir parçasını farklı bir bölgeye yerleştiren bir sihirbazın mucizevi bir güçle vücudunu yeniden birleştirmesi gibi, bilinçli farkındalığın da dağınık zihni toparlayan ve hayatın her anını yaşamayı sağlayan bir güce sahip olduğunu belirtmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde bilinçli farkındalık kavramının literatürde dikkat çektiği görülmektedir (Wang ve Kong, 2014; Bao, Xue ve Kong, 2015). Doğu geleneklerinden ve uygulamalarından doğan bilinçli farkındalık, bireyin içsel yaşantılar, kişisel inançlar ve duygular da dâhil olmak üzere yaşam deneyimlerine karşı gözlem ve dikkatini vurgulamaktadır (Hill ve Updegraff, 2012). Bilinçli farkındalığın meditasyon veya farkındalık temelli eğitim yoluyla artırılabilirliği ifade edilse de (Baer vd., 2008; Falkenström, 2010), bilinçli farkındalık günlük yaşamda dikkatli olma eğilimine atıfta bulunan psikolojik bir özellik olarak da kavramsallaştırılmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık gibi bireyin farkında olma durumuyla ilgili olan bir diğer kavram ise bilişsel esneklik kavramıdır. Bilişsel esneklik, insanların günlük hayatlarında, diğer insanlarla olan iletişimlerinde, karşılıklarına çıkan problemleri ve olayları çözmede, yaratıcı düşüncelerini gerektiren her konuda sergilemeleri gereken bir özellik olarak ifade edilmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnekliğin üç unsurdan en az birini içerdiğini belirten Teasdale ve arkadaşları (2001) bu unsurları şu şekilde sıralamaktadır; (a) uyum sağlama isteği ve değiştirme yeteneği, (b) alternatif çözüm yollarının var olduğuna yönelik farkındalık ve (c) çeşitli bakış açılarını kabul etme ve değerlendirme yeteneği. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler, değişikliğe açık olmakta ve öğrenmeye çalıştıkları konuya dikkatlerini tam olarak verip odaklanmaktadır (Jonassen ve Grabowski, 1993). Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliğin iletişim becerisiyle ilişkili olduğunu, iletişimin önemli bir parçasını oluşturduğunu ve bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin kişisel özelliklerinin, ilişkilerdeki tutum ve yaklaşımlarının uyumlu olduğunu belirtmektedir.

Otomatik düşünceler, alışkanlıklar ve işlevsel olmayan davranış örüntülerinden uzaklaşma konusunda bilinçli farkındalığın önemli olduğu belirtilmektedir (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006). Bilinçli farkındalık, zihnin geçmişe yönelik zihinsel senaryolar oluşturmak yerine, dış uyaranlara rağmen bilerek ve isteyerek, ana dönme hali olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalıkla birey, geçmişe yönelik sürekli senaryolar yazmayı ifade eden ruminasyonu düşürerek depresyon ve kaygı gibi psikolojik durumlardan kendisini korumaktadır (Ramel, Goldin, Carmona ve McQuaid, 2004). Bilinçli farkındalık halinde birey uyanık, rahat ve mutludur. Zihninde oluşan düşünceleri nasıl gözlemleyeceğini ve tanımlayacağını bilerek dikkatini ana yöneltmektedir (Baer, 2003). Bilinçli farkındalık insanlara geçmiş ve gelecek arasında kalan zihinlerini nasıl uyanık tutmaları gerektiğini öğretmektedir (Gilbert ve Tirch, 2009). Özellikle dikkat ve biliş bileşenleri, dikkatin kendi kendini düzenlemesi ve bireyin deneyimlerine yönelmesi açısından bilinçli farkındalıkla yakın bir ilişki içinde olduğu ifade edilmektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalık durumu için motivasyon, dikkat, biliş ve duygu bileşenlerinin geliştirilmesi ve dengelenmesi gerekmektedir (Malinowski, 2008).

Kişinin dikkati, bilinçli farkındalık için önemli olduğu kadar bilişsel esneklik için de oldukça önemli görülmektedir (Dommes, Chevalier ve Lia, 2011). Bilişsel esneklik bireyin tam olarak yapılandıramadığı bilgi alanlarında (Mechlova ve Malcik, 2012) alternatif seçeneklerin farkında olması ve bu seçenekleri hayata geçirecek kadar esnek olabilme becerisidir. Beklenmedik durumlar karşısında bireyin bilişini değerlendirerek değişiklik yapma yeteneğidir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilişleri üzerinde değişiklik yapabilen bireyler, yapıcı ve akılcı olmayan düşüncelerini fark ederek olumlu bir biliş oluşturabilmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012). Öğrenme süreçleri ve birçok psikolojik yapı ile ilişkilendirilen bilişsel esneklik kavramının dikkati ana odaklanma üzerinde duran bilinçli farkındalık kavramı ile ilişkili olacağı düşünülmektedir (Philips, 2011; Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik kavramlarının anlam içerikleri göz önüne alındığında birbirine temas eden ayrıntıların olduğu görülmektedir. İki kavram arasındaki bu ilişki değerlendirildiğinde bireyin bilinçli farkındalığı geliştikçe, bilişsel esneklik düzeyinin de gelişmesi beklenmektedir ve bu konu araştırmanın odak noktasını oluşturmaktadır. Bu araştırmanın, iki önemli kavram arasındaki ilişkiye dikkat çekmesi açısından önemli bir çalışma olması ve konu ile ilgili gelecekte yapılacak yeni araştırmalara fikir sunması noktasında önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik kavramlarının geliştirilebilen beceriler olduğuna ilişkin farkındalık oluşturması açısından da bu araştırma önemli görülmektedir.

Bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az çalışma olduğu görülmektedir (Martinez ve Dong, 2020). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemleri akıllı telefon kullanımıyla ilişkisinde öz-kontrolün aracı rolünü saptamak amacıyla yapılan bir araştırmada; özkontrolün, bilişsel esneklik ve problemleri akıllı telefon kullanımı arasında tam aracı rol gösterdiği; bilinçli farkındalık ve problemleri akıllı telefon kullanımı arasında ise kısmi aracı rol gösterdiği ortaya konmuştur (Kayman ve Şakiroğlu, 2020). Bir başka çalışmada, bilinçli farkındalık ile algılama ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir (Klein ve Lancaster, 2017). Araştırmada algılama ve bilişsel esneklik gibi bilişsel süreçler ile farkındalığın yönleri arasındaki ilişkinin net olmayabileceği ifade edilmiştir (Klein ve Lancaster, 2017). Ülkemizde bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğe yönelik kısıtlı çalışmaların olması, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmanın alana sunacağı katkıyı göstermektedir. Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın alt problemleri aşağıda sıralanmıştır.

1. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Bilinçli farkındalık bilişsel esnekliğin anlamlı yordayıcısı mıdır?
3. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Yöntem

Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışma nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel ve betimsel tarama modeli kullanılarak tasarlanmıştır.

Araştırmanın Etik İzinleri

Araştırmaya başlamadan Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 29.01.2021 tarih ve 2021-31 sayılı kararlar ile izin alınmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini Karadeniz Bölgesinde bir üniversitede öğrenim gören 187 kadın (%76.6), 57 erkek (%23.4) toplam 244 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem gurubunda yer alan öğrencilerinin yaşları 18 ile 34 yaş arasında değişiklik göstermekte ve ortalama yaşları 20.27 (SS=2.34)'dir. Katılımcıların %41.8'i birinci sınıfta (n=102), %40.6'sı ikinci sınıfta (n=99), %9.4'ü üçüncü sınıfta (n=19), %7.8'i dördüncü sınıfta (n=19) ve %4'ünün hazırlık (n=1) okuduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Şimdiki anda meydana gelen olaylara odaklanma ve farkında olma durumunu belirlemek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından

geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçekte toplam 15 madde yer almaktadır ve ölçek tek boyutludur. Altılı likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçekten alınan puanların yüksek olması, bilinçli farkındalığın da yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.80 ve test tekrar test korelasyonu 0.86 bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.85 olarak tespit edilmiştir.

Bilişsel Esneklik Envanteri: Bireylerin karşılaştıkları zor durumlar karşısında alternatif düşünceler geliştirebilme becerisini değerlendirmek amacıyla Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ise Gülüm ve Dağ (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşan ve beş dereceli derecelendirmeye sahip likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan puan arttıkça bilişsel esnekliğin de arttığı ifade edilmektedir. Türkçe sürümünün iç tutarlılık katsayısı 0.90 olarak saptanmıştır (Gülüm ve Dağ, 2012). Bu çalışmada, ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.86 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla SPSS 20.0 paket programından yararlanılmıştır. Araştırma amaçlarına ulaşabilmek amacıyla ilk olarak verilerin düzenlenmesi ve varsayımların karşılanması gerekmektedir (Field, 2013). Bu nedenle kayıp değer analizi, uç değer analizi, normal dağılım, doğrusallık ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği test edilmiştir. İlk olarak kayıp değer analizi gerçekleştirilmiş ve veri setinde kayıp verilerin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Uç değer analizi ve çok değişkenli normalliği test etmek için Mahalanobis uzaklıkları hesaplanmıştır. Mahalanobis uzaklığı, bir katılımcının geriye kalan tüm katılımcıların ağırlık merkezinden olan uzaklığıdır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Tabachnick ve Fidell (2015), bu kritik değerden büyük olanların uç değer olduğunu belirtmektedir. Çalışmadaki bağımlı değişken sayısı 4 ve kritik değer 18.47'dir. Kritik değerden büyük olan 2 katılımcı tespit edilmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Çoklu normallik varsayımı değerlendirilirken değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Analizler sonucunda değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerinin (-1.5 ve +1.5) arasında kalması, dağılımın normalden aşırı sapmadığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği için Box's ve Levene Testi yapılmış ve test sonuçlarına göre varyans kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımın sağlandığı tespit edilmiştir. Box's testi sonuçlarına göre Box's $M=4.014$, $F=.65$ ve $p=0.69$ olarak bulunmuştur. Yapılan Levene's testine göre ise bilinçli farkındalık için $F=1.263$, $p=0.262$; bilişsel esneklik için $F=.051$, $p=0.82$; bilişsel esneklik becerilerinin alt boyutlarından alternatif için $F=.297$ ve $p=0.587$, kontrol için ise $F=.292$ ve $p=0.589$ olarak tespit edilmiştir. Bu değerler varyans ($p>0.05$) ve kovaryans eşitliğinin ($p>0.05$) sağlandığını göstermekte ve cinsiyet açısından grupların homojen olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 1. Ölçme araçlarına ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayılar

	N	Min.	Mak.	\bar{x}	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
						Değer	Hata	Değer	Hata
BF	244	27.00	88.00	60.86	11.55	-.09	.15	-.48	.31
A	244	30.00	65.00	52.35	6.12	-.32	.15	.74	.31
K	244	8.00	31.00	20.93	4.54	-.07	.15	-.16	.31
BE	244	38.00	96.00	73.28	9.06	-.13	.15	.77	.31

BF: Bilinçli Farkındalık, A: Alternatif, K: Kontrol, BE: Bilişsel Esneklik

Bulgular

Verilerin analizi sürecinde bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Çok Değişkenli Varyans Analizi

(MANOVA) ve bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliği ne derecede yordadığını belirlemek amacıyla ise Basit Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 2. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları

	\bar{x}	Ss	1	2	3	4
1.BF	60.86	11.55	1			
2.A	52.35	6.12	0.41**	1		
3.K	20.93	4.54	0.52**	0.43**	1	
4.BE	73.28	9.05	0.54**	0.89**	0.79**	1

N=244, **p<0.01; BF: Bilinçli Farkındalık, A: Alternatif, K: Kontrol, BE: Bilişsel Esneklik

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik ($r=0.54$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik alt boyutlarından alternatif ($r=0.41$, $p<0.01$) arasında ve kontrol ($r=0.43$, $p<0.01$) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Tablo 3. Bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliği yordamasına yönelik regresyon analizi sonuçları

	B	SE	β	t	p
Sabit	10.16	5.09		1.99	0.000
BE	.69	.07	.54	10.04	0.000

($R^2=0.54$, $\Delta R^2=0.29$, $p<0.01$); BE: Bilişsel Esneklik

Bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliği ne derecede yordadığını tespit etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi sonucunda, bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiş ($R=0.54$, $R^2=0.29$), bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(1-242)}=100.84$, $p<0.01$).

Tablo 3'teki bulgular bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliğin toplam varyansının %29.4'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. Cinsiyetin bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki üzerindeki etkisini açıklayan MANOVA testi sonuçları

Kaynak	Bağımlı değişkenler	Kareler toplam	sd	Kareler ortalaması	F	p	η^2	Fark
Cinsiyet	BF	11.805	1	11.805	.088	0.77	.000	
	A	64.521	1	64.521	1.725	0.19	.007	
	K	131.310	1	131.310	6.515	0.01	.026	E-K
	BE	11.741	1	11.741	.143	0.70	.001	
Hata	BF	32422.73	242	133,978				
	A	9053.167	242	37,410				
	K	4877.641	242	20,156				
	BE	19920.177	242	82.315				
Toplam	BF	936337.00	244					
	A	677868.00	244					
	K	111942.00	244					
	BE	13304448.00	244					
Düzeltilmiş Toplam	BF	32434,53	243					
	A	9117,689	243					
	K	5008,951	243					
	BE	19931,918	243					

($\lambda=.943$; $F=4.79$, $p<0.05$; $\eta^2=.003$) BF: Bilinçli Farkındalık, A: Alternatif, K: Kontrol, BE: Bilişsel Esneklik

Manova testi sonuçlarına göre cinsiyetin bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir ($\lambda=.943$, $F_{(1-243)}= 4.79$, $p=0.003$ $p<0.05$). Tablo 4 değerlendirildiğinde; öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından bilişsel esneklik alt boyutlarından kontrol becerileri arasında anlamlı bir farklılık vardır ($F_{(1-243)}=6.515$; $p=0.01$). Tablodaki sonuçlara göre, farkın erkek öğrenciler lehine olduğu görülmektedir. Kontrol becerisi için erkeklerin ortalama puanı 22.263 ve kadınların ortalama puanı 20.529'dur. Tablo 4 incelendiğinde; cinsiyete göre bilinçli farkındalık ($F_{(1-243)}=.088$; $p=0.77$), bilişsel esneklik ($F_{(1-243)}=.143$; $p=0.70$) ve bilişsel esneklik alt boyutlarından alternatif ($F_{(1-243)}=1.725$; $p=0.19$) arasında bir anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($F_{(1-325)}=0,19$; $p=0.827$).

Cinsiyetin bilişsel esneklik alt boyutu olan kontrol üzerindeki etkisinin önemi etki büyüklüğü istatistikleri ile değerlendirilmektedir. Kısmi eta kare bağımlı değişkende (kontrol) bağımsız değişken (cinsiyet) tarafından açıklanabilen varyans oranını temsil etmektedir. Bu durumda bu değer .026'dır. Elde edilen bu değer, küçük bir etki olarak kabul edilmektedir (Cohen, Manion ve Morrison, 2007). Elde edilen değere göre, cinsiyet bilişsel esneklik alt boyutu kontrol puanlarındaki varyansın yüzde 2.6'sını temsil eder.

Tartışma ve Öneriler

Modern çağ içerisinde bireyler gündelik hayatın rutinini gerçekleştirmeye çalışırken kendisine yabancılaşabilmektedir. Bireyler yüklenen misyonların ve yapılması gereken sorumlulukların peşinden giderken kendi duygu ve düşüncelerini göz ardı edebilmektedir. Bu durumda yapılması gereken en önemli şey, dikkati yaşanan ana odaklamak ve bilinçli farkındalığı güçlendirmektedir (Uzun, 2020; Sarıçalı ve Satıcı, 2017).

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre, bireylerin bilinçli farkındalıkları arttıkça bilişsel esneklikleri de artmaktadır. Benzer şekilde meditasyon temelli farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen Moore ve Malinowski (2009), iki kavram arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu belirtmektedir. Sinnott, Hilton, Wood ve Douglas (2020), farkındalığın gözlem ve dikkati içerdiğini, bu nedenle kişiye göre değişiklik gösterdiğini belirtmekte ve yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ifade etmektedirler.

Problemlere çözüm yolu bulmak, farkındalığı artırmak ve değişimlere adapte olmak günlük hayatın ayrılmaz bir parçası olarak görülmekte ve bu adaptasyon sürecinde karşılaşılan zor durumlara yönelik bilinçli bir şekilde hareket etmenin önemli olduğu ifade edilmektedir (Flavell, 1979). Bu noktada bilişsel esnekliği güçlü olan bireylerin, zor durumlara karşı alternatif çözüm yolları bulduğu ve uygun tepkiler verdiği bu şekilde yaşamdan arzu ettikleri kazancı sağladıkları belirtilmektedir (Çıkrıkçı, 2017).

Bilinçli farkındalığın ve bilişsel esnekliğin geliştirilebileceğini ifade eden Wallace ve Shapiro (2006), zihinsel denge modelini açıklamakta ve bireylerin bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliklerini geliştirerek iyi oluşlarını artırabileceğini belirtmektedir. Jimenez, Niles ve Park (2010), yaptıkları araştırma sonucunda, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde olumlu duygulara sahip olduğu ve depresif semptomları daha az taşıdığı sonucuna ulaşmıştır. Farkındalık ve olumlu duygular arasındaki pozitif ilişki literatürdeki çalışmalarla da desteklenmekte ve bilinçli farkındalığın olumlu duyguların oluşmasını sağladığı ifade edilmektedir (Davidson vd. 2003; Fredrickson ve Joiner, 2002).

Bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin değişime açık ve olaylara iyi konsantre olduğunu ifade eden Dennis ve Vander Wal (2010), bilişsel esnekliği düşük olan bireylerin bilişsel anlamda daha zayıf olduğunu ve çeşitli psikolojik rahatsızlıkları daha çok yaşayabileceklerini ifade etmektedir. Deveney ve Deldin (2006), klinik araştırmaların majör depresif bozukluğu olan bireylerin bilişsel olarak esnek olmadıklarını, olumsuz bir şema içerisinde ruminatif, katı ve otomatik düşüncelerini sergilediklerini gösterdiğini ve bu popülasyondaki bilişsel esneklik üzerine mevcut

nöropsikolojik araştırmada duygusal uyaranların kullanılmadığını ifade etmektedir. Bu amaçla duygusal uyarıcıların bilişsel esneklik performansı üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçları, uyarılar olumlu olduğunda kontrollerin daha esnek olduğunu, uyarılar kontrollere göre negatif olduğunda ise majör depresif bozukluğa sahip bireylerin daha az esnek olduğunu göstermektedir. Dağ ve Gülüm (2013), bilişsel esnekliğin depresyon, sosyal kaygı, obsesif kompulsif bozukluk gibi psikopatolojilerin bağlanma ile ilişkisinde aracı rolünü ele aldıkları çalışmada, cinsiyet fark etmeksizin, bilişsel esnekliğin kontrol boyutunun; kaygılı bağlanma ile incelenen psikopatolojiler arasında kısmi ve tam bir aracı rolü olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırma kapsamında bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliği anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğin birden fazla psikolojik durum ile ilişkili olduğu görülmekte ve bilişsel esneklik becerilerini aktif olarak hayata geçiren bireyin, yaşamının kontrolünü kaybetmediği ifade edilmektedir (Bilgin, 2009; Lysaker ve Hammersley, 2006). Bireylerin zorluklar karşısında problemleri genellikle hızlı bir şekilde çözme yolunda olduklarını ifade eden Neff (2003), bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin dikkatlerini “şimdi ve burada” ya verdiklerini belirtmektedir. Dikkatini ana vererek deneyimleri ile bağlantı kuran bireylerin zihninde ve bedeninde meydana gelen değişimleri fark edebildiği ifade edilmektedir (Bishop vd., 2004).

Araştırmanın sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin cinsiyete göre anlamlı olduğu ve bilişsel esneklik alt boyutlarından kontrolün, erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bilişsel esnekliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade eden çalışmalar (Martin ve Rubin 1995; Zong vd., 2011; Diril, 2011; Warschburger, Pfeiffer, Lehmkuhl ve Schneider, 2013; Plukaard, Huizinga, Krabbendam ve Jolles, 2015) olduğu kadar, anlamlı bir farklılık gösterdiğine işaret eden çalışmaların da olduğu görülmektedir (Altunkol, 2011). Özellikle Türkiye’de yapılan araştırmalarda bilişsel esnekliğin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar oluşturabileceğini ifade eden Altunkol (2011), bunun sebebinin yetiştirilme tarzı ve bireylere atfedilen roller olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Meriç Genç (2020), erkek katılımcıların bilişsel esneklik alt boyutlarından kontrol puanlarının, kadın katılımcılara kıyasla yüksek olduğunu saptamıştır.

Literatürdeki araştırmalardan farklı olarak bu çalışmanın, bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiş olması, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiyi ortaya çıkarmış olması ve bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliği yordadığını göstermiş olması sebebiyle alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın çalışma grubunun büyük kısmı kadın bireyler ve üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu nedenle kadın ve erkek katılımcıların sayılarının birbirine yakın olmaması söz konusudur ve bu durum araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinin, bu konuda yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- Araştırmadan elde edilen sonuçların geçerliğini arttırmak amacıyla daha büyük örneklemelerden veriler toplanıp, analizler tekrarlanabilir.
- Bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki farklı yaş gruplarındaki bireylere de uygulanarak karşılaştırma yapılması sağlanabilir.
- Araştırma sonuçları ışığında, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında gerçekleştirilen etkinliklerde bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin geliştirilmesine yönelik psikoeğitim programları hazırlanabilir.

Kaynakça

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D. ve Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Bao, X., Xue, S. ve Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Ç.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Brown, K.W. ve Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Çıkrıkçı, Ö. (2017). Bilişsel esneklik ve hata yönelimli motivasyon becerilerinin olumlu yönelimler üzerindeki etkisi, *Bilimsel araştırma projeleri koordinasyon birimi*, Ordu Üniversitesi.
- Dağ, İ. ve Gülüm, İ.V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240- 247.
- Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. ve Sheridan, J.F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.
- 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.
- Deveney, C.M., Deldin P.J.A. (2006). Preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion*, 6(3), 429-437.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dommes, A., Chevalier, A. ve Lia, S. (2011). Web'de bilgi aramada genç ve yaşlı kullanıcıların bilişsel esneklik ve kelime yeteneklerinin rolü. *Uygulamalı Bilişsel Psikoloji*, 25(5), 717-726.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 305-310.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS* (4th ed.). London: Sage Publications.
- Flavell, J.H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.

- Fredrickson, B.L., Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Gilbert, P., Tirch, D. (2009). Emotional memory, mindfulness and compassion. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 99-110). Springer, New York, NY.
- Gülüm, İ.V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-223.
- Hill, C.L., Updegraff, J.A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90.
- Jimenez, S. S., Niles, B. L. ve Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 645-650.
- Jonassen, D.H., & Grabowski, B.L. (1993). Handbook of individual differences. *Learning & Instruction (Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates)*.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kaymaz, E ve Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: Öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108.
- Klein, K.P., Lancaster, S.L. (2017). Reexamining the association between facets of mindfulness and cognitive performance. *Journal of Cognitive Enhancement* 1(2), 1-7.
- Lysaker, P.H., Hammersley, J. (2006). Association of delusions and lack of cognitive flexibility with social anxiety in schizophrenia spectrum disorders. *Schizophrenia Research*, 86(1), 147-153.
- Malinowski, P. (2008). Mindfulness as psychological dimension: Concepts and applications. *The Irish Journal of Psychology*, 29(1-2), 155-166.
- Martin, M.M., Anderson, C.M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M.M., Rubin, R.B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Martinez, J.K., Dong, S. (2020). An investigation of multicultural counseling competence development among graduate-level counseling students through mindfulness, cognitive complexity, and cognitive flexibility. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(3), 292-306.
- Meriç Genç, Z. (2020). *Z kuşağı üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile öz şefkat ve bilişsel esneklik seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Moore, A., Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Philips, E.L. (2011). *Resilience, mental flexibility, and cortisol response to the Montreal imaging stress task in unemployed men*. (Unpublished Doctoral Dissertation). The University of Michigan, Michigan.

- Plukaard, S., Huizinga, M., Krabbendam, L., Jolles, J. (2015). Cognitive flexibility in healthy students is affected by fatigue: An experimental study. *Learning and Individual Differences*, 38, 18-25.
- Ramel, W., Goldin, P.R., Carmona, P.E., McQuaid, J.R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 433-455.
- Sarıçalı, M. ve Satıcı, S.A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılabilirlik ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670.
- Sinnott, J., Hilton, S., Wood, M., Douglas, D. (2020). Relating flow, mindfulness, cognitive flexibility, and postformal thought: Two studies. *Journal of Adult Development*, 27(1), 1-11.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2015). *Using multivariate statistics* (5th ed.). New York: Pearson.
- Teasdale, J.D, Scott, J, Moore, R.G, Hayhurst, H, Pope, M., Paykel, E.S. (2001). How does cognitive therapy prevent relapse in residual depression evidence from a controlled trial. *J Consult Clin Psychol*. 69(3), 347-357.
- Uzun, B. (2020). *En uzun yollar tek bir adımla başlar*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Wallace, B.A., Shapiro, S.L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701.
- Wang, Y., Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852.
- Warschburger, P., Pfeiffer, E., Lehmkuhl, U., Schneider, N. (2013). Cognitive flexibility in adolescent patients with unipolar affective disorders-gender differences. *Z Kinder Jugendpsychiatr Psychother*, 41(4), 261-270.
- Zong, J., Cao, X.Y., Cao, Y., Shi, Y.F., Wang, Y.N., Yan, C., Abela, J.R.Z., Gan, Y.Q., Gong, Q.Y., Chan, R.C.K. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(66), 1-6.