

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi,

Yüksek Lisans Öğrencisi, Burcu YAVUZ

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi,

ORCID ID: 0009-0004-9843-6300

ÖZET

Öznel iyi oluş kavramı pozitif psikoloji kapsamında ele alınan kavramlardan biri olup son yıllarda alanda araştırılan önemli konulardan biri haline gelmiştir. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamından memnuniyet duyması ve yaşamını olumlu olarak değerlendirmesi olarak açıklanabilmektedir. Bilişsel esneklik kavramı ise bireylerin değişen durumlara uyum sağlayabilmesi, esnek olabilmesi ve farklı alternatiflerin mevcut olduğunu düşünebilmesi olarak tanımlanmıştır. Öznel iyi oluş kavramı üzerinde bilişsel süreçlerin etkili olduğu düşünüldüğünde bilişsel esneklik kavramının öznel iyi oluş ile arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın temel amacı da üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda değişkenlerin bazı demografik özellikler (cinsiyet, medeni durum, yaş, gelir durumu, anne baba tutumları, hayatta ne kadar mutlu olduğu, hayatta en çok kimin mutlu ettiği, başkalarının düşüncelerine ne kadar önem verdiği) kapsamında da incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 262 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Katılımcıların 195’i kadın, 67’si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmada verileri elde etmek için Öznel İyi Oluş Ölçeği (Tuzgöl Dost, 2005) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (Gülüm ve Dağ, 2012) kullanılmıştır. Araştırmada normallik testi sonucuna göre iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, ikili değişkenlerde t testi, ikiden fazla bağımsız değişkenlerle tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre öznel iyi oluş ve bilişsel esneklik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca bilişsel esnekliğin alternatifler ve kontrol alt boyutları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında da istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu durumda üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı yorumu yapılabilir.

Anahtar Kelimeler: Öznel iyi oluş, Bilişsel esneklik, Üniversite öğrencileri

GİRİŞ

Mutluluk kavramı pozitif psikoloji kapsamında “Öznel İyi Oluş” olarak açıklanmakta ve alanın en önemli araştırma konularından birini oluşturmaktadır (Lyubomirsky, 2007; Eryılmaz ve Doğan, 2013). Diener (2009)’a göre öznel iyi oluş; kişinin yaşamında hoş bir duygusal deneyim yaşaması ya da bu tür duygulara daha yatkın olması şeklinde tanımlanabilir. Deci ve Ryan (2008)’e göre ise öznel iyi oluş; yüksek düzeyde olumlu duygulanım, düşük düzeyde

olumsuz duygulanım ve bireyin yüksek düzeyde yaşamından memnuniyet duyması olarak yorumlanmıştır. Öznel iyi oluş kavramı bireyin yaşamına yönelik genel olarak sahip olduğu duygu ve düşüncelerinin değerlendirilmesidir (Duru ve Türkdoğan, 2012). Öznel iyi oluş kavramı iki bileşene sahiptir: Duyuşsal ve Bilişsel bileşenler. Duyuşsal bileşenler, olumlu duygu ve olumsuz duygulardan oluşturmaktadır. Olumlu duygular neşe, güven, enerjik olma, heyecan, isteklilik gibi terimleri ifade ederken olumsuz duygular üzüntü, utanç, öfke, korku, kaygı gibi terimleri ifade etmektedir (Diener, 1984; Diener ve Myers, 1995; Doğan 2013). Bilişsel bileşen ise yaşam doyumu olarak ifade edilir. Yaşam doyumu, kişinin yaşamdan genel olarak duyduğu memnuniyeti değerlendirebilmesidir (Park ve ark., 2004; Cardom, 2017).

Araştırmalarda genel olarak öznel iyi oluş düzeyleri ile yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu gibi bazı demografik değişkenler arasında zayıf ilişki olduğu bulunmuştur (Diener, Osihi ve Lucas, 2003; Tuzgöl Dost, 2005). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ile anne baba tutumu, ekonomik durum gibi değişkenler arasında (Tuzgöl Dost, 2005) anlamlı bir ilişki bulunmuş; arkadaşlık ve sosyal aktivite ile öznel iyi oluş arasında (Harlow ve Cantor, 1996) boş zaman etkinlikleri ile öznel iyi oluş arasında (Cheng ve Furnham, 2003) anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Literatürde öznel iyi oluş kavramı farklı kuramlar çerçevesinden incelenmiştir. Bilişsel kuramlar açısından bakıldığında öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin dikkati olumlu uyarılara odaklanmaktadır. Bireyler karmaşık veya tarafsız oldukları olaylar hakkında yorum yaparken olumlu bir perspektiften bakarlar (Diener ve Ryan, 2009; Demirbilek, 2021). Bu açıdan bakıldığında öznel iyi oluş ile bilişsel süreçlerin bir bağlantısı olduğu anlaşılmaktadır. Bir başka değişken olarak bilişsel esneklik kavramının da öznel iyi oluş ile arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bilişsel esneklik, bireylerin durumlara nasıl tepki verdiğini anlayabilmek için incelenen önemli bir kavramdır. Bilişsel esneklik, bireylerin çevre koşullarına göre bilişlerini değiştirebilme yetisi olarak açıklanmaktadır. Bilişsel esneklik kavramı, bireylerin, yaşadığı zor durumları kontrol edilebilir algılayabilmesi, zor durumlarda çeşitli çözüm üretebilmesi, yaşamda ortaya çıkan olayların değişik alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisi olacak şekilde üç temel alanı kapsamaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010; Gülüm ve Dağ, 2013). Bilişsel esneklik bir kişinin beklenmedik durumlarda farklı seçenekleri ve alternatiflerinin olduğunun farkında olması, esnek olma ve yeni bir duruma uyum sağlamaya istekli olması ve bu konuda kendini yeterli hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Anderson, 1998; Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esnek olan bireyler atılgan, ilgi gösteren, sorumluluk sahibi olan ve kişiler arası ilişkilerde kendini yeterli ve güvende hisseden ve aynı zamanda davranışlarının sonuçlarının başarılı olacağına inanan bireylerdir (Martin ve Anderson, 1998; Bilgin, 2009).

Yapılan araştırmalar incelediğinde üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu (Altunkol, 2011), bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında ise anlamlı bir pozitif ilişki olduğu (Asıcı ve İkiz, 2015) bulunmuştur. Bu araştırmanın da iki değişkeni olan bilişsel esneklik ve öznel iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında; Satan (2014)'ın çalışmasında bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu bulunmuş, bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri de artış göstermiştir. Demirbilek (2021)'in araştırmasında öznel iyi oluş ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişki bulunmuş, öznel iyi oluş ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatın aracılık etkisinin anlamlı fakat affediciliğin aracılık etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

Cardom (2017)'ye göre bilişsel esneklik, yaşamdaki stres kaynaklarına ve kriz durumlarına yapıcı tepkiler oluşturarak iyi oluşu arttırmanın etkili bir yolu olarak görülmektedir. Bu sebeple bilişsel olarak esnek olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin de yüksek olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda öğrenciler günümüzde kişisel, mesleki, sosyal ve akademik olarak birçok problemle karşılaşmaktadır (Sevinç, 2010). Bu problemlerle başa çıkmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin değerlendirilmesinin ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik becerilerinin desteklenerek onların öznel iyi oluşlarına katkı sağlayacağı ve ruh sağlığının korunabileceğine yönelik bir farkındalık kazandırılacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç çerçevesinde 1) öznel iyi oluş ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı, 2) öznel iyi oluş ve bilişsel esnekliğin (alternatif ve kontrol alt boyutu) yaşa, cinsiyete, medeni duruma, gelir durumuna, anne baba tutumlarına, hayatı bir bütün olarak değerlendirdiklerinde ne kadar mutlu olduklarına, onları hayatta en çok kimin mutlu ettiğine, çevresindeki kişilerin düşüncelerine ne kadar önem verdiklerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği gibi sorulara yanıt aranmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu araştırma üniversite öğrencilerindeki öznel iyi oluş ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkiyel (korelasyonel) tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılar

Araştırma İstanbul ilinde okuyan 262 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Katılımcıların 195'i (%74) kadın, 67'si (%26) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların 123'ü (%47) 18-20 yaş aralığında, 100'ü (%32) 21-23 yaş aralığında, 25'i (%10) 24-26 yaş aralığında, 14'ü (%5) 27 ve üstü yaş aralığındadır. Öğrencilerin medeni durumuna bakıldığında 253'ü (%96) bekar, 9'u (%4) evlidir. Öğrencilerin gelir durumundan 12'si (%5) düşük, 222'si (%84) orta, 28'i (%11) yüksek düzeydedir. Öğrencilerin 37'si (%14) otoriter, 71'i (%27) demokratik, 14'ü (%5) ilgisiz, 140 (%55) koruyucu anne baba tutumuna sahiptir. Öğrencilerin yaşamlarından ne kadar mutlu olduklarına bakıldığında 9'u (%3) çok mutsuz, 14'ü (%5) mutsuz, 93'ü (%36) orta, 119'u (%46) mutlu, 27'si (%10) çok mutlu olduklarını belirtmiştir. Öğrencileri hayatta en çok kimin mutlu ettiğine bakıldığında 100'ü (%38) kendim, 114'ü (%43) ailem, 48'i (%19) arkadaşlarım olarak ifade etmektedir. Öğrencilerin çevrelerindeki kişilerin düşüncelerini ne kadar önemli gördüğüne bakıldığında 45'i (%17) oldukça önemli, 120'si (%46) önemli, 62'si (%24) az önemli, 35'i (%13) önemli değil olarak belirtmektedir.

Veri Toplama Araçları

Öznel İyi Oluş Ölçeği: Tuzgöl Dost (2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş ölçeğinin amacı, bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır. Ölçek 26'sı olumlu, 20'si olumsuz ifadeden oluşmak üzere 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin cevaplama sistemi beşli likert ölçeği şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur. Ölçeğin ilk olarak faktör analizi çalışması yapılmıştır. İkinci olarak

ölçeğin madde toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Üçüncü olarak ölçeğin ayırt ediciliğini tespit etmek amacıyla alt ve üst %27'lik puan grupları t testi ile karşılaştırılmıştır. Faktör analizi çalışmasında ölçeğe ilişkin KMO katsayısı .861 bulunmuş, Barlett testi anlamlı çıkmış ve faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak varyansının .51 ile .75 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları incelenmiş, korelasyonlarının .32 ile .63 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği, ilk olarak Cronbach Alfa değeri hesaplanmış ve güvenilirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. İkinci olarak test-tekrar test yöntemi uygulanmıştır. Ölçeğin kararlılık katsayısını bulmak amacıyla araştırma örnekleminde yer alan gruba, ölçek iki hafta aralıkla iki kez uygulanmış ve Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada katılımcılar için ölçeğin Cronbach Alfa değeri yeniden hesaplanmış ve elde edilen değer .94 olarak bulunmuştur.

Bilişsel Esneklik Ölçeği: Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği, kişilerin zor durumlarda alternatif, uyumlu, uygun, dengeli düşünceler üretebilme becerisini ölçmek üzere hazırlanmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmuştur ve beşli likert ölçeği şeklindedir. Ölçekten alınan puanlar 20 ile 100 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça bilişsel esnekliğin de arttığı düşünülür. Bilişsel Esneklik ölçeğinin Alternatif ve Kontrol olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Alternatifler alt boyutu, yaşamda ortaya çıkan durumların ve insan davranışlarının alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisi ve zor durumları çözebilmek için çözüm üretme becerisini ölçmektedir. Kontrol alt boyutu ise, zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimini ölçmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında hesaplanan Cronbach Alfa değeri toplam puan için 0.90, alternatifler alt boyutu için 0.89 ve kontrol alt boyutu için 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlilik sınaması için faktör analizi yapılmış ve 6.43, 5.34, 2.87 değerleri bulunmuştur. Aynı zamanda ölçüt geçerliliğini saptamak amacıyla kullanılan ölçeklerle korelasyonlarının -.13 ve -.48 arasında olduğu bulunmuştur. Bu araştırma için Bilişsel Esneklik ölçeğinin Cronbach Alfa değeri yeniden hesaplanmıştır. Elde edilen değerler toplam puan için .82 kontrol alt boyutu için .81, alternatif alt boyutu için .77 olarak hesaplanmıştır.

Ayrıca bu çalışmada katılımcıların demografik bilgilerini ortaya koymak amacıyla araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmış ve öğrencilere uygulanmıştır.

İşlem ve Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin toplanması için gönüllü olarak katılan 265 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Gönüllü olarak katılan öğrencilere ölçme araçları verilerek uygulama yapılmıştır. Öğrencilerin bir kısmına çevrimiçi olarak uygulama yaptırılmış bir kısmına ise birebir ölçek uygulanmıştır. Öğrencilerin ölçme araçlarını 15 dakikada yanıtladıkları görülmüştür. Veriler analiz edilmeden önce kontrol edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılardan 3 üniversite öğrencisinin ölçekte boş madde bırakmasından dolayı verileri analize dahil edilmemiştir. Katılımcılardan geriye kalan 262 üniversite öğrencisinin verileri IBM SPSS versiyon 26 programına aktarılmış ve verilerin analizi yapılmıştır.

Araştırmada veri analizine geçmeden önce ölçekten elde edilen puanların normallik testine bakılmış, dağılımın normal olup olmadığının ortaya konulması için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu durumda Öznel İyi Oluş ölçeğinin basıklık değerleri (- 0.579-0.150), çarpıklık değerleri (0.174-0.300) bulunmuş, Bilişsel Esneklik ölçeğinin ise basıklık değerleri (- 0.410-0.150), çarpıklık değerleri (0.188-0.300) bulunmuştur. Tabachnick ve Fidell'e (2013)

göre basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında değişiyorsa veriler normal dağılmaktadır (Akt. Alanoğlu ve Demirtaş, 2019). Bundan dolayı bu araştırma için dağılım normal olarak kabul edilmiştir. Araştırmada dağılımın normal kabul edilmesinden dolayı ikili grup puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için t Testi, ikiden fazla grup puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan iki değişken arasındaki ilişkinin ortaya konulması için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon kat sayısı hesaplanmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında sırasıyla Öznel İyi Oluş ve Bilişsel Esneklik ölçeklerinin puanlarının betimsel istatistiklerine, korelasyon değerlerine, bazı demografik değişkenlerle olan T testine ve tek yönlü varyans analizi bulgularına yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği puanlarının betimsel istatistiklerine Tablo-1’ de yer verilmiştir.

Tablo-1. Öznel iyi oluş ve Bilişsel esneklik ölçeklerinin betimsel istatistikleri (N=262)

	Ölçekler	Min.	Mak.	Ortalama	Standart Sapma
	Öznel İyi Oluş	72.00	218.00	167.09	27.68
	Bilişsel Esneklik	44.00	95.00	74.46	9.15
Bilişsel Esneklik Alt Ölçekler	Kontrol Alt Boyutu	7.00	35.00	23.17	5.41
	Alternatif Alt Boyutu	33.00	64.00	51.29	5.78

Tablo 1’de görüldüğü gibi Öznel İyi Oluş Ölçeği puanlarının ortalaması 167.09, standart sapması 27.68 olarak ölçülmüştür. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 218.00 ve en düşük puan 72.00 olarak belirlenmiştir. Bilişsel Esneklik Ölçeği puanlarının ortalaması 74.46, standart sapması ise 9.15 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan en yüksek puan 95.00, en düşük puan ise 44.00’tür. Bilişsel Esneklik ölçeğinin iki tane alt boyutu bulunmaktadır. Kontrol Alt Boyutu puanlarının ortalaması 23.17, standart sapması 5.41 olarak ölçülmüştür. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 35.00 ve en düşük puan 7.00 olarak belirlenmiştir. Alternatif Alt Boyutu puanlarının ortalaması 51.29, standart sapması 5.78 olarak ölçülmüştür. Ölçekten alınan en yüksek puan 64.00 ve en düşük puan 33.00 olarak belirlenmiştir.

Araştırmada kullanılan bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerine Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo-2. Öznel iyi oluş ve Bilişsel esneklik ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin korelasyon analizi

Değişkenler	1	2	3	4
1.Öznel İyi Oluş	–			
2.Bilişsel Esneklik	0.525**	–		
3.Kontrol Alt Boyutu	0.549**	0.804**	–	
4.Alternatif Alt Boyutu	0.317**	0.831**	0.338**	–

**p<.01

Tablo 2’de görüldüğü gibi öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puanları ile bilişsel esneklik ölçeği puanları arasında ($r = .525$, $p < .01$) pozitif yönde ilişkiler bulunmaktadır. Öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puanları ile bilişsel esneklik ölçeği kontrol alt boyutu puanları arasında ($r = .549$,

$p < .01$) ve alternatif alt boyutu puanları ($r = .317$, $p < .01$) arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile öğrencilerin bilişsel esneklikleri arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların ikili değişkenlere göre t testi sonuçlarına Tablo 3 ve Tablo 4’de yer verilmiştir.

Tablo-3. Öznel iyi oluş ve Bilişsel esneklik ölçeği puanlarının ikili değişkenlere göre T testi sonuçları

	Ölçekler	Medeni durum	N	X±S	Sd	t	p
Bilişsel Esneklik Alt Ölçekler	Öznel İyi Oluş	Bekar	253	166.63±27.61	260	1.43	.15
		Evli	9	180.11±28.20			
	Bilişsel Esneklik	Bekar	253	74.22±9.08	260	2.23	.02
		Evli	9	81.11±9.15			
	Kontrol Alt Boyutu	Bekar	253	23.03±5.38	260	2.23	.02
		Evli	9	27.11±4.96			
Alternatif Alt Boyutu	Bekar	253	51.19±5.77	260	1.43	.15	
	Evli	9	54.00±5.63				

Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(260)=1.43$, $p>.05$]. Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları medeni duruma göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [$t(260)=2.23$, $p<.05$]. Evli öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ($\bar{X}=81.11$) bekar öğrencilere göre ($\bar{X}=74.22$) daha yüksektir. Bilişsel esneklik ölçeğinin Kontrol Alt Boyutu puanları medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(260)=2.23$, $p<.05$]. Alternatif Alt Boyutu puanları medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(260)=1.43$, $p>.05$].

Tablo-4. Öznel iyi oluş ve Bilişsel esneklik ölçeği puanlarının ikili değişkenlere göre T testi sonuçları T testi sonuçları

	Ölçekler	Cinsiyet	N	X±S	Sd	t	p
Bilişsel Esneklik Alt Ölçekler	Öznel İyi Oluş	Kadın	195	168,58±27,33	260	1.48	.13
		Erkek	67	162,76±28,44			
	Bilişsel Esneklik	Kadın	195	74,33±8,84	260	-.38	.70
		Erkek	67	74,83±10,06			
	Kontrol Alt Boyutu	Kadın	195	22,82±5,21	260	-1.79	.07
		Erkek	67	24,19±5,87			
Alternatif Alt Boyutu	Kadın	195	51,51±5,71	260	1.07	.28	
	Erkek	67	50,64±5,94				

Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(260)=1.48$, $p>.05$]. Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(260)=-.38$, $p>.05$]. Bilişsel esneklik ölçeğinin Kontrol Alt Boyutu puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(260)=-1.79$, $p>.05$]. Alternatif Alt Boyutu puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(260)=1.07$, $p>.05$].

Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeğinden aldığı puanların ikiden fazla değişken ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığını test etmek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizinin sonuçlarına Tablo 5’te yer verilmiştir.

Tablo-5. Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeğinden Alınan Puanlarının İkiiden Fazla Değişkenlere Göre Anova Sonuçları

Anket Soruları	Seçenekler	N	X±S	VK	KT	Sd	KO	f	p
Yaş	18-20	123	162,94±29,96	GA	8322,49	3	277,16 743,31	3.73	.01
	21-23	100	167,62±25,00	Gİ	191774,11	258			
	24-26	25	175,48±25,70	T	200096,61	261			
	27 ve üstü	14	184,85±18,46						
Gelir Durumu	Düşük	12	142,08±21,86	GA	10707,16	2	5353,5 731,23	7.32	.00
	Orta	222	167,09±27,42	Gİ	189389,45	259			
	Yüksek	28	177,78±25,71	T	200096,61	261			
Anne baba tutumları	Otoriter	37	163,27±25,89	GA	6592,85	3	2197,6 750,01	2.93	.03
	Demokratik	71	173,12±26,84	Gİ	193503,75	258			
	İlgisiz	14	151,42±31,12	T	200096,61	261			
	Koruyucu	140	166,61±27,65						
Yaşamınızda ne kadar mutlusunuz?	Çok mutsuz	9	108,77±25,77	GA	73429,090	4	18357,2 492,87	37.2	.00
	Mutsuz	14	137,57±25,40						
	Orta	93	157,72±22,85						
	Mutlu	119	179,42±19,70						
	Çok mutlu	27	179,77±27,07						
Hayatta en çok kim mutlu eder?	Kendim	100	166,41±29,50	GA	3239,490	2	1619,74 760,06	2.13	.12
	Ailem	114	170,38±25,22	Gİ	196857,12	259			
	Arkadaşlarım	48	160,70±28,73	T	200096,61	261			
Başka kimsenin hakkınızdaki düşünceleri ne kadar önemlidir?	Oldukça önemli	45	150,80±32,39	GA	14900,39	3	4966,79 717,81	6.91	.00
	Önemli	120	171,60±23,23	Gİ	185196,21	258			
	Az önemli	62	169,93±24,42	T	200096,61	261			
	Önemli değil	35	167,54±33,59						

Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir [f(3-261)=3.73, p<.05]. Yaşları 18-20 arasında olanların öznel iyi oluş düzeyi (\bar{X} =162.94), 21-23 yaş arasında olanların (\bar{X} =167.62), 24-26 yaş arasında olanların (\bar{X} =175.48), 27 ve üstü yaş aralığında olanların (\bar{X} =184.85) olarak hesaplanmıştır. Öznel iyi oluş ölçeği puanlarının hangi gruplar arasında anlamlı farklılık oluşturduğunu ortaya koymak yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre 27 yaş ve üstü olanların öznel iyi oluş düzeyleri diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir.

Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [f(2-261)=7.32, p<.05]. Gelir durumu düşük olanların (\bar{X} =142.08), orta olanların (\bar{X} =167.09), yüksek olanların (\bar{X} =177.78) olarak bulunmuştur. Öznel iyi oluş ölçeği puanlarının hangi gruplar arasında anlamlı farklılık oluşturduğunu ortaya koymak amacıyla

Scheffe testi yapılmış gelir durumu yüksek olanların puanları, gelir durumu düşük ve orta olanlara göre anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları anne baba tutumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir [$f(3-261)=2.93$, $p<.05$]. Anne baba tutumu otoriter olanlar ($\bar{X}=163.27$), demokratik olanlar ($\bar{X}=173.12$), ilgisiz olanlar ($\bar{X}=151.42$), koruyucu olanlar ($\bar{X}=166.61$) arasında değişmektedir. Öznel iyi oluş ölçeği puanlarının hangi gruplar arasında anlamlı farklılık oluşturduğunu ortaya koymak amacıyla Scheffe testi yapılmış anne baba tutumu demokratik olanların puanları, anne baba tutumu otoriter, ilgisiz ve koruyucu olanlara göre anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları yaşamlarında ne kadar mutlu olduklarını değerlendirmelerine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$f(4-261)=37.24$, $p<.05$]. Yaşamlarında çok mutsuz olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ($\bar{X}=108.77$), mutsuz olanların ($\bar{X}=137.57$), orta olanların ($\bar{X}=157.72$), mutlu olanların ($\bar{X}=179.42$), çok mutlu olanların ise ($\bar{X}=179.77$) olarak ölçülmüştür. Öznel iyi oluş ölçeği puanlarının hangi gruplar arasında anlamlı farklılık oluşturduğunu ortaya koymak yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre yaşamlarını değerlendirdiklerinde çok mutlu olan öğrencilerin puanları, çok mutsuz, mutsuz, orta ve mutlu olarak değerlendirenlere göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları hayatta onları en çok kimin mutlu ettiğine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$f(2-261)=2.13$, $p>.05$]. Kendim olarak ifade edenler ($\bar{X}=166.41$), ailem olarak ifade edenler ($\bar{X}=170.38$), arkadaşım olarak ifade edenler ($\bar{X}=160.70$) olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları başkalarının sizin hakkınızdaki düşüncelerine verdiğiniz öneme göre anlamlı farklılık göstermektedir [$f(3-261)=6.91$, $p<.05$]. Oldukça önemli olduğunu söyleyen öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ($\bar{X}=150.80$) önemli olduğunu söyleyen öğrencilerin ($\bar{X}=171.60$), az önemli olarak ifade edenlerin ($\bar{X}=169.93$) önemli değil olarak ifade edenlerin ($\bar{X}=167.54$) olarak hesaplanmıştır. Öznel iyi oluş ölçeği puanlarının hangi gruplar arasında anlamlı farklılık oluşturduğunu ortaya koymak yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre çevresindeki kişilerin düşüncelerinin önemli olduğunu ifade edenlerin öznel iyi oluş düzeyleri az önemli ve önemli değil olarak ifade edenlere göre daha yüksektir.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeğinden aldığı puanların ikiden fazla değişken ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığını test etmek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizinin sonuçlarına Tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo-6. Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeğinden Alınan Puanlarının İki Den Fazla Değişkenlere Göre Anova Sonuçları

Anket Soruları	Seçenekler	N	X±S	VK	KT	Sd	KO	f	p
----------------	------------	---	-----	----	----	----	----	---	---

Yaş	18-20	123	72,49±9,31	GA	1711,47	3	570,492 78,208	7.29	.00
	21-23	100	75,67±8,29	Gİ	20177,71	258			
	24-26	25	74,40±10,11	T	21889,19	261			
	27 ve üstü	14	83,28±4,95						
Gelir Durumu	Düşük	12	68,58±11,59	GA	615,994	2	307,99 82,13	3.75	.02
	Orta	222	74,44±9,01	Gİ	21273,19	259			
	Yüksek	28	77,14±8,24	T	21889,19	261			
Anne baba tutumları	Otoriter	37	73,91±8,25	GA	49,63	3	16,546 84,649	.19	.89
	Demokratik	71	75,12±9,72	Gİ	21839,55	258			
	İlgisiz	14	73,85±8,57	T	21889,19	261			
	Koruyucu	140	74,33±9,21						
Yaşamınızda ne kadar mutlusunuz?	Çok mutsuz	9	64,33±10,85				473,229 77,807	6.08	.00
	Mutsuz	14	67,50±12,91	GA	1892,91	4			
	Orta	93	74,33±8,99	Gİ	19996,27	257			
	Mutlu	119	75,97±7,83	T	21889,19	261			
	Çok mutlu	27	75,25±9,19						
Hayatta en çok kim mutlu eder?	Kendim	100	76,11±9,27	GA	528,91	2	264,457 82,472	3.20	.04
	Ailem	114	73,93±8,56	Gİ	21360,27	259			
	Arkadaşlarım	48	72,29±9,84	T	21889,19	261			
Başkalarının sizin hakkınızdaki düşünceleri ne kadar önemlidir?	Oldukça önemli	45	68,31±11,18	GA	2184,66	3	728,220 76,374	9.53	.00
	Önemli	120	75,13±8,23	Gİ	19704,53	258			
	Az önemli	62	76,09±7,24	T	21889,19	261			
	Önemli değil	35	77,20±9,27						

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir [f(3-261)=7.29, p<.05]. Yaşları 18-20 arasında olanların bilişsel esneklik düzeyi (\bar{X} =72.49), 21-23 yaş arasında olanların (\bar{X} =75.67), 24-26 yaş arasında olanların (\bar{X} =74.40), 27 ve üstü yaş aralığında olanların (\bar{X} =83.28) olarak hesaplanmıştır. Bilişsel esneklik ölçeği puanlarının hangi gruplar arasında anlamlı farklılık oluşturduğunu ortaya koymak yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre 27 yaş ve üstünde olanların bilişsel esneklik düzeyleri diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [f(2-261)=3.75, p<.05]. Gelir durumu düşük olanların (\bar{X} =68.58), orta olanların (\bar{X} =74.44), yüksek olanların (\bar{X} =77.14) olarak bulunmuştur. Bilişsel esneklik ölçeği puanlarının hangi gruplar arasında anlamlı farklılık oluşturduğunu ortaya koymak amacıyla Scheffe testi yapılmış gelir durumu yüksek olanların puanları, gelir durumu düşük ve orta olanlara göre anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları anne baba tutumlarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir [f(3-261)=.19, p>.05]. Anne baba tutumu otoriter olanlar (\bar{X} =73.91),

demokratik olanlar ($\bar{X}=75.12$), ilgisiz olanlar ($\bar{X}=73.85$), koruyucu olanlar ($\bar{X}=74.33$) arasında değişmektedir.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları yaşamlarında ne kadar mutlu olduklarını değerlendirmelerine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$f(4-261)=6.08$, $p<.05$]. Yaşamlarında çok mutsuz olan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ($\bar{X}=64.33$), mutsuz olanların ($\bar{X}=67.50$), orta olanların ($\bar{X}=74.33$), mutlu olanların ($\bar{X}=75.97$), çok mutlu olanların ise ($\bar{X}=75.25$) olarak ölçülmüştür. Bilişsel esneklik ölçeği puanlarının hangi gruplar arasında anlamlı farklılık oluşturduğunu ortaya koymak yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre yaşamlarını değerlendirdiklerinde mutlu olan öğrencilerin puanları, çok mutsuz, mutsuz, orta ve çok mutlu olarak değerlendirenlere göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları hayatta onları en çok kimin mutlu ettiğine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$f(2-261)=3.20$, $p<.05$]. Kendim olarak ifade edenler ($\bar{X}=76.11$), ailem olarak ifade edenler ($\bar{X}=73.93$), arkadaşım olarak ifade edenler ($\bar{X}=72.29$) olarak bulunmuştur. Bilişsel esneklik ölçeği puanlarının hangi gruplar arasında anlamlı farklılık oluşturduğunu ortaya koymak yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre kendim olarak ifade edenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ailem ve arkadaşlarım olarak ifade edenlere göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları başkalarının sizin hakkınızdaki düşüncelerine verdiğiniz öneme göre anlamlı farklılık göstermektedir [$f(3-261)=9.53$, $p<.05$]. Oldukça önemli olduğunu söyleyen öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ($\bar{X}=68.31$) önemli olduğunu söyleyen öğrencilerin ($\bar{X}=75.13$), az önemli olarak ifade edenlerin ($\bar{X}=76.09$) önemli değil olarak ifade edenlerin ($\bar{X}=77.20$) olarak hesaplanmıştır. Bilişsel esneklik ölçeği puanlarının hangi gruplar arasında anlamlı farklılık oluşturduğunu ortaya koymak yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre çevresindeki kişilerin düşüncelerinin önemli değil olarak ifade edenlerin bilişsel esneklik düzeyleri oldukça önemli, önemli ve az önemli olarak ifade edenlere göre daha yüksektir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Aynı zamanda değişkenlerin bazı demografik özellikler (cinsiyet, medeni durum, yaş, gelir durumu, anne baba tutumları, hayatta ne kadar mutlu olduğu, hayatta en çok kimin mutlu ettiği, başkalarının düşüncelerine ne kadar önem verdiği) kapsamında da incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma bulgularına göre değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında öznel iyi oluş ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca bilişsel esnekliğin alternatifler ve kontrol alt boyutları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında da istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu durumda üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin karşılaştıkları sorunlara çözümler bulmada alternatif seçenekler üretebildiği ve kendilerini sorun çözmede daha yetkin hissettikleri (Dennis ve Vander Wal, 2010) bulunmuştur. Bu durumda araştırmanın bulgularına göre zor durumlarla karşılaştıklarında alternatif çözümler üretebilen, düşüncelerinde ve davranışlarında esnek olabilen, olaylara daha geniş bir açıdan bakabilen bireylerin hayatta daha mutlu oldukları ve kendilerini daha doyum alabilen bireyler olarak hissettikleri söylenebilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler ile arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Bulgulara bakıldığında öznel iyi oluş puanlarının cinsiyete göre kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu literatürde benzer çalışmalarda da görülmektedir. Tuzgöl Dost (2005) çalışmasında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği, Satan (2014)'ın çalışmasında da cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu araştırmada da cinsiyete yönelik bir farklılık olmaması öznel iyi oluşun her bireyin kendi yaşantısına bağlı olduğu ve cinsiyetten bağımsız olduğu düşünülebilir.

Araştırma bulgularında öznel iyi oluş puanları medeni durum açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yani üniversite öğrencilerinden evli olanlar ile bekar olanlar arasında öznel iyi oluş puanlarının farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Yurcu ve Atay (2015)'te turizm sektörü çalışanlarının üzerinde yaptıkları çalışmada, öznel iyi oluş düzeyleri ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı, Yüksekbilgili ve Akduman (2015)'in araştırmasında personelin medeni durumu ile işyerindeki mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermektedir. Bulgularda üniversitede okuyan 27 yaş ve üzeri öğrencilerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diener (1984)'e göre yaşla birlikte öznel iyi oluş düzeyinin artış gösterdiği söylenmektedir. Buna göre bu araştırmanın bulgularında da yaşla birlikte öznel iyi oluş düzeyinin artmasının sebebi 27 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin deneyimlerinin fazla olmasından dolayı yaş ile birlikte olumlu duyguların ve yaşam doyumunun arttığı düşünülebilir. Ünübol, Sayar ve Koçyiğit (2020)'de yapmış oldukları çalışmada ve Eryılmaz ve Ercan (2011)'de yaptığı çalışmada yaş arttıkça öznel iyi oluşun arttığı bulunmuştur.

Araştırmanın bulgularına bakıldığında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Gelir durumunu yüksek olarak belirten öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumda üniversite öğrencilerinin gelir durumu arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Yüksek gelir düzeyinin bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli olduğunu ve bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasının da öznel iyi oluş düzeylerini arttırabileceği söylenebilir. Bu durumda refah seviyesinin yükselmesinin bireyin öznel iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilediği düşünülebilir. Bu bulgu Diener (1984) ve Tuzgöl-Dost (2010)'un yapmış olduğu çalışmalar ile desteklenmektedir.

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin anne baba tutumları ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Anne baba tutumlarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin, anne baba tutumlarını otoriter, koruyucu ve ilgisiz algılayanlara göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çeçen (2008) ailelerini demokratik tutuma sahip olarak algılayan öğrencilerin kendilerini daha az yalnız hissettiklerini ve çevrelerinden daha fazla sosyal destek gördüklerini ifade etmiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak demokratik tutuma sahip ebeveynlerin, çocuklarının fikirlerine önem vermesi, daha kabul edici ve destekleyici yaklaşımları çocukların kendilerini daha iyi ifade edebilmelerine ve özgüvenli olmalarına katkı sağlayabilir. Aynı zamanda demokratik ebeveyn tutumu sayesinde çocuklar aileden daha fazla destek görebilir, özgüvenleri gelişebilir ve kendilerini yalnız hissetmezler. Bu sebeple öznel iyi oluşlarının da yüksek olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde bu araştırma bulgusunu destekleyici çalışmalar bulunmaktadır. Tuzgöl-Dost (2010), yaptığı çalışmada Türk öğrencilerde anne baba tutumunu demokratik olarak algılayanların öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı olduğu bulunmuş, Özkan (2014)'ün çalışmasında da anne baba tutumunu demokratik olarak algılayanların öznel iyi oluş düzeylerinin, otoriter olarak algılayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin kendilerini ne kadar mutlu algıladıklarına göre öznel iyi oluş puanları açısından aralarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulgularda kendilerini “Çok mutlu” olarak algılayanların öznel iyi oluş puanları daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında Balcı Şen (2022)'de yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarının, hayatta en çok onları kimin mutlu ettiklerine göre bakıldığında aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bulgulara göre hayatta onları en çok mutlu eden kişinin “Ailem” olarak ifade edenlerin sayısı yüksek bulunmuş fakat anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırma bulgularında öğrencilerin “Başkalarının sizin hakkınızdaki düşünceleri ne kadar önemlidir?” sorusuna verdikleri yanıtlara bakıldığında öznel iyi oluş puanları ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başkalarının düşüncelerini “Önemli” bulan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu duruma bakıldığında başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini dinlemenin ve önemsemenin, bireylerin karşılarındaki kişiden onay alma ihtiyacıyla ilgili olabileceği düşünülebilir. Başkalarının onayına ihtiyaç duyan ve başkalarından kabul gören öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği düşünülebilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin bazı değişkenler ile arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına da bakılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında bilişsel esneklik toplam puanlarının cinsiyete göre kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bilişsel esneklik toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlılık göstermemesinin sebebi, kadın ve erkek öğrencilerde bilişsel esneklik düzeylerinin benzerlik göstermesinden kaynaklanabilir. Bu sebeple cinsiyet ayrımı yapılmadan her bireyin hayatta zor durumlarla karşılaşabilir ve bu durumlara uyum sağlayacak esneklik gösterebilecekleri düşünülebilir. Literatüre bakıldığında bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı Doğan, Laçın ve Yalçın (2018), Zahal (2014), Çuhadaroğlu (2011) gibi çalışmalar mevcuttur.

Araştırmanın bulgularına bakıldığında bilişsel esneklik toplam puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kontrol alt boyutu anlamlı bir farklılık gösterirken, Alternatif alt boyutu anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bunun sebebinin araştırmadaki katılımcıların çoğunluğunun bekar olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırma bulgularına bakıldığında üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bulgulara göre 27 yaş ve üstü öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Çuhadaroğlu (2011) bilişsel esnekliği, bireyin bilgisinin yetersiz kaldığı durumlarda geçmiş deneyimlerinden faydalandığı ve yaşadığı benzer senaryoları düşünerek bir deneme yanılma yolunu kullandığı bir zekâ biçimi olarak tanımlamaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak öğrencilerin deneyimleri yaş aldıkça artacağından dolayı büyük yaş gruplarının bilişsel olarak daha esnek olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile gelir durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Gelir durumunu yüksek olarak ifade eden öğrencilerin bilişsel esneklikleri daha yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyinin yüksek olması bireylerin hayatını birçok yönden etkilemektedir. Bireylerin karşılaşacağı bazı zor durumları maddi kazançları sayesinde aşabilecekleri ve daha kolay çözüm üretebilecekleri düşünülebilir. Bu sebeple zor durumların üstesinden gelebilmeleri ve bilişsel olarak daha esnek olabilecekleri düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında Kömür (2018) çalışmasında gelir düzeyi ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur.

Araştırma bulgularında bilişsel esneklik ile anne baba tutumları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Anne baba tutumlarının öğrencilerin bilişsel yapılarında herhangi bir değişikliğe neden olmadığı düşünülebilir.

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin kendilerini ne kadar mutlu algıladıkları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulgulara bakıldığında kendilerini “Mutlu” olarak ifade edenlerin bilişsel esneklik düzeyleri yüksektir. Bilişsel olarak esnek olanların yaşamından memnun olan ve mutlu olan bireyler olabileceği düşünülmektedir. Literatürde bilişsel esneklik ve mutluluk arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğunu gösteren araştırmalar (Satan, 2014; Asıcı ve İkiz, 2015) mevcuttur.

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin hayatta en çok onları kimin mutlu ettiklerine göre bakıldığında aralarındaki ilişkide anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulgularda hayatta onları en çok mutlu edeni “Kendim” olarak ifade edenlerin sayısı daha yüksek bulunmuştur. Bireyin kendisinden tatmin olma duygusu ve elde ettiği kişisel mutluluğu içsel motivasyon olarak tanımlanmaktadır (Turhan ve Çetinsöz, 2019). Buna göre kendi kendini mutlu edebilen öğrencilerin içsel motivasyonlarının yüksek olabileceği düşünülebilir. Bu sebeple kendi kendini mutlu edebilen ve içsel motivasyonu yüksek olan bireyin zor durumlara daha farklı açılardan bakabildiği ve kolay uyum sağlayabildiği düşünülebilir.

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin “Başkalarının sizin hakkınızdaki düşünceleri ne kadar önemlidir?” sorusuna verdikleri yanıtlara bakıldığında bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bulgularda başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerini “Önemli değil” olarak ifade edenlerin sayısı daha yüksek bulunmuştur. Bu bulguya göre başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini önemsemeyen veya kayıtsız kalan bireylerin bilişsel olarak daha esnek olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırma öznel iyi oluş ve bilişsel esnekliğin arasındaki pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmanın örneklem büyüklüğünün küçük olması nedeniyle istatistiksel olarak verilerin az olması ve pandemi nedeniyle veriler toplanırken sürecin daha kısa tutulması araştırmanın sınırlılıkları arasında gösterilebilir. Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinde psikolojik danışmanlık faaliyetleri kapsamında öznel iyi oluş düzeylerini geliştirmeye yönelik programlar düzenlenmesi önerilmektedir. Aynı çalışmanın başka yaş grupları üzerinde yapılması önerilebilir. Öznel iyi oluş ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin nedenlerini derinlemesine inceleyen nitel çalışmaların yapılması önerilebilir. Öznel iyi oluş ve bilişsel esneklik değişkenlerini ayrı ayrı başka değişkenler (benlik saygısı, kişilik özellikleri, anne baba tutumları vb.) ile birlikte araştırılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Alanoğlu, M. & Demirtaş, Z. (2019). The relationship between teachers perceptions of organizational justice and job satisfaction. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(1), 149-170. DOI: 10.14527/pegegog.2019.006
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Asııcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Balcı Şen, M. (2022). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin reaktif aktivitelere katılma durumlarına göre incelemesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Cardom, R. D. (2017). *The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being* (Doctoral dissertation). University of Kentucky.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21447/229852>
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Dağ, İ., & Gülüm, V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11.
- Demirbilek, H. (2021). *Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik, öznel iyi oluş, affetme ve öz şefkat arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Dennis JP, Vander Wal JS. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res*, 34:241-253.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, (95), 542-75.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The science of well-being*, 11-58. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 1-16.
- Doğan, T. & Eryılmaz, D. A. (2013). Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (33), 107-117. <https://doi.org/10.9779/PUJE434>

- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64. <https://dergipark.org.tr/en/pub/doujournal/issue/66668/1043081>
- Dost, M. T. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36).
- Gülüm, I. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3).
- Keith, J., Velezmo, R., & O'Brien, C. (2015). Correlates of cognitive flexibility in veterans seeking treatment for posttraumatic stress disorder. *The Journal of nervous and mental disease*, 203(4), 287-293. doi: 10.1097/NMD.0000000000000280
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, (6), 10-19.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Sevinç, S. (2010). *Mersin üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin akademik, sosyal, kişisel ve kurumsal uyumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi.
- Turhan, M. & Çetinsöz, B. (2019). Duygusal zeka ve motivasyon arasındaki ilişki: Turizm programı öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, (18)69, 268-287. <https://doi.org/10.17755/esosder.438269>
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 20, 223-231.
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanması rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2429-2446.
- Ünübol H., Hızlı G., Koçyiğit G. (2020). Bağlanma, aleksitimi ve psikolojik belirtilerin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, (12), 398-420. <https://doi.org/10.18863/pgy.804793>