

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü

Golsa PARVİZİ¹

Nilüfer ÖZABACI²

Öz: Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, derinlemesine düşünebilme, yaşam belirsizliğine daha iyi tahammül edebilme, alternatif çözümler üretebilme ve beklenmedik durumları kontrol altında tutabilme becerisine sahiplerdir. Dolayısıyla söz konusu bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma grubu 2019-2020 eğitim-öğretim yılında eğitim fakültesine devam etmekte olan 92'si erkek ve 236'ı kız olmak üzere toplam 328 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, onların psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu yordamaktadır. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş değişkenine göre; kontrol alt ölçeği cinsiyet ve yaşadıkları yere göre ve alternatifler alt ölçeği baba eğitim durumu ve psikolojik destek alma durumuna göre farklılık göstermiştir. Öğrencilerin bilişsel esneklik ve alt ölçekleri, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermemiştir.

Anahtar kelimeler:
Bilişsel esneklik, Psikolojik iyi oluş, Yaşam doyumunu, Üniversite öğrencileri

The Role of Cognitive Flexibility as a Predictor of University Students' Psychological Well-being and Life Satisfaction

Abstract: Individuals with high cognitive flexibility have the ability to think deeply, tolerate life uncertainty better, produce alternative solutions, and keep unexpected situations under control. Therefore, in this study, it was aimed to examine the relationship between the cognitive flexibility levels of university students and their psychological well-being and life satisfaction. The study group consists of a total of 328 students, 92 boys and 236 girls, attending the faculty of education in the 2019-2020 academic year. Personal Information Form, Cognitive Flexibility Inventory, Psychological Well-Being Scale and Life Satisfaction Scale were used to collect data. According to the findings of the research, a statistically significant and moderately positive relationship was found between the cognitive flexibility of university students, their psychological well-being and their levels of life satisfaction. Cognitive flexibility levels of university students predict their psychological well-being and life satisfaction levels. Psychological well-being levels of the students according to the age variable; sub-dimension of control differed according to gender and place of residence, and sub-dimension of alternatives differed according to educational status of father and receiving psychological support. Cognitive flexibility and sub-dimensions, psychological well-being and life satisfaction of the students did not differ according to the mother's education level.

Key Words:
Cognitive flexibility,
Psychological well-being,
Life satisfaction,
University students

Geliş Tarihi : 03.09.2021
Kabul Tarihi : 27.06.2022
Yayın Tarihi : 29.06.2022

GİRİŞ

İnsanlar hayatları boyunca kaçınılmaz bir şekilde problemlerle karşılaşmaktadırlar; hayatları ilk bakışta çok düzenli ve sabit bir yolda ilerliyor gibi görünse de özünde çelişkili ve karmaşık süreçler içerir. Kimi zaman herhangi bir problemleri olmamasına rağmen seçimlerde bulunmaları ve kararlar vermeleri gerekmektedir. Başka bir ifadeyle, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı değişimler bireyin oluşturduğu dengeyi bozabilmektedir. Birey, yaşadığı olaylar karşısında tepkilerini; ruh halleri ve duyguları ile ortaya koymaktadır (Diener, 2000, s. 34). Bu süreçler, birçok yapıdan oluşmakta ve bu yapıların birbirleriyle ilişkilerinden ortaya çıkmakta olup bireyin davranışlarını ve duygularını da etkilemektedirler (Cohen, 2011).

18-25 yaşlarını kapsayan dönem, ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olarak adlandırılmaktadır (Koç, 2018). Üniversiteye geçiş “Yetişkinliğe geçiş” sürecinin en önemli dönemlerindedir. Bu dönem, bir geçiş süreci olarak belli sorunlar barındırmakta ve kişi, sosyal olgunluk için kimlik kazanma ve çocukluk çağındaki çekirdek toplum değerlerini geniş toplum değerleriyle uzlaştırıp onlara uyum sağlamak durumundadır (Özgüven, 1992). Bireyin üniversite hayatı; kişiler arası ilişkilerini yoğun bir şekilde geliştirdikleri, farklı kültürlerden gelen insanlarla iletişim halinde oldukları ve başarıya gayesi edinmeleri gibi olumlu nitelikleri barındırmanın yanında; kişinin zamanla değişim geçirdiği ve bundan dolayı stres, depresyon ve kaygı gibi olumsuz nitelikteki durumların da meydana gelebildiği bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, ideal ruh sağlığının özelliklerini şu şekilde belirlemektedir: Kişinin kendisi ve diğer insanlarla uyum ve denge içinde olması ve bu uyumda katılıktan uzak bir değişkenliğin ve esnekliğin olması, diğerleri ile sağlıklı ilişki kurması, etkili öz-algı, öz-kabul ve gerçekçi öz-değerlendirmeye sahip olması, üretkenlik ve yaşamdan haz duyması, esnek olma ve alternatif planlara sahip olması, psikolojik olarak dayanıklı olması (Dünya Sağlık Örgütü, 2022). Keyes (2005), ruh sağlığını; bireylerin yüksek düzeyde duygusal, psikolojik ve sosyal iyi oluşları ile birlikte psikopatolojik durumlarının olmaması olarak açıklamaktadır. Ancak ruh sağlığını, hastalığın olmama durumundan ziyade; kişisel ve toplumsal yaşamdaki pozitif işlevsellik olarak belirtmektedir. Türkiye’de yükseköğretim öğrencilerinin psikolojik problemlerinde; kimlik, aile ve insanlarla ilişkilerinin rol oynadığını söyleyen İmamoğlu, Gültekin ve Yasak’a (1993) göre öğrenciler, uyum problemleri ile karşılaşmaktadırlar. Söz konusu durumdaki gençleri odak edinen araştırmacılar bu sebeple; onların niteliklerine, mevcut şartlara, ihtiyaç ve problemlerine hassasiyet göstermeleri konusunda teşvik edilmektedirler (Yeşilyaprak, 1985).

Bu yetişkinliğe geçiş ve bağımsızlığı oluşturma süreci kaygı ve stres yaratsa da böyle durumlarda mevcut bilişsel yapıları yenilemek, yeni planlar kurmak, farklı alternatifleri görebilmek ve onların içinden duruma en uygun olanı seçip harekete geçmek; diğer bir deyişle uyum sağlayabilmek, hayat dengesini korumak adına en önemli becerilerden biridir. Uyum sağlayabilmenin en önemli yollarından bir diğeri ise esnekliktir. Ancak bu türden bir esnekliğe sahip olmak için bireylerin ilk olarak bilişsel esnekliği sağlamaları gerekir (Martin ve Rubin, 1995, s.623). Bilişsel olarak esnek yapıya sahip insanlar; yeni iletişim yolları denemeye, alışılmadık durumlarla başa çıkmaya ve davranışlarını bağlamsal ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde düzenlemeye muktedirler (Martin ve Anderson, 1998, s.2). Miller ve Cohen (2001), çocuklar gelişim gösterdikçe, eylemlerini gözlemlemeleri ve gerekirse onları düzenlemeleri konusunda kendilerine yardımcı olmaları için çevreden edindikleri muhtelif verileri yorumlamayı öğrenirler. “Bilişsel esneklik” veya “Yönetme kontrolü” (executive control) olarak adlandırılan davranışın bu yönü; algı, hafıza ve eylemden sorumlu olan işleme sürecinin seçimi, programlanması ve koordinasyonu ile ilgili işlevlere atıfta bulunur (Akt. Crone ve ark., 2004).

Bu dönemde karşılaşılan strese sebep olan durumlarda önem kazanan başka kavramlar ise öğrencilerin iyi oluşları ve yaşam doyumlarıdır. Ryan ve Deci (2001), iyi oluşu “Öznel iyi oluş” ve “Psikolojik iyi oluş” olarak ayırmaktadır. Her iki yaklaşım da iyi oluşu değerlendirse de iyi olmanın farklı yönlerini açıklamaktalar. “Öznel iyi oluş”, mutluluğun arayışında karşımıza çıkan bir kavramdır ve bilişsel bileşeni olan yaşam doyumunu, yaşam memnuniyeti ile ilgili genel bir bilişsel yargıdır (Diener, 1984). Buna göre, gençler arasında yaşam doyumunun ne seviyede olduğunun ve nasıl algılandığının belirlenmesinin ve elde edilen sonuçlardan alternatif çözümlere ulaşılmasının alanyazına önemli katkılar sağlayacağına inanılmaktadır. Zira doyum deneyimi; öz güveni, iyimserliği ve öz yeterliliği artırır ve başkalarıyla ilişkide daha olumlu bir tavır sergilemeye yardımcı olur. Ayrıca, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkmayı, özgünlüğü ve esnekliği beraberinde getirir (Frisch, 2006). “Psikolojik iyi oluş” ise kişinin potansiyelini en işlevsel düzeye çıkarma çabası olarak açıklanmıştır. Örneğin; anlamlı hedeflere ulaşabilme, kişisel olarak gelişme ve başkalarıyla kaliteli bağlar kurabilme olarak söylenebilir (Keyes ve ark., 2002). Öğrenciler, koşulların değiştiği üniversite döneminde fonksiyonlarını ve kapasitelerini en işlevsel düzeye çıkarma ihtiyacı duymaktadırlar. Ayrıca, çevrelerini yapılandırmada ve belli bir anlam çerçevesinde hareket edebilmelerinde yetenekleri ile ilgili farkındalıklarının artması bu süreç için kaçınılmaz bir gerçek olarak öne çıkmaktadır. Bireylerin psikolojik iyi oluşları; yaşamdan aldıkları hazzın yaşam doyumuna etki etmesi, sağlıklı ve daha uzun yaşama, daha işlevsel sosyal ilişkilere sahip olma, iş hayatında ve iş performansında başarıların

artması ve gelir düzeyinde artış gibi etkenler açısından da göz önüne alınabilir. Doğal olarak bireylerin en önemli hayat dilimi olan üniversite çağında psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu sağlayabilmek, sahip olunabilecek en önemli özelliklerdir.

Psikolojik danışma alanında bireylere yardımın en temel amaçlarından birisi de kişinin psikolojik olarak sağlıklı olmasına ve hayattan tatmin sağlamasına yardım etmektir. Böylelikle, bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması; bireyin psikolojik açıdan iyi olmasını ve daha fazla yaşam tatminine sahip olmasını sağlamaktadır. Bu bağlamda, söz konusu araştırmanın problemi; yaşamın en önemli dönemlerinden olan üniversite dönemindeki gençlerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyum düzeylerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile olan ilişkisini belirlemektedir.

Bu araştırma sonucunda, bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu ile olan ilişkisi ortaya koyularak literatüre bir katkıda bulunmuş olunacağı ve diğer çalışmalara da ışık tutulacağı düşünülmektedir. Bilişsel esnekliği, psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumunu kişisel faktörler de etkilemektedir (Asıcı ve İkiz, 2015; İmroğlu ve ark., 2021; Kömür, 2019). Bu sebepten dolayı, bu araştırma üniversite öğrencilerinin; bilişsel esneklik düzeylerini, psikolojik iyi oluş hallerini ve yaşam doyum seviyelerini onların demografik bilgilerine göre de inceleyip önemli detaylar sunmaktadır.

Bu araştırmanın sonuçlarının; üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikolojik destek ve toplum ruh sağlığı çalışmaları, kişilerde pozitif niteliklerin geliştirilmesi için yapılmakta olan grup veya birey ile psikolojik danışma ve psiko-eğitim programları ve üniversite öğrencileri adına hazırlanan aktivite ve eğitimlere de katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Ayrıca, psikolojik yardım alanının en temel amaçlarından birisi; bireyin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu artırmaktır. Bu sebepten dolayı, bu araştırmadan elde edilen sonuçların; psikolojik danışmanlara ve bütün ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara; psikolojik iyi olma ve yaşam doyumunu konusunda, danışanların bilişsel esneklik becerileri üzerinde yoğunlaşmaları için fikir sağlayacağına inanılmaktadır.

Amaç

Bu araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin, psikolojik iyi oluşları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri psikolojik iyi oluşlarını yordamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri yaşam doyumlarını yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumları anne ve baba eğitim seviyelerine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumları yaşadıkları yere göre farklılaşmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumları psikolojik destek alıp almamalarına göre farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik iyi olma ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği nicel bir araştırma olup ilişkisel modelinde bir çalışmadır. İlişkisel model, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenin, üzerlerinde herhangi değişiklik ya da müdahale olmadan araştıran ve değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi verilmeyen bir araştırma desenidir. Bu desende iki değişkenin birlikte değişip değişmediği hakkındaki bilgiler ya da iki veya daha fazla grup arasında bir ilişkinin olup olmadığı incelenmektedir (Fraenkel ve ark., 2012). Araştırmanın yordayan değişken bilişsel esneklik düzeyi ve yordanan değişkenler ise; psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu olarak belirlenmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışma grubu Eskişehir Osmangazi Üniversitesi ve Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi eğitim fakültesinde eğitim gören 328 öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcılar, olasılık temelli olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme veya kolay ulaşılabilir örnekleme (convenience sampling) yöntemi ile

seçilmiştir. Uygun örnekleme yönteminde; gönüllü, müsait, ulaşılabilir olasılığı yüksek bireylerden oluşur (Fraenkel ve ark., 2012). Bu çalışmada tüm üniversite öğrencilerine ulaşmak neredeyse mümkün olmadığından müsait ve erişilebilir bireyleri seçme imkânı veren uygun veya kolayda örnekleme yöntemi seçilmiştir. Araştırma grubu ile ilgili betimsel istatistik değerlendirmeler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	92	28
	Kadın	236	72
Yaş	18 ve 19	25	7,6
	20	78	23,8
	21	89	27,1
	22	75	22,9
	23 ve 24 üstü	61	18,6
Anne Eğitim Durumu	Ortaokul mezunu ve altı	230	70,1
	Lise mezunu	70	21,3
	Üniversite mezunu	28	8,5
Baba Eğitim Durumu	Ortaokul mezunu ve altı	155	47,3
	Lise mezunu	104	31,7
	Üniversite mezunu	69	21,0
Yaşadıkları yer	Ev	142	42,9
	Yurt	146	44,9
	Ailele birlikte	27	8,3
	Diğer	13	3,9
Hiç psikolojik yardım aldınız mı?	Evet	80	24,4
	Hayır	247	75,3
Toplam		328	100

Veri Toplama Araçları

Bu araştırma için veriler, evren ve örneklem için seçilmiş öğrencilerden araştırmacılar tarafından doğrudan elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan veriler; “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilişsel Esneklik Envanteri”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” ile elde edilmiştir. Söz konusu veri toplama araçlarıyla ilgili temel bilgiler aşağıda belirtilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma amacı doğrultusunda ve araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile öğrencilerin demografik bilgileri elde edilmiştir. Formda; öğrencilerin cinsiyetini, yaşını, anne ve babanın eğitim durumunu ve hâlihazırda yaşadıkları yeri belirlemeye yönelik ifadeler bulunmaktadır.

Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) (Cognitive Flexibility Inventory), Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 20 maddelik, öz bildirim türünden, 5’li likert tipinde her madde 1 (Hiç uygun değil) ve 5 (Tamamen Uygun) arasında derecelendirilmiş olup iki faktörlü bir ölçektir. Ölçek “Alternatifler” ve “Kontrol” alt boyutlarından oluşmaktadır. Boyutlardan “Alternatifler” boyutu insan davranışlarının ve yaşam boyunca karşılaşılan durumlara karşı farklı alternatif açıklamalar ve çözümlerin mevcut olduğuna yönelik maddelerden oluşmaktadır. Bu alt boyut 13 maddeden oluşmaktadır. “Kontrol” boyutu güç vaziyetlerin kontrolünün sağlanabileceğine dair anlatımlardan meydana gelmektedir ve 7 maddeden oluşmaktadır (Dennis ve Wal, 2010). Bilişsel esneklik envanterinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin bütünü için .90, “Alternatifler” alt boyutu için .90 ve “Kontrol” alt ölçeği için .84 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Bilişsel Esneklik Envanterinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı; ölçeğin bütünü için .88, “Alternatifler” alt ölçeği için .87 ve “Kontrol” alt ölçeği için .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11, 17 maddeleri ters maddeler olup tersten kodlanmaktadır. Ölçekten üç farklı puan elde edilebilir: “Bilişsel esneklik” ölçek geneli puanı, “Alternatifler” boyutu puanı ve “Kontrol” boyutu puanı (Sapmaz ve Doğan, 2013).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları (Diener ve ark., 2009; Diener ve ark., 2010) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması ve Türkçe uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. 8 maddeden oluşan çok çeşitli bir ölçek olup 4 hafta zaman diliminde yaşanan duygular ve deneyimleri içerir. Bu ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek 7'li cevap sistemine sahiptir. Bütün maddeler olumlu bir biçimde ifade edilmektedir. Maddeler kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) arasında derecelendirilmiş cevaplama sistemine sahiptir. Ölçekten toplanan puanlar en düşük 8 ile en yüksek 56 puan arasında elde edilmektedir ve tüm maddelerden toplam puan hesaplanmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011). Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin diğer psikolojik iyi oluş ölçekleriyle büyük oranda ilişkisinin varlığını öne süren Diener ve arkadaşları (2009-2010), bu ölçeğin nispeten daha kısa olduğunu belirtmişlerdir (Diener ve ark., 2009; Diener ve ark., 2010). Geçerlik çalışmasında, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve benzer ölçek geçerliği yöntemleri kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizden elde edilen sonuç toplam varyansın %42'sini açıklayan tek faktörlü bir yapı sunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri kabul edilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği benzer ölçek geçerliği analizi için kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş ile Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin güvenilirlik Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.80'dir. Ölçeğin test- tekrar test güvenirliliği ise 0.86 ve ölçeğin maddeleri yeterli düzeyde ayırt edici özelliğe sahip olduğu saptanmıştır (Telef, 2013). Bu araştırmada Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .78 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği Diener ve ark. (1985) tarafından öznel iyi oluşun bilişsel ve yargısal boyutu olan yaşam doyumunu değerlendirmek adına geliştirilmiştir. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp geçerlik ve güvenirliliği tespit edilmiştir. Ölçeğin özgün formu tek boyutlu, 5 madde ve likert tipinde 7'li derecelendirmeden oluşan bir ölçektir. Bu ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Her bir madde 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ve 7 (Tamamen Katılıyorum) arasında derecelendirilmiş cevaplama sistemine sahiptir. Dağlı ve Baysal (2016) ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında, 7'li likert tipindeki bu ölçeği öğretmenlere uyguladıklarında, katılımcılar seçeneklerin birbirine çok yakın buldukları nedeniyle ölçeğin 7'li likert tipi derecelendirme sistemini Türk kültürüne uygun olmadığını öne sürdüler. Dolayısıyla Türk kültürüne uygun olacak şekilde 5'li likert tipi cevaplama sistemine değiştirilmiştir. Bu 5'li basamaklı cevap sistemi tekrar Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu sistemde ölçekteki ifadeler 1 (Hiç katılmıyorum) ve 5 (Tamamen katılıyorum) arasında puanlanmıştır (Dağlı ve Baysal, 2019). Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .88 ve test- tekrar test güvenirliliği ise .97 olarak saptanmıştır. Bu araştırmada Yaşam Doyumu ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler, 2019-2020 eğitim- öğretim yılında Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, eğitim fakültesine devam etmekte olan öğrencilerden, araştırmacıların kendisi tarafından toplanmıştır. Ölçekler, Etik kurul izni ve araştırma izni alındıktan sonra öğrencilere uygun olan saatte ve derste; dersin öğretim üyesinin de izni alınarak toplu olarak gönüllü olan öğrencilere uygulanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce Gönüllü Katılım Formu öğrencilere dağıtılmıştır. Ölçeğin uygulaması sırasında öğrencilere ölçekler hakkında bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür.

Verilerin çözümlenmeye hazırlanması adına Bilişsel esneklik ölçeğine ait ters maddeleri SPSS programında tanımlanmış ve terslemesine puanlanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin Kolmogorov-Smirnov normallik katsayıları, çarpıklık-basıklık değerleri ve histogramlar esas alınmıştır. Normallik katsayıları incelendiğinde, söz konusu değerlerin anlamlı çıkması verilerin normal dağılmadığını belirtmesine rağmen çarpıklık-basıklık puanlarının ± 1.0 değerleri arasında olduğu tespit edilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ve +2 aralığında olduğunda normallik sağlandığı belirtilmiştir (George ve Mallery, 2019; Hair ve ark., 2013; Tabachnick ve Fidell, 2009). Bu şekilde verilerin normal dağıldığına kanaat getirilmiştir. Değişkenler arası ilişkileri saptamak amacıyla ve korelasyon yetersizliği sorunlarının olup olmadığını belirlemek adına korelasyon analizi yapılmıştır ve veriler analiz aşamasına girmeden önce gereken ön koşullar yerine getirilmiştir. Tüm değişkenlerin normallik testi Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

Normal Dağılım ile İlgili Analizler

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Bilişsel Esneklik	-0,19	0,48
Alternatifler	-0,17	0,51
Kontrol	-0,24	0,67
Psikolojik İyi Oluş	-0,68	0,75
Yaşam Doymumu	-0,13	0,76

Tablo 2 incelendiğinde, çarpıklık-basıklık değerlerin -1 ile +1 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu puanları baz alarak verilerin normal dağılım sağladığına karar verilmiştir.

Daha sonra dağılımın normallik durumuna göre; Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı Testi, Bağımsız grup t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Kruskal Wallis H testi kullanılarak veriler çözümlenmiştir. Analizlerden elde edilen sonuçların yorumlanmasında 0,05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarını yordama gücüne sahip olup olmadığını incelemek adına iki farklı basit regresyon analizi yürütülmüştür. Tabachnick ve Fidell (2001), regresyon analizi için ön koşul olarak bağımlı ve bağımsız değişkenlerin arasında doğrusal ilişkinin gerekliliğini açıklar. Değişkenlerin ilişkileri korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Araştırmanın Etik Kurulu izni alınmıştır. Katılımcılara Gönüllü Katılım Formu sunulmuştur ve gönüllü olan öğrencilerden veriler toplanmıştır. Bu araştırma, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 08/05/2019 tarihli 2019/09/04 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

BULGULAR ve YORUM

Bu kısımda araştırmanın temel amacı ve alt amaçlarıyla ilgili bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarını yordayıp yordamadığı şeklinde belirlenmiştir. Alt amaçlar ise bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doymumu değişkenlerinin öğrencilerin demografik bilgilerine göre farklılaşp farklılaşmadığı şeklinde sunulmuştur. Değişkenlere ait betimsel istatistikler Tablo 3'te açıklanmıştır.

Tablo 3.

Bilişsel Esneklik Psikolojik İyi oluş ve Yaşam Doymumu Ölçekleri ve Alt Boyutlarına Ait Betimsel Analiz Sonuçları

Değişkenler	n	\bar{X}	ss	En az	En çok
Bilişsel Esneklik	328	3,84	0,48	2,45	5
Alternatifler	328	4,06	0,51	2,62	5
Kontrol	328	3,44	0,67	1,29	5
Psikolojik İyi Oluş	328	5,42	0,75	3,25	7
Yaşam Doymumu	328	3,14	0,76	1	5

Tablo 3'e göre, alternatifler (\bar{X} = 4.06) ve kontrol (\bar{X} = 3.44) boyutlarına ait ortalama puanları kıyaslandığında alternatifler boyutunun ortalama puanının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Görüldüğü üzere, yaşam doymumu (\bar{X} = 3.14) değişkeninden alınan ortalama puanın diğer değişkenlere göre düşük olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, araştırma katılımcılarının psikolojik iyi oluş ortalama puanı (\bar{X} = 5.42) bilişsel esneklik (\bar{X} = 3.84) ve yaşam doymumu ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Birinci Temel Amaca İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Bu Araştırmanın ilk ana amacı, üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını, bilişsel esneklik düzeylerinin yordayıp yordamadığını incelemektir. Buna göre, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri; onların psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını analiz etmek amacıyla basit regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur. Basit regresyon analizinden önce ön koşulunu sağlayıp sağlanmadığını test etmek için değişkenler arasındaki korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan araştırmada, araştırma grubunun

bilişsel esneklik, alternatifler, kontrol, psikolojik iyi oluş ve yaşam doymu ölçeklerinden almış oldukları ortalama puanları arasındaki korelasyon incelenmiş ve sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.

Değişkenler Arasında Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	Bilişsel Esneklik	Alternatifler	Kontrol	Psikolojik İyi Oluş	Yaşam Doymu
Bilişsel Esneklik	1				
Alternatifler	0,89**	1			
Kontrol	0,77**	0,41**	1		
Psikolojik İyi Oluş	0,39**	0,33**	0,33**	1	
Yaşam Doymu	0,35**	0,30**	0,29**	0,64**	1

Not. ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (2 yönlü).

Tablo 4'te yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı analizi sonuçlarına bakıldığında bütün değişkenler arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkinin olduğu bulunmuştur. Buna göre, üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliği ve alternatifler boyutu ($r=0,89$, $p<0,01$) ve kontrol boyut ile ($r=0,77$, $p<0,01$) pozitif yönde yüksek ve anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu elde edilmiştir. Bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş ($r=0,39$, $p<0,01$) ve yaşam doymu ile ($r=0,35$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde psikolojik iyi oluş ve yaşam doymu ($r=0,61$, $p<0,01$); alternatifler ve kontrol değişkenleri arasında ($r=0,41$, $p<0,01$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir. Alternatifler boyutu ve psikolojik iyi oluş ($r=0,33$, $p<0,01$) ve yaşam doymu ile ($r=0,30$, $p<0,01$) arasında; kontrol boyutu ve psikolojik iyi oluş ($r=0,33$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Kontrol boyutu ve yaşam doymu ($r=0,29$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki mevcuttur. Bu sonuçlara göre, basit regresyon testi için gerekli doğrusal bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 5.

Bilişsel Esnekliğin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analiz Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Durbin-Watson	R ²	β	t	p	F
(Sabit)				3,04	9,93	.00	
Bilişsel Esneklik	Psikolojik İyi Oluş	1,86	0,15	0,61	7,82	.00	61,28

Tablo 5'te görüldüğü üzere, Psikolojik iyi oluş değişkeninin regresyon analizine ait Durbin-Watson katsayısı 1,86'dir. Bu değer kabul edilebilir düzeydedir. Elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların psikolojik iyi oluşlarına ait varyansın %15,8'ini açıkladığı görülmüştür ve bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş arasında ($\beta=0,61$; $t=7,82$, $p<0,05$) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki görülmektedir. Bu iki değişkene ait korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında iki değişkenin arasında ($r=0,39$, $p<0,05$) orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu elde edilmiştir.

Bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin hangi alt ölçeklerde yoğunlaştığını belirlemek adına aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır. Aşamalı regresyon analizinde bağımlı değişkenle en yüksek korelasyona sahip bağımsız değişken modele ilk sırada alınmaktadır. Ayrıca, Tablo 4'te de görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş ($r=0,33$; $p<0,05$) ile en yüksek korelasyon alternatifler arasındadır. Sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6.

Psikolojik İyi Oluş Yordayıcılarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcılar	R	R ²	D.R2	S.H.	B	β	t	p
1	(Sabit)				2,50	27,29		10,91	.00
	Alternatifler	0,33	0,11	0,11	0,61	3,95	0,33	6,48	.00
2	(Sabit)				2,51	24,77		9,86	.00
	Alternatifler				0,65	2,81	0,24	4,29	.00
	Kontrol	0,40	0,16	0,15	0,49	2,08	0,23	4,20	.00

Tablo 6’da görüldüğü üzere birinci modelde alternatifler regresyon eşitliğine girilmiş ve psikolojik iyi oluştaki varyansın %11,4’ü alternatifler değişkenince açıklandığı görülmüştür ($R=0,33$, $R^2=0,11$). Diğer bir ifade ile psikolojik iyi oluş değişkeninin en güçlü yordayıcısı alternatifler değişkeni olarak belirlenmiştir. Beta değerinin pozitif olması, alternatifler ile psikolojik iyi oluş arasında doğrusal bir ilişki olduğunu; alternatifler düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığını göstermektedir. İkinci regresyon modelinde alternatifler alt ölçeğinden sonra kontrol alt ölçeği değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesi ile psikolojik iyi oluş puanında açıklanan varyans %11,4’ten %16’ya çıkmıştır ($R=0,40$, $R^2=0,16$). Bu durum kontrol değişkeninin açıklanan varyansa yaklaşık %4,6’lık bir katkısı olduğu belirtilmiştir.

İkinci Temel Amaca İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın ikinci ana amacı; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların yaşam doyumlarını yordayıp yordamadığını belirtmektedir. Buna göre, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin; onların yaşam doyumlarını yordayıp yordamadığını analiz etmek amacıyla basit regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.

Bilişsel Esnekliğin Yaşam Doyumu Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analiz Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Durbin-Watson	R^2	β	t	p	F
(Sabit)				0,98	3,10	.00	
Bilişsel Esneklik	Yaşam Doyumu	1,96	0,12	0,56	6,85	.00	47,03

Tablo 7’de görüldüğü üzere, yaşam doyumuna ait Durbin-Watson değeri 1,96’dır. Bu değer kabul edilebilir düzeydedir. Regresyon analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların yaşam doyumlarına ait varyansın %12,6’ını açıklamaktadır. Bilişsel esneklik ve yaşam doyumuna arasında ($\beta= 0,56$; $t=6,85$, $p<0,05$) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki saptanmıştır ve bu iki değişkenin arasındaki korelasyon analizi sonucuna göre bilişsel esneklik ve yaşam doyumuna arasında orta düzeyde ($r=0,35$, $p<0,05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarına etkisinin hangi alt boyutlarda yoğunlaştığını belirlemek adına aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8.

Yaşam Doyumu Yordayıcılarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcılar	R	R^2	D.R2	S.H.	B	β	t	p
1	(Sabit)				0,32	1,30		4,06	.00
	Alternatifler	0,30	0,09	0,09	0,07	0,45	0,30	5,76	.00
2	(Sabit)				0,32	1,02		3,15	.00
	Alternatifler				0,08	0,32	0,21	3,84	.00
	Kontrol	0,35	0,12	0,12	0,06	0,23	0,20	3,58	.00

Tablo 8’de görüldüğü üzere birinci modelde alternatifler regresyon eşitliğine girilmiş ve yaşam doyumundaki varyansın %9,2’si alternatifler değişkenince açıklandığı görülmüştür ($R=0,30$, $R^2=0,09$). Diğer bir ifade ile yaşam doyumuna ait varyansın en güçlü yordayıcısı alternatifler değişkeni olarak belirlenmiştir. Beta değerinin pozitif olması, alternatifler ile yaşam doyumuna arasında doğrusal bir ilişki olduğunu; alternatifler düzeyi yükseldikçe yaşam doyumuna ait varyansın arttığını göstermektedir. İkinci regresyon modelinde alternatifler alt ölçeğinden sonra kontrol alt ölçeği değişkeni modele eklenmiştir ve bu değişkenin modele eklenmesi ile psikolojik iyi oluş puanında açıklanan varyans %9,2’den %12,7’ye çıkmıştır ($R=0,35$, $R^2=0,12$). Bu durum kontrol değişkeninin açıklanan varyansa yaklaşık %3,5’lik bir katkısı olduğu belirtilmiştir.

Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşması incelenmiştir ve sonuçlar Tablo 9’de sunulmuştur.

Tablo 9.

Üniversite Öğrencilerin Cinsiyetleri Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait T-testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Bilişsel Esneklik	Kadın	236	3,81	0,47	-1,75	.31
	Erkek	92	3,92	0,50		
Alternatifler	Kadın	236	4,05	0,51	-0,69	.52
	Erkek	92	4,09	0,50		
Kontrol	Kadın	236	3,38	0,64	-2,60	.04
	Erkek	92	3,60	0,74		
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	236	5,48	0,71	2,24	.30
	Erkek	92	5,27	0,80		
Yaşam Doyumu	Kadın	236	3,18	0,73	1,51	.53
	Erkek	92	3,04	0,81		

Tablo 9'da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin kontrol alt ölçeğinin puan ortalamaları onların cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır ($t=-2,60$, $p<0,05$). Erkek öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}= 3,60$, $S= 0,74$) kız öğrencilerinin puan ortalamasından ($\bar{X}= 3,38$, $S= 0,64$) daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin bilişsel esneklik ve alternatifler alt boyutu, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Üniversite öğrencilerin yaşları ve bilişsel esneklik, alternatifler, kontrol, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını ANOVA test yöntemi ile araştırılmıştır. Sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10.

Üniversite Öğrencilerin Yaş Grupları Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
Bilişsel Esneklik	18 ve 19	25	3,78	0,11	1,88	.11
	20	78	3,88	0,05		
	21	89	3,75	0,04		
	22	75	3,85	0,04		
	23, 24 ve üstü	61	3,96	0,06		
Alternatifler	18 ve 19	25	3,94	0,12	1,61	.21
	20	78	4,09	0,06		
	21	89	3,98	0,04		
	22	75	4,08	0,04		
	23, 24 ve üstü	61	4,16	0,07		
Kontrol	18 ve 19	25	3,49	0,13	1,34	.25
	20	78	3,48	0,07		
	21	89	3,33	0,07		
	22	75	3,42	0,07		
	23, 24 ve üstü	61	3,57	0,09		
Psikolojik İyi Oluş	18 ve 19	25	5,48	0,16	3,25	.01
	20	78	5,53	0,07		
	21	89	5,18	0,07		
	22	75	5,49	0,09		
	23, 24 ve üstü	61	5,52	0,10		
Yaşam Doyumu	18 ve 19	25	3,16	0,16	1,48	.20
	20	78	3,23	0,08		
	21	89	2,98	0,07		
	22	75	3,20	0,07		
	23, 24 ve üstü	61	3,19	0,11		

Tablo 10'da tek yönlü ANOVA analiz sonuçlarına bakıldığında, psikolojik iyi oluş ölçeğinin ortalama puanı ve yaş grupları arasında manidar fark vardır ($F=3,25$, $p<0,05$ Sig. = 0,01). Bilişsel esneklik, bilişsel esneklik ölçeğinin alt

boyutları ve yaşam doyumu düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Psikolojik iyi oluş için ortaya çıkan anlamlı düzeydeki bu farkın kaynağını incelemek adına hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı incelenmiştir; varyansların homojen olduğu saptanmıştır (LF=1,15, p>0,05). Psikolojik iyi oluş için ortaya çıkan anlamlı düzeydeki bu farkın kaynağını incelemek amacıyla yapılan Post-Hoc (Bonferroni) testi sonuçlarına göre; 20 yaş grup ile 21 yaş grubun arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Buna göre; 20 yaş grubunun ortalaması (\bar{X} = 5,53, S= 0,07) 21 yaş grubunun ortalamasından (\bar{X} = 5,18, S= 0,07) daha büyüktür. Başka bir deyişle 20 yaşa sahip öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, bilişsel esneklik ölçeğinin alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamaları anne ve baba eğitim düzeylerine ait tek yönlü ANOVA testi sonuçları, sırayla Tablo 13 ve Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11.

Üniversite Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyi Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları

Değişkenler	Anne Eğitim	n	\bar{X}	ss	F	p
Bilişsel Esneklik	Ortaokul mezunu ve altı	230	3,85	0,47	0,21	0,81
	Lise mezunu	70	3,81	0,54		
	Üniversite mezunu	28	3,86	0,39		
Alternatifler	Ortaokul mezunu ve altı	230	4,06	0,51	0,15	0,86
	Lise mezunu	70	4,03	0,54		
	Üniversite mezunu	28	4,09	0,43		
Kontrol	Ortaokul mezunu ve altı	230	3,46	0,67	0,25	0,77
	Lise mezunu	70	3,40	0,67		
	Üniversite mezunu	28	3,42	0,72		
Psikolojik İyi Oluş	Ortaokul mezunu ve altı	230	5,44	0,72	0,28	0,75
	Lise mezunu	70	5,38	0,81		
	Üniversite mezunu	28	5,34	0,81		
Yaşam Doyumu	Ortaokul mezunu ve altı	230	3,13	0,76	0,25	0,77
	Lise mezunu	70	3,20	0,73		
	Üniversite mezunu	28	3,11	0,84		

Tablo 11'de tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, bilişsel esneklik ölçeğinin alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puan ortalamalarının anne eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Tablo 12.

Üniversite Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyi Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları

Değişkenler	Baba Eğitim	n	\bar{X}	ss	F	p
Bilişsel Esneklik	Ortaokul mezunu ve altı	155	3,89	0,47	2,50	0,08
	Lise mezunu	104	3,76	0,51		
	Üniversite mezunu	69	3,87	0,44		
Alternatifler	Ortaokul mezunu ve altı	155	4,11	0,51	3,99	0,01
	Lise mezunu	104	3,94	0,53		
	Üniversite mezunu	69	4,12	0,45		
Kontrol	Ortaokul mezunu ve altı	155	3,48	0,68	0,41	0,65
	Lise mezunu	104	3,41	0,69		
	Üniversite mezunu	69	3,41	0,64		
Psikolojik İyi Oluş	Ortaokul mezunu ve altı	155	5,44	0,72	0,40	0,66
	Lise mezunu	104	5,43	0,78		
	Üniversite mezunu	69	5,35	0,75		
Yaşam Doyumu	Ortaokul mezunu ve altı	155	3,08	0,76	1,21	0,29
	Lise mezunu	104	3,17	0,74		
	Üniversite mezunu	69	3,24	0,78		

Tablo 12’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, kontrol alt ölçeği, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları onların baba eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır. Öğrencilerin alternatifler alt ölçeği puan ortalamaları baba eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır ($F= 3,99$, $p<0,05$, $Sig. = 0,01$). Alternatifler için ortaya çıkan bu farkın kaynağını incelemek için ilk olarak Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı incelenmiştir; varyansların homojen olduğu saptanmıştır ($LF= 0,60$, $p>0,05$). Anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Post-Hoc (LSD) testi sonuçlarına göre; babası lise mezunu ($\bar{X} = 3,94$, $S= 0,53$) olan grup ile ortaokul mezunu ve altı ($\bar{X}= 4,11$, $S= 0,51$) olan grup arasında, ortaokul mezunu ve altı eğitim durumuna sahip olanlar lehine; lise mezunu ($\bar{X} = 3,94$, $S= 0,53$) olan grup ile üniversite mezunu ($\bar{X} = 4,12$, $S= 0,45$) olan grup arasında, üniversite mezunu olan grup lehine farklılaştığı görülmektedir. Ortalamalar dikkate alındığında; baba eğitim durumu üniversite mezunu olan üniversite öğrencilerinin alternatifler alt ölçeği düzeyleri daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin diğer demografik bilgilerinden olan halihazırda yaşadıkları yere göre, bilişsel esneklik ölçeğinin ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının farklılaşmasına ait ANOVA testine ait sonuçlar Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13.

Üniversite Öğrencilerin Yaşadıkları Yer Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Ait ANOVA Analizi Sonuçları

Değişkenler	Yaşadıkları Yer	n	\bar{X}	ss	F	p
Bilişsel Esneklik	Ev	142	3,87	0,45	1,15	.32
	Yurt	146	3,81	0,49		
	Ailemle birlikte	27	3,95	0,54		
	Diğer	13	3,72	0,41		
Alternatifler	Ev	142	4,08	0,47	0,16	.92
	Yurt	146	4,04	0,54		
	Ailemle birlikte	27	4,09	0,53		
	Diğer	13	4,06	0,44		
Kontrol	Ev	142	3,50	0,68	3,06	.02
	Yurt	146	3,38	0,65		
	Ailemle birlikte	27	3,68	0,71		
	Diğer	13	3,09	0,55		
Psikolojik İyi Oluş	Ev	142	5,44	0,74	0,54	.65
	Yurt	146	5,36	0,78		
	Ailemle birlikte	27	5,54	0,71		
	Diğer	13	5,47	0,45		
Yaşam Doyumu	Ev	142	3,08	0,79	1,03	.37
	Yurt	146	3,16	0,73		
	Ailemle birlikte	27	3,35	0,81		
	Diğer	13	3,18	0,52		

Tablo 13’te görüldüğü üzere, öğrencilerin kontrol alt ölçeğinin puan ortalamaları yaşadıkları yere göre farklılaşmaktadır ($F= 3,06$, $p<0,05$, $Sig. = 0,02$). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, alternatifler alt boyutu, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları onların yaşadıkları yere göre farklılaşmamaktadır. Kontrol alt ölçeği için ortaya çıkan bu farkın kaynağını incelemek için ilk olarak Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı incelenmiştir; varyansların homojen olduğu saptanmıştır ($LF= 0,77$, $p>0,05$). Anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Post-Hoc (LSD) testi sonuçlarına göre; evde yaşayan ($\bar{X}= 3,50$, $S= 0,68$) grup ile diğer ($\bar{X}= 3,09$, $S= 0,55$) seçeneğini seçen grup arasında, evde yaşayanlar lehine; yurttan kalanlar ($\bar{X}= 3,38$, $S= 0,65$) ile aileyle beraber ($\bar{X}= 3,68$, $S= 0,71$) yaşayanlar grubu arasında, aileyle birlikte yaşayanlar grubunun lehine; aileyle birlikte yaşayan ($\bar{X}= 3,68$, $S= 0,71$) grup ile diğer ($\bar{X}= 3,09$, $S= 0,55$) seçeneğini seçen grup arasında, aileyle birlikte yaşayanlar lehine farklılaştığı görülmektedir. Ortalamalar dikkate alındığında; aile ile beraber yaşayan üniversite öğrencilerinin kontrol düzeyleri daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları puanlarının ortalamaları onların psikolojik destek alıp almamalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı t-testi ile araştırılmıştır ve Tablo 14’de sunulmuştur.

Tablo 14.

Üniversite Öğrencilerin Psikolojik Bir Destek Alıp Almama Açısından Bilişsel Esneklik, Alternatifler, Kontrol, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumunu Düzeylerine Ait T-testi Sonuçları

Değişkenler	Destek	n	\bar{X}	ss	t	p
Bilişsel Esneklik	Evet	80	3,82	0,52	-0,48	.17
	Hayır	247	3,85	0,46		
Alternatifler	Evet	80	4,07	0,58	0,10	.02
	Hayır	247	4,06	0,48		
Kontrol	Evet	80	3,37	0,68	-1,13	.95
	Hayır	247	3,47	0,67		
Psikolojik İyi Oluş	Evet	80	5,38	0,79	-0,51	.55
	Hayır	247	5,43	0,73		
Yaşam Doyumu	Evet	80	3,05	0,85	-1,22	.07
	Hayır	247	3,17	0,73		

Tablo 14’de görüldüğü gibi, t-testi analiz sonuçlarına göre; alternatifler alt ölçeğin ortalama puanları öğrencilerin psikolojik destek alıp almama durumuna göre farklılaşmaktadır ($t= 0,10$, $p<0,05$). Buna göre psikolojik destek alan öğrencilerin ortalama puanları ($\bar{X}= 4,07$, $S= 0,58$) destek alamayan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksektir. Bilişsel esneklik, kontrol alt ölçeği, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri öğrencilerin psikolojik destek alıp almama durumuna göre farklılık göstermemektedir.

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların psikolojik iyi oluşlarını pozitif ve anlamlı yönde yordamaktadır. Literatüre bakıldığında, bu bulgular desteklenmektedir; Malkoç ve Mutlu (2019), üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların psikolojik iyi oluşlarını yordadığını tespit etmiştir. Ayrıca çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde pozitif yönde ilişki elde edilmiştir. Bu bulgular bazı çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Fu ve Chow, 2016). Basut’un (2020) yaptığı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişkinin olduğunu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik; uyum sağlayabilme, esnek bir şekilde düşünebilme ve zor koşullarda alternatif çözümler üretebilme becerisi olarak tanımlanabilir (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin özelliklerini Sapmaz ve Doğan (2013, s. 158): “Özerk bir şekilde karar alabilen, olaylara farklı açılardan bakabilen, iyimser ve içten denetimli” bireyler olarak belirtmektedir. Bireyin zor koşullarda, katılıktan uzak olması, alternatif çözümler üretebilmesi, beklenmedik durumları kontrol altında tutabilmesi ve durumları farklı açıdan değerlendirebilmesi psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği sonucuna varılabilir.

Elde edilen sonuçlara göre bilişsel esneklik ölçeğinin alt boyutlarından alternatifler alt ölçeği, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını yordamada daha etkili olduğu belirlenmiştir. Esnek bilişler, psikolojik iyi oluş açısından önem kazanırken aksi durumdaki düşünce yapısı olumsuz karşılanmaktadır ve bu sebeple bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olması ve daha doyum sağlayan bir yaşam ve ilişkilere sahip olması için daha esnek ve katı olamayan düşüncelere sahip olması gerekmektedir (Fredrickson, 1998). Buna bağlı olarak, katı bilişe sahip olmayan bir birey alışık olduğu tepkiler ve davranışlar yerine duruma bağlı olarak daha esnek davranışlar sergileyebilmektedir; tek yönlü düşünmek yerine durumlara farklı açıdan bakarak diğer alternatif yolları da görebilmektedir. Başka bir deyişle, potansiyelini ve yeteneklerini daha değişik alanlarda ve farklı şekillerde gerçekleştire bilmektedir. Bu da bireyin psikolojik iyi oluşunu sağlamada büyük bir katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bir birey farklı alternatifleri deneyerek potansiyelini işlevselleştirip özerkliğini geliştirmektedir, insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamalar bularak ilişkilerinin de kalitesini artırmaktadır. Alternatifler alt ölçeğinin psikolojik iyi oluşu yordamada daha güçlü alt boyut çıkma sonucu bu şekilde yorumlanabilir.

Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri onların yaşam doyumunu pozitif ve anlamlı yönde yordamaktadır. Literatürde bu bulguları destekleyen çalışmalar (Çikrikci, 2018; Yelpaze ve Yakar, 2020) bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde bu

bulguları destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Küçüker (2016) ve Odacı ve Çirikçi (2018), üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı, düşük düzeyde pozitif yönde ilişkinin olduğu sonucuna varmışlardır. Martin ve Ruben (1995) daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin daha yetkin olma eğiliminde olduklarını ve herhangi bir durumda, nasıl davranacakları konusunda bir seçenekleri olduğunu açıklar. Metz (2009), yaşanan travma sonrası yaşam doyumunu artırmak için bilişsel esnekliğin önemine vurgu yapmaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin, daha derinlemesine düşünebilme, yaşam belirsizliğine daha iyi tahammül edebilme becerisine sahiptirler. Böylelikle, daha fazla seçenek veya yol üretmekle karşılaşan zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabilmelerini ve hayattan arzu ettikleri kazanımları elde etmelerini sağlar. Başka bir deyişle; bireyin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça, yaşam doyumunu ile ilgili daha olumlu ve iyimser bir şekilde değerlendirme yapmaktadır. Daha önce açıklanan yaşam doyumunuyla ilişkin literatür dikkate alındığında, bu çalışmada elde edilen bilişsel esneklik ile yaşam doyumunu arasındaki pozitif ilişki beklenen bir sonuçtur.

Bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt ölçeği, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını yordamada daha etkili olduğu belirlenmiştir. İlgili alanyazındaki çalışmaların sonuçları bu bulguları desteklemektedir (Çıkrıkçı, 2018). Buna göre; alternatifler alt ölçeği düzeyi yüksek olan bireylerin, yaşamdan elde ettikleri doyum daha olumlu ve tatmin edici olduğu belirtilmiştir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bir birey; esasında alternatif çözümler üretebilir olduğu ve bu çözümleri uygulamada kendine inandığı söylenmektedir (Sapmaz & Doğan, 2013). Dolayısıyla yaşamında karşılaştığı olumsuz olaylarda farklı yöntemler ve alternatif çözümler kullanarak etkili başa çıkabildiği ve bu şekilde yaşamındaki istenmeyen olumsuzlukları ortadan kaldırmada yetkin olduğu anlamına gelmektedir.

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ve alternatifler alt ölçeği cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Farkın olmaması araştırmanın örnekleminin dağılımından kaynaklı olabilir şeklinde yorumlanabilir; erkek ve kız öğrencilerin örneklemdaki dağılımı dengeli bir şekilde değildir. Ancak kontrol alt ölçeği cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Buna göre erkeklerin ortalamaları kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre baktığımızda, çalışmanın sonuçlarına benzerlik gösteren bulgular mevcuttur. Bu bulgulara göre ölçeğin toplam puanı ve kontrol alt ölçeği erkekler lehine cinsiyete göre farklılaşma göstermiştir (Asıcı ve İkiz, 2015; Sapmaz ve Doğan, 2013). Toplumsal cinsiyet rollerinde erkekler, kızlara göre farklı alternatif yollar denemeye ve çeşitli çözümler bulmaya yönelik yetiştirilirken kızlar daha çok yardım alan ve çözümü erkek tarafından bekleyen olarak yetiştirilmektedirler. Ayrıca Erkeklerin toplumsal cinsiyet rolleri beklentisi bağlamında güç gösterebilecekleri kontrol etme durumları, kontrol alt ölçeğinde kızlardan daha yüksek puan almalarına sebep olmuş olabilir. Çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonuç Kermen, İlçin-Tosun ve Doğan (2016) ve Parlak-Bastık'ın (2020) çalışmalarıyla paraleldir. Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun kuramsal açıklamalarında belirtildiği gibi, bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması, yaptıkları aktivitelerde akış yaşamaları, potansiyellerinin farkında olmaları ve işlevsel bir şekilde kullanmaları onların yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşlarını sağlamaktadır. Böylelikle üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşları cinsiyetten bağımsız bir şekilde sağlanabilir olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla farkın olmaması beklendiği bir sonuç şeklinde yorumlanabilir.

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu düzeyinin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında bu çalışmanın sonuçları önceki çalışmaların bulgularını desteklemektedir (Asıcı ve İkiz, 2015; Ata, 2019). Katılımcıların yaşları birbirine çok yakın olduğu için bilişsel esneklik düzeyleri farklılaşmamış olabilir. Ayrıca yaşam doyumunu düzeyini değerlendirmede yaş faktörünü başka faktörle birlikte ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Dolayısıyla, farkın çıkmamasının sebebi ise yaşın tek başına yaşam doyumunun belirleyicisi olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Ancak çalışmada; üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları onların yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Buna göre; 20 yaş grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özkara (2015) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları yaşa göre farklılık gösterdiği; 25-28 yaş grubun psikolojik iyi oluşu 18-20 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde bu sonuçların aksine psikolojik iyi oluşun yaş değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır (Basut, 2020; Springer ve ark., 2011). Elde edilen sonuçlarda, 20 yaş grubundaki öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının yüksek çıkmasının sebebi; bu yaşta öğrencilerin üniversite hayatına daha fazla uyum sağlamış olmaları ve kendilerini gerçekleştirmeye, olumlu ilişkiler kurmaya ve potansiyellerine dair farkındalık kazanmaya daha çok motive oldukları olabilir. Zira genellikle bu yaşta öğrenci

ergenlik dönemini çoktan geride bırakıp yetişkinlik dönemine geçiş yapmıştır ve gerekli uyumu sağlamıştır. Ancak ileri yaş gruplarında farklılaşmanın sebebi; bu yaş gruplarının aldıkları derslerin zorluk seviyesinin ileri düzeyde olması, mesleki ve kariyer planlamaların getirdiği kaygıların artması olmuş olabilir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol alt boyutları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir. Bu bulgular Diril (2011) ve Kömür'ün (2018) elde ettiği sonuçlarla paralellik göstermektedir. Üniversite öğrencileri, üniversitede annelerinden bağımsız bir yaşam sürdürdükleri, üniversite hayatına odaklanmaları ve gelişim dönemi olarak birey olma çabası içinde oldukları için annelerinin eğitim düzeyinde değişkenlerde farklılaşmanın olmasının sebebi olarak yorumlanabilir. Aynı şekilde, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve kontrol alt ölçeği, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir. Diril'in (2011) elde ettiği sonuçlar bu bulgularla benzerlik göstermektedir. Ancak öğrencilerin alternatifler alt ölçeği baba eğitim düzeyine göre, babası üniversite mezunu olan grup lehine farklılaşmıştır. Baba eğitim düzeyi lise mezunu olanların alternatif çözüm üretme düzeyi puanları en düşüktür. Fakat Kömür'un (2018) elde ettiği sonuçlar bu bulgularla çelişmektedir. Buna göre babası okur-yazar değil, ilköğretim, lise ve lisans mezunu olan öğrencilerin alternatifler düzeyleri babası yüksek lisans mezunu olanlardan daha yüksektir. Eğitim, bireylerde farkındalığın artmasına ve bu da farklı bakış açıların kazanılmasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla babanın almış olduğu eğitim düzeyine bağlı olarak benimsediği farklı bakış açıları çocukların perspektiflerinin gelişmesine sebep olmuş olabilir. Babası üniversite mezunu olan öğrencilerin alternatifler alt ölçeğinin farklılaşmasının sebebi bu şekilde yorumlanabilir. Basut (2020), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının baba eğitim durumuna göre farklılaştığını tespit etmiştir. Buna göre; babası lise ve lisans mezunu olan öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeyleri babası ilköğretim mezunu olan öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Kırtıl (2009), baba eğitim durumunun yaşam doyumu düzeyinde bir farklılık yaratmadığını belirtmiştir. Fakat üniversite öğrencileri Türk kültüründe yaygın olarak görülen baba ve genç arasındaki ilişkilerindeki otoriter ve daha az yakın ilişki yürütülmesi (Güloğlu, 2018) sebebiyle baba eğitim düzeyi farklılaşmanın olmasının sebebi olarak yorumlanabilir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin kontrol alt boyutları yaşadıkları yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Buna göre; evde yaşayan grup ile diğer seçeneğini seçen grup arasında, evde yaşayanlar lehine; yurttan kalanlar ile aileyle beraber yaşayanlar grubu arasında, aileyle birlikte yaşayanlar lehine; aileyle birlikte yaşayan grup ile diğer seçeneğini seçen grup arasında, aileyle birlikte yaşayanlar lehine kontrol alt boyutlarının farklılaştığı görülmektedir. Ortalamalar dikkate alındığında; aile ile beraber yaşayan üniversite öğrencilerinin kontrol düzeyleri daha yüksektir. Ancak öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri, alternatifler alt ölçeği, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu, yaşadıkları yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Literatürde benzer bulgular yer almaktadır (Devran, 2018; Parlak-Bastık, 2020). İlgili alanyazında, bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerin yaşadıkları yere göre farklılaştığını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Türe ve Sarıçam, 2016). Aile ile birlikte yaşamın birçok avantajları bulunmaktadır. Üniversite hayatına başlayan bireyler farklı şehirlerde, yurttan veya evde yalnız yaşadıkları zaman çoğunlukla sorunlarla ve değişen hayat koşullarıyla tek başına yüzleşmeleri gerekmektedir. Ancak aile ile beraber yaşayanların avantajı ise karşılaştıkları farklı hayat durumlarını aile ile paylaşabilme ve destek alabilmeleridir. Bu durum öğrencilere; oluşan zor durumları kontrol altında tutabilmelerine ve daha öz güvenli bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olduğu görülebilmektedir. Dolayısıyla araştırmanın sonuçları; ailelerin öğrencilere olumsuz durumlarda destek verdiği ve sonuç olarak bireylerde daha yüksek bir kontrol becerisinin oluştuğu izlenimini vermektedir.

Çalışmada; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, kontrol, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin psikolojik bir destek alıp almamalarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Araştırma örnekleminin dağılımı bunun sebebi olarak açıklanabilir; destek alan öğrenci sayısının destek almayanlara göre daha fazla olması, örneklemin düzensiz dağılımına neden olmuştur. Ancak üniversite öğrencilerinin alternatifler alt ölçeği düzeyleri psikolojik destek alıp almama durumlarına göre farklılık göstermiştir. Buna göre; psikolojik destek alan öğrencilerin puan ortalamaları destek almayan öğrencilere göre daha yüksektir. Bu bulguların aksine Kömür'ün (2018) araştırmasında bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol alt boyutları üniversite öğrencilerin psikolojik bir destek alıp almamalarına göre farklılık göstermemiştir. Psikolojik destek alan öğrencilerin karşılaştıkları olumsuz durumları kontrol altında tutmaktan ziyade daha çok çözüm ve alternatif yollar arayışında oldukları farkın sebebi olmuş olabilir. Çözüm arayışında olan kişi farklı yollar ve alternatifleri deneyerek esneklik kazandığı ve durumlara daha hızlı adapte olduğu veya hayatındaki olumsuzluklara çözüm

bulabildiği düşünülmektedir. Daha önce deneyimledikleri olumlu psikolojik destek, bu bireylerin alternatif yollar bulmalarında ve farklı açılardan problemlerini ele almalarında etkili olduğu düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında aşağıda belirtilen öneriler sunulmuştur. Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. İleriki araştırmalarda farklı örneklemeler üzerinde bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenebilir. Erkek ve kadın öğrencilerinin yaşam doyumları, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluşlarının arasındaki ilişkide anne ve baba eğitim düzeyinin rolü incelenebilir. Bilişsel esneklik düzeyinin artırılması, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları düzeyinin de gelişmesine sebep olan sonuca dayanarak, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine dair farkındalığın geliştirilmesi ve tespit edilen düzeyin artırılması için uygulamalar ve eğitsel çalışmalar önerilmektedir. Öğrencilerin yaşam doyumunu etkileyen faktörlerle psikolojik iyi oluşu geliştiren unsurlarla ve bilişsel esnekliği sağlayan durumlar ile ilgili farkındalıklarını geliştirici psiko-eğitim çalışmalarının geliştirilmesi önerilmektedir. Araştırmanın sonuçlarına dayanarak; bilişsel esneklik gelişimini aile de etkilediğini söylemek mümkündür, dolayısıyla ebeveynler için bilişsel esnekliğe yönelik ve onun gelişimine dair eğitsel çalışmalar ve aktiviteler önerilmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarına dayanarak, Covid-19 salgını sürecinde ve sonrasında, bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarını artırmak amacıyla, bilişsel esneklik becerilerini zenginleştirmeye yönelik farkındalık uygulamalarının ve eğitsel çalışmalarının yapılması önerilmektedir. Üniversite yaşamına uyum sağlamada problem yaşayan ve bu nedenle yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları düşük olan üniversite öğrencilerinin tespit edilmesi ve onlara yönelik alternatif çözüm üretebilme ve zor durumları kontrol altında tutabilme, yaşam doyumunu etkileyen faktörleri belirleme, öz-farkındalık ve iç-görü kazanmayı ve geliştirmeyi hedefleyen psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının geliştirilmesi ve uygulanması önerilmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik destek alan öğrencilerin alternatif çözümler üretme becerilerinin ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar tarafından psikolojik destek verme alternatiflerinin arttırılması önerilmektedir. Bu araştırma 2019-2020 eğitim-öğretim yılı bahar ve güz dönemlerinde Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerden toplanan veriler ile sınırlıdır.

Teşekkür ve Yazar Katılım Oranı

Yazar Katkısı (Authors' contributions): Bulgular bölümü dışında bütün bölümler Nilüfer Özabacı'nın yönlendirici katkılarıyla Golsa Parvazi tarafından yazılmıştır.

Etik Kurul Onayı (Ethics approval): Bu araştırma, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 08/05/2019 tarihli 2019/09/04 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

Çıkar çatışması (Conflict of interest): Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederiz.

KAYNAKLAR

- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Ata, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve egzersiz algılarının egzersiz davranışlarına göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.
- Basut, İ. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çaç Üniversitesi, Mersin.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2019). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (27. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cohen, L. (2011). Adaptation, adaptiveness, and creativity (2nd ed.). M. A. Runco, & S. R. Pritzker (Eds.) In *Encyclopedia of creativity* (Vol. 1-2, s. 9-23). Academic Press/ Elsevier.
- Crone, E. A., Ridderinkhof, K., Worm, M., Somsen, R., & Molen, M. (2004). Switching between spatial stimulus-response mappings. *Developmental Science*, 7(4), 443-455.
- Çıkrıkçı, Ö. (2018). The predictive roles of cognitive flexibility and error oriented motivation skills. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 9(31), 717-727.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2019). Yaşam doyumları ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. doi:10.17755/esosder.75955

- Dennis, J. P., & Wal, J. V. (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
- Devran, H. (2018). *Süleyman Demirel üniversitesi fakültelerinde eğitim gören öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyi ve etkileyen etmenler* (Yayınlanmamış tıp uzmanlık tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Larsen, R., Levine, S., & Emmons, R. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1253-1265.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New measures of well-Being. *Social Indicators Research Series*, 39(1), 247-266. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4 12
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2). doi: 10.1007/s11205-009-9493
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi: Adana.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (9. b.). New York: McGraw-Hil.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of general Psychology*, 2(3), 300-319. doi:10.1037/2F1089-2680.2.3.300
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy (Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy)*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Fu, F., & Chow, A. (2016). Traumatic exposure and psychological well-being: the moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1). doi:10.1080/15325024.2016.1161428
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 25 Step By Step: A simple guide and reference* (15th ed.). New York: Routledge.
- Güloğlu, M. F. (2018). Baba otoritesinin yeniden üretimi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 8(1), 165-186.
- Hair, J., Anderson, R., Ronald L. Tatham, & Black, W. (2009). *Multivariate data analysis (7th ed.)*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Introduction to positive psychology*. In Positive psychology; theory, research and applications (s. 1-21). Berkshire: McGraw-Hill Education.
- İmamoğlu, O., & Yasak-Gültekin, Y. (1993). Önerilen dengelenmiş toplumsal birey modeli ışığında üniversite gençliğinin sorunları: 1982-92 döneminde yayınlanan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme, yorum ve öneriler. *Türk Psikoloji Dergisi* 8(30), 27-41.
- İmroğlu, A., Demir, R. & Murat M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- Kermen, U., İlçin-Tosun, N., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 20-29.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Keyes, C. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. doi:10.1037/0022-006X.73.3.539
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Koç, N. S. (2018, Şubat). *Genç yetişkinlik dönemi ve özellikleri*. Güncel psikoloji web sitesi: <https://www.guncelpsikoloji.net/gelisim-psikolojisi/genç-yetiskinlik-donemi-ve-ozellikleri-h6582.html> adresinden erişilmiştir.
- Kömür, B. E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Küçük, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Malkoç, A., & Mutlu, A. K. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: a study on Turkish university students. *Sciedu Press*, 8(6), 278-287. doi:10.5430/ijhe.v8n6p278
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. doi: 10.1080/08934219809367680
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. doi: 10.2466/pr0.1995.76.2.623
- Metzl, E. (2009). The role of creative thinking in resilience after hurricane katrina. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 3(2), 112-123. doi:10.1037/a0013479
- Odacı, H., & Cikirici, Ö. (2019). Cognitive flexibility mediates the relationship between Big five personality traits and life satisfaction. *Applied research in quality of life*, 14(5), 1229-1246. doi:10.1007/s11482-018-9651-y
- Özgülven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 5-13.
- Özkara, G. (2015). *Mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişki ve problem çözme becerisine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniverstesi, İstanbul.
- Parlak-Bastık, F. (2020). *Öğretmen adaylarının kültürlenme düzeylerinin yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Ramsay, J. O. (1997). *Nonparametric Models: A Functional Approach to Modeling Test Data*. In van der Linden, W. J. & Hambleton, R. K. (Ed.), *Handbook of Modern Item Response Theory* (p. 381-394). New York: Springer.
- Dünya Sağlık Örgütü. (t. y.). *Mental health: strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> adresinden erişilmiştir.
- Ryan, R. M., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Sapmaz, F., & Doğan, A. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: bilişsel esneklik envanteri türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Springer, K., Pudrovskaya, T., & Hauser, R. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, 40(1), 392-398. doi: 10.1016/j.ssresearch.2010.05.008
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. (2011). *Using Multivariate Statistics* (4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Telef, B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Türe, H., & Sarıçam, H. (2016). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *1st Eurasian Congress on Positive Psychology*. 18(77), s. 165. İstanbul: Anı Yayıncılık. doi:10.13140/RG.2.1.3798.8723
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2020). Özgeçmiş ve yaşam doyumları arasındaki ilişki: bilişsel esnekliğin aracı rolü. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(1), 142-162. doi:10.14812/cufej.628825
- Yeşilyaprak, B. (1985). Üniversite gençlerinin psikolojik sorunları. *Eğitim ve Bilim*, 10(57), 32-37.