

# Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Osman SÖNER-Bülent AKKUÇ-Turan KILINÇ-Muzaffer KARAASLAN-Derviş Adnan SELÇUK- Adem ÇAY-Rüveyda YILMAZ



## TURKSOSBİLDER

Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi

### Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

 10.55107/turksosbilder.1349351  
Osman SÖNER  
[soner@izu.edu.tr](mailto:soner@izu.edu.tr)  
0000-0001-9741-5357  
Bülent AKKUÇ  
[bulentakkuc@gmail.com](mailto:bulentakkuc@gmail.com)  
0009-0000-1983-5559  
Turan KILINÇ  
[kilinc.turan02@gmail.com](mailto:kilinc.turan02@gmail.com)  
0009-0007-9816-6664  
Muzaffer KARAASLAN  
[karaaslangenger02@gmail.com](mailto:karaaslangenger02@gmail.com)  
0009-0004-3766-4625  
Derviş Adnan SELÇUK  
[adnanselcuk82@gmail.com](mailto:adnanselcuk82@gmail.com)  
0009-0004-2681-6347  
Adem ÇAY  
[ademcay@windowslive.com](mailto:ademcay@windowslive.com)  
0000-0002-0531-3693  
Rüveyda YILMAZ  
[ruveydaibo@gmail.com](mailto:ruveydaibo@gmail.com)  
0000-0002-4434-5129

#### Özet

Yetişkinlerin yaşam doyumlarının bilişsel esneklik, yaş ve çocuk sayısı ile ilişkisinin belirlenip bilişsel esneklik, yaş ve çocuk sayısının yaşam doyumunu yordama düzeyini belirlemeyi amaçlayan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından hazırlanan 'Demografik bilgiler formu' ile daha önce uyarlanmış veya geliştirilmiş olan 'Yaşam Doyum ölçeği' ve 'Bilişsel esneklik ölçeği' ile toplanmıştır. Araştırmaya katılan yetişkinlerin cinsiyet değişkeni açısından %48.7'si kadın ve %51.3'ü erkek; çalışma durumu değişkeni açısından %25.7'si kamu çalışanı, %50.8'i özel sektör çalışanı ve %23.5'i herhangi bir işte çalışmamakta ve eğitim durumu açısından %16'sı ilkokul, %19.8'i ortaokul, %23.0 lise, %17.6'sı ön lisans ve %23.5'i lisans mezunudur. Ayrıca araştırmaya katılan yetişkinlerin yaş ortalaması ise 35.87'dir. Yetişkinlerin

# Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Osman SÖNER-Bülent AKKUÇ-Turan KILINÇ-Muzaffer KARAASLAN-Derviş Adnan SELÇUK-Adem ÇAY-Rüveyda YILMAZ

yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi; eğitim durumu ve çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının<sup>1</sup>

belirlenmesi için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yine yetişkinlerin yaş, çocuk sayısı ve bilişsel esnekliklerinin yaşam doyumlarını yordama düzeyini belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi

yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda yetişkinlerin yaşam doyumlarının cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ancak eğitim düzeyine göre farklılaştığı saptanmıştır. Yine yaşam doyumu ve yaş arasında pozitif, çocuk sayısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çocuk sayısı manidar yordayıcı iken yaş değildir. Yaş ve çocuk sayısı kontrol edildiğinde bilişsel esneklik değişkeninin yaşam doyumu değişkeninde daha önce açıklanan varyansa anlamlı katkı sağladığı görülmüştür. Elde edilen veriler alan yazında yer alan bulgularla tartışılmış ve uygun önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşam doyumu, bilişsel esneklik, yetişkin, yaş, çocuk sayısı, regresyon

## Abstract

The relational screening model was used in this study, which aims to determine the relationship between life satisfaction of adults and cognitive flexibility, age and number of children, and to determine the predictive level of cognitive flexibility, age and number of children on life satisfaction. The data of the study were collected with the 'Demographic information form' prepared by the researchers and the 'Satisfaction with Life scale' and 'Cognitive flexibility scale' which were adapted or developed before. In terms of gender variable, 48.7% of the adults participating in the study were female and 51.3% were male; In terms of employment status variable, 25.7% are public employees, 50.8% are private sector employees and 23.5% are not working in any job, and in terms of education level, 16% are primary school, 19.8% are secondary school, 23.0% are high school, 17.6%. and 23.5% of them are undergraduate graduates. In addition, the average age of adults participating in the study is 35.87 years. T-test to determine whether the life satisfaction of adults differs significantly according to gender; One-way analysis of variance (ANOVA) was conducted to determine whether it differed significantly according to the variables of educational status and working status. Again, hierarchical regression analysis was performed to determine the predictive level of adults' age, number of children, and cognitive flexibility of their life satisfaction. As a result of the analysis, it was determined that the life satisfaction of adults did not differ significantly according to the gender and education level variable, but differed according to the education level. It was also found that there is a positive relationship between life satisfaction and age, and a negative relationship between the number of children. While the number of children is a significant predictor, age is not. When age and number of children were controlled, it was observed that the cognitive flexibility variable contributed significantly to the variance explained earlier in the life satisfaction variable. The data obtained were discussed with the findings in the literature and appropriate suggestions were made.

**Keywords:** Life satisfaction, cognitive flexibility, adult, age, number of children, regression

## GİRİŞ

Yaşam doyumu geçmişten günümüze kadar kişilerin her dönemde ilgisini çekmiş ve bireylerin mutlu olması ve hayatına anlam katmasını ifade eden bir faktördür (Dağlı & Baysal, 2016). Yaşam doyumu kavramı üzerine yapılan çalışmaların geçmişi uzun olsa da kavramsal olarak ilk kullanım 1961'de Neugarten tarafından yapılmıştır. (Özer & Karabulut, 2003; Receptoğlu & Ülker Tümlü, 2015; Lu vd., 2019). Yaşam doyumu ile ilgili ilk kullanımdan günümüze kadar farklı farklı tanımlamalar yapılmıştır. Yaşam doyumu bireylerin kişisel ölçütler noktasında yaşam kalitesi ile ilgili ihtiyaç ve arzularının doyurulmasına bağlı olarak yaşamını olumlu olarak değerlendirmesi sonuca vardığı durum (Diener, 1984; Neugarten, 1961); bireylerin yaşamlarında mutluluk ve memnuniyet duyması (Kalra & Sharma, 2014); bireylerin yaşamlarını sevmesi (Veenhoven, 1996); kişilerin yaşamlarıyla ilgili kişisel ve bilişsel değerlendirme yapması, beklentileri, hayalleri ile gerçek yaşantısı arasında bir

# Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Osman SÖNER-Bülent AKKUÇ-Turan KILINÇ-Muzaffer KARAASLAN-Derviş Adnan SELÇUK-Adem ÇAY-Rüveyda YILMAZ

karşılaştırma yaparak kendi yaşamı hakkında değer biçmesi (Yelpaze & Yakar, 2019: 915); bireylerin hayatlarıyla ilgili duygu ve davranışlarını değerlendirmesi (Beutell, 2006) olarak tanımlanmaktadır. Bunun yanı sıra yaşam doyumunu sosyolojik, psikolojik, ekonomik ve kültürel boyutu olan ve mutluluk anlamına gelen bir kavramdır (Çevik & Korkmaz, 2014). Diener'e (1984) göre kişinin yaşamında mutluluğun sürdürülebilmesi için belirli bir seviyede yaşam doyumuna ulaşmalıdır. Yaşam doyumunun bilişsel ve duygusal olmak üzere iki yönü vardır. Yaşam doyumundaki duygusal bölüm olumlu duyguların fazla, olumsuz duyguların ise daha düşük olarak deneyimlenmesi iken; bilişsel bölüm kişisel ölçüt ve beklentilerinin sahip olduğu yaşamla uyumluluğa ait bir değerlendirmedir (Diener vd., 2003). Bu durum yaşam doyumunun kişilerin yaşamındaki duygusal ve bilişsel durumlarından etkilendiğini göstermektedir. Nitekim Ellison ve diğerlerine (1989) göre yaşam doyumunu sosyal faktörlerden etkilendiği düşünülen ve kişilerin bilinçaltında yatan bir durumun bilişsel değerlendirmesidir.

Yaşam doyumunu pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olduğu için pozitif psikolojinin temel kavramlarıyla ilişkilendirilmiştir. Diener (2009a) göre yaşam doyumuna öznel iyi oluşun bilişsel bir yönüdür. Bireyler yaşamdan beklentilerini ve hedeflerini bilişsel olarak değerlendirerek yaşam doyumuna ulaşmaya çalışırlar (Saygılı, Onay & Ayhan, 2017). Bundan dolayı yaşam doyumunun değerlendirilmesinde bilişsel bir yargı süreci vardır (Diener vd., 1985; Diener & Suh, 1997). Kişilerin bu değerlendirme süreci kişisel ölçütler üzerinden yapılmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Bu ölçütler ise kişinin hayatına dair bilişsel değerlendirmelerdir (Diener & Seligman, 2004). Bu bilişsel değerlendirmeler kişinin yaşamına ilişkin doyum almasını sağlamaktadır. Bu durum kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları olay, duygu ve davranışların bilişsel olarak kişileri etkilediğinden yaşam doyumlarını da etkileyebilmektedir. Kişilerin bu olay, duygu ve davranışlara ilişkin bilişsel anlamda esnek olmalarının önemli olduğunu göstermektedir.

Gelişin ve değişen dünyada, sadece bilgi üreten ve öğrenen kişiler olmanın yanı sıra yaşanan olumsuz durumlarda farklı seçenekleri görebilen ve bu durumlar arasında esnek olabilen bireyler yetiştirmenin önemi ortaya çıkmıştır. Bu noktada bilişsel anlamda esnek olması sağlıklı bir birey olmanın da yolunu açmaktadır (Laçın & Yalçın, 2019). Bilişsel esneklik teorisinin "bilişsel" kısmı, bilginin edinimi sırasında önceki bilgilerin hafızadan geri çağrılmasını ifade ederken, "esneklik" kısmı ise bireyin bu bilgiyi farklı durumlarda esnek bir şekilde kullanabilme yeteneğini ifade etmektedir (Karadeniz, 2008). Bilişsel esneklik alan yazında bireyin bilgi işleme stratejilerini, çevresindeki beklenmedik olaylarda organize etme becerisinde kullanması (Canas, 2006); bireylerin herhangi bir duruma yönelik alternatif yollar bilmesi ve yeni koşul ve durumlarda kendini yetkin hissetmesi (Martin ve Anderson, 1998); kişilerin farklı durumlara uyum sağlaması ve bir düşünceden diğerine geçebilmesi (Stevens, 2009); geniş bir bakış açısıyla olaylara yanıt oluşturma (Takeuchi vd., 2010); bulunulan çevredeki isteklere yönelik davranışları uyarlayabilme (Garcia-Garcia ve ark., 2010); kişilerin perspektiflerini, dikkatlerini ve verecekleri yanıtları esnek bir şekilde değiştirebilmesi (Diamond, 2006); kişilerin uyum sağlama kapasitesi (Payne vd., 1993); kişilerin her duruma yönelik farklı alternatifler geliştirebilmesi, esnek olması ve duruma uygun olarak istekli olması (Martin & Rubin, 1995) olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram aynı zamanda kişinin esneklik motivasyonunu da içerdiği söylenebilir. Çünkü kişi birden fazla davranış biçiminin olduğunun farkında olması standart davranıştan uzak kalması için yeterli olmayabilir. Esnek olan kişiler başkalarıyla iletişim kurmaya, yeni yollar denemeye ve davranışlarını uyarlamaya isteklidirler (Martin vd., 1998). Alan yazında yer alan farklı tanımlar incelendiğinde bilişsel esnekliğin kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları durum ve olaylarda alternatiflere sahip olması ve bu alternatifleri duruma uygun olarak kullanabilme becerisi olduğu söylenebilir. Bu durum bilişsel esnekliğin kişilerin normal yaşantısında psikolojik sağlıkları için önemli kılmaktadır. Altunkol'a (2017) göre bireyin, farklı olay ve durumlarla karşılaştıklarında bildiği çözüm yolunda diretmesi, yaşadığı sorunların nedenlerine ilişkin farklı alternatifler ortaya koyamaması, kişisel bakış açısı dışında kalan bütün düşünceleri reddetmesi kişilerin yaşamlarında sorunlara neden olmaktadır. Bu durum ise bireylerin psikolojik uyumunu sağlamasına, başa çıkma becerilerini kullanabilmesine ve sağlıklı ilişkiler kurmasında bilişsel esnekliğin kritik bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Alan yazında bulunan araştırmalar incelendiğinde yaşam doyumunu ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar olduğu görülmüştür. Ancak bu çalışmalarda çalışma gruplarının üniversite öğrencileri (Küçük, 2016; Parvizi, 2021; Yelpaze & Yakar, 2019), bilişim teknolojileri uzmanları (Ram vd., 2022) ve çalışan anneler (Eser Çilo, 2022) üzerinde olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra alan yazında yetişkinlerin yaşam doyumlarına ilişkin diğer çalışmalar incelendiğinde yaşam doyumunu ile iş doyumunu (Judge & Watanabe, 1993; Rice, Near & Hunt, 2010), kişilik özellikler (Magee, Miller & Heaven, 2013), sosyal destek ve stres (Bryson & Bogart,

# Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Osman SÖNER-Bülent AKKUÇ-Turan KILINÇ-Muzaffer KARAASLAN-Derviş Adnan SELÇUK-Adem ÇAY-Rüveyda YILMAZ

2020), sağlık davranışı (Grant, Wardle & Steptoe, 2009), cinsel aktivite (Skalacka & Gerymski, 2018), öz yeterlik (Çakar, 2012); mutluluk (van Zyl & Dhurup, 2018) ile ilişkisinin incelendiğinde çalışmaların olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra alan yazında yetişkinlerin bilişsel esnekliklerine yönelik çalışmalar incelendiğinde bilişsel esneklik ile mükemmeliyetçi tutumlar (Özbahçeci, 2023), genel öz yeterlik (Otru Kılıç, 2022), öz bildirim (Howlett vd., 2021), kumar davranışları (Leppink vd., 2016), depresyon ve kaygı (Delano-Wood, 2002), öznel zihinsel işleyiş (Buitenweg vd., 2018), psikolojik iyi oluş (İmiroğlu, Demir & Murat, 2021; Konuk, 2021) ve ölüm kaygısı ve mutluluk (Balta, 2020) arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların olduğu görülmüştür. Alan yazında yer alan bu çalışmalar yetişkinlerde bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmanın olmadığını göstermektedir. Bu durum yapılan bu çalışmanın alan yazındaki boşluğu dolduracağı umulmaktadır. Ayrıca yapılan bu çalışmanın yetişkinlerin yaşam doyumlarını etkileyen bilişsel esneklik ve demografik değişkenlerin birbirinden ayrı ayrı olarak yordama düzeyini belirleyerek yapılacak çalışmalarda duyuşsal ve demografik faktörleri ayrı ayrı ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır. Bu noktada alan yazında yer alan çalışmaların daha çok öğrenciler üzerinde yapılması ve politikaların çoğunlukla öğrenciler üzerinde yoğunlaşılması yetişkinlere yönelik çalışmaların yetersiz kalmasına yol açtığı söylenebilir. Bundan dolayı bu çalışma ile yetişkinlerin yaşam doyumlarını etkileyen duyuşsal faktörlerden olan bilişsel esnekliğin önemini ortaya koyması açısından önem arz etmektedir. Bu durumdan hareketle bu çalışmanın araştırma soruları şu şekilde belirlenmiştir:

1. Yetişkinlerin yaşam doyumları cinsiyet, çalışma durumu ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Yetişkinlerin bilişsel esneklikleri, yaş ve çocuk sayıları yaşam doyumlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

## YÖNTEM

Yetişkinlerin yaşam doyumlarının bilişsel esneklik, yaş ve çocuk sayısı ile ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli bir grubun belirli özelliklerini öğrenmek ve belirlemek için anket ya da ölçek uygulayarak veya görüşme yapılarak, demografik değişkenlerle bazı ilişkilerin incelenmesi ve verilerin toplanmasıdır (Karasar, 2012).

### Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini İstanbul İli Arnavutköy ilçesindeki yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada örnekleme yöntemi olarak kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırmaya katılmaya yetişkin bireyler arasında ulaşılabilen kişilerle rastgele veriler toplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu ise araştırmaya katılmaya gönüllü olan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan yetişkinlerin cinsiyet açısından %48.7'si (n=91) kadın ve %51.3'ü (n=96) erkek; çalışma durumu değişkeni açısından %25.7'si (n=48) kamu çalışanı, %50.8'i (n=95) özel sektör çalışanı ve %23.5'i (n=44) herhangi bir işte çalışmamakta ve eğitim durumu açısından %16'sı (n=30) ilkökul, %19.8'i (n=37) ortaokul, %23.0 (n=43) lise, %17.6'sı (n=33) ön lisans ve %23.5'i (n=44) lisans mezunudur. Ayrıca araştırmaya katılan yetişkinlerin yaş ortalaması ise 35.87'dir.

### Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu ve çocuk sayısı) yaşam doyum ölçeği ve bilişsel esneklik ölçeği kullanılmıştır.

**Yaşam Doyum Ölçeği:** Bu ölçek Diener ve diğerleri (1985) tarafından yaşam doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek beş maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasında uyum iyiliği değerleri  $\chi^2/sd = 1,17$ , NFI=,99, NNFI=1,00, CFI=1,00, GFI=,99, AGFI=,97, RMSEA=,030, SRMR=,019 olarak bulunmuştur. Ayrıca uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ,88 ve iki kez uygulamalar arasındaki korelasyon katsayısı ise ,97 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısına tekrar bakılmış ve ,81 ile yüksek güvenirlikte (Reha Alpar, 2013) bulunmuştur.

**Bilişsel Esneklik Ölçeği:** Bu ölçek kişilerin yaşadığı durum ve olaylar karşısındaki bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek için Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek beşli likert tipi olup (1-Hiç uygun değil, 2- Uygun değil, 3- Biraz uygun, 4- Uygun, 5- Tamamen uygun) ölçekten alınan puan arttıkça bilişsel esneklik düzeyi artmaktadır. Ölçek toplam 20

# Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Osman SÖNER-Bülent AKKUÇ-Turan KILINÇ-Muzaffer KARAASLAN-Derviş Adnan SELÇUK-Adem ÇAY-Rüveyda YILMAZ

maddeden oluşmakta ve ölçeğin 2., 4., 7., 9., 11. ve 17. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ayrıca ölçek alternatifler ve kontrol olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin yapılan uyarlama çalışmasındaki analizlerde madde

faktör yük değerlerinin .30 ve üzerinde olduğu ve alternatifler alt boyutunda bu faktör yük değerlerinin .44-.80 aralığında, kontrol alt boyutunda ise .59-.84 aralığında değiştiği saptanmıştır. Ölçeğin uyum iyiliği değerleri ise  $\chi^2/sd = 2.44$  AGFI= .90, GFI=.92, NFI=.96, RFI=.95, CFI=.98, IFI=.98, RMR=.052, RMSEA= .054 kabul edilebilir aralıklarda olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .90, alternatifler alt boyutu için .90 ve kontrol alt boyutu için .84 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ise ölçeğin bütünü için .75, “alternatifler” alt boyutu için .78 ve “kontrol alt boyutu için .73 olarak saptanmıştır

## Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmanın verileri İstanbul ili Arnavutköy ilçesinde yaşayan 20-55 yaş aralığındaki yetişkinlerden yüz yüze toplanmıştır. Toplanan 217 veri SPSS 25.0 programına aktarılmıştır. Veri analizine başlamadan önce kayıp veriler belirlenmiş ve ortalama değer atama ile (Akbaş & Tavşancıl, 2015) kayıp veriler yerine değerler atanmıştır. Araştırmada daha sonra uç değerler mahalanobis uzaklığı ile belirlenmiştir. Mahalanobis değerleri bir bağımsız değişkenin diğer değişkenlerin ortalamasından ne kadar uzak olduğunu belirtir (Can, 2017). Bu ölçütü sağlamayan 30 değer analizden çıkarılmıştır. Daha sonra verilerin normallik sayıltısı için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Yaşam doyumunun basıklık değerinin .075 ile dik olmadığı ve çarpıklık değerinin ise -.411 sola çarpık normal olduğu saptanmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik puanlarının ise -.652 ile dik olmadığı ve çarpıklık değerinin ise 1.122 ile sağa çarpık normal olduğu saptanmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013). Daha sonra yetişkinlerin yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi; eğitim durumu ve çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yine yetişkinlerin yaş, çocuk sayısı ve bilişsel esnekliklerinin yaşam doyumlarını yordama düzeyini belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

## BULGULAR

### T-testi ve Tek yönlü Varyans Analizlerine İlişkin Bulgular

Yetişkinlerin yaşam doyumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1**

*Yetişkinlerde yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre t- testi sonuçları*

Değişken	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Kadın	91	14.6154	4.54061	185	.936	.350
Erkek	96	15.2396	4.57394			

Yetişkinlerin yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. [ $t_{(185)}=.936$ ,  $p>.05$ ].

Yetişkinlerin yaşam doyumlarının çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.



# Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Osman SÖNER-Bülent AKKUÇ-Turan KILINÇ-Muzaffer KARAASLAN-Derviş Adnan SELÇUK-Adem ÇAY-Rüveyda YILMAZ

Tablo 2.

*Yetişkinlerin yaşam doyumlarının çalışma durumları değişkenine göre analiz bulguları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	225,549	2	112,774	5,707	0,004	Çalışmayan Bireyler< Özel Sektör, Kamu Çalışanı
Gruplarıçi	3635,681	184	19,759			
Toplam	3861,230	186				

Yetişkinlerin yaşam doyumlarının yetişkinlerin çalışma durumlarına anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [ $F_{(2,184)}= 5.707$ ,  $p<.05$ ]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için LSD testi sonuçlarına göre çalışmayan kişilerin yaşam doyumlarının ( $\bar{x}=13.11$ ) özel sektör ( $\bar{x}=15.15$ ) ve kamu çalışanların ( $\bar{x}=16.19$ ) yaşam doyumlarından anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu söylenebilir.

Yetişkinlerin yaşam doyumlarının eğitim düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3.

*Yetişkinlerin yaşam doyumlarının eğitim düzeyleri değişkenine göre analiz bulguları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	40,554	4	10,138	0,483	0,748	
Gruplarıçi	3820,676	182	20,993			
Toplam	3861,230	186				

Yetişkinlerin yaşam doyumlarının yetişkinlerin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır [ $F_{(2, 184)}= .483$ ,  $p>.05$ ]. Bu bulgu araştırmaya katılan bireylerin yaşam doyumlarının ilkökul, ortaokul, lise, ön lisans ve lisans mezun durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

### **Regresyon Analizi Bulguları**

Yetişkinlerin yaş, çocuk sayısı ve bilişsel esnekliklerinin yaşam doyumlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4’de sunulmuştur.

**Tablo 4.** Yaşam doyumunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları

Model	Yordayıcı	B	SH <sub>B</sub>	$\beta$	$\Delta R^2$
1	Yaş	.131	.053	.168	.16*
	Çocuk Sayısı	1.204	.218	.375	
	(Sabit)	13.320	1.963		
2	Yaş	.140	.050	.179	.11*
	Çocuk Sayısı	1.024	.207	.319	
	Bilişsel Esneklik	.148	.028	.336	
	(Sabit)	.303	3.090		

\* $p<.05$

# Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Osman SÖNER-Bülent AKKUÇ-Turan KILINÇ-Muzaffer KARAASLAN-Derviş Adnan SELÇUK-Adem ÇAY-Rüveyda YILMAZ

Hiyerarşik regresyon analizinde birinci blokta yaş ve çocuk sayısı değişkenleri alınmıştır. Bu iki değişken birlikte yaşam doyumuna ilişkin varyansın %16'sını açıklamaktadır [ $F_{(2,184)}=17.243$ ,  $R= .397$ ,  $R^2=.158$ ,  $p= .000$ ]. Yaşam doyumunu ve yaş arasında pozitif, çocuk sayısı arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Çocuk sayısı manidar yordayıcı iken yaş değildir. Yaş ve çocuk sayısı kontrol edildiğinde bilişsel esneklik değişkeninin yaşam doyumunu değişkeninde daha önce açıklanan varyansa %11 katkı sağladığı görülmektedir [ $F_{(3,183)}=22.290$ ,  $R= .517$ ,  $R^2=.268$ ,  $p= .000$ ]. Böylece açıklanan toplam varyans %27'ye yükselmiştir. Yaşam doyumunu ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki vardır. Bilişsel esneklik arttıkça yaşam doyumunun da arttığı söylenebilir.

## TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Yetişkinlerin yaşam doyumlarının bilişsel esneklik, yaş ve çocuk sayısı ile ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Yetişkinlerin yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına yönelik araştırmaların olduğu görülmüştür (Bayrak, 2022; Bergan & McConatha, 2001; Fugl-Meyer vd., 2002; Gündoğar vd., 2007; Karaköse, 2019; Kırhallı-Gök, 2015; Kıvılcım, 2014; Kubilay, 2013; Ngoo vd., 2015; Otrar & Fındıklı, 2014; Özgür, Babacan Gümüş & Durdu, 2010; Palmore & Luikart, 1972; Ye, Yu & Le, 2012). Alan yazında yer alan bu bulgular araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Ancak bu bulguların yanı sıra alan yazında yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmasına dair sonuçların da olduğu görülmüştür (Aydiner, 2011; Gülcan & Nedim Bal, 2014; Blanchflower & Oswald, 2004; Cenkseven & Akbaş, 2007; Dost, 2007; Eken, 2018; Matud, Bethencort & Ibáñez, 2014; Giusta, Jewell & Kambhampati, 2011; Ünal, Karlıdağ & Yoloğlu, 2001; Yılmaz & Aslan, 2013). Bu bulgular ise araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Araştırmanın verilerinin toplandığı İstanbul ili Arnavutköy ilçesinin nüfusunu Türkiye'nin farklı illerinden göçle gelen kişiler oluşturmaktadır. Büyükşehirlerde yaşam şartlarının zor olmasından dolayı erkek veya kadın fark etmeksizin sosyal hayatın içinde bulunmaktadır. Bundan dolayı yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı söylenebilir. Araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre yetişkinlerin yaşam doyumlarının yetişkinlerin çalışma durumlarına anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için LSD testi sonuçlarına göre çalışmayan kişilerin yaşam doyumlarının özel sektör ve kamu çalışanların yaşam doyumlarından anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu söylenebilir. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde çalışan bireylerin yaşam doyumlarının çalışmayan bireylerden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Avşaroğlu vd., 2021; Blanchflower & Oswald, 2004; Pittau, Zelli & Gelman, 2010; Grün, Hauser & Rhein, 2010; Özsat, Işıktaş & Yaman Lesinger, 2022). Alan yazında yer alan bu bulgular araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Ancak alan yazında bu bulguyu desteklemeyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışan bireylerin kamu veya özel fark etmeksizin bir gelir elde ettiği ve topluma faydalı olduğu için yaşamdan aldığı doyumun daha yüksek olduğu söylenebilir. Araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre yetişkinlerin yaşam doyumlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde eğitim düzeyi ile yaşam doyumunu arasında herhangi bir ilişki bulunmayan çalışmaların olduğu görülmüştür (Bergan & McConatha, 2001; Della Giusta, Jewell & Kambhampati, 2011; Özsat, Işıktaş & Yaman Lesinger, 2022; Yılmaz & Altınok, 2009). Alan yazında yer alan bu bulgular

araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Bunun yanı sıra alan yazında eğitim seviyesi arttıkça yaşam doyumunun arttığına dair bulguların (Cheung & Chan, 2009; Frey & Stutzer, 2002; Blanchflower & Oswald, 2004) olması araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Bu araştırmanın verileri toplanırken demografik değişkenler açısından çok farklı gruplara ulaşılmaya çalışıldı. Araştırmanın verilerinin toplandığı ilçe sanayinin bulunduğu ve herkesin bir şekilde çalışma hayatı içinde olduğu aktif bir ilçedir. Bu ilçede eğitilmiş bireylerin yanı sıra eğitim düzeyi düşük olan kişilerde rahat bir şekilde hayatını sürdürecektir bir gelir elde ettiğinden dolayı yaşam doyumlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı söylenebilir.

Yetişkinlerin yaş, çocuk sayısı ve bilişsel esnekliklerinin yaşam doyumlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinde birinci blokta yaş ve çocuk sayısı değişkenleri alınmıştır. Bu iki değişken birlikte yaşam doyumuna ilişkin varyansın %16'sını açıkladığı saptanmıştır. Yaşam doyumunu ve yaş arasında pozitif, çocuk sayısı arasında negatif yönlü bir ilişki

# Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Osman SÖNER-Bülent AKKUÇ-Turan KILINÇ-Muzaffer KARAASLAN-Derviş Adnan SELÇUK-Adem ÇAY-Rüveyda YILMAZ

olduğu görülmüştür. Çocuk sayısı manidar yordayıcı iken yaşın manidar bir yordayıcı olmadığı saptanmıştır. Yaş ve çocuk sayısı kontrol edildiğinde bilişsel esneklik değişkeninin yaşam doyumu değişkeninde daha önce

açıklanan varyansa %11 katkı sağladığı görülmüştür. Böylece açıklanan toplam varyans %27'ye yükselmiştir. Yaşam doyumu ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki vardır. Bilişsel esneklik arttıkça yaşam doyumunun da arttığı söylenebilir. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde Parvizi'nin (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine Küçükler'in (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra Eser Çilo (2022) çalışan anneler üzerinde yapmış olduğu çalışmada bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Son olarak Smith ve Konik (2022) yapmış oldukları çalışmada bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Alan yazında yer alan bu bulgular araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Sonuç olarak bu çalışmada yetişkin bireylerin yaşam doyumlarının cinsiyet, öğrenim düzeyi ve çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığı ve yaş, çocuk sayısı ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumu üzerindeki etkisi belirlenmiştir. Bu araştırmanın uygulanması ve veri toplanmasına yönelik bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak çalışma grubunun sadece İstanbul İli Arnavutköy ilçesiyle sınırlı tutulması araştırmanın çalışma grubu açısından sınırlılığı olduğu söylenebilir. Bu noktada araştırmacılar İstanbul'un diğer ilçelerini de dahil ederek Türkiye'nin en büyük şehriden daha büyük örneklem olarak çalışmayı yeniden gerçekleştirilebilirler. Bu konuda yetişkinlerin yaşam doyumlarının artırılmasına yönelik alan uygulayıcıları tarafından İstanbul Kalkınma Ajansı vb. kurumlara yetişkinlerin yaşam doyumlarını arttırmaya yönelik projeler geliştirilebilir. Yine araştırmada kullanılan demografik değişkenler çeşitlendirilerek yaşam doyumunu etkileyen demografik değişkenler daha da ayrıntılandırılarak yaşam doyumunu etkileyen kişisel ve durumsal faktörlerin etkisi belirlenebilir. Bunun yanı sıra Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Millî Eğitim Bakanlığı tarafından büyükşehirlerde yaşayan yetişkinlerin yaşam doyumlarının artırılmasına yönelik eğitim programları düzenlenebilir. Bu noktada çalışmayan yetişkin bireyler farklı programlarla çalışma hayatının içine dahil edilerek yaşam doyumlarının artırılması sağlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Akbaş, U. ve Tavşancıl, E. (2015). Farklı örneklem büyüklüklerinde ve kayıp veri örüntülerinde ölçeklerin psikometrik özelliklerinin kayıp veri baş etme teknikleri ile incelenmesi. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 6(1), 38-57. <https://doi.org/10.21031/epod.26476>
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Avşaroğlu, S., Hudaýnazarova, A., Nurkoyuncu, S. ve Başarırcan, R. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 183-198. <https://doi.org/10.33206/mjss.812760>
- Aydiner, B.B (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Balta, Ş.N. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bayrak, G. (2022). *Karanlık üçlü kişilik özellikleri bağlamında yöneticilerin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.



# Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Osman SÖNER-Bülent AKKUÇ-Turan KILINÇ-Muzaffer KARAASLAN-Derviş Adnan SELÇUK-Adem ÇAY-Rüveyda YILMAZ

- Bergan, A., & McConatha, J.T. (2001). Religiosity and life satisfaction. *Activities, Adaptation & Aging*, 24(3), 23-34. [https://doi.org/10.1300/J016v24n03\\_02](https://doi.org/10.1300/J016v24n03_02)
- Beutell, N. (2006). *Life satisfaction, a sloan work and family encyclopedia entry*. *Work and Family Researchers Network*. <https://workfamily.sas.upenn.edu/glossary/life-satisfaction-definition>
- Blanchflower, D.G., & Oswald, A.J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of public economics*, 88(7-8), 1359-1386. [https://doi.org/10.1016/S0047-2727\(02\)00168-8](https://doi.org/10.1016/S0047-2727(02)00168-8)
- Bryson, B.A., & Bogart, K.R. (2020). Social support, stress, and life satisfaction among adults with rare diseases. *Health Psychology*, 39(10), 912-920. <https://doi.org/10.1037/hea0000905>
- Buitenweg, J.I.V., Van De Ven, R.M., Riddeninkhof, K.R., & Murre, J.M.J. (2018). Does cognitive flexibility training enhance subjective mental functioning in healthy older adults?. *Aging, Neuropsychology, And Cognition*, 26(5), 1-24. <https://doi.org/10.1080/13825585.2018.1519106>
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. (5. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Canas, J.J. (2006). Cognitive Flexibility. (Waldemar Karwowski, Ed.) In Book: International Encyclopedia of Ergonomics And Human Factors. 297-300.
- Cheung, H.Y., & Chan, A. W. (2009). The effect of education on life satisfaction across countries. *Alberta Journal of Educational Research*, 55(1), 124-136. <https://doi.org/10.11575/ajer.v55i1.55278>
- Çakar, F.S. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130. <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v5n6p123>
- Çevik, N.K. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Journal Of Social Sciences*, 15(59), 1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Delano-Wood, L.M. (2002). *The relationship between cognitive flexibility, depression, and anxiety in older adults*. (Masters Thesis). Michigan University, USA.
- Della Giusta, M., Jewell, S.L., & Kambhampati, U. S. (2011). Gender and life satisfaction in the UK. *Feminist Economics*, 17(3), 1-34. <https://doi.org/10.1080/13545701.2011.582028>
- Dennis, J.P., & Vander Wal, J.S., (2009). The cognitive flexibility inventory instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Diamond, A. (2006). The early development of executive functions. In E. Bialystok, & F. Craik (Eds.), *Lifespan cognition: Mechanisms of change* (pp. 70-95). Oxford University Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-33.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Sapyta, J.J. & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-7. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Ellison, C.G., Gay, D.A., & Glass, T.A. (1989). Does religious commitment contribute to individual life satisfaction?. *Social Forces*, 68(1), 100-123. <https://doi.org/10.2307/2579222>
- Eser Çilo, S. (2022). *Çalışan annelerde çalışmaya dair suçluluk duygusu, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunun incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Frey, B. S., Luechinger, S., & Stutzer, A. (2009). The life satisfaction approach to valuing public goods: The case of terrorism. *Public Choice*, 138(3), 317-345. <https://doi.org/10.1007/s11127-008-9361-3>
- Fugl-Meyer, A.R., Melin, R., & Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: in relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal Of Rehabilitation Medicine*, 34(5), 239-246. <https://doi.org/10.1080/165019702760279242>

# Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Osman SÖNER-Bülent AKKUÇ-Turan KILINÇ-Muzaffer KARAASLAN-Derviş Adnan SELÇUK-Adem ÇAY-Rüveyda YILMAZ

- Garcia-Garcia, M., Barcelo, F.B., Clemente, I.C., & Escera, C. (2010). The role of the dopamine transporter DAT1 genotype on the neural correlates of cognitive flexibility. *European Journal of Neuroscience*, 31, 754-760. <https://doi.org/10.1111/j.1460-9568.2010.07102.x>
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: A cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16, 259-268. <https://doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x>
- Grün, C., Hauser, W., & Rhein, T. (2010). Is any job better than no job? Life satisfaction and re-employment. *Journal of Labor Research*, 31(3), 285-306. <https://doi.org/10.1007/s12122-010-9093-2>
- Gülcan, A. ve Nedim Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Howlett, C.A., Wewege, M.A., Berryman, C., Oldach, A., Jennings, E., Moore, E., Karran, E.L., Szeto, K., Pronk, L., Miles, S., & Moseley, G.L. (2021). Same room- different Windows? A systematic review and meta-analysis of the relationship between self-report and neuropsychological tests of cognitive flexibility in healthy adults. *Clinical Psychology Review*, 88, 1-21. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102061>
- Huebner, E.S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 3-33. <https://doi.org/10.1023/B:SOCI.0000007497.57754.e3>
- İmroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- Judge, T.A., & Watanabe, S. (1993). Another look at the job satisfaction-life satisfaction relationship. *Journal of Applied Psychology*, 78(6), 939-948. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.6.939>
- Karaköse, H. B. (2019). *Üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalra, N., & Sharma, R. (2014). Struggle of immigrants: Acculturation, life satisfaction and psychological wellbeing of UK nationals and UK immigrants. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(11), 18-22. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416960>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi, kavramlar – ilkeler – teknikler*. (23. basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kırhallı-Gök, B. (2015). *İlköğretim okulu yöneticilerinin otantik liderlik düzeylerinin yaşam doyumları ve aileden algılanan sosyal destek alguları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kıvılcım, P. (2014). *Öğretmenlerde iş doyumu, özyeterlilik inancı ve yaşam doyumu ilişkisinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Konuk, S.N. (2021). *Yetişkinlerde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş puanlarının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kubilay, S. (2013). *Eğitim kurumlarında görev yapan yöneticilerin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi (Niğde ili örneği)* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Laçın, B., Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018037424>
- Leppink, E.W., Redden, S.A., Chamberlain, S., & Grant, J.E. (2016). Cognitive flexibility correlates with gambling severity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 81, 9-15. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.06.010>
- Lu, R., Wang, Z., Lin, X., & Guo, L. (2019). How do family role overload and work interference with family affect the life satisfaction and sleep sufficiency of construction professionals?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 2-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173094>

# Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Osman SÖNER-Bülent AKKUÇ-Turan KILINÇ-Muzaffer KARAASLAN-Derviş Adnan SELÇUK-Adem ÇAY-Rüveyda YILMAZ

- Magee, C.A., Miller, L.M., & Heaven, P.C.L. (2013). Personality trait change and life satisfaction in adults: The roles of age and hedonic balance. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 694- 698. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.022>
- Martin, M.M. ve Anderson, C.M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M.M., Anderson, C.M., & Thweatt, K.S. (1998) Individuals' perceptions of their communication behaviors: a validity study of the relationship between the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale with aggressive communication traits. *Journal of social behavior and personality*. 13, 531-540.
- Matud, M. P., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2014). Relevance of gender roles in life satisfaction in adult people. *Personality and individual differences*, 70, 206-211. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.046>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, (76), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Neugarten, B.L., Havighurst, R.J., & Tobin, S.S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Ngoo, Y. T., Tey, N. P., & Tan, E. C. (2015). Determinants of life satisfaction in Asia. *Social Indicators Research*, 124(1), 141-15. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0772-x>
- Otrar, M. ve Fındıklı, E.B. (2014). Okul yöneticilerinin mizah tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Ataşehir Örneği). *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39(39), 145-157. <https://doi.org/10.15285/EBD.2014397402>
- Otru Kılıç, A. (2022). *Yetişkinlerde bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik düzeyinin örtük zekâ inançları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Kocaeli.
- Özbahçeci, G.G. (2023). *Beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçi tutumları ve bilişsel esneklik düzeylerinin karar verme stratejilerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72- 74.
- Özgür, G., Babacan Gümüş, A. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği*, 1(1), 25-32.
- Özsat, K., Işıktaş, S. ve Yaman Lesinger, F. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin anksiyete ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 65-75. <https://doi.org/10.55107/turksosbilder.1107012>
- Palmore, E., & Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal Of Health And Social Behavior*, 68-80. <https://doi.org/10.2307/2136974>
- Parvizi, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Payne, J.W., Bettman, J.R., Johnson, E. (1993). *The adaptive decision maker*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Pittau, M. G., Zelli, R., & Gelman, A. (2010). Economic disparities and life satisfaction in European regions. *Social indicators research*, 96(2), 339-361. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9481-2>
- Ram, D., Farheen Mushtag, N., Honnugudi, B.D., & Alammur, M.A. (2022). Level and relationships of life satisfaction with cognitive flexibility and resilience in IT professionals. *Indian Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 26(2), 84-90. [https://doi.org/10.4103/ijoem.ijoem\\_213\\_21](https://doi.org/10.4103/ijoem.ijoem_213_21)
- Recepoglu, E. ve Ülker Tümlü, G. (2015). Üniversite akademik personelinin mesleki ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1851-1868.
- Rice, R.W., Near, J.P., & Hunt, R.G. (2010). The job-satisfaction/ life-satisfaction relationship: A review of empirical research. *Basic and Applied Social Psychology*, 1(1), 37-64. [https://doi.org/10.1207/s15324834basop0101\\_4](https://doi.org/10.1207/s15324834basop0101_4)
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000001278](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001278)
- Saygılı, M., Onay, Ö. ve Ayhan, M. (2017). Kişilik özellikleri bağlamında yaşam memnuniyeti üzerine bir araştırma. *Yorum Yönetim Yöntem Uluslararası Yönetim Ekonomi ve Felsefe Dergisi*, 5(2), 61-72.
- Skalacka, K., & Greymski, R. (2018). Sexual activity and life satisfaction in older adults. *Psychogeriatrics: The*

# Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Osman SÖNER-Bülent AKKUÇ-Turan KILINÇ-Muzaffer KARAASLAN-Derviş Adnan SELÇUK-Adem ÇAY-Rüveyda YILMAZ

- Official Journal of the Japanese Psychogeriatrics Society*, 19(3), 195-201.  
<https://doi.org/10.1111/psyg.12381>
- Smith, C.A., & Konik, J. (2022). Who is satisfied with life? Personality, cognitive flexibility, and life satisfaction. *Current Psychology*, 41, 9019-9026.
- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at risk young children.(Doctoral Thesis). Seattle Pasific University School of Psychology, Family, & Community, USA
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon
- Takeuchi, H., Taki, Y., Sassa, Y., Hashizume, H., Sekiguchi, A., Fukushima, A., & Kawashima, R. (2010). White matter structures associated with creativity: evidence from diffusion tensor imaging. *Neuroimage*, 51(1), 11-18. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2010.02.035>
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşamdoyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113- 118.
- Van Zyl, Y., & Dhurup, M. (2018). Self-efficacy and its relationship with satisfaction with life and happiness among university students. *Journal of Psychology in Africa*, 28(5), 389-393. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1528760>
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In Saris W. E., R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & Bunting B. (Ed.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (ss. 11-48). Eötvös University Press.
- Wolfgang, J. (2010) Economic, social, and cultural determinants of life satisfaction: Are there differences between Asia and Europe?. *Social Indicators Research*, 97, 85-104. doi:10.1007/s11205-009-9555-1
- Ye, S., Yu, L., & Li, K. K. (2012). A cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction: Gender differences among Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 52(4), 546-551. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.018>
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59(59), 451-470.
- Yılmaz, E., & Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.

## EXTENDED

Relational screening model was used in this study, which aims to examine the relationship between adults' life satisfaction and cognitive flexibility, age and number of children in terms of various variables. As a result of the analysis, it was determined that the life satisfaction of adults did not differ significantly according to gender. When the studies in the literature were examined, it was seen that there were studies showing that life satisfaction did not differ significantly according to gender. While collecting the data of this research, an attempt was made to reach very different groups in terms of demographic variables. The district where the data of the research was collected is an active district where industry is located and everyone is involved in working life in some way. It can be said that in this district, the life satisfaction of educated individuals as well as those with low education levels does not differ significantly because they earn an income that will enable them to live comfortably.

Hierarchical multiple regression analysis was conducted to determine the level of adults' age, number of children and cognitive flexibility predicting their life satisfaction. In the hierarchical regression analysis, age and number of children variables were included in the first block. It was determined that these two variables together explained 16% of the variance in life satisfaction. It was observed that there was a positive relationship between life satisfaction and age, and a negative relationship between the number of children. While the number of children was a significant predictor, age was not found to be a significant predictor. When age and number of children were controlled, it was observed that the cognitive flexibility variable contributed 11% to the previously explained variance in the life satisfaction variable. Thus, the total variance explained increased to 27%. There is a significant positive relationship between life satisfaction and cognitive flexibility. It can be said that as cognitive flexibility increases, life satisfaction also increases. When the studies in the literature were examined, Parvizi's (2021) study



# Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Osman SÖNER-Bülent AKKUÇ-Turan KILINÇ-Muzaffer KARAASLAN-Derviş Adnan SELÇUK-Adem ÇAY-Rüveyda YILMAZ

on university students found a positive significant relationship between cognitive flexibility and life satisfaction. Again, in Küçüker's (2016) study on university students, a positive and significant relationship was found between cognitive flexibility and life satisfaction. In addition, in the study conducted by Eser Çilo (2022) on working mothers, a positive significant relationship was found between cognitive flexibility and life satisfaction. Finally, in their study, Smith and Konik (2022) found that there was a significant positive relationship between cognitive flexibility and life satisfaction. These findings in the literature support the research results.

As a result, this study determined whether the life satisfaction of adult individuals differed significantly according to gender, education level and working status, and the effect of age, number of children and cognitive flexibility on life satisfaction. This research has some limitations regarding its implementation and data collection. First of all, it can be said that limiting the study group only to the Arnavutköy district of Istanbul Province has limitations

in terms of the study group. At this point, researchers can re-carry out the study by including other districts of Istanbul and taking a larger sample from Turkey's largest city. In this regard, practitioners in the field, such as Istanbul Development Agency, etc., aim to increase the life satisfaction of adults. Projects can be developed for institutions to increase the life satisfaction of adults. Again, by diversifying the demographic variables used in the research, the demographic variables affecting life satisfaction can be further detailed, and the effects of personal and situational factors affecting life satisfaction can be determined. In addition, the Ministry of Family and Social Policies and the Ministry of National Education can organize training programs to increase the life satisfaction of adults living in metropolitan cities. At this point, non-working adults can be included in working life with different programs to increase their life satisfaction.