



Genç Yetişkinlerde Kaygı Düzeyleri ile Ontolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü¹

(The Mediating Role Of Cognitive Flexibility In The Relationship Between Anxiety Level And Ontological Well-Being In Young Adults)

Tuğba YILDIZ², Esra Gül KOÇYİĞİT³

Makale Geçmişi

ÖZ

Article History

Alındı/Received:

19/09/2023

Kabul edildi/Accepted:

09/11/2023

Article Type:

Araştırma Makalesi

Research Article

Bu çalışmanın amacı kadın ve erkek katılımcıların yer aldığı örnekleme bir takım sosyal demografik özelliklerin etkisini incelemeye alarak, sürekli kaygı düzeylerinin bireylerin ontolojik iyi oluşları (yaşam tatminleri) üzerindeki etkisinde bilişsel esneklik olgusunun aracılık etkisinin olup olmadığını incelemektir. Örneklem 18- 40 yaş arasındaki genç yetişkinlerden oluşan 522 katılımcıdan oluşmaktadır. Verilerin elde edilmesinde; cinsiyet, yaş, medeni durum, yaşadığı yer, eğitim durumu ve çalışma durumunu içeren Demografik Bilgi Formu, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin Sürekli Kaygı Alt Ölçeği, Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır. 30 yaş altı bireylerin ontolojik iyi oluş düzeyinin pişmanlık alt boyutunda diğer yaş gruplarına göre yüksek olduğu, kadınların erkeklere göre kaygı düzeylerinin fazla olduğu, bilişsel esnekliğin olaylar üzerinde kontrol sağlamak anlamına gelen kontrol alt boyutunun erkeklerde daha ileri düzeyde olduğu, lisansüstü mezunlarının orta-lise mezunlarına göre bilişsel esneklik genel puanının ve alternatifler alt boyutu puanının yüksek olduğu ve çalışan bireylerin çalışmayan bireylere göre bilişsel esnekliğin hem alternatifler ve kontrol alt boyutunda hem de bilişsel esneklik genelinde ileri düzeyde oldukları tespit edilmiştir. Kaygı düzeyleri ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Kaygı tek başına iken ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde regresyon katsayısı 0,852 iken, ontolojik iyi oluşun aracılığında bu etki 0,742'ye düşmüştür.

Anahtar Kelimeler: ontolojik iyi oluş, kaygı, bilişsel esneklik, öznel iyi oluş

© 2023 BUAAD-BIJAR. Tüm hakları saklıdır.

Kaynak gösterme / To cite this article:

Yıldız, T., & Gül Koçyiğit, E. (2023). Genç yetişkinlerde kaygı düzeyleri ile ontolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 423-440. doi:10.48174/buaad.1362976

Summary

The purpose of this study was to investigate whether the cognitive flexibility phenomenon has a mediating effect on the effect of trait anxiety levels on individuals' ontological well-being (life satisfaction) by investigating the effect of certain social demographic characteristics in the sample of male and female participants. There are many well-being concepts in the literature to evaluate individuals' life satisfaction. Among these well-being concepts, many studies have been conducted on the concept of subjective well-being in the literature and it has been an important concept in

¹ Bu çalışma "Genç Yetişkinlerde Kaygı Düzeyleri ile Ontolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü" başlıklı tez çalışmasından türetilmiştir.

² Altınbaş Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, e-posta: 213716178@ogr.altinbas.edu.tr, Orcid: 0000-0003-4294-0079

³ Altınbaş Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğretim Üyesi, e-posta: esragulkocyiigit@gmail.com, Orcid: 0000-0001-5491-8579

evaluating life satisfaction. Diener (1997) mentioned in his study that people's subjective well-being depends on how they perceive the life they live and the thoughts they develop in the face of the situations they encounter in life and advised individuals to adopt a positive turn of mind to improve and develop their subjective well-being. Putting all these well-being concepts aside, Şimşek (2008) introduced the concept of ontological well-being, which is a concept of well-being in which people perceive their own life as a life project in the perspective of past, present and future time and the evaluation of this project is based entirely on the individual's own self-evaluation. The relationship between the dimensions of regret about the past, satisfaction about the present, hope about the future and taking action of the concept of ontological well-being and trait anxiety, which is one of the pathologies that can be in a person's life and perhaps makes life the most difficult is a subject worthy of research. Anxiety can be defined as the uneasiness that arises in a person against any anticipated danger (Manav, 2011). Barlow (2002) defined anxiety as a precaution taken against negative experiences or situations that are likely to occur or approach in the future. In individuals with good mental health, anxiety is functional to maintain the individual's happiness, physical well-being, physical integrity and soundness (Lang, Davis, & Öhman, 2000). However, anxiety, which is functional under these necessary conditions, can become a negative and destructive situation for the individual in many contexts when it becomes a personality trait and starts to be adapted to situations in the life fluently frequently. In this case, it is possible to mention anxiety disorders. When anxiety becomes constant and essentially pathological, the individual feels intense distress in the face of stimuli coming from his/her internal processes, exhibits significant decreases in his/her functionality in daily life, and produces dysfunctional and disproportionate reactions. In this case, the symptoms of anxiety include anxious waiting or expectation of the individual (sometimes against situations or events that are possible to happen, sometimes against situations or events that are not on the agenda as a possibility of happening), increased anxiety as the situation that the individual is worried about approaches the individual, an increase in the level of tension and a significant decrease in the functionality of the individual in daily life and social relations. To these symptoms, some physical reactions and escape and avoidance behaviors are added (Maina, Mauri, & Rossi, 2016). As the feeling of anxiety intensifies, the behaviors that the individual should exhibit are disrupted, the level of perception of the environment, events and situations and the attention-focusing time decreases. As a result of all these, the person becomes physically stimulated and tense (Kaya & Varol, 1999).

Cognitive flexibility is defined as an individual's ability to adapt to new situations and to switch from one mindspace to another mindspace without difficulty (Stevens, 2009). Individuals with high cognitive flexibility can make the necessary new changes in certain situations that arise and deviate from spontaneity, produce and apply the necessary solution strategies in problematic situations. It is very difficult for individuals with low cognitive flexibility to realize these changes. According to another definition, cognitive flexibility is the ability of individuals to make the necessary cognitive changes according to changing situations (Dennis & Vander Wal, 2010). As in this definition, in cognitive terms, cognitive flexibility covers 3 basic areas. These can be explained as cognition that difficult situations can be taken under control, cognition that there may be alternatives to human behaviors and situations that arise throughout life, and the ability to produce new solutions in problematic and challenging situations (Asıcı&İkiz, 2015). From the moment a person is born, all cognitive processes begin to develop over time and gradually increasing cognitive capacity develops. These developing cognitive processes include cognitive flexibility (Şirin Ayya, 2018). This study aimed to investigate the mediating effect of cognitive flexibility on the relationship between changing anxiety levels in individuals and their life satisfaction, which is considered as ontological well-being. For this purpose, a sample of 522 young adults between the ages of 18 and 40 was used. Demographic Information Form including gender, age, marital status, place of residence, educational status and employment status, Trait Anxiety Subscale of State-Trait Anxiety Scale, Ontological Well-Being Scale and Cognitive Flexibility Inventory were used to obtain the data. It was found that individuals under 30 years of age had higher levels of ontological well-being in the regret sub-dimension compared to other age groups, women had higher levels of anxiety than men, the control sub-dimension of cognitive flexibility, which means having control over events, was more advanced in men, and postgraduate graduates had higher cognitive flexibility general score and alternatives sub-dimension score than middle-high school graduates and working individuals were at an advanced level both in the alternatives and control sub-dimension of cognitive flexibility and in the overall cognitive flexibility compared to non-working individuals. Cognitive flexibility was found to have a partial mediating role in the relationship between anxiety levels and ontological well-being. While the regression coefficient was 0.852 in the effect of anxiety alone on ontological well-being, this effect decreased to 0.742 in the mediation of ontological well-being.

Keywords: ontological well-being, cognitive flexibility, subjective well being

Giriş

Bireylerin yaşam tatminlerini değerlendirebilmek için alanyazında pek çok iyi oluş kavramı mevcuttur. Bu iyi oluş kavramlarının içinde öznel iyi oluş kavramı üzerine literatürde pek çok çalışma yürütülmüş ve yaşam doyumunu değerlendirmek konusunda önemli bir kavram olmuştur. Diener (1997) çalışmasında insanların öznel iyi oluşunun, yaşadıkları hayatı ne biçimde algıladığına ve yaşamda karşılaştıkları durumlar karşısında geliştirdiği düşüncelere bağlı olduğuna değinmiş ve bireylerin öznel iyi oluşlarının iyileşmesi ve gelişmesi için pozitif düşünce tarzını benimsemeleri hususunda tavsiyelerde bulunmuştur. Ryff ve Keyes (1995) kişilerin benliklerine yönelik algısının olumlu yönde oluşunun, sosyal yaşantılarında başka insanlarla ilişkilerinin pozitifliğinin, bireylerin kendi güçlü ve zayıf yönlerinin farkında oluşunun pozitif iyi oluş hali olduğunu belirtmiştir. Bütün bu iyi oluş kavramlarını bir yana koyarak Şimşek (2008), insanın kendihayatını geçmiş zaman, şimdiki zaman ve gelecek zaman perspektifinde bir hayat projesi olarak algıladığı ve bu projeye dair değerlendirmenin tamamıyla bireyin kendi öz değerlendirmesine dayandığı bir iyi oluş kavramı olan ontolojik iyi oluş kavramını alana kazandırmıştır. Ontolojik iyi oluş kavramının, geçmiş zamana dair pişmanlık, şimdiki zamana dair tatmin, gelecek zamana dair umut ve harekete geçme boyutlarının insanın hayatında olabilecek ve belki de yaşamı en zor kılan patolojilerden olan sürekli kaygı ile olan ilişkisi araştırmaya değer bir konudur.

Genel anlamıyla kaygı; herhangi tahmin edilen bir tehlikeye karşı kişide ortaya çıkan tedirginlik olarak tanımlanabilir (Manav,2011).Barlow (2002) kaygıyı; gelecekte olma olasılığı olan ya da yaklaşan olumsuz yaşantılar ya da durumlara karşı alınan önlem olarak tanımlamıştır. Ruh sağlığı yerinde olan bireyde kaygı, bireyin mutluluğunu, bedensel iyilik halini, bedensel bütünlüğünü ve esenliğini devam ettirmek için işlevsel olmaktadır (Lang, Davis ve Öhman, 2000). Ancak bu zaruri koşullarda işlevsel olan kaygı, bireyde kişilik özelliği haline gelerek, sık sık hayat akışı içerisindeki durumlara uyarlanmaya başladığı zaman birey için pek çok bağlamda olumsuz ve yıkıcı bir durum haline alabilmektedir. Bu durumda kaygı bozukluklarından bahsetmek mümkün olmaktadır. Kaygı sürekli haline geldiğinde ve esas olarak patoloji teşkil etmeye başladığında birey, kendi içsel süreçlerinden gelen uyaranlar karşısında yoğun bir sıkıntı hissederek günlük hayattaki işlevselliğinde önemli düşüşler sergileyerek, işlevsel olmayan ve orantısız tepkiler üretmektedir. Bu durumda kaygı belirtileri arasında; bireyin endişeli bekleyişi ya da beklentisi (bazen olması mümkün olan, bazen ise hali hazırda olma gibi bir olasılığı gündemde olmayan durum ya da olaylara karşı), endişe ettiği durum bireye yaklaşırken daha da artan endişe, gerginlik seviyesinde artış ve bireyin günlük hayattaki ve sosyal ilişkilerindeki işlevsellikte belirgin azalma sayılmaktadır. Buna fiziksel bazı tepkiler ve endişe veren durum ya da olay ile yüzleşmekten kaçma ve kaçınma davranışları eklenmektedir (Maina, Mauri ve Rossi, 2016). Kaygı duygusu yoğunlaştıkça bireyin

sergilemesi gereken davranışlarda aksamalar gözükür, çevreyi, olayları ve durumları algılama seviyesi ve dikkat-odaklanma süresi düşer. Tüm bunların sonucunda kişi fiziksel olarak uyarılmış ve gergin halde bulunur (Kaya ve Varol, 1999).

Literatür incelendiğinde kaygının ikiye ayrıldığı görülmektedir. Bunlardan ilki; durumluk kaygı, bir diğer deyişle psikofizyolojik durum, ikincisi ise; sürekli kaygı, bir diğer anlamı ile kişilik özelliğidir (Büyüköztürk, 1997). Durumluk kaygı; tanım itibari ile belirli olumsuz olay, durum ya da koşul karşısında, bu olay, durum ya da koşulla doğrudan doğruya ilişkili olan hem fizyolojik hem psikolojik tepkileri kapsamaktadır (Leal vd.,2017). Büyüköztürk (1997), durumluk kaygıyı kişiye özel gerilim ve bu gerilime eşlik eden korku duygularıyla eşleşen ve kalıcı olmayan duygusal bir durum olarak tanımlamıştır. Durumluk kaygıyı bireyin hangi şiddette hissedeceği, süresinin ne kadar uzun ya da kısa olacağı, karşı karşıya kalınan ve algılanan tehlike ya da tehdidin yoğunluğuna ve bu tehlikeyi yorumlamak ve anlamlandırmaktaki kişisel farklılıklara göre değişmektedir. Stres verici durumlar ve yaşantılar mevcut olduğunda, durumluk kaygı doğru orantılı olarak daha yüksek olacaktır (Kaya ve Varol, 1999). Sürekli kaygı kavramı, özel olarak bireyde hali hazırda varolan kaygıya eğilimi ifade etmekte olup, kaynağı belli olan olaylar, durumlar ve tehditler karşısında ortaya çıkan durumluk kaygının kişide artarak yoğunlaşması, geçici halden çıkıp süreklilik kazanmasıdır. Başka bir ifade ile kişinin içinde bulunduğu olay ya da durumları devamlı bir şekilde tehdit olarak algılaması ve onları stres faktörü olarak yorumlaması şeklinde ifade edilebilir (Yıldız, Yeniçeri ve Öngel, 2019). Bu çalışma kapsamında herhangi bir özel durum karşısında ortaya çıkan ve durum ortadan kalktıktan sonra gerileyen durumluk kaygıdan ziyade bireyde özel bir durumdan bağımsız olarak süreklilik arz eden sürekli kaygı düzeyleri ile çalışılmıştır. Kaygı ve ontolojik iyi oluş üzerine yapılan bilimsel çalışmalar incelendiğinde, sürekli kaygının bireylerin yaşam tatminini üçlü zaman perspektifinde yordayan ontolojik iyi oluş üzerinde etkisi görülmektedir.

Şimşek ve Kocayörük (2013) çalışmalarında yaşam projelerinde, geçmiş zaman perspektifinde pişmanlığı az hisseden, daha olumlu bakan bireylerin çok daha az olumsuz duygulara sahip olduklarını bildirmişlerdir. Olumsuz duygulanımın kaygının kökeni olduğu gerçeği ile bu çalışma kaygıdaki azalmanın, ontolojik iyi oluşta pişmanlık boyutundaki azalma sağlayarak yaşam tatminini arttırdığını ortaya koymaktadır. Karataşoğlu (2019) gerçekleştirdiği çalışmada düşük iyi oluşa sahip kişilerin, memnuniyetsizlik, umutsuzluk, kaygı gibi olumsuz duygulanımlara yatkınlığının fazla olduğunu göstermiştir. Sears ve Kraus (2009) yılındaki çalışmalarında, bireylerde kaygı ile ontolojik iyi oluş kavramının gelecek zamanını temsil eden umut düzeyinin negatif korelasyon ortaya koyduğunu, kaygı azaldıkça umut düzeyinin arttığını belirtmişlerdir.

Yaşamdaki maruz kalınan olumsuz pek çok durum ve olayı ve bu durum ve olayların bireyde kalıcı hale getirdiği kaygıyı kontrol etmenin oldukça zor olması nedeni ile bireylerin yaşam doyumunu yüksek tutabilmek için kaygının ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisine aracılık ile etki edebilecek ve geliştirilmesi ve kontrolü nispeten mümkün olan bir kavram arayışına gidilmesi bu araştırmanın doğmasına neden olmuştur. Bu kavram bilişsel esneklik kavramıdır. Bilişsel esneklik; bireyin yeni ortaya çıkan durumlara uyum sağlayabilmesi, bir düşünce kalıbından başka bir düşünce kalıbına zorlanmadan geçebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Stevens, 2009). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler belirli ortaya çıkan ve spontandan sapan durumlarda gerekli yeni değişiklikleri yapabilir, problem durumlarda gerekli çözüm stratejilerini üretebilir ve uygulayabilirler. Bilişsel esnekliği düşük olan bireyler için bu değişimleri gerçekleştirmek oldukça zordur. Bir başka tanıma göre bilişsel esneklik; bireylerin değişen durumlara göre gerekli olan bilişsel değişiklikleri yapabilmesidir (Dennis ve VanderWal, 2010). Bu tanımda olduğu gibi bilişsel anlamda bakıldığında bilişsel esneklik 3 temel alanı kapsamaktadır. Bunlar; zor durumların kontrol altına alınabilir olduğuna dair biliş, yaşam boyunca insan davranışlarının ve ortaya çıkan durumların birer alternatif olabileceğine dair biliş ve problem olan zorlayıcı durumlarda yeni çözümler üretebilme becerisi olarak açıklanabilir (Asıcı ve İkiz, 2015). İnsan doğduğu andan itibaren bilişsel tüm süreçleri zaman içerisinde gelişmeye başlar ve gitgide artan bilişsel kapasite gelişir. Bu gelişen bilişsel süreçlere bilişsel esneklikte dahildir (Şirin Ayva, 2018). Bu bilgiler ışığında bu çalışma, bilişsel esnekliğin geliştirilebilir olmasından yola çıkarak kaygının yaşam tatmini üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolünün olup olmadığını belirlemek ve böylece kontrol altında tutmanın zor olduğu, yaşam içinde spontane gelişen, kaygı yaratan yaşantı ve durumların yaşam tatmini üzerindeki etkisini azaltabileceğimiz, takip edebilecek araştırmalara yön verebilecek bireydeki varoluşu geliştirilebilir bir kavramın olup olmadığını ortaya koymaktır.

Yöntem

Örneklem

Çalışmanın evrenini 18-40 yaş arasındaki sosyal medya (Instagram, Facebook, Whatsapp) aracılığı ile ulaşılan, kadın ve erkeklerden oluşan genç yetişkinler oluşturmaktadır. Örneklem bu evren içerisinde ölçekleri eksiksiz dolduran %87,2 si kadın, %12,8'i erkek bireylerden meydana gelen 522 kişiden oluşmaktadır. %75,4 kişi Eskişehir ilinden,%24,6 kişi diğer illerden çalışmaya katılmışlardır. Katılımcıların %60,2 si çalışan, %75,4 'ü evli ve % 68,1'i üniversite mezunu bireylerdir.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu

Bu form araştırmacının kendisi tarafından, katılımcıların sosyodemografik özelliklerini tespit edebilmek amacı ile hazırlanmıştır. Form; yaş, cinsiyet, medeni durum, yaşanan yer, eğitim durumu, çalışma durumunu tespit etmek üzere sorulara yer vermektedir.

Ontolojik İyi Oluş Ölçeği

Ölçek 2013 yılında yaşam tatminini geçmiş zaman, şimdiki zaman ve gelecek zaman perspektiflerinde, bireylerin objektif değerlendirmesi yolu ile ölçmek üzere Şimşek ve Kocayörük tarafından geliştirilmiştir. 3 alt boyuttan (geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman) ve toplam 24 maddeden oluşan ölçek, 5'li likert ölçek türündedir. Geçerlik ve güvenirlik çalışması Şimşek ve Kocayörük (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada hem kayışat grafiği hem de paralel analiz ile 4 faktörün bulunduğu tespit edilmiştir. Faktörlerden ilki varyansın %33,54 lük kısmını, ikinci olan ve umudu temsil eden faktör ise toplam varyansın %13,39 unu açıklamıştır. Üçüncü faktör pişmanlık teması ile içerdiği 7 sıfatla beraber toplam varyansın %7,95'lik kısmını, son ve dördüncü faktör ise aktivasyon temalı olup toplam varyansın %7,31'lik kısmı açıklamıştır. (Şimşek ve Kocayörük, 2013)

Sürekli Kaygı Ölçeği

Anksiyeteyi değerlendirmek amacı ile en yaygın kullanılan ölçeklerden bir tanesi "durumluk ve sürekli kaygı ölçeği" (STAI), Speilberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, ölçek Türkçeye 1974-1977 yılları arasında Necla Öner ve Ayhan Le Compte tarafından uyarlanmış, standardizasyonu ise yine Öner ve Le Compte tarafından gerçekleştirilmiştir (Özdal ve Aral, 2005). Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanmış ve standardize edilmiş formunun tamamı 4'lü likert tipte toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Bu 4'lü likert tip maddeleri bireylerin şiddet ve sıklığını değerlendirmek üzere tasarlanmıştır. (Öner ve Le Compte, 1983). Bu çalışma kapsamında STAI ölçeğinin "Sürekli Kaygı Alt Boyutu" kullanılmıştır. Bu boyut 4'lü likert tipte 20 maddeden oluşmaktadır (Öner ve Le Compte, 1983). Necla Öner ve Le Compte tarafından gerçekleştirilen ölçeğe ait güvenirlik çalışmasında ise, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeđine ait Alpha güvenirlik katsayısının, Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen farklı uygulamalarda 0,83-0,87 arasında olduğu tespit edilmiştir. Test-tekrar test güvenirlik sayısı ise farklı uygulamalarda Sürekli Kaygı Ölçeği için 0,71-0,86 arasında değişen değerlerde bulunmuştur (Öner ve Le Compte, 1985).

Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel esneklik envanterini Deniz ve VanderWal (2010), bireylerin durumlar ve olaylar karşısında etkin bir biçimde mücadele edebilmesine ve sahip olduğu uygun olmayan işlevsiz düşüncelerini uygun ve yeni koşullara uyarlanmasına olanak sağlayan bilişsel esnekliğin, kısa ve bireyin kendi öz bildirimine dayanan bir ölçüm yöntemi olarak geliştirmişlerdir. 5'li likert tipi ölçek, alternatifler alt ölçeği ve kontrol alt ölçeği olmak üzere 2 alt ölçeğe sahiptir. Alternatifler alt ölçeği; 20 maddelik ölçeğin 13 maddesinden oluşmaktadır ve bireyin içinde bulunduğu zor durum ve olaylar karşısında farklı seçenekleri görerek çözüm bulmayı ve yaşama uyum sağlamayı kapsar. Kontrol alt ölçeği ise; geriye kalan 7 maddeden meydana gelmekte ve karşılaşılan zorlayıcı durumları kontrol altında tutmaya yönelik çıktılardan oluşmaktadır (Sapmaz ve Doğan,2013). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik- güvenilirlik çalışması Sapmaz ve Doğan tarafından (2010) gerçekleştirilmiştir. Ölçeğe ait güvenilirlik değeri ise; test-tekrar test ve Cronbach alfa iç tutarlılık yöntemleri ile çalışılmıştır. Faktör analizi sonuçları ölçeğin 2 faktörlü olduğunu gösterirken, ölçeğin bütününe ait Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 90, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise bütün test için 75 bulunmuştur.

İşlem

Bu çalışma 2023 yılında Altınbaş Üniversitesi Psikoloji Bölümünde Yüksek Lisans tez çalışması olarak gerçekleştirilmiştir. Veriler, öncelikle araştırmaya dair bilgilendirici açıklamanın bulunduğu onam formu ile başlayan ve ardından ölçeklerin yer aldığı formun katılımcılara internet aracılığı ile ulaştırılmak sureti ile toplanmıştır. Veriler internet ortamında kaydedilmiştir. Ölçeklerin tamamlanma işlemi her bir katılımcı için ortalama olarak 7 dakika sürmüştür. Uygulama gerçekleştirilmeden önce her bir ölçek için hak sahibi bilim insanlarından yazılı izin alınmıştır. Çalışma Altınbaş Üniversitesi Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve herhangi bir risk unsuru görülmeyerek onaylanmıştır (Evrak Tarih ve Sayısı: 29.04.2022-28400).

Ölçek yolu ile elde edilen verilerin demografik özelliklere yönelik yanıtlarına frekans analiz uygulanmış ve dağılımlar yüzdeler oranlarda (%) ve birey sayısı (n) bazında tablolar yolu ile sunulmuştur. Ontolojik İyi Oluş, Kaygı ve Bilişsel Esneklik ölçeğinden elde edilen verilerin demografik özelliklerin verilerine göre birbirlerinden istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediği anlamlılık testleri yolu ile değerlendirilmiştir. Kullanılacak analizlere karar verilmeden önce, elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk sınamaları ile değerlendirilmiştir. Normal dağılım dışındaki verilerin analizi için ikili kıyaslamalarda Mann Whitney U testi, ikiden daha fazla değişkenin kıyaslanmasında ise; Kruskal-Wallis H testinden yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlı fark tespit edilen analizlerde hangi gruplar arasında farklılık olduğunun tespit edilmesi için Mann Whitney U testi ile ikili kıyaslamalar yapılmıştır. Ölçeklerin kendi arasındaki ilişki Spearman Korelasyon analizi ile

incelenmiştir. Araştırmanın demografik özellikler analizleri için SPSS v23 istatistik programından faydalanılmıştır. Kaygı Düzeylerinin, ontolojik iyi oluş ile olan ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolünün etkisinin analizi için AMOS 24.0 programı eşliğinde YEM (Yapısal Eşitlik Modeli) oluşturulmuştur. Analizde bootstrap sonuçları temel alınarak aracılık etkisi değerlendirilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan 522 katılımcıya ait demografik özelliklerin dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %87,2'sinin kadın, %12,8'inin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %27,3'ü 30 yaş altı ve %72,7'si 30-40 yaş arasındaki bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde orta-lise eğitime sahip bireyler toplam katılımcıların %17,2'sini, üniversite eğitime sahip bireyler %68,1'ini ve lisansüstü eğitime sahip bireyler ise %14,7'sini oluşturmaktadır. Katılımcıların %75,4'ü evli, %22,2'si bekar ve %2,4'ü boşanmış bireylerden oluşmaktadır. Yaşanılan yer bakımından değerlendirildiğinde katılımcıların %75,4 oranındaki büyük bir kısmının Eskişehir ilinde yaşadığı ve %24,6 sının diğer illerden katılım sağladığı görülmektedir. Katılımcıların %60,2'si aktif olarak çalışan bireylerden, %39,8'i ise çalışmayan bireylerden meydana gelmektedir.

Tablo 1

Araştırmaya Katılanların Demografik Verilerinin Dağılımları

| | | Sıklık (n) | Yüzde (%) |
|----------------|-------------|------------|-----------|
| Cinsiyet | Erkek | 67 | 12,8 |
| | Kadın | 455 | 87,2 |
| Yaş | 30 yaş altı | 143 | 27,3 |
| | 31-40 yaş | 379 | 72,7 |
| Medeni Durum | Evli | 394 | 75,4 |
| | Bekar | 116 | 22,2 |
| | Boşanmış | 12 | 2,4 |
| Eğitim | Orta-Lise | 90 | 17,2 |
| | Üniversite | 356 | 68,1 |
| | Lisansüstü | 76 | 14,7 |
| Yaşanan Yer | Eskişehir | 394 | 75,4 |
| | Diğer | 128 | 24,6 |
| Çalışma Durumu | Çalışıyor | 314 | 60,2 |
| | Çalışmıyor | 208 | 39,8 |
| | Toplam | 522 | 100,0 |

Demografik verilerin her birine göre ayrı ayrı ontolojik iyi oluş ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, yaşanılan yer ve çalışma durumu değişkenlerine göre ontolojik iyi oluşta anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Ancak yaş

değişkeninde istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p=0.015$). Tespit edilen bu farkın hangi boyutlar arasında olduğunun tespit edilmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile ikili kıyaslama yapılmıştır. Kıyaslama sonucunda; 30 yaş altındaki bireylerin pişmanlık düzeyinin (Ort. = 113,60) 30-40 yaş arasındaki bireylerin pişmanlık düzeyine (Ort. = 93,85) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tablo 2'de ontolojik iyi oluşun yaş değişkenine göre değerlendirilmesi sunulmuştur.

Tablo 2*Yaşa Göre Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi*

| | Yaş | n | S.Ort | X ² | p* |
|----------------|-----------------|----------|--------------|----------------|-------------|
| Hiçlik | 30 yaş altı | 143 | 95,63 | ,059 | ,971 |
| | 31-40 yaş | 379 | 93,45 | | |
| Umut | 30 yaş altı | 143 | 100,25 | 1,719 | ,423 |
| | 31-40 yaş | 379 | 93,99 | | |
| Pişmanlık | 30 yaş altı | 143 | 113,60 | 8,447 | ,015 |
| | 31-40 yaş | 379 | 93,85 | | |
| Harekete Geçme | 30 yaş altı | 143 | 98,82 | 2,278 | ,320 |
| | 31-40 yaş | 379 | 95,76 | | |
| | Cinsiyet | n | S.Ort | | |
| | Erkek | 67 | 63,41 | | |
| | Kadın | 455 | 98,12 | | |

*Kruskal Wallis H testi

Demografik verilerin her birine göre ayrı ayrı kaygı ölçeği değerlendirildiğinde; yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, yaşanılan yer, çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılıkların bulunmadığı ancak cinsiyet değişkenine göre istatistiksel anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. ($p=0.013$). Kadınların kaygı düzeyi (Ort. = 98,12) erkeklerin kaygı düzeyine (Ort. : 63,41) göre daha ileri düzeyde bulunmuştur. Tablo 3'te kaygı düzeyinin cinsiyet değişkenine göre değerlendirilmesi sunulmuştur.

Tablo 3*Cinsiyete Göre Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi*

| | Cinsiyet | n | S.Ort | z | p* |
|--------------------|----------|-----|-------|--------|-------------|
| Kaygı Ölçeği Genel | Erkek | 67 | 63,41 | -2,497 | ,013 |
| | Kadın | 455 | 98,12 | | |

*Mann-Whitney U testi

Demografik verilerin her birine göre ayrı ayrı Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutları değerlendirildiğinde yaş, medeni durum, yaşanılan yer değişkenlerine göre farklılaşma bulunmamaktadır. Cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde istatistiksel anlamlı fark tespit edilmiştir. ($p=0.038$). Erkeklerin bilişsel esnekliğin kontrol düzeylerinin (Ort. : 121,18) kadın

katılımcıların kontrol düzeyine (Ort. : 92,41) göre daha ileri düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Tablo 4' te bilişsel esneklik ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre değerlendirilmesi sunulmuştur.

Tablo 4

Cinsiyete Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

| | Cinsiyet | n | S.Ort | z | p* |
|-------------------------|----------|-----|--------|--------|-------------|
| Alternatifler | Erkek | 67 | 99,62 | -,365 | ,715 |
| | Kadın | 455 | 94,54 | | |
| Kontrol | Erkek | 67 | 121,18 | -2,071 | ,038 |
| | Kadın | 455 | 92,41 | | |
| Bilişsel Esneklik Genel | Erkek | 67 | 108,74 | -1,086 | ,278 |
| | Kadın | 455 | 93,64 | | |

*Mann-Whitney U testi

Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutları eğitim düzeyi değişkenine göre değerlendirildiğinde istatistiksel anlamlı fark tespit edilmiştir.(Alternatifler alt boyutunda $p=0.010$ ve bilişsel esneklik ölçeği genelinde $p=0.049$). Mann-Whitney U testi ile ikili kıyaslamalar yapılmıştır. Sonuçlara göre; lisansüstü mezunların alternatifler boyut puanı (Ort. : 103,61) ve bilişsel esneklik genel puanı (Ort. : 107,36) orta-lise mezunlarının sırayla alternatifler (Ort. : 69,65) ve bilişsel esneklik genel puanına (Ort. : 75,32) göre ileri düzeyde bulunmuştur. Tablo 5'te bilişsel esneklik ve altboyutlarının eğitim düzeyi değişkenine göre değerlendirilmesi sunulmuştur.

Tablo 5

Eğitim Düzeyine Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

| | Eğitim | n | S.Ort | X ² | p* |
|-------------------------|------------|-----|--------|----------------|-------------|
| Alternatifler | Orta-Lise | 90 | 69,65 | 9,170 | ,010 |
| | Üniversite | 356 | 99,16 | | |
| | Lisansüstü | 76 | 103,61 | | |
| Kontrol | Orta-Lise | 90 | 87,58 | 3,376 | ,185 |
| | Üniversite | 356 | 92,52 | | |
| | Lisansüstü | 76 | 113,18 | | |
| Bilişsel Esneklik Genel | Orta-Lise | 90 | 75,32 | 6,012 | ,049 |
| | Üniversite | 356 | 96,93 | | |
| | Lisansüstü | 76 | 107,36 | | |

*Kruskal Wallis H testi

Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutları çalışma durumu değişkenine göre değerlendirildiğinde istatistiksel anlamlı fark tespit edilmiştir. Çalışma durumu değişkenine göre bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; alternatifler alt boyutunda ($p=0.039$), kontrol boyutunda ($p=0.042$) ve bilişsel esneklik ölçeği genelinde ($p=0.014$) istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmiştir ($p<0.05$). Sonuçlara göre; çalışan katılımcıların, çalışmayan katılımcılara göre bilişsel

esneklik ve alt boyutlarında daha ileri seviyede oldukları belirlenmiştir. Tablo 6'da bilişsel esneklik ve alt boyutlarının çalışma durumu değişkenine göre değerlendirilmesi sunulmuştur.

Tablo 6

Çalışma Durumuna Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

| | Çalışma D. | n | S.Ort | Z | p* |
|-------------------------|------------|-----|--------|--------|-------------|
| Alternatifler | Çalışıyor | 314 | 100,69 | -2,067 | ,039 |
| | Çalışmıyor | 208 | 84,01 | | |
| Kontrol | Çalışıyor | 314 | 100,59 | -2,037 | ,042 |
| | Çalışmıyor | 208 | 84,16 | | |
| Bilişsel Esneklik Genel | Çalışıyor | 314 | 101,94 | -2,451 | ,014 |
| | Çalışmıyor | 208 | 82,15 | | |

*Mann-Whitney U testi

Ontolojik iyi oluş, kaygı ve bilişsel esneklik ölçekleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesine ait bulgular Tablo 7' de sunulmuştur. Ontolojik iyi oluş ve alt boyutları ile kaygı düzeyi arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; hiçlik boyutu ($r=,679$ $p=,000$) ve pişmanlık boyutu ($r=,543$ $p=,000$) ile kaygı düzeyi arasında orta düzeyde **pozitif** yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Umut boyutu ($r=-,537$ $p=,000$) ve harekete geçme ($r=-,451$ $p=,000$) ile kaygı düzeyi arasında ise orta düzeyde **negatif** yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Buna göre hiçlik ve pişmanlık düzeyi arttıkça kaygı düzeyi artacak, umut ve harekete geçme düzeyi arttıkça ise kaygı düzeyi azalacaktır.

Bilişsel esneklik ile kaygı düzeyi arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; alternatifler alt boyutu ($r=-,345$ $p=,000$) , kontrol boyutu ($r=-,666$ $p=,000$) ve bilişsel esneklik ($r=-,564$ $p=,000$) ile kaygı arasında orta düzeyde **negatif** yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Buna göre bilişsel esneklik ve alt boyutları arttığında, kaygı düzeyi azalacaktır.

Ontolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; umut boyutu ($r=,445$ $p=,000$) ve harekete geçme boyutu ($r=,343$ $p=,000$) ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde **pozitif** yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Hiçlik boyutu ($r=-,454$ $p=,000$) ve pişmanlık boyutu ($r=-,294$ $p=,000$) ile bilişsel esneklik düzeyi arasında ise orta düzeyde **negatif** yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Buna göre hiçlik ve pişmanlık düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi azalacak, umut ve harekete geçme düzeyi arttıkça ise bilişsel esneklik düzeyi artacaktır.

Tablo 7*Ontolojik İyi Oluş, Kaygı ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*

| | Hiçlik | Umut | Pişmanlık | Harekete Geçme | Kaygı Ölçeği Genel | Alternatifler | Kontrol | Bilişsel Esneklik Genel |
|-------------------------|---------|---------|-----------|----------------|--------------------|---------------|---------|-------------------------|
| Hiçlik | 1,000 | -,556** | ,518** | -,483** | ,679** | -,291** | -,521** | -,454** |
| | . | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| Umut | -,556** | 1,000 | -,186** | ,798** | -,537** | ,366** | ,411** | ,445** |
| | ,000 | . | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| Pişmanlık | ,518** | -,186** | 1,000 | -,100* | ,543** | -,136** | -,403** | -,294** |
| | ,000 | ,000 | . | ,022 | ,000 | ,002 | ,000 | ,000 |
| Harekete Geçme | -,483** | ,798** | -,100* | 1,000 | -,451** | ,308** | ,274** | ,343** |
| | ,000 | ,000 | ,022 | . | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| Kaygı Ölçeği Genel | ,679** | -,537** | ,543** | -,451** | 1,000 | -,345** | -,666** | -,564** |
| | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | . | ,000 | ,000 | ,000 |
| Alternatifler | -,291** | ,366** | -,136** | ,308** | -,345** | 1,000 | ,476** | ,890** |
| | ,000 | ,000 | ,002 | ,000 | ,000 | . | ,000 | ,000 |
| Kontrol | -,521** | ,411** | -,403** | ,274** | -,666** | ,476** | 1,000 | ,809** |
| | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | . | ,000 |
| Bilişsel Esneklik Genel | -,454** | ,445** | -,294** | ,343** | -,564** | ,890** | ,809** | 1,000 |
| | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | . |

Kaygı ve ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü değerlendirildiğinde, aracılık rolünün değerlendirilmesinde kullanılan yapısal eşitlik modeline ait Ki Kare Olabilirlik Oranı/Serbestlik Derecesi 3,264, Tahminin Kök Hata Kareler Ortalaması (RMSEA) 0,660, Kök Artık Kareler Ortalaması (RMR) 0,278, Ölçeklendirilmiş Uyum İndeksi (NFI) 0,998, Karşılaştırılmalı Uyum İndeksi (CFI) 0,998 değerleri ile olması gereken düzeyde bulunmuş ve model uyumunun iyi olduğu tespit edilmiştir. Kaygı düzeyinin ontolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolü bootstrap sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. Sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur. Sonuçlara göre; Kaygı ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık rolü olduğu ortaya konulmuştur.

Tablo 8*Kaygı Düzeyinin, Ontolojik İyi Oluş ile Olan İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü (Yapısal Eşitlik Modellemesi İle Aracılık Etkisi)*

| Aracı Etki | Standartlaştırılmış Endirekt Etki (β) | Bootstrap (LowerBound/UpperBounds) %95 GA | p |
|--|---|---|--------------|
| Kaygı \rightarrow Bilişsel Esneklik \rightarrow İyi Oluş | ,742 | ,046/,180 | 0,012 |

($\beta=,742$, %95 GA [,046/,180]). Bilişsel esnekliğin aracılık etkisi sayesinde kaygı düzeyinin ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisi azalmıştır. Kaygıdaki bir birimlik değişim tek başına iken ontolojik iyi oluşu %85 oranında etkilerken, bilişsel esnekliğin aracılık etkisinde kaygı düzeyine

gerçekleşecek olan bir birimlik değişim ontolojik iyi oluş üzerinde % 74 oranında etki yaratmıştır. Böylece bilişsel esnekliğin aracılık etkisi ile kaygının ontolojik iyi oluş üzerindeki negatif yönlü etkisinin azaldığı tespit edilmiştir.

Tartışma

Bu çalışma genç yetişkinlerde kaygı düzeyleri ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünün bulunup bulunmadığını tespit etmeyi amaçlamıştır. Aynı zamanda kaygı, ontolojik iyi oluş ve bilişsel esnekliğin demografik değişkenlerle olan ilişkisini tespit etmeyi hedeflemiştir. Çalışmadan elde edilen veriler sonucunda ontolojik iyi oluşun yaş değişkenine göre farklılaştığı ve 30 yaş altındaki katılımcıların pişmanlık düzeylerinin 30-40 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak diğer demografik değişkenler arasında bir farklılık tespit edilmemiştir. Yaman-Karahan'ın (2016) gerçekleştirdiği, yaşamdaki amaçların, ölüm korkusunun, bireyin duygusal iyi oluşunun ve duyarlı sevginin ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında, bu çalışmanın bulguları ile tutarlı olarak hem cinsiyet özellikleri ile ontolojik iyi oluşları arasında anlamlı fark bulunamadığı tespit edilmiştir. Koydemir ve Sun-Selişik (2015), kampus hayatında esenlik konulu üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında cinsiyet ve ontolojik iyi oluş arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Saltık (2021) çalışmasında bu çalışmanın bulgularına uyumlu şekilde cinsiyet ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide istatistiksel anlamlı fark olmadığını ortaya koymuştur. Küçüker 2016 yılındaki çalışmasında erkekler katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla ontolojik iyi oluşlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Saltık 2021 yılında gerçekleştirdiği iletişim becerileri, öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin çiftlerdeki ontolojik iyi oluş üzerine etkisini araştırdığı çalışmasında, yaş değişkeni ve yaşam tatmini arsında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Çalışma sırası ile 21-30 yaş, 26-30 yaş ve 31-40 yaş skalasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiştir.

Bu çalışmada kaygının; yaş, medeni durum, eğitim düzeyin, yaşanan yer ve çalışma durumu değişkenlerine göre farklılık oluşturmadığı gösterilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre ise farklılık tespit edilmiş, kadınların kaygı düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Tektaş'ın (2014) üniversite eğitim düzeyinde bireylerin kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında, bu çalışmayı destekleyen şekilde kadın cinsiyetinin kaygı düzeylerinin erkek cinsiyetine göre anlamlı olarak farklı ve fazla olduğunu tespit etmiştir. Fakat Tektaş elde ettiği sonuca araştırmasına katılan kadın katılımcı sayısının erkek katılımcılara göre daha az olmasının yanlı sonuç vermiş olabileceğini eklemiştir. Yine aynı çalışmada üniversite mezunu olan bireyler ile mezun olmayan bireyler arasında, yani eğitim düzeylerinde ve kaygı arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu sonuç çalışmamızı desteklemektedir. Kaya ve Varol'un (1999)

gerçekleştirdikleri çalışmada, genç bireylerin kaygı seviyelerine bakılmış ve sürekli kaygı düzeyleri ile medeni durum arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamsız olduğu görülmüştür. Aktepe (2022) araştırmasında, kadın katılımcıların yaygın kaygı seviyelerinin erkek katılımcılardan yüksek olduğunu belirlemiş ve kaygı düzeyinde cinsiyet değişkenine bağlı farklılığı ortaya koymuştur. Yine aynı çalışma, medeni durum değişkenine göregerçekleştirdiği değerlendirmede bekar katılımcıların kaygı puanı ortalamalarının, evli katılımcılara göre daha fazla olduğunu ortaya koymuştur.

Bu çalışmada bilişsel esnekliğin; yaş, medeni durum, yaşanan yer değişkenlerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir. Erkek katılımcıların kontrol düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha fazla olduğunu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi değişkenine göre alternatifler alt boyutunda ve bilişsel esneklik ölçeği genelinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; lisansüstü düzeyde eğitim almış bireylerin alternatifler boyut puanı ve bilişsel esneklik genel puanı orta-lise düzeyinde eğitim almış bireylere kıyasla göre ileri düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Çalışma durumu değişkenine göre alternatifler alt boyutunda, kontrol boyutunda ve bilişsel esneklik ölçeği genelinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Sonuçlara göre; çalışma hayatında aktif olarak bulunan bireylerin, çalışmayan bireylere göre bilişsel esneklik ve alt boyutlarında daha ileri düzeyde olduğu belirlenmiştir. 2016 yılında Küçüker gerçekleştirdiği çalışmasında, erkek katılımcıların bilişsel esneklik seviyelerinin kadinkatılımcıların bilişsel esneklik seviyelerinden düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalardan farklı olarak Bankoğlu (2022) bilişsel esnekliğin erkek ve kadın cinsiyeti arasında herhangi bir farklılık göstermediği sonucunu ortaya koymuştur. Demirci ve Güneri (2020) araştırmalarında bilişsel esnekliğe dahil olmak ile bireylerin yaş değişkeni arasında olarak anlamlı fark tespit edememişlerdir.

Bu çalışmanın sonucunda çalışmanın ana amacı olan kaygı düzeyleri ile ontolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık rolü tespit edilmiştir. Yu vd. tarafından 2020 yılında gerçekleştirilen araştırmada bireylerin kaygı seviyeleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünü 477 Çinli genç yetişkinin katılımlarıyla elde edilen verileri analiz ederek incelemişlerdir. Gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına göre; bireylerin kaygı seviyelerinin yüksek olmasının alternatifler üretme ve kontrol alt boyutlarını olumsuz yönde etkileyeceği ve buna bağlı olarak bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde negatif etki oluşturacağını belirtmişlerdir. Bell vd. tarafından 2019 yılında gerçekleştirilen araştırmada, İngiltere’de yaşayan genç bireylerin sosyal kaygı seviyeleri ile ontolojik iyi oluş seviyeleri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünü incelemişlerdir. Analizler sonucunda genç yetişkinlerin sosyal kaygı seviyelerinde özellikle; geleceğe yönelim, sosyal medya kullanımı, eğitim, ekonomik sıkıntılar ve

kendine zarar vermenin normalleşmesi gibi sebeplerden dolayı kaygı seviyelerinin fazla olduğu ve psikolojik iyi olma seviyelerini etkilediğini ortaya koymuşlardır. Kaygı seviyesindeki yükselişin bilişsel esneklik düzeyini düşürdüğü sonucuna ulaşmışlardır. Mallett vd. tarafından 2021 yılında gerçekleştirilen araştırmada COVID-19 salgını nedeniyle maruz kalınan kısıtlamaların bireylerin kaygı seviyelerini yükselttiği bilişsel esneklik seviyelerinde düşüş oluşturduğunu tespit etmişlerdir. Yapmış oldukları çalışmada kaygı seviyeleri ile ontolojik iyi oluş arasında bilişsel esneklik seviyesinin düzenleyici etkisini saptamışlardır. Bilhassa COVID-19'a maruz kalma ve kendini yalnız, çaresiz hissetme gibi bağlamsal faktörler; hastalık karşısında hissedilen savunmasızlık, çaresizlik ve belirsizliğe karşı tahammül düzeyinde azalma gibi psikolojik faktörler ile bilişsel esnekliğin bu süreç boyunca azalması gibi faktörler insanların yaşamlarında etkili unsurlar olmuşlardır. Gerçekleştirdikleri araştırmada 18 yaşın üstündeki 603 genç yetişkinin katılımı ile veriler toplanmıştır. Hiyerarşik regresyon modeli ile sonuç olarak; bağlamsal faktörlerin kaygıyı ve ontolojik iyi oluşu yordadığı ve bilişsel esneklik seviyesinin bu etkileşimde aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuşlardır. Valente ve Pertegas (2018) ise gerçekleştirdikleri çalışmada ontolojik iyi oluş seviyesi ve kaygı düzeyleri ile bilişsel esneklik seviyesi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve İtalya'da 15.428 kişinin katılımı ile geniş çaplı bir anket çalışması ile veri toplamışlardır. Elde edilen veriler, doğrulayıcı faktör analizi yolu ile analiz edilmiştir. Katılımcıların bilişsel esneklik seviyeleri ile ontolojik iyi oluşları ve kaygı seviyeleri arasında negatif ilişki ortaya koymuşlardır. Tüm bu bulgular bu çalışmadan elde edilen sonucu desteklemektedir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmadan elde edilen sonuçlar genel anlamda değerlendirildiğinde artan kaygı seviyelerinin bilişsel esnekliği daha yüksek bireylerde, bilişsel esnekliği daha düşük olan bireylere göre yaşam tatminini yani ontolojik iyi oluşu daha fazla seviyede düşürdüğü yönündedir. Ayrıca kadın cinsiyetinin artan kaygı seviyelerinden daha fazla etkilendiği, bilişsel esnekliğin ise kaygı ve ontolojik iyi oluşa göre pek çok farklı demografik değişkenden etkilendiği ortaya koyulmuştur. Bu bulgular ışığında bilişsel esneklik düzeyinin kaygının ontolojik iyi oluş üzerindeki düşme etkisini aracılık rolü ile azalttığı sonucundan yola çıkarak, bireylerdeki bilişsel esnekliğin çocukluktan itibaren nasıl geliştirilebileceğine dair yapılacak araştırmalar, yaşam tatminini yükseltmek için oldukça önemli ve değerli çalışmalar olabilirler. Özellikle durumluk kaygıya sebep olan yaşantıları (hastalık, kaza, doğal afet vb.) kontrol altında tutmak, engellemek zor ve bazen imkânsız olduğundan, bilişsel esneklik düzeyini yükseltmeye yönelik bilimsel araştırmalar, kaygının insanların yaşamdan aldıkları hazzı azaltmaya yönelik olumsuz etkisini en aza indirmek açısından değerli olabilir.

Yine bu çalışmada herhangi bir özel yaşantı ya da durum karşısında gelişen kaygı ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü değil, bireyde durumlardan bağımsız olarak varlığını sürdüren sürekli kaygı ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü incelenmiştir. Benzer bir araştırmanın belirli bir yaşantı ya da durumdaki (örneğin ölümcül bir hastalıkla mücadele eden bireylerin durumluk kaygısı, sınava hazırlanan öğrencilerin durumluk kaygısı vb.) kaygı düzeyi ile ontolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü üzerine gerçekleştirilmesinin literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma, sosyal medya aracılığı yoluyla insanlara ulaştırılan ölçekler yolu ile veri toplamak suretiyle gerçekleştirildiğinden, aynı konuda bir başka çalışma sosyal medya kullanmayan bireylerden oluşan evren ile gerçekleştirilirse, bu çalışmanın eksik yanı olduğu düşünülen sosyal medya kullanan genç yetişkinler ile kullanmayanlar arasında bir fark olup olmadığı hususunda önemli bir katkı sağlayabilir. Buradan doğacak sonuçların daha sonraki araştırmalara öncü bir zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir. Yine bu çalışma ile aynı konuya sahip araştırmalar demografik özellikler, özellikle de cinsiyet bazında inceleme yapılarak bilimsel bilgi birikimine katkı sağlanabilir. Çünkü bu çalışmada kadın katılımcıların sayısının erkek katılımcılara göre oldukça fazla olması da araştırmanın eksik yönü olarak görülmektedir. Kadın katılımcı ve erkek katılımcı sayısının eşit olduğu başka bir çalışma yanlı sonuç verme olasılığını azaltabilir.

Kaynakça

- Aktepe, İ. (2022). Covid-19 Pandemi Sürecinde Yaygın Anksiyetenin Sağlık Anksiyetesi, Bilişsel Esneklik ve Covid19 Korkusu Bağlamında Yordanması.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.
- Bell, J., Reid, M. ve Dyson, J. (2019). There's just huge anxiety: ontological security, moral panic, and the decline in young people's mental health and well-being in the UK. *Qualitative Research in Medicine and Healthcare*, 3(2), 87-97.
- Büyüköztürk, Ş. (1997). Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 12(12), 453-464.
- Demirci, O. O. ve Güneri, E. (2020). Bilişsel Esnekliğin Bilişsel Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684
- Dennis, J. P. ve VanderWal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.

- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Karataşoğlu, Y. (2019). *Ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol ve depresyon ilişkisinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk- sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 31-63
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S. ve Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2366-2371
- Koydemir, S. ve Sun-Selişik, Z. E. (2016). Well-being on campus: Testing the effectiveness of an online strengths-based intervention for first-year college students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 44(4), 434-446.
- Kraus, S. ve Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) Scale based on Buddhist teachings on loving-kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169-181
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lang, P. J., Davis, M. ve Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: Animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 137-159.
- Leal, P. C., Goes, T. C., da Silva, L. C. F. & Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 39, 147-157.
- Mallett, R., Coyle, C., Kuang, Y. & Gillanders, D. T. (2021). Behind the masks: A cross-sectional study on intolerance of uncertainty, perceived vulnerability to disease and psychological flexibility in relation to state anxiety and well-being during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 52-62.
- Maina, G., Mauri, M. ve Rossi, A. (2016). Anxiety and depression
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı.
- Öner, N. Le Compte, A. (1985). *Durumluk-Sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). *Handbook of state-trait anxiety*. İstanbul: Bogazici University Publication.
- Özdal, F. ve Neriman, A. R. A. L. (2005). Baba yoksunu olan ve anne-babası ile yaşayan çocukların kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 255-267.
- Saltık, D. (2021). *Öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerilerinin çiftlerin ontolojik iyi oluşu üzerine yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Master's Thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 46(1), 143-162.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Seattle Pacific University

- Şimşek, Ö. F. (2008). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 505-522.
- Şimşek, Ö. F. ve Kocayörük, E. (2013). Affective reaction to one's whole life: Preliminary development and validation of the ontological well-being scale. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 309-343.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 243-253.
- Valente, R. ve Pertegas, S. V. (2018). Ontological insecurity and subjective feelings of unsafety: Analysing socially constructed fears in Italy. *Social Science Research*, 71, 160-170.
- Yaman-Karahan, B. (2016). *Yaşamdaki amaç, duygusal iyi oluş, kişisel ölüm korkusu ve duyarlı sevginin ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Yıldız, E., Yeniçeri, E. N. ve Öngel, K. (2019). Application of state-trait anxiety scale (STAI-TX) in randomly selected individuals and results. *Smyrna Tıp Dergisi*, 1, 19-24.
- Yu, Y., Yu, Y. ve Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, health & medicine*, 25(1), 25-36.