

# TEK EBEVEYN OLAN ANNELERİN BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ VE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ

Hatice ODACI<sup>1</sup>

Emine ÜLKEN<sup>2</sup>

Kenan BÜLBÜL<sup>3</sup>

## Öz

Günümüzde sayıları giderek artmakta olan tek ebeveynli aileler genellikle anne ve çocuklarından oluşmaktadır. Bu çalışmada tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esnekliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca tek ebeveyn annelerin bilişsel esneklikleri, psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları; eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, psikolojik destek alma, psikiyatrik ilaç kullanma ve tek ebeveyn olma nedenine göre incelenmiştir. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır. Bu çalışma, yaşları 21 ile 75 arasında değişen ve yaşları ortalaması 41.97 (SS= 9.40) olan 265 tek ebeveyn olarak çocuklarıyla yaşamlarını sürdürmekte olan annelerle yürütülmüştür. Veriler SPSS 24.0 programı ve PROCESS eklentisi ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı pozitif ilişkilerin olduğu; bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rol üstlendiği gözlenmiştir. Bilişsel esnekliğin çalışma durumu, gelir düzeyi ve psikiyatrik ilaç kullanımı durumuna göre; psikolojik sağlamlığın çalışma durumu, gelir düzeyi, psikolojik destek alma ve psikiyatrik ilaç kullanma durumuna göre; yaşam doyumunun eğitim durumu, çalışma durumu ve gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulgulanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *Tek ebeveyn anne, bilişsel esneklik, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, aracılık.*

1 Prof. Dr., Karadeniz Teknik Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, E-posta: hatodaci@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-2080-6269

2 Uzm. Psk. Dan., Merkez Ortaokulu, Trabzon, E-posta: efnam\_beren@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-4763-9939

3Uzm. Psk. Dan., İsmail Yıldırım İlkokulu, Trabzon, E-posta: k\_bulbul@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-7527

ODACI, H. , ÜLKEN, E. , BÜLBÜL, K. (2022). Tek Ebeveyn Olan Annelerin Bilişsel Esneklikleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki: Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 22(55), 305-338. DOI:10.21560/spcd.vi.926494

# RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY AND LIFE SATISFACTION OF SINGLE PARENT MOTHERS: MEDIATING ROLE OF RESILIENCE

---

## *Abstract*

Single-parent families generally consist of mother and children. This study aims to assess the mediating role of psychological resilience in the relationship between cognitive flexibility and life satisfaction of single mothers. Additionally, the cognitive flexibility, psychological resilience and life satisfaction of single mothers were investigated according to educational level, employment status, income level, psychological support, psychiatric drug use and reason for being a single parent. The study used the Personal Information Form, Brief Resilience Scale, Adult Life Satisfaction Scale and Cognitive Flexibility Inventory. This study included 265 single parents with ages ranging between 21 and 75 years and mean age 41.97 (SD=9.40). Data were analyzed with the SPSS 24.0 program and PROCESS macro. As a result of analyses, significant relationships were identified between cognitive flexibility, life satisfaction and resilience. Additionally, it was observed that psychological resilience undertook a partial mediating role in the relationship between cognitive flexibility and life satisfaction. Cognitive flexibility differed significantly according to employment status, income level and psychiatric drug use. Resilience significantly differed according to employment status, income level, receiving psychological support and psychiatric drug use. Life satisfaction significantly differed according to educational status, employment status, and income level.

**Key Words:** *Single parent mother, cognitive flexibility, life satisfaction, resilience, mediation*

## GİRİŞ

Aile, üyelerinin biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve ekonomik ihtiyaçlarını karşıladıkları, pek çok insan için hayattaki en güvenilir yer olarak tasvir edilen, toplumu oluşturan en küçük yapı taşıdır. Her ülkede bir aile bakanlığının yer alması, Birleşmiş Milletlerin 1994 yılını “Uluslararası Aile Yılı” olarak ilan etmesi ve benzeri çalışmalar ailenin dünya genelinde ne derece önemli bir kurum olduğuna işaret etmektedir. Ancak zaman içerisinde anne baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aile yapısı farklı sebeplerle değişime uğrayarak tek ebeveynli aile haline gelebilmektedir. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (ASAGEM, 2011) tek ebeveynli aileyi bir ebeveyn ile yaşayan çocuk ya da çocuklardan oluşan aile olarak tanımlamaktadır. Aynı yaşama, eşin ölümü ya da boşanma gibi nedenlerle oluşan tek ebeveynli ailelerde (Tawnley, Edmondson ve Meszaros, 1991) boşanmanın en yaygın oluşum nedenini oluşturması çarpıcıdır (Nederlands Jeugdinstituut, 2014). Evlenmeden evlat edinme, evlilik dışı birliktelik yaşama ve bu yolla çocuk dünyaya getirme, sperm donörleri aracılığıyla çocuk sahibi olma gibi durumların dünya çapında tek ebeveynli ailelerin oranını arttırdığı bilinmektedir.

Amerika kıtası ve Sahra altı Afrika ülkeleri başta olmak üzere dünyanın çeşitli bölgelerinde tek ebeveynli aile yapısının yaygın olduğu görülmektedir (World Family Map, 2017). Tek ebeveynli ailelerin ülkemizdeki oranı %9.2 iken (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2020), OECD ülkelerinde %5-10 (Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD], 2016) aralığındadır. Ayrıca ülkemizde 2019 yılına ait boşanma sayılarına bakıldığında bir önceki yıla göre boşanan çift sayısının 12 binlik artışla (%8) 155 bin 47 kişiye ulaştığı dikkat çekmektedir (TÜİK, 2020). Elde edilen bu veriler, günümüzde boşanma oranlarındaki artışla birlikte tek ebeveynli ailelerin sayısının da arttığını düşündürmektedir.

Dünya üzerinde 18 yaşın altındaki her yedi çocuktan birinin (320 milyon) tek ebeveynli bir ailede yaşadığı ve bu ailenin de genellikle anne ve çocuktan oluştuğu (%80) tahmin edilmektedir (Global Issues, 2016). Benzer şekilde Demir ve Çelebi (2017), tek ebeveynli ailelerin çoğunluğunu annelerin ve çocuklarının oluşturduğunu belirtmektedir. Tek ebeveyn olan annenin sosyal damgalanma, ekonomik sıkıntılar, kişisel problemler gibi çok yönlü

sıkıntıları olabilmektedir. Annenin evin yönetimini üstlendiği ailelerin büyük çoğunluğunda ekonomik sıkıntılar yaşandığı görülmektedir (Maldonado ve Nieuwenhuis, 2015; Damaske vd., 2017; Hübgen, 2020; Li, 2020). Çocuklarını tek başına büyüten bir annenin hem çalışarak evinin geçimini sürdürmesi hem de çocuklarının bakımını sağlaması oldukça güç durumlar ortaya çıkarmaktadır. Diğer yandan tek ebeveynli ailedeki hayat mücadelesinden annelerle birlikte çocuklar da etkilenmektedir. Anne olmak, ekonomik ve psikolojik sıkıntılar gibi çeşitli risklere karşı daha savunmasız olan tek ebeveyn anneler için zorlayıcı olmaktadır (Taylor ve Conger, 2017). Ayrıca bu ailelerde yetişen çocuklar, çift ebeveynli ailede yetişen çocuklara göre otoriteye itaatsizlik, düşük akademik başarı, öfke kontrolünü sağlayamama, bağımlılık ve saldırganlık gibi kişilik gelişimi, sosyal ve duygusal gelişim açısından daha fazla sorun yaşayarak (Coşan, 2018), psikopatoloji açısından yüksek risk taşımaktadırlar (Daryanani vd., 2016). Tüm bu nedenlerin tek ebeveyn olan annenin yükünü arttıracığı ve hayatından memnun olma değerlendirmesini etkileyeceği düşünülmektedir. İnsanların hayatlarından memnun olma değerlendirmelerini oluşturan yaşam doyumu kavramı her insan için yaşamsal bir hedef olup (Hagmaier, Abele ve Goebel, 2018), tek ebeveyn anneler için de oldukça ilgili görülmektedir.

İnsan hayatına olumlu bakış paradigmasını sunan, son yıllarda sıklıkla çalışılan pozitif psikoloji literatüründe yaşam doyumu kavramı anahtar rol almaktadır. Yaşam doyumu en genel tanımıyla, bireyin hayatının genelini kendi belirlediği kriterlere göre olumlu şekilde (Diener vd., 1985) ve hayatlarından memnun olup olmamasına ilişkin tutumuna yönelik bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Heller vd., 2006). Yaşam doyumunun genel bir kavram olduğu ve diğer doyum alanlarından etkilendiği bilinmektedir. Evlilik doyumu (Perrone-McGovern vd., 2012), iş doyumu (Erdamar ve Demirel, 2016; Bialowolski ve Weziak-Bialowolska, 2020) ve gelir düzeyi (Proto ve Rustichini, 2015; Çekiç vd., 2019) gibi değişkenlerle sıklıkla çalışıldığı görülmektedir. Yüksek yaşam doyumuna sahip olmak psikolojik açıdan daha sağlıklı olmakla ilgilidir (Demir vd., 2021) ve tek ebeveyn olmanın zorlukları karşısında annenin hayat memnuniyetini nasıl değerlendirdiği merak konusudur. Alan yazında, güçlü iki ebeveynli aile yapısına sahip toplumlarda tek ebeveyn olmanın yaşam doyumunu olumsuz etkilediği (Stavrova ve Fetchenhauer,

2015), nispeten mutsuz oldukları; yeterli aile yardımı, çocuk bakımı desteği ve toplumsal cinsiyet eşitliği sağlandığında yaşam doyumlarının yükseldiği hatta ebeveyn olmayan kadınlarla aynı düzeye geldiği vurgulanmaktadır (Pollmann-Schult, 2018). Belirtildiği gibi yaşam doyumunu açısından dezavantajlı olduğu düşünülen tek ebeveyn annenin hayatındaki yeni süreçlere bilişsel anlamda uyum sağlayabilmesinin de hayatını olumlu anlamda değerlendirme düzeyini etkileyeceği öngörülmektedir. Öyle ki, karşılaştığı yeni durumlara daha kolay ve hızlı zihinsel uyum gösteren bireylerin daha mutlu ve sağlıklı olacakları öngörülmektedir (Asıcı ve İkiz, 2015). Bu noktada bilişsel uyum sağlama ile ilgili olan bilişsel esneklik kavramı karşımıza çıkmaktadır.

Esneklik, günlük hayatta kullanılan, bireylerin davranışlarını değişen çevresel isteklere göre yeniden düzenlemesini sağlayan temel bir beceridir (Kloo vd., 2010). Dennis ve Vander Wal'ın (2010) uyumsuz düşüncelere meydan okuma ve bu düşünceleri daha dengeli ve uyarlanabilir düşünce ile yer değiştirme süreci olarak açıkladığı bilişsel esneklik ise üç yönlüdür: güçlük içeren olayları kontrol edilebilir olarak algılayabilme; meydana gelen olayların ve insan davranışlarının birden çok açıklamasının olabileceğini düşünme yeteneği; güçlük içeren durumlara karşı birden çok çözüm yolu geliştirebilme yeteneği. Braem ve Egner (2018) ise, bilişsel esnekliğin değişen görevlere uyum sağlama gibi bireyin zihnini hızlıca yeniden yapılandırma yeteneği olduğunu belirtmişlerdir. Oluşum sebebi ne olursa olsun tek ebeveynli ailede anne için yeni bir sürecin başladığı açıktır. Bu süreçte karşısına çıkabilecek her türlü zorluğa birden çok çözüm yolu üretebilmesi, kontrol edilebilir olarak algılaması, uyum sağlaması gibi bilişsel esneklik becerilerinin yaşam doyumlarını etkilediği düşünülmektedir. Dolayısıyla yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler kendilerine daha fazla güven duymakta ve hayata daha iyimser bakmaktadırlar (Doğan Laçın ve Yalçın, 2019). Öyle ki, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin depresyon gibi travmatik durumlarda bile psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu (Fu ve Chow, 2017) ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bilinmektedir (Windle, 1986; Yelpeze ve Yakar, 2019). Bilişsel esneklikle yaşam doyumları arasındaki ilişkinin açık olmasına rağmen bu ilişkinin neden ve nasıl oluştuğuna ilişkin alan yazında sınırlılık yaşanmaktadır. Bireylerin yeni ve zorlu süreçlere

zihinsel uyum sağlayabilmeleri ve çözüm bulabilmeleri ile ilişkili yayınlarda önemi vurgulanan özelliklerden biri psikolojik sağlamlıktır.

Psikolojik sağlamlık kavramı, bireyin hayatta karşılaştığı güçlükler karşısında uyum sağlama sürecidir (Winders, 2014). Bu uyum sağlama süreci, güçlükler karşısında olağanüstü bir yenilmezlik olarak değil de insansı bir uyum mekanizması olarak görülmektedir. Bir başka tanıma göre psikolojik sağlamlık, problemler yaşanmasına rağmen olumlu uyum gösterebilme ve psikolojik sağlığı koruyabilme ya da yeniden kazanabilme yeteneğidir (Herrman vd., 2011). Esnek olma anlamında kullanılan psikolojik sağlamlık kavramı latince bir kelime olan “resilience” kökünden türetilmiş olup, “elastikiyet” kelimesine karşılık gelmektedir (Hunter ve Chandler, 1999). Resilience kelimesinin Türkçe karşılığı olarak bazı farklı kavramlar kullanılabilir. Psikolojik sağlamlık (Gizir ve Aydın, 2006); yılmazlık (Öğülmüş, 2001); dayanıklılık (Taşgın ve Çetin, 2006) ve kendini yeniden toparlayabilme yeteneği (Terzi, 2006) bu anlamda kullanılan kavramlardır. Bu araştırmada ise psikolojik sağlamlık kavramının kullanılması tercih edilmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlamlığın farklı değişkenlerle birlikte değerlendirildiği görülmektedir. Psikolojik sağlamlığın algılanan stres ve öğrenci tükenmişliği (Çelikkaleli, 2020); stres, anksiyete ve depresyon belirtileri (Anyan ve Hjemdal, 2016); bilişsel faktörler, depresif semptomlar ve iyi oluş (Sağ ve Bilican, 2020); madde kullanım bozukluğu olan kişilerde sosyal destek ve yaşam doyumu (Cao ve Zhou, 2019); çocukluk çağı travması ve duygu durum bozukluğu (Vieira vd., 2020); sosyal dışlanmışlık ve yaşam doyumu (Arslan, 2019); mutluluk korkusu ve duygulanımda denge ile yaşamdan memnuniyet ve gelişme (Yıldırım, 2019) gibi birçok ilişkide aracı rol oynadığı bulgulanmıştır. Belirtilen değişkenler arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın genellikle koruyucu bir faktör olarak ele alındığı, psikiyatrik bozukluklarda iyileştirici bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır. Öte yandan, bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olduğuna (Soltani vd., 2013; Güleç, 2020; Yelpaze, 2020) ve psikolojik sağlamlığın da yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğine yönelik bulgular (Alibekiroğlu vd., 2018; Durak, 2021), psikolojik sağlamlığın bilişsel esneklikle yaşam doyumu arasında aracı rol üstlendiğini düşündürmektedir.

Ekonomik, sosyal, psikolojik açıdan tek ebeveyn olmayan annelere göre daha dezavantajlı görülen tek ebeveyn annelerin aldıkları eğitimin, bir işe sahip olma durumlarının, ekonomik refah durumlarının, aldıkları psikolojik ve psikiyatrik desteğin ve tek ebeveyn olma sebeplerinin (boşanma, ayrı yaşama, ölüm vb.) zihinsel uyum sağlama, zorlukların üstesinden gelme ve dolayısıyla hayattan memnun olma düzeylerini etkilediği düşünülmektedir. İlgili alan yazında eğitim düzeyi ile bilişsel esnekliği (Ihle vd., 2016; Oral ve Kalburan, 2019), yaşam doyumunu (Park vd., 2019) ve psikolojik sağlamlığı (Bonanno vd., 2007; Ersoy ve Gülbüz, 2020); çalışma durumu ile bilişsel esnekliği (Van Gorp vd., 1999), yaşam doyumunu (Joshano ve Jovanović, 2019) ve psikolojik sağlamlığı (Bektaş ve Özben, 2016; Wingo vd., 2017); gelir düzeyi ile bilişsel esnekliği (Yaşar Ekici ve Balcı, 2019), yaşam doyumunu (Cheung ve Lucas, 2015) ve psikolojik sağlamlığı (Poole vd., 2017; Kımtır, 2020) inceleyen araştırmalar gözlenmektedir. Ancak belirtilen demografik değişkenlere göre psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu düzeylerini tek ebeveyn anneler açısından inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Psikolojik anlamda iyi olan insanların yaşam doyumlarının yüksek olduğu (Heo vd., 2016; Ümmet, 2017) ve psikolojik müdahalelerin bilişsel esnekliği geliştirebileceği (Hijazi vd., 2015) bilinmektedir. Öte yandan, psikolojik yardım arayan bireylerin psikolojik sağlamlıkları dikkat çekicidir (Crowe vd., 2016). Psikolojik destek almış olmakla bilişsel esnekliğin, yaşam doyumunun ve psikolojik sağlamlığın ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda araştırmanın olması yeni çalışmalara ihtiyaç oluşturmaktadır. Psikiyatrik semptomlar ise yaşam doyumunun en önemli belirleyicilerindedir (Sánchez vd., 2020) ve psikolojik sağlamlığın psikiyatrik tanı durumlarıyla ilişkisi bilinmektedir (Schwarz, 2018). Buna rağmen önceki çalışmalarda psikiyatrik ilaç kullanmanın yaşam doyumunu, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisi ele alınmamıştır. Ayrıca, boşanma sonrasında kadınların yaşam doyumlarını (Bourassa vd., 2015) ve psikolojik sağlamlıklarını (Sbarra vd., 2015) inceleyen araştırmalar olmakla birlikte, tek ebeveyn olma nedenine göre ilgili kavramları değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sonuç olarak bu çalışmada eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, psikolojik destek alma durumu, psikiyatrik ilaç kullanma durumu ve tek ebeveyn olma nedeni gibi

değişkenlerin tek ebeveyn annelerin bilişsel esneklikleri, yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlıkları ile ilgili olabileceği düşünülmüştür.

İlgili alan yazın incelendiğinde tek ebeveynli ailelerle yürütülen araştırmalarda genellikle bu ailelerde yetişen çocuklara odaklanıldığı (Golombok vd., 2016), birden çok zorlu durumla karşılaşma ihtimali olan tek ebeveyn anneye yönelik araştırmaların sınırlı düzeyde olduğu görülmektedir. Dünya toplumunda sayıları gittikçe artmakta olan tek ebeveyn anneye yönelik yürütülecek araştırmaların hem alan yazına hem de uygulamaya yönelik çalışmalara destek sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın temel amacını tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esnekliği ile yaşam doymu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün değerlendirilmesi oluşturmaktadır. Ayrıca tek ebeveyn annelerin yaşam doyumları, psikolojik sağlamlıkları ve bilişsel esneklikleri bazı demografik değişkenler açısından da incelenmek istenmiştir. Bu amaçla mevcut araştırmada aşağıdaki hipotezler sınanmıştır:

*Hipotez 1: Psikolojik sağlamlık, tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esneklik ve yaşam doyumları ilişkisinde aracı rol üstlenmektedir.*

*Hipotez 2: Tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esneklikleri, psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları eğitim durumu, çalışma, gelir düzeyi, psikolojik destek alma, psikiyatrik ilaç kullanma ve tek ebeveyn olma nedenine dayalı olarak anlamlı farklılık göstermektedir.*

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Deseni**

Bu çalışma tek ebeveyn olarak yaşamlarını sürdürmekte olan annelerin bilişsel esneklikleri ile yaşam doyumları ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünün araştırıldığı ilişkisel bir araştırmadır. Bu tür araştırmalarda iki değişken arasındaki ilişkiyi üçüncü bir değişkenin kontrol ediyor olabileceği temelinde insan davranışlarındaki farklılıklara açıklık getirme düşüncesi oluşturmaktadır (Baron ve Kenny, 1986). İlişkisel modele uygun olarak tasarlanan bu çalışmada amaç, bağımlı değişken (yaşam doymu) ile bağımsız değişken (bilişsel esneklik) arasındaki ilişkide aracı bir değişkenin (psikolojik sağlamlık) rolünün incelenmesidir.



## Çalışma Grubu ve Etik

Çalışma 1975 Helsinki Bildirgesi' ne uygun olarak her bireyin çalışmaya gönüllü katıldığını gösteren bir onam formu onaylatılmıştır. Mevcut araştırmaya katılan tüm bireylere verilerin gizli ve anonim olduğu açıklanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce Trabzon Üniversitesi etik kurulundan 01.02.2021 tarih ve E-81614018-000-83 sayılı yasal izinler alınmıştır. Çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi (Patton, 2005; Marshall ve Rossman, 2014) ile belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları yaşları 21 ile 75 arasında değişen ve yaşları ortalaması 41.97 (SS= 9.40) olan 265 tek ebeveyn olarak çocuklarıyla yaşamlarını sürdürmekte olan annelerden elde edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesi amacıyla Trabzon ilinde görev yapmakta olan ve çalışmaya gönüllü olarak katkı sağlamayı kabul eden okul psikolojik danışmanlarından yardım alınmıştır. Böylece okul psikolojik danışmanları aracılığıyla tek ebeveyn olarak yaşamlarını sürdürmekte olan anneler belirlenmiş ve çalışmaya katılmaya gönüllü annelere yine okul psikolojik danışmanları aracılığıyla araştırmanın veri toplama araçları Covid-19 pandemisi nedeniyle online formlar halinde ulaştırılmıştır.

## Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, psikolojik destek alma, psikiyatrik ilaç kullanma ve tek ebeveyn olma nedeni gibi maddelere yer verilmiştir.

**Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği:** Türkçe geçerlik/güvenirlik çalışması Doğan (2015) tarafından yapılan ölçek, Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte bulunan altı madde likert tipinde ve beş derecelendirmelidir. 2, 4 ve 6. maddeler tersten puanlandıktan sonra elde edilen puan, psikolojik sağlık düzeyini temsil etmektedir. Alınan puan, ölçekten alınabilecek olan en yüksek puana (30) yaklaştıkça psikolojik sağlık düzeyi yükselmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirliği .81 ve iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

**Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği:** Yirmi bir maddeden oluşan ölçeğin Türkçe geçerlik/güvenirlik çalışmaları Kaba ve arkadaşları (2017) tarafından

yapılmıştır. 6. madde tersten puanlanan madde olmakla birlikte likert tipi beşli derecelendirmeli ölçekte alınabilecek puanlar 21-105 arasındadır. Alınan yüksek puanlar (105'e yaklaştıkça) yetişkinin yaşam doyumunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Beş faktörlü yapıda, 1, 2, 3, 4, 5 ve 6. maddeler genel yaşam doyumunu; 7, 8, 9, 10 ve 11. maddeler ilişki doyumunu; 12, 13, 14 ve 15. maddeler benlik doyumunu; 16, 17 ve 18. maddeler sosyal çevre doyumunu; 19, 20 ve 21. maddeler iş doyumunu belirtmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısını .89 olarak belirlemişlerdir. Bu Araştırma kapsamında ölçekten alınan toplam puan kullanılacaktır. Bu çalışma için Cronbach Alfa değeri .88 olarak hesaplanmıştır.

**Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE):** Tek ebeveyn kadınların “bilişsel esneklik” düzeylerini ölçmek amacıyla araştırmada “Bilişsel Esneklik Envanteri” kullanılacaktır. Gülüm ve Dağ (2012) tarafından Türkçe’ye uyarlanan envanter, Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. 20 maddeden oluşan envanter, beşli likert tipinde ve “alternatifler” ve “kontrol” olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Alınabilecek puanlar 20-100 aralığındadır ve alınan puan yükseldikçe bilişsel esnekliğin de yükseldiği varsayılmaktadır. 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler ters olarak kodlanmaktadır ve araştırmada envanterden alınan toplam bilişsel esneklik puanı kullanılacaktır. Envanterin iç tutarlık katsayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için Cronbach Alfa değeri .91 olarak hesaplanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Çalışmada tek ebeveyn olarak yaşamlarını sürdürmekte olan annelerin bilişsel esneklikleri ile yaşam doyumları ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü araştırılmıştır. Aracılık analizinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı SPSS 24.0 paket programına eklenen PROCESS (Preacher ve Hayes, 2008) eklentisinde yer alan Model 4 ile gerçekleştirilmiştir. Aracılık hipotezi sınanırken parametrik olmayan bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Mevcut veri setinden daha büyük veri setleri üretebilmek amacıyla yeniden örnekleme yapabileme imkan tanıyan bootstrap yöntemi aracılığıyla 265 kişilik örneklem büyüklüğü .05 güven aralığında 5000 kişi olarak yeniden oluşturulmuş ve böylece analizlerin yeniden örnekleme ile oluşturulan daha büyük veri setleri üzerinden yapılması yoluyla daha güvenilir sonuçlara ulaşılabilmesi mümkün

olmuştur. Bu aşamada doğrudan (path c'), dolaylı (path a.b) ve toplam etki (path c) değerleri hesaplanmıştır. Aracılık analizi kapsamında ilk olarak bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu üzerindeki doğrudan etkileri hesaplanmıştır. Bilişsel esneklik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide psikolojik sağlık düzeyinin aracı etkisi dolaylı etkiyi göstermektedir. Bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin toplamı ise toplam etki olarak ifade edilmiştir. Çalışmada dolaylı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla Preacher ve Hayes'in (2008) bootstrap yöntemi kullanılmıştır.

### BULGULAR

Araştırma kapsamında elde edilen veriler analiz edilmeden önce kayıp değer analizi, uç değer analizi ve normal dağılım analizi gerçekleştirilmiştir (Field, 2013). Yapılan analizler sonrasında 2 değer uç değer içermesi nedeniyle araştırma kapsamına dahil edilmemiş olup analizler 265 tek ebeveyn üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yer alan değişkenlere yönelik tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon katsayıları Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1. Değişkenlere Yönelik Korelasyon ve Tanımlayıcı İstatistik Bulguları**

Değişkenler	1	2	3
1 BEE	1		
2 KPSÖ	.58**	1	
3 YYDÖ	.50**	.54**	1
X	74.15	19.25	75.62
SS	11.31	4.80	11.79
Min.	26.00	6.00	41.00
Maks.	100.00	30.00	101.00
Basıklık (S.H)	.95 (.30)	.03 (.30)	-.11 (.30)
Çarpıklık (S.H.)	-.32 (.15)	-.06 (.15)	-.26 (.15)

\*\* p<.01, S.H.: Standart Hata, BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri. KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği. YYDÖ: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği.

Tablo 1'e göre basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde ölçeklerden elde edilen puanların  $\pm 1.5$  aralığında (Tabachnick ve Fidel, 2013) olması nedeniyle verilerin normal dağılıma sahip olduğu ve normallik varsayımını karşıladığı sonucuna varılmıştır.

Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre ise bilişsel esneklik ile yaşam doyumu ( $r = .50, p < .01$ ) ve psikolojik sağlamlık ( $r = .58, p < .01$ ) arasında; psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu ( $r = .54, p < .01$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

### Aracılık Analizi

Tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esnekliklerinin yaşam doyumlarına etkisinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin aracılık rolü olup olmadığını test etmek amacıyla bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi yapılmıştır. Analizler Hayes tarafından geliştirilen Process makro kullanılarak yapılmıştır. Analizlerde 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Bu amaçla yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

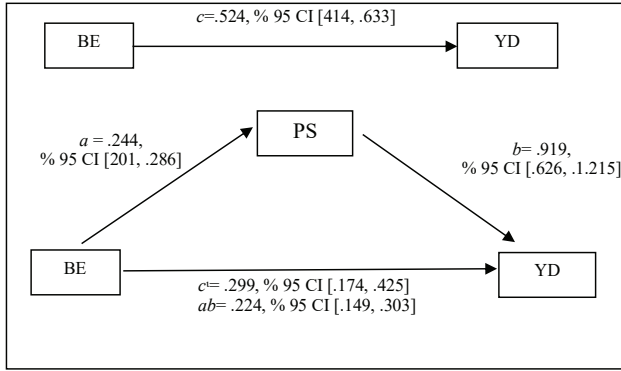
**Tablo 2. Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri				
	M (Psikolojik Sağlamlık)			Y (Yaşam Doyumu)	
	<i>b</i>	S.H.	<i>b</i>	S.H.	
X (Bilişsel Esneklik)	a .244***	.021	c' .299***	.063	
M (Psikolojik Sağlamlık)	-	-	b .919***	.150	
Sabit	$\hat{I}_M$ 1.15	1.60	$\hat{I}_Y$ 35.68***	3.90	
	$R^2 = .330$		$R^2 = .346$		
	$F_{(1,263)} = 130.04, p < .001$		$F_{(2,262)} = 69.48, p < .001$		

Not: \*\*\*  $p < .001$ ; S.H.: Standart Hata, Standardize edilmemiş beta katsayıları (b) raporlanmıştır.

Standardize edilmemiş regresyon katsayıları incelendiğinde bilişsel esnekliğin yaşam doyumu üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta = .524, \% 95 \text{ CI } [414, .633]$ ). Bunun yanı sıra bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık ( $\beta = .244, \% 95 \text{ CI } [201, .286]$ ) ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ( $\beta = .919, \% 95 \text{ CI } [.626, 1.215]$ ) üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik psikolojik sağlamlığın yaklaşık %33 ‘ünü ( $R^2 = .330, F_{(1,263)} = 130.04, p < .001$ ), bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu değişiminin yaklaşık %35’ini ( $R^2 = .346, F_{(2,262)} = 69.48, p < .001$ ) açıklamaktadır (Tablo 3). %95 oranında yanlılığı düzeltilmiş güven aralıklarının sıfırı içermemesi (Preacher ve Hayes, 2008), psikolojik

sağlamlığın bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını ortaya koymuştur ( $\beta=.224$ , % 95 CI [.149, .303]). Bununla birlikte psikolojik sağlamlığın etkisi kontrol edildiğinde bilişsel esnekliğin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu ( $\beta=.299$ , % 95 CI [.174, .425]) görülmüştür. Bu durum kısmi aracılığa işaret etmektedir. Kısmi aracılık, bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bir kısmının doğrudan bir kısmının ise psikolojik sağlamlık üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiğini göstermektedir (Preacher ve Hayes, 2008). (Şekil 1).



Şekil 1. Aracı Etki Model Özeti

Çalışma grubunda yer alan annelerin bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin bazı demografik değişkenlere dayalı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı da değerlendirilmiştir. Bu bağlamda elde edilen bulgular Tablo 3' te sunulmuştur. Tek ebeveyn annelerin bilişsel esneklikleri, psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumlarının demografik değişkenlere dayalı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla Bağımsız T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) yararlanılmıştır.

**Tablo 3. Demografik Değişkenler İçin Ortalama, Standart Sapma, t ve F Değerleri**

Değişken	N	%		Bilişsel Esneklik		Psikolojik Sağlamlık		Yaşam Doyumunu			
		X	SS	X	SS	X	SS				
<i>Eğitim Durumu</i>											
Ortaokula Kadar	60	22.6	72.77	10.33	18.68	4.22	71.83	11.49			
Lise Ve Sonrası	205	77.4	74.56	11.58	$t_{(263)} = -1.08$	19.41	4.95	$t_{(263)} = -1.03$	76.73	11.68	$t_{(263)} = -2.86^{**}$
<i>Çalışma Durumu</i>											
Evet	149	56.2	75.96	11.93	$t_{(263)} = 2.98^*$	19.99	4.96	$t_{(263)} = 2.87^{**}$	78.42	11.70	$t_{(263)} = 4.53^{**}$
Hayır	116	43.8	71.84	10.06		18.30	4.43		72.03	10.96	
<i>Gelir Düzeyi</i>											
Gelir Giderden Az	105	39.6	73.32	10.88		18.19	5.14		70.80	10.83	
Gelir Gidere Denk	118	44.5	73.41	11.63	$F_{(2,262)} = 3.47^*$	19.59	4.44	$F_{(2,262)} = 5.61^{**}$	77.24	11.43	$F_{(2,262)} = 21.17^{***}$
Gelir Giderden Fazla	42	15.8	78.33	10.81		20.93	4.35		83.12	10.06	
<i>Psikolojik Destek Alma</i>											
Evet	119	44.9	72.83	11.76	$t_{(263)} = -1.72$	18.18	4.74	$t_{(263)} = -3.34^{**}$	75.19	11.90	$t_{(263)} = -5.3$
Hayır	146	55.1	75.23	10.86		20.12	4.69		75.97	11.74	
<i>Psikiyatrik İlaç Kullanma</i>											
Evet	117	44.2	71.69	11.52	$t_{(263)} = -3.20^{**}$	17.77	4.73	$t_{(263)} = -4.63^{***}$	74.07	11.93	$t_{(263)} = -1.91$
Hayır	148	55.8	76.10	10.80		20.42	4.54		76.84	11.58	
<i>Tek Ebeveyn Olma Nedeni</i>											
Boşanma	164	61.9	75.41	11.35		19.58	5.20		76.20	12.45	
Ölüm	31	11.7	73.26	11.96	$F_{(3,261)} = 1.93$	18.35	3.13	$F_{(3,261)} = .82$	73.90	12.27	$F_{(3,261)} = 1.55$
İş	41	15.5	71.76	8.78		18.66	4.14		77.22	9.28	
Diğer	29	10.9	71.41	12.91		19.17	4.75		71.93	10.06	

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

Tablo 3'e göre annelerin bilişsel esneklikleri ve psikolojik sağlamlıkları eğitim düzeylerine dayalı olarak farklılaşmamaktadır. Yaşam doyumları ise eğitim düzeylerine dayalı olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $t_{(263)} = -2.86, p<.01$ ). Farklılığın kaynağı olarak lise ve sonrası eğitim düzeyine sahip tek ebeveyn annelerin yaşam doyumunu ortalamalarının ( $X = 76.73, SS = 11.68$ ), ortaokula kadar eğitim düzeyine sahip annelerin ortalamalarından ( $X = 71.83, SS = 11.49$ ) yüksek olması gösterilebilir. Tek ebeveyn annelerin çalışma durumlarına dayalı olarak bilişsel esneklikleri ( $t_{(263)} = 2.98, p<.05$ ), psikolojik sağlamlıkları ( $t_{(263)} = 2.87, p<.01$ ) ve yaşam doyumları ( $t_{(263)} = 4.53, p<.01$ ) is-

tatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre çalışan annelerin bilişsel esneklik ( $X=75.96$ ,  $SS=11.93$ ), psikolojik sağlık ( $X=19.99$ ,  $SS=4.96$ ) ve yaşam doyumu ( $X=78.42$ ,  $SS=11.70$ ) ortalamalarının çalışmayan annelerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir. Gelir düzeyine göre tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esneklikleri ( $F_{(2,262)}=3.47$ ,  $p<.05$ ), psikolojik sağlıkları ( $F_{(2,262)}=5.61$ ,  $p<.01$ ) ve yaşam doyumları ( $F_{(2,262)}=21.17$ ,  $p<.001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan bonferroni post hoc testi sonuçlarına göre geliri giderden fazla olanların bilişsel esneklik ortalamalarının ( $X=15.8$ ,  $SS=78.33$ ) diğer iki gelir düzeyine sahip annelerin bilişsel esnekliklerinden yüksek olması, geliri giderden fazla olan annelerin psikolojik sağlık ortalamalarının ( $X=20.93$ ,  $SS=4.35$ ), geliri giderden az olan annelerin ortalamalarından ( $X=18.19$ ,  $SS=5.14$ ) yüksek olması ve son olarak geliri giderden fazla olan annelerin yaşam doyumu ortalamalarının ( $X=83.12$ ,  $SS=10.06$ ) diğer iki gelir düzeyine sahip tek ebeveyn olarak yaşamlarını sürdüren annelerin ortalamalarından yüksek olması farklılığın kaynağı olarak gösterilebilir. Annelerin bilişsel esnekliklerinin ( $t_{(263)}=-1.72$ ,  $p>.05$ ) ve yaşam doyumlarının ( $t_{(263)}=-.53$ ,  $p>.05$ ) psikolojik yardım alma durumlarına dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, psikolojik sağlıklarının ( $t_{(263)}=-3.34$ ,  $p<.01$ ) ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre psikolojik destek alan annelerin psikolojik sağlık puan ortalamaları ( $X=20.12$ ,  $SS=4.69$ ) almayan annelerin ortalamalarından ( $X=18.18$ ,  $SS=4.74$ ) anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer taraftan psikiyatrik ilaç kullanma durumlarında göre bilişsel esneklikleri ( $t_{(263)}=-3.20$ ,  $p<.01$ ) ve psikolojik sağlıkları ( $t_{(263)}=-4.63$ ,  $p<.001$ ) anlamlı düzeyde farklılaşırken, yaşam doyumlarının ( $t_{(263)}=-1.91$ ,  $p>.05$ ) farklılaşmadığı belirlenmiştir. Psikiyatrik ilaç kullananların bilişsel esneklik ( $X=76.10$ ,  $SS=10.80$ ) ve psikolojik sağlık ortalamalarının ( $X=20.42$ ,  $SS=4.54$ ) kullanmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak tek ebeveyn olma nedenlerine dayalı olarak incelendiğinde ise bilişsel esneklik ( $F_{(3,261)}=1.93$ ,  $p>.05$ ), psikolojik sağlık ( $F_{(3,261)}=.82$ ,  $p>.05$ ) ve yaşam doyumlarının ( $F_{(3,261)}=1.55$ ,  $p>.05$ ) anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

## TARTIŞMA

Bu araştırma ile tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esnekliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Mevcut çalışma kapsamında yapılan analizler sonucunda tek ebeveyn annelerin bilişsel esneklikleri ile yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde, bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Windle, 1986; Odacı vd., 2019), bilişsel esnekliğin yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu (Yelpaze ve Yakar, 2019; Smith ve Konik, 2021) ve olumlu ruh halinin bilişsel işlevler üzerinde olumlu etkisi olduğu (Storbeck ve Maswood, 2016) gözlenmektedir. Bu bulgular mevcut çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. İnsanlar kendi mutlulukları hakkında çıkarımda bulunurken dış dünyadan gelen girdilere ilişkin algısal işleme ve içsel düşünceler ile duyumlara dayanan yansıtıcı işleme şeklinde iki farklı bilişsel süreci kullanmaktadırlar (Turowski vd., 2014). Psikolojik sağlamlığın iyimserlik, bilişsel esneklik, aktif başa çıkma, sosyal destek ağları, fiziksel aktivite ve ahlaki ölçütlerle ilişkili olduğu (Lacoviello ve Charney, 2020); başa çıkma becerilerinin, bilişsel esnekliğin, iyimserliğin, korkuyla yüzleşme becerisinin ve sosyal desteğin beş ana özelliğini oluşturduğu ifade edilmektedir (Miller vd., 2020). Parsons ve arkadaşlarının (2016) yaptığı bir çalışmada duygusal- bilişsel işlemlerde bilişsel anlamda esnek olmanın psikolojik sağlamlığı teşvik ettiği belirtilirken, diğer bir çalışmada yaşam amacı, benlik saygısı, yaşam doyumu, bilişsel esneklik, aktif başa çıkma ve sosyal destek yapılarının güçlü bir psikolojik sağlamlığı öngördüğü vurgulanmıştır (Kunicki ve Harlow, 2020). Sosyolojik bir bakış açısıyla tek ebeveyn annelerin sosyal, ekonomik ve psikolojik yükleri açısından en dezavantajlı gruplar arasında yer aldığı söylenebilir (Van Lancker vd., 2015). Tek ebeveyn olmalarına neden olan olayla başlayan süreç, üstesinden gelmelerini ve uyum sağlamalarını gerektiren birçok zorlu durum içermektedir. Buradan hareketle, tek ebeveyn olan annenin hayatının psikolojik sağlamlığın ve bilişsel esnekliğin aktifleştirilmesi için fazlasıyla sebep yarattığı düşünülmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan tek ebeveyn anneler zorlu durumlara daha kolay uyum sağlayabilmekte ve psikolojik sağlığını koruyabilmektedirler. Aynı zamanda bilişsel anlamda da



bu yeni durumlara daha kolay uyum sağlayabilmekte ve güçlükler karşısında alternatif çözüm yolu üretebilmektedirler. Bilişsel Davranışçı yaklaşıma ilham veren ünlü filozof Epiktetos' un “Önemli olan olaylar değil onları algılayış biçimimizdir” sözü tek ebeveyn annelerin bilişsel esneklikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye değinir niteliktedir. Öyle ki, yaşam doyumunu insanların kendi belirledikleri kriterlere göre hayatlarının geneline ilişkin olumlu tutumlar geliştirdikleri bilişsel ve öznel bir süreçtir. Sonuç olarak psikolojik sağlamlığı ve bilişsel esnekliği yüksek tek ebeveyn annelerin yaşamlarını olumlu olarak değerlendirme düzeylerinin de yüksek olması beklenilir ve anlamlı bir durumdur. Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunun yordayıcısı (Kong vd., 2015) olduğu ve yaşam doyumunu, özsaygı, iyimserlik, özyeterlik gibi kavramların psikolojik sağlamlıkla pozitif ilişkisini bildiren sonuçlar (Martínez-Martí ve Ruch, 2017) mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Yapılan aracılık analizine göre, bilişsel esneklik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın kısmi aracılık etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik sağlamlığın sağlık ve iyi oluş için önemli rol oynayan stresle baş edebilme kapasitesini yansıttığını belirten Kong ve arkadaşlarının (2018) çalışmalarında, psikolojik sağlamlığın sol orbitofrontal kortekste düşük dalgalanmalar ile yaşam doyumunu gibi öznel iyi oluş göstergeleri arasında tam bir aracı rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Söz konusu araştırma bulgusu, psikolojik sağlamlığın beynin doğal işleyişinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisine aracılık ettiğini sunarak psikolojik sağlamlığın nöral yapısını da vurgulamaktadır. Psikolojik sağlamlığın pozitif ruh sağlığı göstergeleri ile olumlu ilişkiler içinde olduğu (Hu vd., 2015), farkındalık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bilinmektedir (Bajaj ve Pande, 2016). Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu olumlu etkilediği (Fabio ve Palazzeschi, 2015; Satıcı, 2016) bilinen bir olgu haline gelmişken mevcut çalışmada bilişsel esneklikle yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ediyor olması anlamlıdır. Bilişsel esneklik bilişsel yeniden yapılandırma sürecinde ve zorlu yaşam olaylarına uyum sağlamada etkin bir rol almaktadır (Johnco vd., 2014). Bilişsel esneklik katı uyumsuz davranışların oluşumunu engelleyici bir faktördür (Zhou vd., 2020) ve ilişkili şekilde psikolojik sağlamlık kavramının odak noktasını da uyum sağlama

davranışı oluşturmaktadır. Dolayısıyla tek ebeveyn olan annelerin bilişsel anlamda uyum sağlama (esneklik) ve yaşamlarından memnun olma algıları arasındaki ilişkiye psikolojik sağlamlık düzeylerinin aracılık etmesi beklenilir bir durumdur. Öyle ki psikolojik sağlamlık hem bilişsel esnekliği barındıran beyin işleyişiyle (Kong vd., 2015) hem de yaşam doyumunu barındıran öznel iyi oluş ile ilişkili (Chen, 2016) bulunmuştur. Kısacası tek ebeveyn annelerin bilişsel anlamda esnek düşünce yapısına sahip olmaları yaşamdan aldıkları doyumunu arttırırken sahip oldukları psikolojik sağlamlık düzeylerinin bu ilişkiyi kuvvetlendirdiği söylenebilir.

Araştırma kapsamında tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeyleri eğitim durumu, çalışma, gelir düzeyi, psikolojik destek alma, psikiyatrik ilaç kullanma ve tek ebeveyn olma nedeni gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda tek ebeveyn annelerin yaşam doyumlarının eğitim durumlarına göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Lise ve sonrası eğitim durumuna sahip olan tek ebeveyn anneler ortaokula kadar eğitim alanlara göre hayatlarından daha memnun görünmektedir. Destekler şekilde Park ve arkadaşları (2019) daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylere göre hayatlarından daha memnun olduğunu ve sosyo-demografik değişkenler arasında eğitim durumunun yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde, emekli bireylerin işsiz oldukları süreçte yaşam doyumlarının eğitim durumlarından etkilendiği ve eğitim düzeyi yüksek olanların daha uzun süreli yaşam doyumuna sahip olduğu belirtilmektedir (Wetzel Huxhold ve Tesch-Römer, 2016). Mevcut araştırmada, tek ebeveyn annelerin bilişsel esneklikleri ve psikolojik sağlamlıklarının eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Yapılan bir çalışmada üniversite mezunu olan ve çekişmeli boşanma sürecindeki bireyler okuryazar olanlara göre daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahipken (Oral, 2019), söz konusu araştırmada bu durumun boşanma vb. durumlar sonucunda tek ebeveyn olarak yaşamlarını sürdüren anneler açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirtilmiştir. Dolayısıyla tek ebeveyn annelerin hayatlarındaki yeni ve zorlu durumlara karşı bilişsel esneklik becerilerini sergilemelerinde eğitim durumlarının etkisiz kaldığı düşünülmektedir. Alan yazına göre, psikolojik sağlamlığın eğitim durumuna dayalı olarak anlamlı bir farklılık

göstermediğini bulgulayan (Parmaksız, 2019; Karal ve Biçer, 2020; Kımter, 2020) çalışmalar olduğu gibi, farklılaştığını bulgulayan (Ersoy ve Gülbüz, 2020) çalışmalar da vardır. Bu konuda alan yazında bir tutarlılık olmamakla birlikte mevcut sonucun psikolojik sağlamlığı etkileyebilecek farklı kaynakların varlığıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, uyum ve baş etme mekanizması olan psikolojik sağlamlığın sosyal desteğin arttığı durumlarda güçlendiği bilinmektedir (Kobau vd., 2011). Güçlü bir sosyal destek sistemine sahip olan boşanmış kadınların boşanmadan kaynaklı problemleriyle daha iyi baş edebildiği ve kendini toparlayabildiği gözlenmektedir (Soylu, 2018). Dolayısıyla psikolojik sağlamlığın eğitim durumuna göre değişmemesi tek ebeveyn annelerin sahip oldukları sosyal destek mekanizmalarının varlığını akla getirmektedir.

Tek ebeveyn annelerin bilişsel esneklikleri, psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları çalışma durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. İşsiz bireylerin bilişsel esnekliklerinin çalışanlara göre daha düşük performans sergilediğinin belirtildiği bir araştırma bulgusu (Van Gorp vd., 1999), çalışan tek ebeveyn annelerin bilişsel esnekliklerinin çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu bulgusunu desteklemektedir. Evli bireylerin çalışma durumlarına göre psikolojik sağlamlıklarının farklılaşmadığı bulgusuna rağmen (Bektaş ve Özben, 2016), mevcut çalışmada çalışan tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlamlıklarının çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tek ebeveyn olan annelerin ekonomik zorluklar yaşadığı düşünülürse, çalışıyor olmanın onlara psikolojik güç vererek zorluklarla daha kolay baş etmelerine yardımcı olduğu söylenebilir. Öyle ki, tek ebeveyn annelerin yaşadığı ekonomik güçlük diğer birçok zorluk için başlangıç noktası olabilmektedir. Tüm istihdam gruplarında kadınlar daha fazla yaşam doyumuna sahiptir (Joshanloo ve Jovanović, 2019). Çalışan bireylerin (özellikle işinden memnun olanların) yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulgusu, çalışan tek ebeveyn annelerin çalışmayanlara göre yaşamından daha çok doyum alıyor olmasını desteklemektedir. Bahsedilen bulgulara dayanarak, çalışma durumunun tek ebeveyn annenin iyi oluşu için destekleyici bir rol oynadığı söylenebilir.

Tek ebeveyn annelerin bilişsel esneklikleri gelir düzeyleri açısından incelendiğinde, geliri giderden fazla olan tek ebeveyn annelerin diğer iki

gelir grubundakilere göre daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip olduğu bulgulanmıştır. Yaşar Ekici ve Balcı (2019) okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esnekliklerinin gelir düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını ancak istatistiksel olarak anlamlı olmasa da üst gelir düzeyine sahip katılımcıların bilişsel esneklik puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlamlıkları da gelir düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta ve geliri giderden fazla olan tek ebeveyn anneler daha yüksek psikolojik sağlamlık sergilemektedirler. Psikolojik sağlamlığın orta ve üst gelir düzeyindeki tek ebeveyn annelerde (Kjellstrand ve Harper, 2012) ve algıladıkları gelir düzeyi yüksek olan evli bireylerde daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Bektaş ve Özben, 2016). Mevcut araştırma bulgusundan farklı şekilde Kımter (2020) çalışmasında psikolojik sağlamlık ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığına dikkat çekmektedir. Tek ebeveyn annelerin yaşam doyumlarının gelir düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da arttığı bulgulanmıştır. Önceki çalışmalarda, ortalama olarak daha fazla kazanan bireylerin yaşamdan daha fazla doyum aldıkları (Cheung ve Lucas, 2015) ve yüksek eğitim düzeyinin gelir ve sağlık yoluyla yaşam doyumuyla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Powdthavee vd., 2015). Sonuç olarak gelir düzeyi yüksek olan tek ebeveyn annelerin bilişsel esnekliklerinin, psikolojik sağlamlıklarının ve yaşam doyumlarının yüksek olması çalışma durumlarıyla benzerlik taşımaktadır. Böylece, ekonomik refahın tek ebeveyn anne için ne derece önemli olduğunun bir kez daha altı çizilmiştir.

Araştırma kapsamında, tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlamlıklarının psikolojik destek alma durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve psikolojik destek almış olanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Damgalanma, yardım arama ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, yardım arama davranışının psikolojik sağlamlığı arttırdığından söz edilmektedir (Crowe vd., 2016). Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan birçok tanımda uyum sağlama, baş etme, kendini koruma kavramları dikkat çekicidir ve psikolojik destek alan tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olması beklenmektedir. Psikolojik sağlamlıkla ilişkilerinin aksine psikolojik destek alma durumu tek ebeveyn annelerin bilişsel esneklikleri

ve yaşam doyumları açısından anlamlı farklılık göstermemektedir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip savaş gazilerinin daha fazla travma sonrası büyüme yaşadıklarının bildirildiği bir araştırmada psikolojik müdahalelerin bilişsel esnekliği geliştirmeyi amaç edinmeleri gerekliliğinin altı çizilmektedir (Hijazi vd., 2015). İlgili alan yazın, yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip bireylerin bazı psikolojik bozukluklarda daha avantajlı olduğunu yansıtsa da, psikolojik destek almış olmanın bilişsel esnekliğe etkisine yönelik bir araştırma sonucuna ulaşılmamıştır. Psikolojik destek almış olmak, tek ebeveyn annelerin bilişsel esneklikleri için anlam taşımamaktadır. Öte yandan, yaşam doyumunun iyi oluşun bilişsel göstergelerinden biri olduğu bilinmektedir. Psikolojik destek almış olmanın iyi oluşu arttıracacağı varsayılırsa elde edilen sonuç dikkat çekicidir. Psikolojik destek almış olma tek ebeveyn annelerin yaşam doyumları için anlam ifade etmemektedir. Bu durum, almış oldukları psikolojik destek sürecinin etki düzeyinin zaman aşımına uğramış olması, sürecin sağlıklı şekilde ilerletilememesi ya da devam ettirilememesi ile ilgili olabilir. Tek ebeveyn annelerin herhangi bir konuda aldıkları psikolojik desteğin, zorluklarla dolu yaşamlarının genelinden aldıkları doyumda etkisiz kaldığı düşünülebilir.

Tek ebeveyn annelerin psikiyatrik ilaç kullanma durumlarına göre bilişsel esneklikleri anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. İlgili alan yazında, psikiyatrik ilaç kullanan tek ebeveyn annelerin kullanmayanlara göre bilişsel anlamda daha esnek olmalarına yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak bilişsel esneklik beyin işleyişiyle ilgili bir durumdur ve psikiyatrik ilaçların birincil etki alanları kapsamında bir fonksiyon olarak işlev göstermektedir. Benzer şekilde psikiyatrik ilaç kullanan tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlıkları da diğerlerine göre daha yüksektir. Sullivan, ve arkadaşları (2015) hafif travmatik beyin hasarı öyküsüne sahip kişilerin düşük psikolojik sağlığa sahip olduklarında daha şiddetli post-travmatik sendrom belirtileri gösterdiğini bulgulamışlardır. Kısacası araştırmalar psikolojik sağlığın nörobiyolojik yapısını ve psikiyatrik bozukluklarla olan ilişkisini ortaya koymaktadır. Psikiyatrik ilaç kullanan tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlıklarının yüksek olması bu noktada anlamlı bir sonuçtur. Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlıkla ilişkisinin aksine psikiyatrik ilaç kullanma tek ebeveyn annelerin yaşam doyumları açısından anlamlı farklılık oluşturmamaktadır. Alan yazında,

psikiyatrik ilaç kullanıyor olmanın yaşam doyumuna etkisine yönelik bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte, Sánchez ve arkadaşları (2020) psikiyatrik belirtilerin bireylerin yaşamlarının genelinden aldıkları doyumunu azalttığını ve doğrudan belirleyicisi olduğunu bulgulamışlardır.

Tek ebeveyn annelerin tek ebeveyn olma nedenlerine göre bilişsel esneklikleri, psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. İlgili alan yazında, tek ebeveyn olma nedenine göre bilişsel esnekliği, psikolojik sağlamlığı ve yaşam doyumunu inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Boşanmış kadınların çoğunluğunun boşanma sürecinden sonra risk altında olduğunu belirttiği araştırmasında Sbarra (2015) psikolojik sağlamlığı işaret etmektedir. Öte yandan, evlilik kalitesi yüksek olan kadınların boşandıktan sonra yaşamdan daha az doyum aldığı, düşük evlilik kalitesine sahip kadınların ise boşandıktan sonra benzer evlilik kalitesine sahip olup boşanmayan kadınlara göre yaşamdan daha fazla doyum aldığı bulgulanmıştır (Bourassa vd., 2015). Sonuç olarak kadınların tek ebeveyn olmalarına neden olan boşanma, ayrı yaşama, eşin ölümü, iş gibi sebepler tek ebeveyn annelerin bilişsel esneklikleri, psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları açısından anlamsız görünmektedir. Bu noktada, sebebinden daha çok tek ebeveyn olma durumunun anahtar rol oynadığı söylenebilir.

Özetle, araştırmanın bulguları tek ebeveyn olan annelere dikkat çekmekle birlikte, tek ebeveyn annelerin yaşam doyumlarını arttırmak için düzenlenecek olan psikolojik destek çalışmalarında bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığın etkisinin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Öyle ki, ilgili alan yazında tek ebeveyn olan annelerle ilgili araştırmalar oldukça sınırlıdır. Öte yandan ilgili bakanlığın dünyada ve ülkemizde her geçen gün sayıları artmakta olan tek ebeveyn ailelere ve tek ebeveyn annelere yönelik çalışmaları sevindiricidir. 2011 yılında ASAGEM' in tek ebeveynli ailelere yönelik yürüttüğü araştırma, 2014 yılında Ünal tarafından Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı bünyesinde tek ebeveyn annelerle ilgili sunulan uzmanlık tezi tek ebeveynli ailelerin ve bu ailelerin çoğunluğunda ebeveyn olan annelerin yaşamsal zorluklarını aktarmaktadır. 2018 yılında Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bünyesinde “tek ebeveynli ailelere yönelik hazırlanan aile eğitim programı” iyileştirici nitelikte bir çalışmadır.

Araştırmanın “tek ebeveyn annelerin hayattan doyum almalarını sağlamak için bilişsel esnekliklerini ve psikolojik sağlamlıklarını geliştirici çalışmaların yürütülebileceğine” dair bulgusu ilgili bakanlığın gelecekteki projelerine destek sağlayabilir. Araştırmanın demografik değişkenlerine yönelik elde edilen bulgular, kadınların eğitiminin desteklenmesine; tek ebeveyn annelerin istihdamının sağlanmasına ve ekonomik destek verilmesine; ihtiyaç duyduklarında psikolojik ve psikiyatrik destek sağlanmasına yönelik kanıtlar sunmaktadır. Bu kanıtlar ışığında diğer araştırmacıların yol alabileceği ve ilgili birimlerin önleyici ve iyileştirici çalışmalarını şekillendirebileceği düşünülmektedir.

Mevcut araştırma bulgularını desteklemek üzere, daha geniş örneklem gruplarında tek ebeveyn annelerle ilgili yürütülecek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bununla birlikte bu araştırmada bazı sınırlıklar söz konusudur. Kişisel bilgiler formuyla elde edilen bilgiler arasında bulunan psikolojik destek alma durumuna ilişkin psikolojik desteğin ne zaman alındığı, kaç oturum sürdüğü, hangi amaçlarla başvurulduğu gibi bilgiler araştırma kapsamına alınmamıştır. Ayrıca psikiyatrik ilaç kullanma ile ilgili de benzer bir durum vardır. Araştırma kapsamında hangi semptomaya yönelik psikiyatrik ilaç kullanıldığı, halen kullanılıp kullanılmadığı ya da en son ne zaman kullanıldığı değerlendirilmemiştir. Bu değişkenlerle ilgili ayrıntılı bilgiler edinilerek yeni çalışmaların yapılması elde edilen bulguların anlamlılığını arttıracaktır. Araştırma kapsamında bilgi alınan tek ebeveyn annelerin tek ebeveyn olma nedenlerinin eşit sayıda tutulmaması araştırmanın sınırlılıkları arasındadır. Tek ebeveyn olma nedenine bağlı olarak söz konusu değişkenlerin anlamlı farklılık göstermemesi tek bir nedene bağlı bir sonuç olabilir. Son olarak bu çalışmanın örneklemi 265 tek ebeveyn anne ile sınırlı olup, araştırmanın verileri katılımcıların öz bildirimlerine dayalıdır. Ayrıca tek ebeveyn olmayan annelerden benzer veriler alınarak tek ebeveyn annelerden alınan verilerle karşılaştırılma yapılmamıştır. Bulguların genellenmesi açısından farklı örneklem gruplarında araştırmanın tekrarlanması faydalı olabilir.

## KAYNAKÇA

Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (ASAGEM). (2011). *Tek Ebeveynli Aileler Araştırması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları, Yayın No: 148.

Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.

Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Genus*, 74(1), 1-18. Doi: 10.1186/s41118-018-0032-z

Anyan, F., and Hjemdal, O. (2016). Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression: Resilience explains and differentiates the relationships. *Journal of Affective Disorders*, 203, 213-220. Doi: 10.1016/j.jad.2016.05.031

Arslan, G. (2019). Mediating role of the self-esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 151, Article 109514. Doi: 10.1016/j.paid.2019.109514

Bajaj, B., and Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67. Doi: 10.1016/j.paid.2015.09.005

Baron, R. M., and Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

Bektaş, M., ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240. Doi: 10.18026/cbusos.16929

Bialowolski, P., and Weziak-Bialowolska, D. (2020). Longitudinal evidence for reciprocal effects between life satisfaction and job satisfaction. *Journal of Happiness Studies, Online*, 1-26. Doi: 10.1007/s10902-020-00273-1

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., and Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.

Bourassa, K. J., Sbarra, D. A., and Whisman, M. A. (2015). Women in very low quality marriages gain life satisfaction following divorce. *Journal of Family Psychology*, 29(3), 490-499.



Braem, S., and Egner, T. (2018). Getting a grip on cognitive flexibility. *Current Directions in Psychological Science*, 27(6), 470-476. Doi: 10.1177/0963721418787475

Cao, Q., and Zhou, Y. (2019). Association between social support and life satisfaction among people with substance use disorder: the mediating role of resilience. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 4, 1-13. Doi: 10.1080/15332640.2019.1657545

Chen, C. (2016). The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese university students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 377-387. Doi: 10.1007/s40299-016-0274-5

Cheung, F., and Lucas, R. E. (2015). When does money matter most? Examining the association between income and life satisfaction over the life course. *Psychology and Aging*, 30(1), 120-135.

Coşan, B. (2018). Dünyada ve Türkiye'de sosyo-ekonomik bir problem olarak tek ebeveynli aile olgusunun çok boyutlu değerlendirilmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(41), 259-294. Doi: 10.21560/spcd.vi.453720

Crowe, A., Averett, P., and Glass, J. S. (2016). Mental illness stigma, psychological resilience, and help seeking: What are the relationships?. *Mental Health & Prevention*, 4(2), 63-68. Doi: 10.1016/j.mhp.2015.12.001

Çekiç, A., Kaya, İ., ve Buğa, A. (2019). Anne babaların akılcı olmayan inançları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(2), 567-575. Doi: 10.24106/kefdergi.2594

Çelikkaleli, Ö. (2020). Beliren yetişkinlerde stres ile tükenmişlik arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerde psikolojik sağlamlığın aracılık rolü. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 1-21.

Damaske, S., Bratter, J. L., and Frech, A. (2017). Single mother families and employment, race, and poverty in changing economic times. *Social Science Research*, 62, 120-133. Doi: 10.1016/j.ssresearch.2016.08.008

Daryanani, I., Hamilton, J. L., Abramson, L. Y., and Alloy, L. B. (2016). Single mother parenting and adolescent psychopathology. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(7), 1411-1423. Doi: 10.1007/s10802-016-0128-x

Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Çırak Kurt, S., ve Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206. Doi: 10.33308/26674874.2021351256

Demir, S., ve Çelebi, Ş. (2017). Tek ebeveynli ailelerin sorunları: Nitel bir araştırma. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(13), 111-128. Doi: 10.17828/yalovasosbil.333891

Dennis, J. P., and 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. Doi: 10.1007/s10608-009-9276-4

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. Doi: 10.1207/s15327752jpa4901\_13

Di Fabio, A., and Palazzeschi, L. (2015). Hedonic and eudaimonic well-being: the role of resilience beyond fluid intelligence and personality traits. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 1367. Doi: 10.3389/fpsyg.2015.01367

Ding, H., Han, J., Zhang, M., Wang, K., Gong, J., and Yang, S. (2017). Moderating and mediating effects of resilience between childhood trauma and depressive symptoms in Chinese children. *Journal of Affective Disorders*, 211, 130-135. Doi: 10.1016/j.jad.2016.12.056

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

Doğan Laçın, B. G., ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371. Doi: 10.16986/HUJE.2018037424

Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190.

Ersoy, A. F., ve Gülbüz, M. E. (2020). Düşük sosyoekonomik düzeye sahip boşanmış kadınlarda psikolojik dayanıklılık. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(110), 1-17. Doi: 10.29228/ASOS.46783

Fu, F., and Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24-35. Doi: 10.1080/15325024.2016.1161428

Gizir, C. A., ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.

Global Issues. (2016). *320 Million Children in Single-Parent Families*. <http://www.globalissues.org/news/2016/10/15/22568> adresinden elde edilmiştir.

Golombok, S., Zadeh, S., Imrie, S., Smith, V., and Freeman, T. (2016). Single mothers by choice: Mother-child relationships and children's psychological adjustment. *Journal of Family Psychology*, 30(4), 409-418.

Güleç, S. (2020). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-35.

Gülüm, İ. V., ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-223.

Hagmaier, T., Abele, A. E., and Goebel, K. (2018). How do career satisfaction and life satisfaction associate? *Journal of Managerial Psychology*, 33(2), 142-160. Doi: 10.1108/JMP-09-2017-0326

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A resgression-based approach* (2. Baskı). New York: The Guilford Press.

Heller, D., Watson, D., and Ilies, R. (2006). The dynamic process of life satisfaction. *Journal of Personality*, 74(5), 1421-1450. Doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00415.x.

Heo, J., Chun, S., Lee, S., and Kim, J. (2016). Life satisfaction and psychological well-being of older adults with cancer experience: The role of optimism and volunteering. *The International Journal of Aging and Human Development*, 83(3), 274-289. Doi: 10.1177%2F0091415016652406

Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., and Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265. Doi: 10.1177%2F070674371105600504.

Hijazi, A. M., Keith, J. A., and O'Brien, C. (2015). Predictors of posttraumatic growth in a multiwar sample of US Combat veterans. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 21(3), 395-408.

Hu, T., Zhang, D., and Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27. Doi: 10.1016/j.paid.2014.11.039

Hübgen, S. (2020). Understanding lone mothers' high poverty in Germany: Disentangling composition effects and effects of lone motherhood. *Advances in Life Course Research*, 44, Article 100327. Doi: 10.1016/j.alcr.2020.100327

Iacoviello, B. M., and Charney, D. S. (2020). Cognitive and behavioral components of resilience to stress. A. Chen (Ed.), *Stress Resilience içinde* (s. 23-31). Academic Press. Doi: 10.1016/B978-0-12-813983-7.00002-1

Ihle, A., Mons, U., Perna, L., Oris, M., Fagot, D., Gabriel, R., and Kliegel, M. (2016). The relation of obesity to performance in verbal abilities, processing speed, and cognitive flexibility in old age: The role of cognitive reserve. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 42(1-2), 117-126. Doi: 10.1159/000448916

Johnco, C., Wuthrich, V. M., and 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. Doi: 10.1016/j.brat.2014.04.005

Joshanloo, M., and Jovanović, V. (2019). The relationship between gender and life satisfaction: Analysis across demographic groups and global regions. *Archives of Women's Mental Health*, 23, 331-338. Doi: 10.1007/s00737-019-00998-w

Kaba, İ., Erol, M., ve Güç, K. (2018). Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14. Doi: 10.18037/ausbd.550232

Karal, E., ve Biçer, B. G. (2020). Salgın hastalık döneminde algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 129-156. Doi: 10.20493/birtop.726411

Kınter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, Özel Sayı, 574-605. Doi: 10.21733/ibad.805481

Kjellstrand, E. K., and Harper, M. (2012). Yes, she can: An examination of resiliency factors in middle-and upper-income single mothers. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(4), 311-327. Doi: 10.1080/10502556.2012.671677

Kloo, D., Perner, J., Aichhorn, M., and Schmidhuber, N. (2010). Perspective taking and cognitive flexibility in the Dimensional Change Card Sorting (DCCS) task. *Cognitive Development*, 25(3), 208-217. Doi: 10.1016/j.cogdev.2010.06.001

Kobau, R., Seligman, M. E. P., Peterson, C., Diener, E. D., Zack, M. M., Chapman, D., and Thompson, W. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American Journal of Public Health*, 101(8). Doi: 10.2105/AJPH.2010.300083

Kong, F., Wang, X., Hu, S., and Liu, J. (2015). Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults. *Neuroimage*, 123, 165-172. Doi: 10.1016/j.neuroimage.2015.08.020

Kong, F., Ma, X., You, X., and Xiang, Y. (2018). The resilient brain: psychological resilience mediates the effect of amplitude of low-frequency fluctuations in orbitofrontal

cortex on subjective well-being in young healthy adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(7), 755-763. Doi: 10.1093/scan/nsy045

Kunicki, Z. J., and Harlow, L. L. (2020). Towards a higher-order model of resilience. *Social Indicators Research*, 151, 329-344. Doi: 10.1007/s11205-020-02368-x

Li, Q. (2020). Mothers left without a man: Poverty and single parenthood in China. *Social Inclusion*, 8(2), 114-122. Doi: 10.17645/si.v8i2.2678

Maldonado, L. C., and Nieuwenhuis, R. (2015). Family policies and single parent poverty in 18 OECD countries, 1978–2008. *Community, Work & Family*, 18(4), 395-415. Doi: 10.1080/13668803.2015.1080661

Marshall, C., and Rossman, G. B. (2014). *Designing Qualitative Research*. New York: Sage.

Martínez-Martí, M. L., and Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119. Doi: 10.1080/17439760.2016.1163403

McKinnon, D. P., Lockwood, C. M., and Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39, 99-128. Doi: 10.1207/s15327906mbr3901\_4

Miller, M. J., Mealer, M. L., Cook, P. F., So, N., Morris, M. A., and Christiansen, C. L. (2020). Qualitative analysis of resilience characteristics of people with unilateral transtibial amputation. *Disability and Health Journal*, 13(4), Article 100925. Doi: 10.1016/j.dhjo.2020.100925

Nederlands Jeugd Instituut. (Nisan, 2014). *Eenoudergezinnen, Sh. 1*. Utrecht: Nederlands Jeugd Instituut, <https://www.nji.nl/Zoek?q=Eenoudergezinnen> adresinden elde edilmiştir.

Odacı, H., Çıkrıkçı, Ö., Çıkrıkçı, N., ve Aydın, F. (2019). An exploration of the associations among cognitive flexibility, attachment styles and life satisfaction. *International Journal of Happiness and Development*, 5(3), 242-256. Doi: 10.1504/IJHD.2019.103401

Organisation for Economic Co-operation and Development Family Database. (Aralık, 2016). *Family size and household composition*, [www.oecd.org/els/family/database.htm](http://www.oecd.org/els/family/database.htm) adresinden elde edilmiştir.

Park, J., Joshanloo, M., and Scheifinger, H. (2019). Predictors of life satisfaction in a large nationally representative Japanese sample. *Social Science Research*, 82, 45-58. Doi: 10.1016/j.ssresearch.2019.03.016

Parmaksız, İ. (2019). İyimserlik, özgeçilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302. Doi: 10.1016/j.ssresearch.2019.03.016

Parsons, S., Kruijt, A. W., and Fox, E. (2016). A cognitive model of psychological resilience. *Journal of Experimental Psychopathology*, 7(3), 296-310. Doi: 10.5127%2Fjep.053415

Patton, M. Q. (2005). *Qualitative Research*. New York: John Wiley & Sons. Ltd.

Perrone-McGovern, K. M., Boo, J. N., and Vannatter, A. (2012). Marital and life satisfaction among gifted adults. *Roeper Review*, 34(1), 46-52. Doi: 10.1080/02783193.2012.627552

Pollmann-Schult, M. (2018). Single motherhood and life satisfaction in comparative perspective: Do institutional and cultural contexts explain the life satisfaction penalty for single mothers?. *Journal of Family Issues*, 39(7), 2061-2084. Doi: 10.1177%2F0192513X17741178

Poole, J. C., Dobson, K. S., and Pusch, D. (2017). Childhood adversity and adult depression: the protective role of psychological resilience. *Child Abuse & Neglect*, 64, 89-100. Doi: 10.1016/j.chiabu.2016.12.012

Powdthavee, N., Lekfuangfu, W. N., and Wooden, M. (2015). What's the good of education on our overall quality of life? A simultaneous equation model of education and life satisfaction for Australia. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 54, 10-21. Doi: 10.1016/j.socec.2014.11.002

Preacher, K. J., and Hayes, A. F. (2008). A symptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *In Behavior Research*. 40, 879-891. Doi: 10.3758/BRM.40.3.879

Purpura, D. J., Schmitt, S. A., and Ganley, C. M. (2017). Foundations of mathematics and literacy: The role of executive functioning components. *Journal of Experimental Child Psychology*, 153, 15-34. Doi: 10.1016/j.jecp.2016.08.010

Sağ, B., ve Bilican, F. I. (2020). Bilişsel Faktörler ile Depresif Semptomlar ve İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 149-164.

Sánchez, J., Wadsworth, J. S., Frain, M. P., Umucu, E., and Chan, F. (2020). Psychiatric symptoms, psychosocial factors, and life satisfaction among persons with serious mental illness: a path analysis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(8), 600-607. Doi: 10.1097/NMD.0000000000001166

Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73. Doi: 10.1016/j.paid.2016.06.057

Sbarra, D. A. (2015). Divorce and health: Current trends and future directions. *Psychosomatic Medicine*, 77(3), 227-236. Doi: 10.1097%2FPSY.0000000000000168

Sbarra, D. A., Hasselmo, K., Bourassa, K. J. (2015). Divorce and health: Beyond individual differences. *Current Directions in Psychological Science*, 24(2), 109-113. Doi: 10.1177%2F0963721414559125.

Schwarz, S. (2018). Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology*, 28(4), 528-541. Doi: 10.1177%2F0959354318783584

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., and Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. Doi: 10.1080/10705500802222972

Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A., and Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoohandeh Journal*, 18(2), 88-96.

Soylu, Y. (2018). Boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 81-100.

Oral, S., ve Kolburan, Ş. G. (2019). Çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin empatik eğilim düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 165-178. Doi: 10.31461/ybpd.607300

Öğülmüş, S. (Mart, 2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara.

Smith, C. A., and Konik, J. (2021). Who is satisfied with life? Personality, cognitive flexibility, and life satisfaction. *Current Psychology*, 1-8. Doi: 10.1007/s12144-021-01359-6

Stavrova, O., and Fetchenhauer, D. (2015). Single parents, unhappy parents? Parenthood, partnership, and the cultural normative context. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(1), 134-149. Doi: 10.1177%2F0022022114551160

Storbeck, J., and Maswood, R. (2016). Happiness increases verbal and spatial working memory capacity where sadness does not: Emotion, working memory and executive control. *Cognition and Emotion*, 30(5), 925-938. Doi: 10.1080/02699931.2015.1034091

Storbeck J., and Wylie J. (2018) The functional and dysfunctional aspects of happiness: Cognitive, physiological, behavioral, and health considerations. *The Function of Emotions, First online*, 195-220. Doi: 10.1007/978-3-319-77619-4\_10

Sullivan, K. A., Edmed, S. L., Allan, A. C., Smith, S. S., and Karlsson, L. J. (2015). The role of psychological resilience and mTBI as predictors of postconcussional syndrome symptomatology. *Rehabilitation Psychology*, 60(2), 147-154.

Tabachnick, B.G., and Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. bs). USA: Pearson.

Taşğın, E., ve Çetin, F. Ç. (2006). Ergenlerde major depresyon: risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.

Tawnley, K. F., Edmondson, M. E., and Meszaros, P. S. (1991). Self sufficiency for single parent families. An integrated approach. *Journal of Home Economics*, 83(2), 16-19.

Taylor, Z. E., and Conger, R. D. (2017). Promoting strengths and resilience in single-mother families. *Child Development*, 88(2), 350-358. Doi: 10.1111/cdev.12741

T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. (2018). *Tek ebeveynli aileler*; <https://www.aep.gov.tr/wp-content/uploads/2019/01/Tek-Ebeveynli-Aileler.pdf> adresinden elde edilmiştir.

Terzi, Ş. (2006). Kendini toplama gücü ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86

Turowski, T. K., Man, V. Y., and Cunningham, W. A. (2014). Positive emotion and the brain: The neuroscience of happiness. J. Gruber ve J. T. Moskowitz (Ed.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* içinde (s. 95–115). Oxford University Press. Doi: 10.1093/acprof:oso/9780199926725.003.0007

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2020). *Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2019*, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2019-33708> adresinden elde edilmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni. (2020). İstatistiklerle *Aile 2019*, <https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33730> adresinden elde edilmiştir.



Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(1), 159-175.

Ünal, N. (2014). *Tek ebeveyn annelere yönelik sosyal politikalar: farklı ülke örnekleri*. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Uzmanlık Tezi, Ankara.

Van Gorp, W. G., Baerwald, J. P., Ferrando, S. J., McElhiney, M. C., and Rabkin, J. G. (1999). The relationship between employment and neuropsychological impairment in HIV infection. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 5(6), 534-539. Doi: 10.1017/S1355617799566071

Van Lancker, W., Ghysels, J., and Cantillon, B. (2015). The impact of child benefits on single mother poverty: Exploring the role of targeting in 15 European countries. *International Journal of Social Welfare*, 24(3), 210-222. Doi: 10.1111/ijsw.12140

Vieira, I. S., Moreira, F. P., Mondin, T. C., de Azevedo Cardoso, T., Branco, J. C., Kapczynski, F., ...da Silva, R. A. (2020). Resilience as a mediator factor in the relationship between childhood trauma and mood disorder: A community sample of young adults. *Journal of Affective Disorders*, 274, 48-53. Doi: 10.1016/j.jad.2020.04.011

Wetzel, M., Huxhold, O., and Tesch-Römer, C. (2016). Transition into retirement affects life satisfaction: Short-and long-term development depends on last labor market status and education. *Social Indicators Research*, 125(3), 991-1009. Doi: 10.1007/s11205-015-0862-4

Winders, S. J. (2014). From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. *Journal of European Psychology Students*, 5(1), 3-9. Doi: 10.5334/jeps.bk

Windle, M. (1986). Sex role orientation, cognitive flexibility, and life satisfaction among older adults. *Psychology of Women Quarterly*, 10(3), 263-273. Doi: 10.1111/j.1471-6402.1986.tb00752.x

Wingo, A. P., Briscione, M., Norrholm, S. D., Jovanovic, T., McCullough, S. A., Skelton, K., and Bradley, B. (2017). Psychological resilience is associated with more intact social functioning in veterans with post-traumatic stress disorder and depression. *Psychiatry Research*, 249, 206-211. Doi: 10.1016/j.psychres.2017.01.022

World Family Map. (2017). *Mapping Family Change and Child Well-Being Outcomes*. Social Trends Institute.

Yaşar Ekici, F., ve Balcı, S. (2019). Examination of the cognitive flexibility and emotional reactivity levels of preschool teacher candidates. *Journal of Higher Education and Science*, 9(1), 65-77. Doi: 10.5961/jhes.2019.310

Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.

Yelpaze, İ., ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.

Yıldırım, M. (2019). Mediating role of resilience in the relationships between fear of happiness and affect balance, satisfaction with life, and flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, 15(2), 183-198. Doi: 10.5964/ejop.v15i2.1640

Zhou, X., Meng, Y., Schmitt, H. S., Montag, C., Kendrick, K. M., and Becker, B. (2020). Cognitive flexibility mediates the association between early life stress and habitual behavior. *Personality and Individual Differences*, 167, Article 110231. Doi: 10.1016/j.paid.2020.110231