

<https://dergipark.org.tr/bemarej>

Research Article

Öğrencilerin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesine yönelik bir araştırma

Duygu Özer¹ **ÖZET**

Bu araştırmanın amacı, psikoloji bölümü ile diğer fakültelerdeki öğrencilerin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelemektir. Çalışma, Antalya Belek Üniversitesi'nde %95 güven aralığı esas alınarak 462 öğrenci ile yürütülmüştür. Veriler "Kişisel Bilgi Formu", "Bilişsel Esneklik Envanteri" ve "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Sonuçlara göre hem psikoloji hem de diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri orta seviyededir. Yapılan karşılaştırma analizi sonucunda her iki grubun puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamış olup her iki grubun psikolojik açıdan kendilerini iyi hissettikleri belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş açısından ise her iki grubun kendini iyi hissettiği belirlenmiştir. Psikoloji öğrencilerinin öz yeterlilikleri kabul edilebilir düzeyde bulunmuş; farkındalık ve isteklilik düzeyleri orta seviyede gözlemlenmiştir. Psikoloji öğrencilerinde cinsiyete göre bilişsel esneklik değişmezken kadınların, psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklerle göre daha yüksektir. Diğer bölümlerde ise cinsiyete bağlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca psikoloji öğrencilerinde sınıf düzeyine bağlı olarak bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluşta anlamlı farklılıklar saptanmış, özellikle dördüncü sınıf öğrencilerinde bu düzeyler daha yüksek çıkmıştır. Sonuç olarak, bilişsel esneklik psikolojik iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olarak ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler:

Bilişsel Esneklik, Lisans Öğrencileri, Psikolojik İyi Oluş, Psikoloji Lisans Öğrencileri

A research to examine students' cognitive flexibility and psychological well-being levels in terms of various variables

ABSTRACT

The aim of this study is to comparatively examine the levels of cognitive flexibility and psychological well-being among students in the psychology department and other faculties. The study was conducted with 462 students from Antalya Belek University, based on a 95% confidence interval. Data were collected using the "Personal Information Form," the "Cognitive Flexibility Inventory," and the "Psychological Well-Being Scale." The findings revealed that students from both psychology and other departments demonstrated moderate levels of cognitive flexibility. In terms of psychological well-being, students in both groups reported feeling psychologically well. Psychology students' self-efficacy levels were found to be acceptable, while their levels of awareness and willingness were at a moderate level. While cognitive flexibility did not differ by gender among psychology students, female students had higher psychological well-being scores compared to male students. No significant gender differences were observed among students from other faculties. Furthermore, cognitive flexibility and psychological well-being levels among psychology students varied by academic year, with fourth-year students exhibiting higher levels than second- and third-year students. However, this effect was not observed among students in other departments. In conclusion, cognitive flexibility was found to be a significant predictor of psychological well-being in both groups.

Keywords: Cognitive

Flexibility, Undergraduate Students, Psychological Well-Being, Psychology Undergraduate Students

¹ Asst. Prof. Dr., Antalya Belek University, Antalya, Türkiye, dygozer@gmail.com,  ORCID: 0000-0001-9878-3733

Academic Editor: Assoc. Prof. Dr. Engin ÇAKIR

Received: 03.06.2025

Acceptance: 28.11.2025

Published: 30.11.2025

Citation: Özer, D. (2025). Öğrencilerin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesine yönelik bir araştırma. *Business, Economics and Management Research Journal*, 8(3), 212-228. <https://doi.org/10.58308/bemarej.1706677>



Copyright: ©2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives (CC-BY-NC-ND) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>).

1. Giriş

Yirminci yüzyılın sonlarına doğru ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalarda bireylerin iyilik hallerine ve güçlü taraflarına dikkat çeken çalışmaların sayısı artmıştır. Pozitif psikolojide yaşam kalitesi, öznel iyi olma, mental iyi olma halini artırmaya yönelik çalışmalar daha fazla ele alınmaktadır. Olumlu yönlerin artırılmasına vurgu yapan pozitif psikoloji, bireyin güçlü yönlerine odaklanmaktadır. Yani bireyin hayatının nasıl daha iyi olacağını araştırmaktadır (İmroğlu vd., 2021).

İyi oluş kavramı, literatürde genellikle “mutluluk” ile ilişkilendirilmiştir (Kuyumcu, 2012). Antik dönemlerden günümüze kadar mutluluk kavramı üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Tarihsel süreç içerisinde, psikoloji alanında yapılan çalışmalar ağırlıklı olarak ruhsal hastalıkların teşhisi ve tedavisine odaklanmışken son yıllarda, mutluluk ve olumlu psikolojik durumlar da araştırmaların önemli bir parçası haline gelmiştir (Fisher, 2010). Pozitif psikoloji sadece psikolojik rahatsızlıkların tespit ve tedavi edilmesi ile sınırlı kalmayıp aynı zamanda bireyin güçlü yönlerini keşfetmesi ve olumlu özelliklerini geliştirmesi üzerine yoğunlaşan bir yaklaşımdır (Myers & Diener, 1995).

Öznel iyi oluş yani mutluluk bireyin kendi deneyimleri sonucu ortaya çıkan olumlu ve olumsuz olarak nitelendirilen duygusal aynı zamanda bilişsel değerlendirmelerdir (Diener & Diener, 1995). Psikolojik iyi oluş ise sadece mutluluğu açıklamaktan ziyade bireyin kendini geliştirmesini de içine alan kapsamlı bir açıklama getirmiştir (Ryff, 1989). İyi oluş bireyin acıdan kaçarak hazzı ulaşması ve olumlu duygular yaşamasını; psikolojik iyi oluş ise anlamlı bir hayat yaşaması için bir amaç doğrultusunda bireyin kendini gerçekleştirmesine dayalıdır (Ayhan, 2022).

Bireyin yaşamında kendi potansiyelinin farkına varması yaşamında amaçları belirlemesi aynı zamanda çevresindekilerle kaliteli yaşam sürmesi psikolojik iyi oluş kavramı ile ilişkilidir (Ryff & Keyes, 1995). İnsan yaşamı süresince beklenmedik durumlarla karşılaşabilmektedir. Yeni ve beklenmedik durumlar karşısında zihinsel olarak durumlara uyum sağlayabilme becerisi bilişsel esneklik olarak ifade edilmektedir (Canas vd., 2003). Yüksek düzeyde bilişsel esneklik psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilirken düşük düzeyde bilişsel esnekliğin ise psikopatolojinin pek çok çeşidi ile ilişkilendirilmiştir (Johnson 2016). Bilişsel esneklik psikolojik olarak sağlıklı olmanın bileşenlerinden biri olarak kabul görmektedir. Psikolojik sağlığın temelini olumlu duygu ve düşünceler, bireyin güçlü yönleri, ait olma duygusunun karşılanması, özerk olma gibi birçok özelliğin yanı sıra psikolojik esneklik gibi farklı yapılar da etki etmektedir (Aslan & Türk, 2022).

Üniversite dönemi, bireylerin yaşamlarında önemli bir kilometre taşıdır. Geleceklerine yön verdikleri ve yaşamlarının geri kalan kısmını nasıl şekillendireceklerine dair kararlar aldıkları bir süreçtir. Aynı zamanda kişilik özelliklerinin büyük ölçüde geliştiği ve bireyin kendisini tanımaya başladığı kritik bir dönemdir. Bu süreçte bireyler kendi yaşamlarının, tercihlerinin, başarılarının ve kararlarının sorumluluğunu üstlenmeye başlarken çeşitli zorluklarla karşılaşabilirler (Güvenç, 2019). Bu sorunlarla mücadele ederken bireylerin bilişsel esnekliğinin yüksek olması önemlidir. Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, karşılaştıkları durumlara yönelik alternatif çözümler geliştirme, olayları derinlemesine analiz etme ve belirsizliklerle daha rahat başa çıkma becerisine sahiptir. Aynı zamanda beklenmedik durumlar karşısında etkili çözüm yolları üretebilme ve süreci kontrol altında tutabilme yetkinlikleri daha gelişebilmektedir. Bununla birlikte bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin hem psikolojik açıdan daha iyi hem de yaşam tatmini konusunda daha yüksek motivasyona sahip oldukları söylenebilir (Parvizi & Özabacı, 2022). Bu durum üniversitede okuyan öğrencilerin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin hangi düzeyde olduklarını bunun psikoloji bölümünde okuyanlar ve diğer bölümlerde okuyanlar açısından nasıl şekillendiği sorusunun aklına getirmektedir. Bu düşünceden hareketle çalışmada Antalya Belek üniversitesinde okuyan psikoloji bölümü ve diğer bölüm öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluşları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir.

2. Kavramsal Çerçeve

2.1. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, bireyin yeni durumlar karşısında esnek olmasını yani çeşitli yolların ve alternatif seçeneklerin farkında olması, uyum sağlama isteği ve uyum sağlama yeterliliğine sahip olması şeklinde tanımlanmıştır (Martin & Anderson, 1998). Bireylerin değişen ortamlara karşı doğru ve etkili bir şekilde yanıt vermesini sağlayan kritik bir beceridir (Dina, 2015). Dennis ve Vander Wal (2010) kavramı, bireylerin düşüncelerini değişen çevresel koşullara uyarlayabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda bilişsel esneklik üç bileşenle açıklanabilir. Bunlar; Zorlayıcı durumların kontrol edilebileceğini değerlendirme yetisi, hayat içerisinde gerçekleşen durumların ve birey

davranışlarının farklılık gösterebileceğini kavrayabilme becerisi, zor durumlar karşısında alternatif çözümler üretebilme yetkinliğidir. Tanımlardan anlaşılacağı üzere bilişsel esneklik yeni yaşam olaylarında ortaya çıkan durumlara uyum sağlayabilme, zor durumlar karşısında alternatif çözüm yolları yani seçenek üretebilme yeteneği olarak açıklanmıştır. Dolayısıyla bilişsel esneklik, yaratıcılık, karar verme, problem çözme, alternatif çözümler üretebilme gibi hedef odaklı davranışlarla ilişkili bir kavramdır (Gabrys vd., 2018). Bu açıklamalar dikkate alındığında, bilişsel esneklik kavramı sadece düşüncenin uyarlanabilirliği ile sınırlı değildir, aynı zamanda davranışların uyarlanabilirliğini de içermektedir (Chen vd., 2014).

Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, karşılaştıkları sorunlara yeni ve etkili stratejiler geliştirecek yaratıcı çözümler üretebilirler. Yeni veya beklenmedik durumlar karşısında stresle başa çıkma becerisine sahiptirler. Çok yönlü düşünebildikleri, farklı bakış açılarına açık oldukları ve empati kurabilme yeteneğine sahip oldukları için özel, iş ve sosyal ilişkileri güçlü olabilmektedir. Bunun yanı sıra bilişsel esnekliği yüksek bireyler düşüncelerini ve davranışlarını çevresel koşullara göre uyarlayabilirken bilişsel esnekliği düşük bireyler ise değişen durumlara, koşullara ve çevreye uyum sağlanmada zorluk yaşamaktadırlar (Kuruyer, 2022). Bilişsel esnekliği etkileyen faktörler şunlardır:

Biyolojik ve Nörolojik Faktörler: Nöropsikolojik bakış açısına göre, frontal loblar ve prefrontal korteksin bilişsel esneklikte önemli rol oynadığı bilinmektedir. Beyin yapısı ve işleyişi, özellikle esnek geçişte yer alan frontoparietal bölgeler, prefrontal korteks ve anterior singulat korteks, bilişsel esneklikle ilişkilidir (Dajani & Uddin, 2015). Bazı genetik yatkınlıklar da bilişsel esneklik düzeyini etkileyebilir.

Psikolojik Faktörler: Bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme, öz düzenleme, özgüven, bilinçli farkındalık ve yaşam amaçları gibi çeşitli psikolojik faktörlerle ilişkilidir. Stres, anksiyete, depresyon, öfke, korku esnekliği sınırlandırabilmektedir (Seçim, 2020; Güleç, 2020; Aslan & Türk, 2022; Demirci & Güneri 2020; Tuncer & Tanaş, 2022).

Çevresel Faktörler: Erken çocukluk döneminde çocuğun yetiştiği aile yapısı, çevresel uyaranlar, deneyimler, eğitim, sosyokültürel yapı, toplumsal normlar ve doğal afetler bilişsel esnekliği etkilemektedir (Yavaşlar vd., 2023; İkiz vd., 2022; Yazgan, 2021).

Yaşam Tarzı Faktörleri: Fiziksel aktivite, günlük yaşamdaki fiziksel egzersizler hem beyin sağlığını olumlu yönde etkiler hem de yaşam kalitesi ve depresif belirtiler de dahil olmak üzere psikolojik sağlığa katkıda bulunurken bilişsel esnekliği de arttırdığı bilinmektedir (Koser & Kolukısa, 2024; Kara, 2020)

Bilişsel esnekliğin psikoloji, nörobilim, eğitim ve daha fazlası gibi geniş bir disiplin yelpazesıyla kesiştiği düşünüldüğünde, bilişsel esnekliğin disiplinlerarası doğası sayesinde, farklı alanlardan akademisyenler bilişsel esneklik araştırmalarının gelişimine katkıda bulunmuştur (Toraman vd., 2025). Hem ulusal hem de uluslararası literatür incelendiğinde, bilişsel esnekliğin nörobilişsel süreçlerle ilişkili olduğu görülmektedir (Toraman vd., 2025). Eğitimde (Karakurt, 2022), psikolojide (Yıldız, 2023) çalışıldığı görülmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu (Ben-Zion vd., 2018), depresif semptomlar (Önalın, 2022), stresle başa çıkma becerileri (Koç & Geyik, 2020), duygu düzenleme (Seçim, 2020), yaşam doyumu (Yelpaze & Yakar, 2019) ile ilişkili olduğunu görülmektedir. Aynı zamanda bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sarıkın, 2023).

2.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, kişinin yaşam sürecinde karşısına çıkan varoluşa ilişkin güçlüklerle başa çıkabilme kapasitesi olarak ele alınmaktadır (Kılınç, 2017). Ryff tarafından 1989 yılında geliştirilen modelde altı önemli unsur vardır. Bunlar kişiler arası ilişkiler, kendini kabul, özerklik, kişisel gelişim, çevresel hakimiyet ve yaşam amacıdır. Bu modele göre psikolojik iyi oluş, bireyin kendisi, geçmişi, çevresi ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurması ve kendini gerçekleştirmesi ile doğrudan bağlantılıdır. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş, bireyin gelişimini destekleyen ve mutluluğunu artıran olumlu unsurları içermektedir (Sarı & Tunç, 2016).

Kendini kabul, psikolojik iyi oluşun en temel kriterlerinden biri olarak görülmektedir. Bireyin kendisini olumlu bir perspektiften değerlendirmesi, geçmişi de dahil olmak üzere, tüm olumlu ve olumsuz yönleriyle olduğu gibi kabul etmesi anlamına gelmektedir. Çevreyle sağlıklı ilişkiler, bireyin başkalarıyla güvene dayalı sıcak ve samimi bağlar kurabilme yeteneğini ifade eder. Özerklik, bireyin kendi değer ve standartlarını belirleyerek yaşamına dair kararları bağımsız bir şekilde alabilmesi olarak tanımlanır. Çevresel hakimiyet ise bireyin kendi istekleri doğrultusunda çevresini düzenleyebilme ve başkalarının ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurarak yaşamını yönlendirebilme

becerisini kapsar. Yaşam amacı, bireyin hayatına anlam katarak hedefler belirlemesi ve bu doğrultuda yönlendirmeler yapması ile ilişkilidir. Son olarak kişisel gelişim bireyin değişime açık olması, kendini sürekli geliştirmeye çalışması ve potansiyelini gerçekleştirilmeye yönelik çaba göstermesi şeklinde tanımlanmaktadır (Kılınç, 2017).

Psikolojik iyi oluş pek çok faktörün bir araya gelmesiyle oluşan dinamik bir süreçtir. Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler şunlardır:

Biyolojik Faktörler: Depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı ile ilgili eğilimlerde genetik ve çevresel faktörler birlikte rol oynamaktadır (Şanal & Güngör, 2024). Serotonin, dopamin, oksitosin gibi nörotransmitterlerin dengesi psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkilidir (Dfarhud, 2014). Öznel iyi oluş seviyesi düşük bireyler, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıklara karşı daha hassas ve yatkın olabilmektedir (Ünübol vd., 2020).

Psikolojik Faktörler: Bilişsel esneklik, öz farkındalık, kendini kabul, öz yeterlilik, duygusal zeka, kendini bilme, kendisiyle barışık olma gibi psikolojik faktörler psikolojik iyi oluşu artırır (Kılınç, 2017; Deniz vd., 2017; Demirci & Şar, 2017).

Sosyal ve Çevresel Faktörler: Bireyin psikolojik iyi oluşu demografik faktörler, eğitim gördüğü sınıf düzeyi, arkadaş çevresi, ebeveynlerin demokratik tutumları, mezun olduğu lise, aile içi ilişkiler ve sosyal aktivitelere katılım durumu gibi çeşitli değişkenlerden etkilenmektedir (Iraz vd., 2021). Aile ve arkadaş ilişkilerini destekleyici sosyal çevre de psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkiler (Yalçın, 2015; Şencan & Bingöl, 2024).

Çevresel Faktörler: Psikolojik iyi oluşla bireyin sosyo- ekonomik durumu ve gelecekle ilgili kaygıları ilişkilidir (Altop & Solak, 2021). Bireylerin kültürleri, inançları ve değer yargıları öznel iyi oluşlarını etkiler (Yurdaşık, vd., 2023).

Kültürel ve Manevi Faktörler: Kişi için hayatın anlamı, amacı, inanç ve değerler sistemi, bir hedefe sahip olması, maneviyatı psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olan önemli unsurlardandır (Tosyalıoğlu & Albayrak, 2023). Maneviyat olumlu bir yaşam tarzını inşa etme ve yaşama anlam katma noktasında önemli bir değişken olabileceği ortaya konulmuştur (Toprak, 2018).

Yaşam Tarzı (Fiziksel Aktivite): Egzersiz yapmak, stres hormonlarının azalmasına yardımcı olarak bireyin mutluluk seviyesini artırır. Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu fiziksel aktivitelerle yükselmektedir. Fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuyla olumlu ilişki içerisinde olduğu ifade edilmektedir (Çakır & Ergin, 2023). Yapılan araştırmalar, düzenli egzersiz yapmanın bireylerin genel yaşam kalitesine olumlu etkiler sunmaktadır. Düzenli egzersiz yapan bireylerin daha düşük depresyon seviyelerine, daha yüksek mutluluk düzeylerine ve daha iyi bir psikolojik iyi oluş seviyesine sahip olduklarını ortaya koyulmaktadır (Başar, 2018).

Literatür incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun çeşitli değişkenlerle birlikte ele alındığı görülmektedir (İmiroğlu vd., 2021). Bireylerin psikolojik iyi olma durumunu etkileyen bilişsel, duygusal ve sosyal temelli birçok psikolojik yapı bulunmaktadır (Karababa vd., 2018). Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin, daha düşük seviyede olanlara kıyasla daha işlevsel ve dengeli bir yaşam sürdürebileceği düşünülmektedir (Demirci & Şar, 2017). Psikolojik iyi oluşun, öz saygı (Schimmack & Diener, 2003), öz yeterlilik (Kılıç, 2017), fiziksel sağlık (Kubzansky, 2023) sosyal beceriler (Segrin & Taylor, 2007), öz- anlayış (Özdemir & Çetinceli, 2023) ve dışadönüklük (Keyes vd., 2002) ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Ryff (2023) mutluluk ve sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Eudaimonik (amaçlı bir yaşam ve kişisel gelişim) iyi oluşun sağlığa etkilerini ele almıştır. Eudaimonik iyi oluşun bağışıklık sistemi işlevini iyileştirdiği, kronik stresin etkilerini azalttığı ve sağlıklı yaşlanmayı teşvik ettiğine dair sonuçlara ulaşmıştır.

2.3. Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki

Üniversitedeki geçirilen zaman öğrencilerin akademik ve sosyal gelişimlerini sürdürdükleri, farklı kültürlerden bireylerle iletişim kurdukları ve başarılı olma hedefleri doğrultusunda ilerledikleri dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin, bu dönemde çeşitli değişimler yaşamaları stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına da neden olabilmektedir (Parvizi & Özabacı, 2022). Bununla birlikte 10-12 yaşlarında başlayıp yirmili yaşlarına kadar süren bedensel gelişimin yanı sıra kimlik arayışı, bağımsızlık çabaları ve toplumsal normlara uyum sağlamaya çalışıldığı bir dönemdir.

Yetişkinliğe adım atan bireyler yeni yaşam deneyimleri edinirken farklı insanlarla tanışarak sosyal ağlarını genişletmekte, çeşitli planlar yaparak hayatlarına yön vermekte ve karşılaştıkları sorunlar karşısında alternatif

çözümler üretmektedirler. Bu bağlamda uygun çözüm yollarını belirleme, dengeyi sağlama ve değişen koşullara uyum sağlama açısından bilişsel esneklik önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Pozitif psikolojinin temel araştırma alanlarından biri olan bilişsel esneklik, bireyin değişen durumlara uyum sağlayabilme, alternatif çözümleri görebilme ve esnek düşünme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Özhan & Boyacı, 2021).

Alan yazın incelendiğinde, Malkoç ve Mutlu (2019) öğrencilerin bilişsel esneklikleri ve iyi oluşları arasında anlamlı ve orta düzeyde seyreden ilişkiler bulunduğunu tespit etmişlerdir. Aynı zamanda bilişsel esnekliğin, psikolojik iyi oluşu etkilediği belirlenmiştir. Başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin hem genel iyi oluş düzeyleri hem de pozitif duygu, bağlılık, anlam, başarı ve olumlu ilişkiler gibi iyi oluş bileşenleriyle bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Özhan & Boyacı, 2021). Kaygas ve Kılınç (2023), kendini affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye odaklanarak bu süreçte bilişsel esnekliğin aracı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Yapılan çalışmada, Pearson korelasyon analizi ve aracılık analizleri kullanılmış olup değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Benzer şekilde Sarıkan (2023) yürütmüş olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri, bilişsel esneklik ve duygusal zeka arasındaki ilişkilere odaklanmıştır. İki düzey arasında orta düzeyde bir korelasyon tespit edilmiştir. Buna göre duygusal zekayla bilişsel esnekliğin %56 oranında psikolojik iyi oluşu açıkladığı saptanmıştır. Çalışma sonucunda bu geçiş sürecinde üniversite öğrencilerinin, bilişsel ve duygusal yönetim becerilerinin yaşamlarını daha anlamlı ve değerli görmelerinde kritik bir rol oynadığı ortaya konulmuştur.

Bu bağlamda yapılan çalışmalara bakıldığında öğrencilerin iki düzey için durumu çeşitli değişkenlerle irdelenmiştir. Literatürde yer alan çalışmalara göre:

- Bilişsel esnekliğin yüksek olduğu bireylerde mutluluğun ve olaylara daha olumlu bir perspektifinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Asıcı & İkiz, 2015).
- Bilişsel esneklik ile iletişim becerileri birbirlerini destekler niteliktedir (Martin & Anderson, 1998).
- Problem çözmekle bilişsel esneklik arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Buğa vd., 2018).
- Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) belirtilerinin bilişsel esnekliğin yüksek olduğu bireylerde daha az görüldüğü belirlenmiştir (Özmen, 2022).

Bu bulgular doğrultusunda, bilişsel esnekliğin bireyin ruh sağlığını destekleyici önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Dolayısıyla üniversite öğrencileri için ruh sağlıklarını olumlu etkileyecek bilişsel esnekliğe yönelik çalışmaların artırılması gerektiği düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışma yükseköğretim öğrencilerinin iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bunun yanı sıra psikoloji öğrencileri ve diğer öğrenciler arasında bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması hedeflenmiştir.

3. Yöntem

3.1. Çalışmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırma, psikoloji bölümü ile diğer bölümlerde eğitim gören öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin, psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, gelişimsel açıdan kritik bir dönemde bulunan genç yetişkinlerde söz konusu ilişkinin nasıl işlediğine dair ampirik kanıt sağlayarak önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Ayrıca araştırma, iki değişkeni birlikte ele alarak alanyazındaki parçalı yapıyı bütünleştiren bir bakış açısı sunmakta; stres, başa çıkma ve akademik doyum gibi potansiyel aracı veya düzenleyici mekanizmaların gelecekteki çalışmalarda incelenebilmesi için teorik zemin oluşturmaktadır. Bununla birlikte farklı araştırma bulgularını genişleteceği ve elde edilen sonuçların yeni çalışmalara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir. Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki soruların cevapları aranmıştır.

- Psikoloji ve diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?
- Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri, cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre farklılık göstermekte midir?
- Öğrencilerin psikolojik iyi oluş seviyeleri, cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre değişiklik göstermekte midir?
- Bilişsel esneklik düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki mevcut mudur?
- Öğrencilerin bilişsel esneklik seviyeleri, psikolojik iyi oluşlarını etkileyen bir faktör müdür?

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunu; Antalya Belek Üniversitesi'nde okuyan psikoloji bölümü ve diğer bölüm öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın yapıldığı 2024-2025 eğitim öğretim döneminde psikoloji bölümünde 228, diğer bölümlerde 1271 öğrenci olmak üzere toplam 1499 öğrencinin aktif kayıtlı olduğu öğrenilmiştir. Tüm öğrencilere ulaşmanın mümkün olmaması nedeniyle kolayda örnekleme tekniği kullanılmış ve Krejcie ve Morgan'ın (1970) önerdiği örneklem tablosundan faydalanılmıştır. %95 güven aralığı esas alınarak toplam 462 öğrenciye ulaşılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılım Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Bilgileri

Değişkenler	Psikoloji Bölümü		Diğer Bölümler	
Cinsiyet	n	%	n	%
Kadın	46	38,3	209	61,1
Erkek	74	61,7	122	38,9
Sınıf	n	%	n	%
1. Sınıf	28	23,3	68	19,9
2. Sınıf	32	26,7	73	21,3
3. Sınıf	38	31,7	92	26,9
4. Sınıf	22	18,3	109	31,9
Toplam	120	100	342	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin 120'si psikoloji bölümünde, 342'si diğer bölümlerde öğrenim görmektedir. Psikoloji bölümünde okuyan öğrencilerin %38,3'ü kadın ve %61,7'si erkektir. Diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin %61,1'i kadın ve %38,9'u erkektir. Psikoloji bölümünde okuyan öğrencilerin %23,3'ü 1. sınıf, %26,7'si 2. sınıf, %31,7'si 3. sınıf ve %18,3'ü 4. sınıf öğrencisidir. Diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin %19,9'u 1. sınıf, %21,3'ü 2. sınıf, %26,9'u 3. sınıf ve %31,9'u 4. sınıf öğrencisidir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada kullanılan veriler, "Kişisel Bilgi Formu", "Bilişsel Esneklik Envanteri" ve "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Bu veri toplama araçlarına ilişkin temel bilgiler aşağıda sunulmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmanın amacı doğrultusunda, öğrencilerin demografik bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Formda katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi ve eğitim aldıkları bölüm gibi temel bilgileri belirlemek amaçlı sorular bulunmaktadır.

Bu araştırma, Antalya Belek Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Etik Kurulu'nun 02.01.2025 tarihli ve 15 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) [The Cognitive Flexibility Scale (CFS)]:

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), bireylerin bilişsel esneklik seviyelerini ölçmek amacıyla Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen bir değerlendirme aracıdır. Toplam 12 maddeden oluşan bu ölçek, 6'lı Likert tipi derecelendirme ölçeği (1: Kesinlikle Katılmıyorum- 6: Kesinlikle Katılıyorum) kullanılarak yanıtlanmaktadır. Bireyin bilişsel esneklik puanı, ölçekte verilen yanıtların toplamı ile belirlenmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12; en yüksek puan ise 72'dir. Yüksek puanlar bireyin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu; düşük puanlar ise daha sınırlı bir esneklik seviyesine sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçek, bilişsel esnekliğin üç temel bileşeni olan farkındalık, isteklilik ve öz yeterlilik boyutlarını içerecek şekilde yapılandırılmıştır. Yapılan çeşitli araştırmalarda, ölçeğin güvenilirliğini gösteren Cronbach alfa katsayılarının .72 ile .87 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ayrıca, test-tekrar test yöntemiyle yapılan ölçümlerde ölçeğin güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bu ölçek, bilişsel esnekliğin değişken olduğu araştırmalarda yaygın şekilde kullanılmaktadır (Altunkol, 2011).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği:

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ve genel iyilik hallerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş 8 maddelik bir ölçektir. Ölçekte bireylerin olumlu ilişkiler kurma, yeterlilik hissi kazanma ve anlamlı bir yaşam sürme gibi psikolojik fonksiyonları değerlendirilmektedir. Diener ve arkadaşları (2009) tarafından ilk olarak

“Psychological Well-Being Scale” (Psikolojik İyi Oluş Ölçeği) olarak adlandırılan bu ölçek, daha sonra iyi oluş kavramını daha kapsamlı bir şekilde yansıtmayı amacıyla “Flourishing Scale” olarak yeniden isimlendirilmiştir. Ancak “Flourishing” kelimesinin Türkçede tam bir karşılığı bulunmadığından dolayı bu çalışmada ölçek “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” adıyla kullanılmıştır. Ölçekte yer alan maddeler, 1’den 7’ye kadar derecelendirilmiş olup (1: Kesinlikle Katılmıyorum- 7: Kesinlikle Katılıyorum) tüm maddeler olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 8 ile 56 arasında değişmekte olup yüksek puan bireylerin, güçlü psikolojik kaynaklara sahip olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan geçerlik analizlerinde, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve açıklanan toplam varyansın %53 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .61 ile .77 arasında değiştiği ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .87 olduğu tespit edilmiştir (Telef, 2011).

3.4. Verilerin Analizi

Öğrencilerden toplanan veriler SPSS ile analiz edilmiştir. Bu çerçevede öncelikle ölçeklerin yapısal geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiştir. Yapısal geçerlilik için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Güvenirlik için ise Cronbach’s Alpha katsayılarına bakılmıştır. İkinci aşamada öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ve psikolojik iyi oluşları aritmetik ortalamalar yoluyla belirlenmiştir. Üçüncü aşamaya geçmeden önce bundan sonraki analizlerin parametrik mi yoksa non-parametrik olacağına karar vermek için verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Literatürde farklı değerler önerilmekle birlikte Tabachnick ve Fidell (2013) basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1,5-+1,5 değer aralıkları arasında olmasının kabul edilir olduğunu ifade etmektedir. Tablo 2’de normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Normallik Testine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Bilişsel Esneklik	-0,730	0,513
Psikolojik İyi Oluş	-0,545	0,328

Tablo 2’de basıklık ve çarpıklık değerlerinin kabul edilen sınırlar arasında olduğu bundan dolayı ölçek puanlarının normallik varsayımını sağladığı belirlenmiştir. Bundan sonraki analizlerde parametrik testler yapılmıştır. İki düzey arasındaki ilişki için Independent Sample T testi ve One-Way ANOVA testi yapılmıştır. Son aşamada bilişsel esnekliğin öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi regresyon analizi ile ölçülmüştür.

3. Bulgular

3.1. Ölçeklerin Geçerlilik ve Güvenirlik Sonuçları

Araştırmada kullanılan bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinin yapısal geçerliliğini test etmek için AFA ve güvenilirliğini test etmek için Cronbach Alpha katsayıları analiz edilmiştir. Tablo 3’te Bilişsel Esneklik Ölçeği ile ilgili AFA ve güvenilirlik sonuçları görülmektedir.

Tablo 3. Bilişsel Esneklik Ölçeği’ne ilişkin AFA ve güvenilirlik sonuçları

Boyutlar	İfadeler	Faktör Yüğü	Özdeğer	Varyans Oranı	α
İsteklilik	İfade 3	0,847	3,271	27,258	0,864
	İfade 6	0,845			
	İfade 11	0,842			
	İfade 2	0,816			
Özyeterlik	İfade 4	0,779	2,783	23,189	0,808
	İfade 10	0,769			
	İfade 12	0,762			
	İfade 8	0,725			
	İfade 7	0,724			
Farkında Olma	İfade 9	0,868	1,810	15,087	0,802
	İfade 1	0,842			
	İfade 5	0,805			
Toplam Varyans Oranı				65,535	0,715
Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)				0,801	
Bartlett Küresellik Testi			$\chi^2=2042,432$	0,000	

Tablo 3'teki AFA sonuçlarına göre ölçeğin KMO değeri 0,801 ve Barlett küresellik testi $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı sonuç vermiştir. Bu değerlere göre 12 madde için toplanan verilerin faktör analizine uygun olduğuna karar verilmiştir (Kan & Akbaş, 2005). Ölçek, öz değeri 1'den büyük 3 faktörlü bir yapı göstermekte olup toplam varyans açıklama oranı %65,53'tür. Toplam varyansın ≥ 55 olmasının yeterli kabul edildiği (Scherer vd., 1988) göz önüne alınarak bilişsel esneklik ölçeğinin varyans açıklama oranının oldukça yeterli olduğu söylenebilir. Ölçeğin faktör yük değerlerinin $\geq 0,35$ (Çokluk vd., 2016) olmasına dikkat edilmiştir. Bu çerçevede faktör yük değerlerinin 0,35'ten büyük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca güvenirlik katsayısının $> 0,70$ (Kalaycı, 2010) olmasından hareketle bilişsel esneklik ölçeğinin hem genel hem de boyutlar açısından oldukça güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Antalya Belek Üniversitesi'nde okuyan psikoloji ve diğer bölüm öğrencilerinden toplanan veriler doğrultusunda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne AFA uygulanmıştır. Daha sonra ortaya çıkan yapının güvenilir olup olmadığına bakılmıştır. İlgili bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne ilişkin AFA ve güvenirlik sonuçları

Boyutlar	İfadeler	Faktör Yüğü	Özdeğer	Varyans Oranı	α
Psikolojik İyi Oluş	İfade 5	0,854	5,262	65,770	0,925
	İfade 3	0,838			
	İfade 7	0,833			
	İfade 6	0,817			
	İfade 8	0,814			
	İfade 4	0,813			
	İfade 1	0,781			
	İfade 2	0,731			
Toplam Varyans Oranı				65,770	
Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)				0,925	
Bartlett Küresellik Testi			$\chi^2=2429,906$	0,000	

Antalya Belek Üniversitesi'nde okuyan psikoloji ve diğer bölüm öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını ölçen ölçüm aracı 8 ifadeden oluşmaktadır. Yapılan AFA ile ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeğin KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değeri 0,925 olarak hesaplanmış ve Bartlett küresellik testi sonucu $p < 0,05$ seviyesinde anlamlı bulunmuştur. Faktör yük değerleri ise 0,73 ile 0,85 arasında değişmektedir. KMO değerinin en az 0,60 ve faktör yüklerinin en az 0,35 olması gerektiği göz önünde bulundurulduğunda ölçeğin faktör analizi için uygun olduğu ve faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Büyüköztürk, 2007).

Tek faktörlü yapılarda, varyans açıklama oranının 0,30 ve üzeri olması gerektiği belirtilmektedir (Gürbüz & Şahin, 2018). Bu doğrultuda ölçeğin toplam varyans açıklama oranının %65,77 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ölçeğin güvenirlik katsayısı $\alpha=0,925$ olarak hesaplanmıştır. α değerinin 0,70'in üzerinde olması, ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Kline, 2016).

3.2. Tanımlayıcı İstatistikler

Çalışmanın bu kısmında; Antalya Belek Üniversitesi'nde okuyan psikoloji ve diğer bölüm öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiş ve Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Psikoloji Bölümü	Diğer Bölümler
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Bilişsel Esneklik	4,140 $\pm$ 0,566	4,477 $\pm$ 0,394
İsteklilik	3,283 $\pm$ 1,043	3,956 $\pm$ 0,253
Özyeterlilik	5,050 $\pm$ 0,414	5,007 $\pm$ 0,515
Farkında Olma	3,766 $\pm$ 1,309	4,289 $\pm$ 1,183
Psikolojik İyi Oluş	5,422 $\pm$ 1,004	5,981 $\pm$ 0,226

Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri "1=Kesinlikle Katılmıyorum; 6=Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde puanlandırılmıştır. Bu puanlandırmaya göre tüm öğrencilerin isteklilik ve farkında olma düzeyleri orta, özyeterlilik düzeylerinin ise kabul edilir düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca psikoloji ve diğer bölüm öğrencilerinin psikolojik açıdan iyi olduklarını düşündükleri tespit edilmiştir.

3.3. Farklılık Analizleri

Çalışmanın bu kısmında; demografik özellikleri doğrultusunda psikoloji ve diğer bölüm öğrencilerinin durumları karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Bu çerçevede iki değişkenli karşılaştırmalarda Independent Sample T testi, ikiden çok değişkenli karşılaştırmalarda One-Way ANOVA testi yapılmıştır. Tablo 6’da bölümler arası esneklik ve iyi oluşun karşılaştırılması sunulmuştur.

Tablo 6. Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluşun Bölümler Açısından Karşılaştırması

Değişkenler	Bölüm	n	$\bar{X} \pm SS$	t	p
Bilişsel Esneklik	1. Psikoloji Bölümü	120	4,140±0,566	-6,033	0,000*
	2. Diğer Bölümler	342	4,477±0,394		
Psikolojik İyi Oluş	1. Psikoloji Bölümü	205	5,422±1,004	-6,034	0,000*
	2. Diğer Bölümler	227	5,981±0,226		

*p<0,05

Psikoloji ve diğer bölüm öğrencilerinin bilişsel esneklik [$t=-6,033$; $p<0,05$] ve psikolojik iyi oluş [$t=-6,034$; $p<0,05$] düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Aritmetik ortalamalardan hareketle diğer bölümlerdeki öğrencilerin esneklikle iyi oluşu, psikoloji bölümündekilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Psikoloji ve diğer bölüm öğrencilerinin düzeylerinin cinsiyetle olan ilişkisi ortaya konulmaya çalışılmış ve ilgili bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Psikoloji ve Diğer Bölüm Öğrencileri Cinsiyetlere Göre Karşılaştırma

Değişkenler	Cinsiyet	n	X±SS	t	p
Psikoloji Bölümü					
Bilişsel Esneklik	a. Kadın	46	4,226±0,567	1,318	0,190
	b. Erkek	74	4,086±0,562		
Psikolojik İyi Oluş	a. Kadın	46	5,695±1,070	2,390	0,018*
	b. Erkek	74	5,253±0,929		
Diğer Bölümler					
Bilişsel Esneklik	a. Kadın	209	4,458±0,393	-1,144	0,253
	b. Erkek	133	4,508±0,395		
Psikolojik İyi Oluş	a. Kadın	209	5,996±0,206	1,476	0,141
	b. Erkek	133	5,957±0,253		

*p<0,05

Psikoloji bölümünde okuyan kadın ve erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri aynı çıkmış buna karşın kadınların, erkeklerden daha fazla psikolojik açıdan kendilerini iyi gördükleri tespit edilmiştir [$t=2,390$; $p<0,05$]. Diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin her iki düzeyi cinsiyet açısından birbirine yakın çıkmıştır ($p>0,05$).

Psikoloji ve diğer bölüm öğrencilerin düzeyleri sınıflar açısından karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma bulguları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Psikoloji ve Diğer Bölüm Öğrencileri Okudukları Sınıf Açısından Karşılaştırma

Değişkenler	Sınıf	n	X±SS	F	p	Tukey
Psikoloji Bölümü						
Bilişsel Esneklik	a. 1. Sınıf	28	4,122±0,495	4,145	0,008*	d>b d>c
	b. 2. Sınıf	32	4,096±0,535			
	c. 3. Sınıf	38	3,986±0,540			
	d. 4. Sınıf	22	4,492±0,621			
Psikolojik İyi Oluş	a. 1. Sınıf	28	5,517±0,982	3,481	0,018*	d>c
	b. 2. Sınıf	32	5,464±0,945			
	c. 3. Sınıf	38	5,055±0,937			
	d. 4. Sınıf	22	5,875±1,068			
Diğer Bölümler						
Bilişsel Esneklik	a. 1. Sınıf	68	4,406±0,351	1,531	0,206	-
	b. 2. Sınıf	73	4,460±0,420			
	c. 3. Sınıf	92	4,538±0,434			

	d. 4. Sınıf	109	4,481±0,361			
	a. 1. Sınıf	68	5,996±0,185			
	b. 2. Sınıf	73	5,936±0,229			
Psikolojik İyi Oluş	c. 3. Sınıf	92	5,986±0,253	1,257	0,289	-
	d. 4. Sınıf	109	5,997±0,221			

*p<0,05

Psikoloji bölümünde okuyan öğrencilerin hem bilişsel esneklik [$F=4,145$; $p<0,05$] hem de psikolojik iyi oluş [$F=3,481$; $p<0,05$] düzeyleri okudukları sınıflar açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre; dördüncü sınıf öğrencilerinin, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinden daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip oldukları aynı zamanda dördüncü sınıf öğrencilerinin üçüncü sınıf öğrencilerinden daha fazla psikolojik açıdan kendilerini iyi gördükleri belirlenmiştir. Diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin düzeyleri okudukları sınıflara göre birbirine yakın çıkmıştır ($p>0,05$).

3.4. Bilişsel Esnekliğin Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Etkisi

Çalışmanın bu kısmında; psikoloji ve diğer bölüm öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Tablo 9'da psikoloji bölümü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 9. Psikoloji Bölümü Öğrencilerinin Bilişsel Esnekliğinin Psikolojik İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi

Model	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	1,093	0,451		1,206	0,037*
Bilişsel Esneklik	0,532	0,108	0,751	12,343	0,000*
R		0,751			
R ²		0,564			
Düzeltilmiş R ²		0,560			
Standart Hata		0,666			
F		152,361			0,000*

*p<0,05

Psikoloji bölümü öğrencileri için kurulan model anlamlı bulunmuştur [$F=152,361$, $p<0,05$]. Modele göre psikoloji bölümü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi, psikolojik iyi oluşlarını %56 oranında etkilemektedir. Başka bir deyişle öğrencilerin, bilişsel esneklik düzeylerinde yaşanan bir birimlik artış psikolojik iyi oluşlarını 0,532 birim yükseltmektedir.

Tablo 10'da Antalya Belek Üniversitesi'nin psikoloji bölümü dışındaki bölümlerde okuyan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 10. Diğer Bölüm Öğrencilerinin Bilişsel Esnekliğinin Psikolojik İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi

Model	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	4,861	0,126		38,609	0,000*
Bilişsel Esneklik	0,250	0,028	0,436	8,933	0,000*
R		0,436			
R ²		0,190			
Düzeltilmiş R ²		0,188			
Standart Hata		0,203			
F		79,794			0,000*

*p<0,05

Diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri için kurulan model anlamlı bulunmuştur [$F=79,794$, $p<0,05$]. Modele göre diğer bölüm öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi, psikolojik iyi oluşlarını %18,8 oranında etkilemektedir. Başka bir deyişle öğrencilerin, bilişsel esneklik düzeylerinde yaşanan bir birimlik artış psikolojik iyi oluşlarını 0,250 birim yükseltmektedir.

4. Sonuç

Üniversite eğitimleri için ailelerinden ayrılarak başka şehirlerde yaşamaya başlayan farklı sosyokültürel özelliklere sahip öğrenciler, üniversite yaşamları içinde grubun parçası olma ve farklı sosyal ortamlara uyum sağlama çabasına girmektedirler (Asıcı & İkiz, 2015). Üniversite sürecinde öğrencilerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yöntemleri ve ihtiyaçlarını karşılama çabaları, yaşam kaliteleri ve ruh sağlıkları üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Ceyhan, 2011). Dolayısıyla yeni durumlar karşısında esnek olabilmek, yeni yaşam olaylarına uygun tepkiler verebilmeyi içeren bilişsel esneklik, üniversite öğrencilerinde de önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı zamanda karşılaştığı sorunlarla baş etmekte güçlük çeken öğrencilerin, yaşam doyumları olumsuz yönde etkilenmektedir (Deniz & Yılmaz, 2004). Bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Antalya Belek Üniversitesi'nde okuyan öğrencilere yönelik nicel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluşu öçen ifadelerle verdikleri cevaplardan hareketle öğrencilerin bölümlerine göre isteklilik ve farkındalık düzeylerinin değişmediği yani orta seviyede olduğu, öz yeterlilik düzeylerinin ise kabul edilebilir seviyede olduğu ortaya koyulmuştur. Bu bağlamda öğrencilerin genel olarak orta düzeyde bilişsel esnekliğe sahip oldukları belirlenmiştir.

Alan yazına bakıldığında öğrencilerin bilişsel esnekliğinin iyi oluşlarını etkilediği belirlenmiştir. Bunun yanı sıra hem psikoloji öğrencilerinin hem de diğer bölümlerdeki öğrencilerin, psikolojik iyi oluşlarını yüksek düzeyde algıladıkları bulunmuştur. Çalışmaya katılım oranları değerlendirildiğinde, psikoloji dışındaki bölümlerden daha fazla öğrencinin ankete katılması bölümler arasındaki farklılık oluşmasına neden olmuş olabilir.

Kuyumcu (2012) tarafından yapılan çalışmada kadınların erkeklere kıyasla psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte Demirtaş (2016) ve Kocaman (2019) yapmış oldukları çalışmada, cinsiyet açısından psikolojik iyi oluşun arasındaki farkın bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Simpson ve Stroh (2004) ise kadınların olumsuz duygularını baskılayarak olumlu duygularını öne çıkarmaya daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Bu durumun kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olmasını açıklayabileceğini ifade etmişlerdir. Çalışmanın bir diğer önemli bulgusu; psikoloji öğrencileri ile diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmasıdır. Bulgular diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin iki düzeyinin psikoloji öğrencilerinden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Psikoloji bölümünde okuyan kadın ve erkek öğrencilerin, bilişsel esneklik düzeyleri benzer bulunmuş ancak kadın öğrencilerin erkeklere kıyasla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer bölümlerde okuyan öğrenciler açısından bakıldığında ise hem bilişsel esneklik hem de psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak önemli bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Alan yazın incelendiğinde, elde edilen bulguların önceki çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir.

Çalışmada ayrıca psikolojide öğrenim gören öğrencilerin üst sınıflara doğru gidildikçe bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı görülmektedir. Dördüncü sınıftaki öğrencilerin diğer sınıflara kıyasla daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip oldukları ayrıca üçüncü sınıf öğrencilerine göre psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Önceki çalışmalar incelendiğinde, bu bulguların literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Örneğin Cantürk (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve sınıf seviyesi arttıkça bilişsel esnekliğin yükseldiği sonucuna varılmıştır. Sarıkan'ın (2023) çalışması da öğrencilerin sınıf düzeyine göre psikolojik iyi oluşlarının anlamlı farklılık gösterdiğini ve ikinci sınıf öğrencilerinin birinci sınıflara kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Özkara (2015) ise psikolojik iyi oluşun yaş faktörüne bağlı olarak değiştiğini ve 25-28 yaş grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, 18-20 yaş grubuna göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Çalışma sonuçları değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşlarının ilerlemesiyle birlikte bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği görülmektedir. Bu durum, birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye yeni başlamaları, ailelerinden ilk kez ayrılmalrı, yeni bir çevreye uyum sağlama sürecinde olmaları ve bu süreçte henüz güçlü sosyal bağlar kurmamış olmalarından kaynaklanabilir. Zaman içinde öğrencilerin yeni ortama alışmaları, sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri, farkındalık kazanmaları ve kendilerini gerçekleştirme sürecine girmeleri her iki olguyu olumlu yönde etkileyebilir.

Özellikle psikoloji bölümü öğrencilerinin zamanla daha fazla bilgiye sahip olmaları bu doğrultuda alanın geniş kapsamı sayesinde kendilerine ve çevrelerine dair farklı bakış açıları geliştirmeleri süreci etkileyen faktörler arasında

olabilir. Bu durumu destekleyen bir diğer bulgu ise diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sınıf seviyelerine bağlı olarak anlamlı bir değişiklik göstermemesidir.

Son olarak, çalışmada bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin bireyin stresle başa çıkma, olaylara farklı açılardan bakabilme ve psikolojik dayanıklılığını artırma gibi becerilerini destekleyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Alan yazındaki çalışmalar da bu sonucu desteklemektedir. Örneğin, Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esnekliği yüksek bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha uyarlanabilir tepkiler geliştirdiklerini belirtmektedir. Benzer şekilde Gabrys, Howell ve Bose (2018), bilişsel esnekliğin duygu düzenleme süreçlerini güçlendirerek psikolojik iyi oluşu artırdığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, gelecekte yapılacak çalışmaların bilişsel esnekliği artırmaya yönelik psiko-eğitim programlarının etkisini incelemesi önerilebilir. Özellikle üniversite öğrencileri, ergenler veya yüksek stres altında çalışan yetişkin gruplar üzerinde müdahale temelli araştırmaların yürütülmesi literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynakça

- Altop, E., & Solak, N. (2021). Düşük sosyo-ekonomik statüdeki ergenlerde psikolojik iyi oluş: sistemi meşrulaştırıcı inançların, öfke ve hayranlık duygularının rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(3), 444-488.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
- Ayhan, D. (2022). *Evlilikte kadınlarda cinsel iyi oluşun yordayıcıları olarak mutluluk, beden algısı ve cinsel mitler* (Yayınlanmamış doktora tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Ben-Zion, Z., Fine, N. B., Keynan, N. J., Admon, R., Green, N., & Halevi, M. (2018). Cognitive flexibility predicts PTSD symptoms: Observational and interventional studies. *Front Psychiatry*, 9(477).
- Buğa, A., Özkalı, E., Altunkol, F., & Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Yayıncılık.
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Cantürk, P. U. (2022). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarının bilişsel esneklik düzeyleri açısından incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(43), 55- 67.
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 59-77.
- Chen, Q., Yang, W., Li, W., Wei, D., Li, H., Lei, Q., & Qiu, J. (2014). Association of creative achievement with cognitive flexibility by a combined voxel- based morphometry and resting-state functional connectivity study. *Neuroimage*, 102, 474-483.
- Çakır, G., & Ergin, R. (2023). Fiziksel aktivite ve iyi oluş ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1367-1374.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.

- Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 38(9), 571-578.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33-43.
- Demirci, İ., & Şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728.
- Demirci, O. O., & Güneri, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684.
- Demirtaş, S. (2016). *Okul yöneticilerinin psikolojik iyi olma ve örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Deniz, E., & Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-53.
- Dfarhud, D., Malmir, M., & Khanahmadi, M. (2014). Happiness & health: The biological factors- systematic review article. *Iran Journal of Public Health*, 43(11), 1468-77.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self- esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260.
- Dina, R. Dajani, & Lucina, Q. Uddin (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 38(9), 571-578.
- Fisher, C. D. (2010). Happiness at work. *International Journal of Management Reviews*, 12, 384-412.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-19.
- Güleç, S. (2020). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-35.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Felsefe-yöntem-analiz*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Güvenç, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Necmettin Erbakan University (Turkey) ProQuest Dissertations Publishing*, 2019. 28676950.
- Iraz, R., Arıbaş, A. N., & Özşahin, F. (2021). Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: üniversite öğrencileri örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376.
- İkiz, E., Koşar, E., Kılı, S., & Bağcı, B. (2022). Pandemi sürecinde lisansüstü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerindeki değişimler. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(Özel Sayı 1), 182-200.
- İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- Johnson, B. T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping and symptomatology in psychotherapy* (Doctoral dissertation). Milwaukee, Marquette University.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım.
- Kan, A., & Akbaş, A. (2005). Lise öğrencilerinin kimya dersine yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 227-237.

- Kara, N. Ş. (2020). *Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Karababa, A., Mert, A., & Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayırışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1248.
- Karakurt, M. (2022). *Hikâyelerle bütünleştirilmiş fen etkinliklerinin bilimsel sorgulama ve bilişsel esneklik üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Kaygas, Y., & Kılınç, E. (2023). Kendini affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(6), 40-53.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality And Social Psychology*, 82(6), 1007.
- Kılınç, M. (2017). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (13), 207-216.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. 4. Baskı, The Guilford Press.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koç, G. G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Koser, İ. E., & Kolukısa, Ş. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasındaki ilişkinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 141-150.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Kubzansky, L. D., Kim, E. S., & Boehm, J. K. (2023). Interventions to modify psychological well-being: progress, promises, and an agenda for future research. *Affec Sci*, 4, 174-184.
- Kuruyer, H. G. (2022). *İlkokul öğrencilerinin bilişsel esnekliklerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Malkoç, A., & Mutlu, A. K. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on Turkish university students. *Sciedu Press*, 8(6), 278-287.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Önalın, K. (2022). *Bilişsel esneklik, ruminasyon ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, M., & Çetinceli, K. (2023). Psikolojik iyi oluş ve öz-anlayış: sosyal çalışmacı örnekleminde bir araştırma. *The Journal of International Scientific Researches*, 8(3), 416-435.
- Özhan, M. B., & Boyacı, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve iyi oluş (perma) arasındaki ilişki: bir yapısal eşitlik modellemesi. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (67), 346-362.

- Özkara, G. (2015). *Mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişki ve problem çözme becerisine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Özmen, A. H. (2022). *Yetişkinlerdeki obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin üstbilişler, ruminasyon ve bilişsel esneklik çerçevesinde incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Kılınç, M. (2017). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak öz- yeterlik ve etkileşim kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (13), 207-216.
- Parvizi, G., & Ozabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2023). In Pursuit of Eudaimonia: Past advances and future directions. *Human flourishing: A multidisciplinary perspective on neuroscience, health, organizations and arts*, 9-31. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-09786-7_2 (Erişim Tarihi: 19.09.2023).
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sarı, T., & Tunç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde umudun yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *The Journal of Academic Social Science Studies*.
- Sarıkan, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Scherer, R. F., Wiebe, F. A., Luther, D. C., & Adams, J. S. (1988). Dimensionality of coping: factor stability using the ways of coping questionnaire. *Psychological Reports*, 62(3), 763-770.
- Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37(2), 100-106.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524.
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646.
- Simpson, P. A., & Stroh, L. K. (2004). Gender differences: Emotional expression and feelings of personal inauthenticity. *Journal of Applied Psychology*, 89(4), 715-721.
- Şanal Güngör, B., & Güngör, A. (2024). Majör depresif bozuklukta gen-çevre etkileşimi. *Humanistic Perspective*, 6(2), 240-265.
- Şencan, S., & Bingöl, T. (2024). Prediction of psychological resilience according to well-being, self-efficacy. *Social Support and Demographic Variables*, (16), 17-28.
- Tabachnick, B. G., & Fidel, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson Education Limited.
- Telef, B. B. (2011). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Toprak Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Toraman, Ç., Çalışkan, Ç., & Korkmaz, G. (2025). Bilişsel esneklik araştırmalarının bibliyometrik analizi ve geleceğe dair görüşler. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (63), 315-333.
- Tosyalıoğlu, M. B., & Albayrak, A. (2023). Maneviyat ve ruh sağlığı: maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (8), 9-50.

- Tuncer, M., & Tanaş, R. (2022). Bilişsel esneklik ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 467-479.
- Ünübol, H., Hızlı, G., & Koçyiğit, G. (2020). Bağlanma, aleksitimi ve psikolojik belirtilerin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 398-420.
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye'de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.
- Yavaşlar-Doğru, Y., Carroll, D., & Blakey, E. (2023). Cognitive flexibility in early childhood: A contemporary view of the development of flexible goal-oriented behavior. *Studies in Psychology*, 43(2), 171-193.
- Yazar, M. S., & Meterelliyoz, K. Ş. (2019). Klinik olmayan popülasyonda depresif semptomatoloji, bilişsel esneklik ve umutsuzluk ilişkisinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 155-163.
- Yazgan, A. D. (2021). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile kültürel zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 212-231.
- Yıldız, F. (2023). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yurdaşık, Ö. E., Karaman, M. A., Atasayar, Ö., İriz, F., & Bakırtaş, E. (2023). Psikolojik iyi oluşun eğitim öğretim süreçlerindeki konumu. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 10(95), 1090-1098. <https://doi.org/10.26450/jshsr.3659>

ETİK VE BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazar beyan eder.

Kurul adı: Antalya Belek Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Etik Kurulu

Tarih: 02.01.2025

No: 15

ARAŞTIRMACILARIN MAKALEYE KATKI ORANI BEYANI

1. yazar katkı oranı: %100

ÇIKAR ÇATIŞMASI

Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

FİNANSAL DESTEK

Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.