

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI OLARAK BİLİŞSEL ESNEKLİK, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE UMUT¹

COGNITIVE FLEXIBILITY, MINDFULNESS AND HOPE AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Ayşegül İMİROĞLU² - Ramazan DEMİR³ - Mehmet MURAT⁴

Öz

Bu çalışmada yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut değişkenlerinin rolü araştırılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini kolay örnekleme yöntemiyle belirlenen ve Google Formlar aracılığıyla ulaşılan 354 kadın, 165 erkek olmak üzere 519 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcılara veri toplama aracı olarak “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Envanteri”, “Sürekli Umud Ölçeği”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22 istatistiksel analiz programı aracılığıyla Bağımsız Örneklem t Testi, Kruskal- Wallis Testi, Mann Whitney U Testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılarak test edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Pearson Korelasyon Analizinden elde edilen bulgulara göre, psikolojik iyi oluş ile bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık, umut arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda umut ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu fakat bilişsel esnekliğin anlamlı yordayıcı olmadığı sonucu elde edilmiştir. Söz konusu bu değişkenlerin ortak etkilerinin psikolojik iyi oluş puanına ilişkin toplam varyansın %47’sini açıkladıkları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık, Umud

Abstract

In this study, the role of cognitive flexibility, mindfulness and hope variables in predicting the psychological well-being of individuals in adulthood was investigated. Relational survey model was used in the study. The sample of the study consists of 519 adults, 354 females and 165 males, determined by the easy sampling method and accessed via Google Forms. “Psychological Well-Being Scale”, “Cognitive Flexibility Inventory”, “Dispositional Hope Scale”, “Mindful Attention Awareness Scale” and “Personal Information Form” were applied to the participants as data collection tools. The data obtained were tested by using Independent Sample t-Test, Kruskal-Wallis Test, Mann Whitney U Test, Pearson Correlation Analysis and Multiple Linear Regression Analysis through SPSS 22 statistical analysis program. As a result of the analysis, it was found that psychological well-being scores differ significantly according to the variables of gender, marital status, childbearing status, employment status. According to the findings, positive significant relationships were found between psychological well-being and cognitive flexibility, mindfulness, and hope. Regression analysis determined that hope and mindfulness are significant predictors of psychological well-being, but cognitive flexibility is not a significant predictor. It was determined that 47% of the total variance explained the common effects of the mentioned variables to psychological well-being scores.

Keywords: Psychological Well-Being, Cognitive Flexibility, Mindfulness, Hope

¹ Bu araştırma, 4. Uluslararası Bilimsel Çalışmalar Kongresi (UBCAK)’nde sunulmuştur.

² Psk. Dan., MEB., Gaziantep, Türkiye. E-mail: aysegul.imiroglu@gmail.com, Orcid: 0000-0002-1962-6025

³ Uzm. Psk. Dan., MEB., Gaziantep, Türkiye. E-mail: rdemir3303@gmail.com, Orcid: 0000-0002-3864-558X (Sorumlu Yazar)

⁴ Doç. Dr., Gaziantep Üniversitesi, Türkiye. E-mail: mmurat6147@gmail.com, Orcid: 0000-0003-3946-7006

1.GİRİŞ

Geçmişten günümüze ruh sağlığı alanıyla ilgili yapılan araştırmalarda bireyin potansiyeline, güçlü yönlerine ve iyilik haline dikkat çeken yaklaşımlar olsa da psikoloji biliminin ilgi odağını büyük oranda psikolojik sorunlar oluşturmuştur. 20. yüzyılın sonlarına doğru pozitif psikolojiye artan ilgiyle birlikte bireyin yaşam kalitesini ve iyi olma halini arttırmayı amaçlayan konular daha fazla ele alınmaktadır. Olumsuzun varlığı kadar olumlunun eksikliğinin de ruh sağlığı üzerinde etkisi olduğuna vurgu yapan pozitif psikoloji; bireyin yapamadıklarından ziyade yapabildikleri, zayıflıklarından ziyade güçlü yönleri ile ilgilenen bir yaklaşımdır. Demir ve Türk (2020) de bu noktaya dikkat çekerek özellikle günümüz insanının herhangi bir soruna sahip olmasa da daha mutlu, kaliteli ve anlamlı bir yaşam sürdürme isteğinin ruh sağlığı üzerinde belirleyici olabileceğini vurgulamaktadır. Pozitif psikolojinin ilgilendiği önemli konulardan birisi bireyin hayatını neyin daha iyi yapacağını araştırılmasıdır. Bu açıdan bireyin iyilik halinin incelenmesi ve iyi olma halinin artırılması pozitif psikoloji alanının önemli çalışma alanlarından biridir. Bu araştırmada da pozitif psikolojinin önemli çalışma konularından birisi olan psikolojik iyi oluşu etkileyen değişkenler ele alınmıştır.

İyi oluş kavramı, iki bakış açısından ele alınmaktadır. Bu bakış açılarından ilki olan öznel iyi oluş (hedonic) mutluluk kavramına odaklanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Bireylerin kendi deneyimleri sonucunda meydana gelen olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri öznel iyi oluşu ifade eder. Bu değerlendirme hem duygusal hem de bilişeldir (Diener ve Diener, 1995). Yani birey yaşantıları sonucunda olumlu duygular barındırıyorsa öznel iyi oluş düzeyi yüksek olmaktadır (Malkoç, 2011). Diğer bakış açısı olan psikolojik iyi oluş (eudaimonic) ise iyi olma halinin yalnızca mutluluktan ibaret olmadığını, mutluluktan daha fazla şey barındırdığını ve bu kavramın bireyin kendini geliştirmesini de kapsadığını göz önünde bulundurmak gerektiğine vurgu yapmıştır (Ryff, 1989; Waterman, 1993).

Psikolojik iyi oluş yaklaşımının önemli temsilcilerinden biri olan Ryff, psikolojik iyi olmanın olumlu-olumsuz duygularla ve yaşam doyumunun birleşiminden ziyade çok yönlü bir yapıya sahip olduğunu öne sürmüştür ve “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma” modelini oluşturmuştur. Ryff geliştirdiği modelde psikoloji tarihine önemli katkılarda bulunan kuramcılarının (Erikson, Maslow, Allport, Buhler, Jung, Neugarten, Rogers, Jahoda) görüşleri doğrultusunda 6 boyut belirlemiştir. Bu boyutlar; bireyin güçlü-zayıf yönlerine ve geçmiş yaşamına ilişkin olumlu tutum sergilemesi (kendini kabul), sosyal baskıya karşı koyarak kendi kararlarını alabilmesi (özerklik), içten ve güvene dayalı ilişkiler kurması (diğerleriyle olumlu ilişkiler), çevresine yönelik farkındalık ve idare edebilme yeterliliği (çevresel hâkimiyet), potansiyelini fark etmesi (kişisel gelişim) ve yaşamı boyunca bir amaca ulaşma duygusu (yaşam amacı) olarak sıralanmaktadır. Buna göre psikolojik iyi oluş bireyin kendini gerçekleştirmesi, var olan ya da ortaya çıkmamış potansiyelini en verimli şekilde kullanabilmesi, bu potansiyelle kendini kabul etmesi, yaşam amaçlarının olması, nitelikli ilişkiler kurması ve kendi yaşamının sorumluluğunu hissetmesidir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995).

İlgili alanyazın incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun birçok değişkenle birlikte ele alındığı görülmektedir. Telef, Uzman ve Ergün (2013)'ün psikolojik iyi oluşla değerler arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında hazcılık, başarı, yeniliğe açıklık, muhafazacılık, iyilikseverlik ve öz-aşkınlık değerleri ile psikolojik iyi oluş düzeyinin anlamlı ve pozitif ilişkiler gösterdiği görülmüştür. Erdem ve Kabasakal (2015) çalışmalarında romantik ilişkilerde ve arkadaşlık ilişkilerinde kaygı-kaçınma bağlanma boyutlarının psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutuyla negatif yönlü anlamlı

ilişkiler gösterdiğini belirtmişlerdir. İncelenen bu çalışmada aynı zamanda söz konusu yetişkin bağlanma boyutlarının psikolojik iyi olma halinin anlamlı yordayıcıları olduğu sonucu elde edilmiştir. Halisdemir (2013) çalışmasında psikolojik iyi oluşun geçmişe dönük anne kabul-reddiyle negatif yönlü güçlü ilişki; kendini affetme düzeyiyle ise pozitif yönlü güçlü ilişki sergilediği sonucunu elde etmiştir. Halisdemir (2013) çalışmasında aynı zamanda bireylerin anne kabul-reddi ve kendini affetme düzeylerinin psikolojik iyi oluşun çevresel hâkimiyet alt boyutuyla anlamlı ilişki gösterdiğini ve bu değişkenlerin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu belirtmiştir. Alabucak (2019) çalışmasında psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak yalnızlık, sosyal destek ve kardeş ilişkilerini incelemiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında sosyal destek ve kardeş ilişkilerinin psikolojik iyi oluşun pozitif yönlü anlamlı yordayıcıları olduğu, yalnızlığın ise negatif yönlü anlamlı yordayıcı olduğu gözlenmiştir. Demir ve diğerlerinin (2021) çalışmasında da psikolojik iyi oluş ile yaşam kalitesi ve yaşam doyumu arasında pozitif orta düzeyde ilişki olup yaşam kalitesinin % 41'inin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu tarafından açıklandığı görülmüştür. İlgili alanyazın incelenirken psikolojik iyi oluşun yordanmasıyla ilgili; özgünlük, sürekli kaygı ve benlik saygısı (Beydoğan Tangör ve Curun, 2016), duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme yeterlilikleri (Kuyumcu, 2012) gibi değişkenlere ilişkin araştırmalara da rastlanmıştır.

Psikolojik iyi olma hali üzerinde bilişsel, duygusal, sosyal temelli birçok psikolojik yapı rol oynamaktadır (Karababa, Mert ve Çetiner, 2018). Doğası gereği yaşamında bazı beklentilere sahip olan insanların hayatında ani ve beklenmedik durumlar gelişebilmektedir. Söz konusu beklenmedik durumlar ise bireyler üzerinde baskı ve stres oluşturmaktadır. Birey pozitif, verimli, etkili, sağlıklı, dengeli ilişkiler kurabilmek ve bunları devam ettirebilmek için bu baskı ile başa çıkmak mecburiyetindedir (Bardavit, 2007). Genel anlamıyla “seçenek yaratabilmek” (Basut, 2020) olarak ifade edilen bilişsel esneklik; bireyin değişken ve istikrarsız durumlarda ortaya çıkan baskılarla başa çıkabilmesi, değişen duruma bilişsel olarak uyum sağlayabilmesi açısından önemli bir özelliktir (Pierce vd., 2006). Stres ve baskıyla baş etme konusunda önemli role sahip olan bilişsel esnekliğin bu açıdan bakıldığında psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olduğu söylenebilir. İlgili alanyazın incelendiğinde bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluşla birlikte ele alındığı sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Basut (2020) çalışmasında bilişsel esneklikle psikolojik iyi oluşun negatif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği sonucunu elde etmiştir. Basut (2020) aynı çalışmada bilişsel esneklik düzeyiyle psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, kişisel gelişim ve yaşam amacı boyutlarıyla negatif yönlü anlamlı ilişki; çevresel hâkimiyet boyutuyla ise pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiğini belirtmiştir.

Son yıllarda olumlu ruh sağlığına ve psikolojik iyi oluşa etkisiyle dikkatleri üzerine çeken bir diğer olgu ise bilinçli farkındalıktır. En genel haliyle “açık bir dikkatlilik ve anda meydana gelen durumlara karşı farkındalık” (Brown ve Ryan, 2003) olarak nitelendirilen bilinçli farkındalık, bireyin acı ve üzüntü veren durumlara karşılaştığında ortaya çıkan olumsuz duygulanımlarını engellemeye ve bastırmaya çalışmadan bu duyguları açık bir şekilde deneyimlemesidir (Tatlıoğlu ve Deniz, 2011). Açık bir deneyimleme bireyin mutluluk ve iyi oluşuna katkıda bulunur (Brown vd., 2007). Birçok felsefi ve psikolojik anlayış iyi olma hali ve bunun devamlılığı için bilinçli farkındalığın önemine vurgu yapmıştır. Carmody ve Baer (2009) tarafından yapılan çalışmada farkındalık temelli stres azaltma programına katılım gösteren yetişkinlerin farkındalık düzeylerinde ve iyi oluş hallerinde artış, stres belirtilerinde ise azalma gözlenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşla birlikte ele alındığı çalışmalar olduğu görülmüştür. Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) çalışmalarında bilinçli farkındalıkla psikolojik iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracı role sahip olduğunu ve bilinçli farkındalıkla duygusal zekânın psikolojik iyi

oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu belirtmişlerdir. Taşdemir (2018) ise çalışmasında psikolojik iyi oluşun bilinçli farkındalıkla ve psikolojik dayanıklılıkla arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu belirtmiştir.

Psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olduğu düşünülen diğer bir değişken umuttur. Umut, bireyin hayattaki amaçlarına ulaşmak için farklı metotlara başvurma potansiyeli ve bunları uygulama motivasyonu (Snyder, 2002) olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda Usta (2013)'nin çalışmasında umut kavramından "bireyin iyi oluşunu önemli ölçüde etkileyen güç" olarak bahsedilmiştir. Umutla ilgili yapılan kapsamlı araştırmalar Snyder'e aittir (Kocaman, 2019). Snyder (1995), psikolojik iyi oluş ve umudun birbiriyle anlamlı ilişki gösteren kavramlar olduğunu ifade etmiştir. Önder ve Mukba (2017), Dufault ve Martocchio (1985), Tarhan ve Bacanlı (2016), Kocaman (2019) çalışmalarında umut ve psikolojik iyi oluşu birbiriyle olumlu anlamda ilişkili kavramlar olarak belirtmişlerdir. Gall ve arkadaşları (2005), umudun iyileştirici etkisi üzerinde durmuştur. Umut düzeyi yüksek bireylerden yaşam boyunca karşılaşılan beklenmedik olumsuz durumlarda anlam arama (Gall vd., 2005), bu durumlar karşısında amaçlarına ulaşmak için farklı yöntemler deneme, şu ana ve geleceğe pozitif bakma davranışı beklenmektedir (Sarı ve Çakır, 2016).

Psikolojik iyi olma bireyin potansiyelinin ve zayıf yönlerinin farkında olduğu, bunları geliştirmek için çabaladığı, etkin çalışmalar yapabildiği, etrafındakilerle içten ilişkiler kurduğu, hayatın stresiyle baş edebildiği, yaşamında şu ana ve geleceğe yönelik amaçları olduğu halini ifade etmektedir (Telef, Uzman ve Ergün, 2013). Alanyazın birlikte değerlendirildiğinde, bireyin yaşamında stres ve zorlanmalarla başa çıkmasında etkili olan, değişen çevre şartlarına uyum sağlamayı kolaylaştıran bilişsel esneklik kavramının; anda meydana gelen durumları ve duyguları deneyimlemeye açık olmasını, bunları kabul etmesini ifade eden bilinçli farkındalık kavramının ve bireyin geleceğe yönelik amaçlarına ilişkin motivasyonunu içeren umut kavramının psikolojik iyi oluşun açıklanmasında önemli rol oynayacağı öngörülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, bilişsel esnekliğin, bilinçli farkındalığın ve umudun psikolojik iyi oluşu açıklama gücünü inceleyen herhangi araştırmaya rastlanmamıştır. Bu kapsamda, araştırmada yetişkinlerin bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını yordama gücünü ortaya koymasına amaçlanmıştır. Dolayısıyla çalışmanın sonuçlarının alanyazına, yetişkinlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarına, psikolojik iyi oluşu arttırmaya yönelik yapılacak bireysel ve grup çalışmalarına katkı sunması beklenmektedir. Araştırmanın amacı kapsamında aşağıdaki sorular incelenmektedir:

1. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık, umut düzeyleri *cinsiyete* göre farklılaşmakta mıdır?
2. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık, umut düzeyleri *medeni duruma* göre farklılaşmakta mıdır?
3. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık, umut düzeyleri *çocuk sahibi olma durumuna* göre farklılaşmakta mıdır?
4. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık, umut düzeyleri *çalışma durumuna* göre farklılaşmakta mıdır?
5. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık, umut düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Yetişkinlerin bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut düzeyleri; psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

2.YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli

Amacı yetişkinlerde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut değişkenlerini incelemek olan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, geçmişte olan ya da hala devam eden, durumu olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen ve iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ortaya koymayı amaçlayan bir tarama modelidir (Karasar, 2010).

2.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki 18 ve üstünde yaş grubunda bulunan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışma grubunu, kolay örnekleme yöntemiyle belirlenen ve Google Formlar aracılığıyla ulaşılan 519 yetişkin birey oluşturmaktadır. Toplanan verilerden çok yönlü uç değer olarak nitelendirilen 7 veri değerlendirmeye alınmamıştır. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler	Frekans	Yüzde(%)
Cinsiyet		
Kadın	354	68,2
Erkek	165	31,8
Medeni Durum		
Bekâr	390	75,1
Evli	129	24,9
Çocuk Sahibi Olma Durumu		
Var	114	22
Yok	405	78
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	173	33,3
Çalışmıyor	346	66,7

2.3.Veri Toplama Araçları

2.3.1.Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale): Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini değerlendirmek için Diener ve arkadaşları (2010)'nın geliştirdiği ölçeği Türkçe'ye Telef (2013) uyarlamıştır. Ölçek "Kesinlikle Katılmıyorum (1)" ve "Kesinlikle Katılıyorum (7)" arasında değişen 7'li likert tipinde 8 maddeden oluşmaktadır. Alınabilecek puanlar 1 puan ile 56 puan arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların arttıkça bireyin de psikolojik iyi oluşunun arttığı anlaşılmaktadır. Telef (2013), ölçeğe ilişkin iç tutarlılığı .80 olarak ifade etmiştir. Bu çalışmada ise iç tutarlılık .84 bulunmuştur.

2.3.2.Bilişsel Esneklik Envanteri (Cognitive Flexibility Inventory): Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından bireylerin zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında uygun ve uyumlu düşünebilme becerilerinin düzeyini belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Dağ ve Gülüm (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. 5'li likert tipine sahip ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksekliği bilişsel esneklik düzeyinin de yüksek olması anlamına gelmektedir. Alternatifler ve kontrol olmak üzere 2 alt boyutu bulunan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Dağ ve Gülüm (2012) tarafından .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçek için bu çalışmada hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise yine .90'dır.

2.3.3.Bilinçli Farkındalık Ölçeği- BİFÖ (Mindful Attention Awareness Scale-MAAS): Şimdiki zaman içerisinde olan olaylara, durumlara dikkat etme ve farkında olma becerisini ortaya koymayı amaçlayan bu ölçeği, Brown ve Ryan (2003) geliştirilmiştir. Tek boyut olarak belirlenen ve 6'lı likert tipinde 15 maddeden oluşan bu ölçeğin Türkçe'ye

uyarlamasını Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) yapmıştır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin de arttığı söylenebilir. Ölçeğin iç tutarlılığını Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) .80 olarak, bu çalışma ise .83 olarak hesaplamıştır.

2.3.4.Sürekli Umut Ölçeği (Dispositional Hope Scale): Snyder ve diğerleri (1991) tarafından 15 yaş ve üzerindeki bireylerin umut düzeyini saptamak için geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Bacanlı ve Tarhan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır. Toplamda 12 madde içeren ölçekten alınan puanların artması umut düzeyinin arttığı anlamına gelmektedir. Bacanlı ve Tarhan (2015) tarafından .86 hesaplanan iç tutarlılık katsayısı, bu çalışmada .79 olarak hesaplanmıştır.

2.3.5.Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, çalışma durumu değişkenlerinin yer aldığı formu araştırmacılar oluşturmuştur.

2.4.İşlem

Etik kurul onayı alınmasıyla birlikte (Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Komisyonununun 23.12.2020 tarih ve 01 nolu toplantısında alınan 21 nolu kararı), ilgili ölçme araçları 2 aylık periyotta, Google Formlar aracılığıyla katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcılara ölçme araçlarıyla ve yapılan araştırma ile ilgili gerekli bilgilendirme yapılmıştır. Gönüllü olanların dâhil olduğu çalışmada katılımcıların ölçekleri doldurması yaklaşık 8 dakika sürmüştür.

2.5.Verilerin Analizi

Araştırmaya katılım gösteren bireylerden toplanan veriler, uç değerler bakımından incelenmiş ve uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Yordayıcı değişkenler olan bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umudun psikolojik iyi oluş düzeyini yordama gücünü test etmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin demografik bilgilere göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak için Bağımsız Örneklem t Testi, Kruskal- Wallis Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon Tekniği kullanılmıştır. Analizler yapılmadan önce verilerin analizler için gerekli varsayımları sağladığı tespit edilmiştir. Söz konusu analizler, IBM SPSS Statistics 22.00 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırmanın bağımlı (yordanan) değişkeni psikolojik iyi oluş, bağımsız (yordayıcı) değişkenleri ise bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut değişkenleridir. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine ait aritmetik ortalama, standart sapma, minimum-maksimum değerler ile çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	\bar{X}	Ss	min.	max.	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Oluş	42,5318	7,84985	18,00	56,00	-.591	.121
Bilişsel Esneklik	78,9037	12,35442	44,00	100,00	-.351	-.436
Bilinçli Farkındalık	62,0212	12,59027	24,00	90,00	-.542	.084
Umut	67,5260	11,60710	33,00	96,00	-.377	-.041

Dağılımın çarpıklık ve basıklığı -1,5 ile +1,5 aralığında bulunması durumunda dağılım normal görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tabloda görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut puanları çarpıklık ve basıklık değerleri açısından normallik koşulunu sağlamaktadır.

3.1.Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş, Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umut Düzeylerinin Cinsiyete Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Analiz Sonuçları

Tablo 3. Psikolojik İyi Oluşun, Bilişsel Esnekliğin, Bilinçli Farkındalığın ve Umudun Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Tablosu

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	sd	T	p
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	354	43,0480	7,54856	517	2,203	.028
	Erkek	165	41,4242	8,37691			
Bilişsel Esneklik	Kadın	354	78,2090	12,42821	517	.823	.061
	Erkek	165	80,3939	12,09752			
Bilinçli Farkındalık	Kadın	354	61,8785	12,82435	517	-.378	.706
	Erkek	165	62,3273	12,10531			
Umut	Kadın	354	66,7768	11,73013	517	-2,161	.031
	Erkek	165	69,1333	11,20515			

Tablo 3'te görüldüğü gibi, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir ($t_{(517)}=2.203$, $p<0.05$). Buna göre kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ($\bar{X}_{kadın}=43.04$, $Ss=7.54$), erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden ($\bar{X}_{erkek}=41.42$, $Ss=8.37$) daha yüksektir. Bunun yanı sıra Sürekli Umudun Ölçeği toplam puanlarının da cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı saptanmıştır ($t_{(517)}=-2.161$, $p<0.05$). Buna göre erkeklerin umut düzeyleri ($\bar{X}_{erkek}=69.13$, $Ss=11.20$), kadınların umut düzeylerinden ($\bar{X}_{kadın}=66.77$, $Ss=11.73$) daha yüksektir. Ancak Bilinçli Farkındalık Ölçeğine ve Bilişsel Esneklik Envanterine ait puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Başka bir ifadeyle, kadınlar ile erkeklerin bilinçli farkındalıkları ve bilişsel esneklikleri arasında anlamlı bir fark yoktur ($t_{(Bilinçli\ Farkındalık)}=-0.378$, $t_{(Bilişsel\ Esneklik)}=0.823$, $p>0.05$).

3.2.Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş, Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umudun Medeni Duruma Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Analiz Sonuçları

Tablo 4. Psikolojik İyi Oluşun, Bilişsel Esnekliğin, Bilinçli Farkındalığın ve Umudun Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Tablosu

	Medeni Durum	N	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Bekâr	390	41,5462	7,49544	517	.528	.000
	Evli	129	45,5116	8,16827			
Bilişsel Esneklik	Bekâr	390	78,4795	12,22616	517	.009	.183
	Evli	129	80,1860	12,69644			
Bilinçli Farkındalık	Bekâr	390	61,3641	12,18329	517	1,788	.039
	Evli	129	64,0078	13,60520			
Umut	Bekâr	390	66,6487	11,35871	517	.081	.003
	Evli	129	70,1783	11,98661			

Tablo 4'te görüldüğü gibi, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının medeni duruma göre farklılaştığı saptanmıştır ($t_{(517)}=0.528$, $p<0.05$). Evli olan katılımcıların psikolojik iyi oluş

düzeyleri ($\bar{X}_{evli}=45.51$, $Ss=8.16$), bekâr olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{X}_{bekar}=41.54$, $Ss=7.49$) daha yüksektir. Bunun yanı sıra Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanlarının da anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($t_{(517)}=1.788$, $p<0.05$). Evli olanların bilinçli farkındalık düzeyleri ($\bar{X}_{evli}=64.00$, $Ss=13.60$), bekâr olan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinden ($\bar{X}_{bekar}=61.36$, $Ss=12.18$) daha yüksektir. Medeni durum değişkenine ilişkin sonuçlar incelendiğinde Sürekli Umut Ölçeği toplam puanının da medeni duruma göre farklılaştığı tespit edilmiştir ($t_{(517)}=0.081$, $p<0.05$). Evli olan katılımcıların umut düzeyleri ($\bar{X}_{evli}=70.17$, $Ss=11.98$), bekâr olan katılımcıların umut düzeylerinden ($\bar{X}_{bekar}=66.64$, $Ss=11.35$) daha yüksektir. Ancak Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanı, medeni duruma göre anlamlı bir fark göstermemiştir ($t_{(517)}=0.009$, $p>0.05$). Başka bir deyişle, evli ve bekârların bilişsel esneklikleri arasında bir fark yoktur.

3.3.Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş, Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umut Düzeylerinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Analiz Sonuçları

Tablo 5. Psikolojik İyi Oluşun, Bilişsel Esnekliğin, Bilinçli Farkındalığın ve Umudun Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Tablosu

	Çocuk Durumu	N	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Yok	405	41,6370	7,49119	517	.700	.000
	Var	114	45,7105	8,29300			
Bilişsel Esneklik	Yok	405	78,5753	12,09400	517	.977	.254
	Var	114	80,0702	13,22823			
Bilinçli Farkındalık	Yok	405	61,2593	12,49493	517	.007	.010
	Var	114	64,7281	12,60937			
Umut	Yok	405	66,6173	11,30032	517	.189	.001
	Var	114	70,7544	12,14773			

Tablo 5'te görüldüğü gibi, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir ($t_{(517)}=0.700$, $p<0.05$). Çocuğu olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ($\bar{X}=45.71$, $Ss=8.29$), çocuğu olmayan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{X}=41.63$, $Ss=7.49$) daha yüksektir. Yapılan analiz sonucunda Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanının da çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir ($t_{(517)}=0.007$, $p<0.05$). Çocuğu olan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ($\bar{X}=64.72$, $Ss=12.60$), çocuğu olmayan olan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinden ($\bar{X}=61.25$, $Ss=12.49$) daha yüksektir. Aynı zamanda Sürekli Umut Ölçeği toplam puanları da çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ($t_{(517)}=0.189$, $p<0.05$). Çocuğu olan katılımcıların umut düzeyi ($\bar{X}=70.75$, $Ss=12.14$), çocuğu olmayan olan katılımcıların umut düzeyinden ($\bar{X}=66.61$, $Ss=11.30$) daha yüksektir. Elde edilen diğer sonuçlarda Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı fark göstermemiştir ($t_{(517)}=0.977$, $p>0.05$). Başka bir deyişle, çocuğu olanlarla olmayanların bilişsel esneklikleri arasında bir fark yoktur.

3.4.Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş, Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umudun Çalışma Durumuna Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Analiz Sonuçları

Tablo 6. Psikolojik İyi Oluşun, Bilişsel Esnekliğin, Bilinçli Farkındalığın ve Umudun Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Tablosu

	Çalışma Durumu	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Çalışmıyorum	346	41,5173	7,92984	517	2,623	.000
	Çalışıyorum	173	44,5607	7,29631			
Bilişsel Esneklik	Çalışmıyorum	346	77,7543	11,88838	517	1,199	.003
	Çalışıyorum	173	81,2023	12,96953			
Bilinçli Farkındalık	Çalışmıyorum	346	61,2601	12,09798	517	1,731	.051
	Çalışıyorum	173	63,5434	13,42830			
Umudun	Çalışmıyorum	346	65,8699	11,02870	517	.300	.000
	Çalışıyorum	173	70,8382	12,05064			

Tablo 6’da görüldüğü gibi, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının çalışma durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ($t_{(517)}=2.623$, $p<0.05$). Çalışan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ($\bar{X}=44.56$, $Ss=7.29$), çalışmayan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{X}=41.51$, $Ss=7.92$) daha yüksektir. Elde edilen bulgularda, Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanını da çalışma durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ($t_{(517)}=1.199$, $p<0.05$). Çalışan katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ($\bar{X}=81.20$, $Ss=12.96$), çalışmayan katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinden ($\bar{X}=77.75$, $Ss=11.88$) daha yüksektir. Tablodaki diğer değerlerde Sürekli Umudun Ölçeği toplam puanının da çalışma durumuna göre anlamlı farklılaştığı gözlenmektedir ($t_{(517)}=0.300$, $p<0.05$). Çalışan katılımcıların umut düzeyi ($\bar{X}=70.83$, $Ss=12.05$), çalışmayan katılımcıların umut düzeyinden ($\bar{X}=65.86$, $Ss=11.02$) daha yüksektir. Ancak Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanının çalışma durumuna göre anlamlı bir fark göstermemiştir ($t_{(517)}=1.731$, $p>0.05$). Başka bir deyişle çalışanlarla çalışmayanların bilinçli farkındalıkları arasında bir fark yoktur.

3.5.Psikolojik İyi Oluş, Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umudun Değişkenleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Analizi Sonuçları

Araştırmada ele alınan psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umudun değişkenleri arasında ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara Tablo 7’de yer verilmiştir.

Tablo 7. Psikolojik İyi Oluş, Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umudun Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	1.	2.	3.	4.
1.Psikolojik İyi Oluş	1	.469**	.283**	.679**
2.Bilişsel Esneklik		1	.230**	.699**
3.Bilinçli Farkındalık			1	.256**
4.Umut				1

** $p<0.01$

Tablo 7 incelendiğinde psikolojik iyi oluşun umudun ($r=0.679$, $p<0.01$) ve bilişsel esneklik ($r=0.469$, $p<0.01$) ile arasında pozitif yönlü orta derecede anlamlı ilişki, bilinçli farkındalıkla ($r=0.283$, $p<0.01$) ise pozitif yönlü zayıf derecede anlamlı ilişkili olduğu

gözlenmiştir. Elde edilen diğer bulgulara göre bilişsel esnekliğin bilinçli farkındalıkla ($r=0.230$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü zayıf derecede anlamlı ilişki, umut ($r=0.699$, $p<0.01$) ile arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık ile umut ($r=0.256$, $p<0.01$) arasında ise pozitif yönlü zayıf derecede anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bu bulgulara göre bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi de artacaktır.

3.6.Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umud Değişkenlerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordayıp Yordamadığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmada bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün belirlenmesi için Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi sonuçları Tablo 8’de sunulmaktadır.

Tablo 8. Psikolojik İyi Oluşun Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umud Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Standart		β	t	P	İkili r	Kısmi r
	B	Hata					
Sabit	8,734	1,884		4,636	.000		
Bilişsel Esneklik	-.014	.028	-.022	-.490	.624	.469	-.022
Bilinçli Farkındalık	.074	.021	.118	3,557	.000	.283	.155
Umud	.449	.030	.664	14,736	.000	.679	.545
R=0.689	R ² =0.474						
F _(3,515) =154,86	P=0.000						

Tablo 8’de verilen sonuçlara göre; bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umudun psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2=0,474$; $F_{(3,515)}=154,86$, $p<.001$). Bir başka ifadeyle, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişimin yaklaşık %47’si; umut, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik tarafından açıklanmaktadır.

Tablo incelendiğinde, umut ($\beta=0.664$, $p<0.05$) ve bilinçli farkındalık ($\beta=0.118$, $p<0.05$) değişkenlerinin yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu; bilişsel esneklik ($\beta=-0.014$, $p>0.05$) değişkeninin ise psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki görece önem sırası umut ve bilinçli farkındalık şeklindedir.

4.SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre yetişkinlerin psikolojik iyi oluş ve umud düzeylerinin kadın ve erkek cinsiyet grupları açısından anlamlı olarak farklılaştığı, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık düzeylerinin ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir. Buna göre; kadınların psikolojik iyi oluşlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu, erkeklerin umud düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu, kadınlarla erkeklerin bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında bir fark olmadığı söylenebilir. İlgili alanyazın incelendiğinde çalışmada elde edilen bulgularla tutarlı, psikolojik iyi oluşun kadınların lehine farklılık gösterdiği çalışmalar olduğu görülmüştür (Alabucak, 2019; Basut, 2020; Cenkseven, 2004; Ryff, 1989; Sarıcaoğlu, 2011; Topuz, 2013; Uyar, 2019). İlgili alanyazında kadınlarla erkeklerin psikolojik iyi oluşlarının farklılık göstermediği bulgularan çalışmalar da mevcuttur (Demirtaş, 2016; Hori, 2010; Kocaman, 2019). Bunun yanı sıra Kermen, Tosun ve Doğan (2016) çalışmalarında erkeklerin psikolojik iyi oluşlarının kadınların psikolojik iyi oluşlarından anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Daha önce yapılan çalışmalarda ve bu araştırmada kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek bulunması; sürekli değişim ve gelişim gösteren dünya şartlarında kadının gerek çalışma hayatında gerekse sosyal hayatta kendini daha fazla

gösterme fırsatı yakalamasıyla ve aktif rol oynamasıyla açıklanabilir. Ayrıca kadınların erkeklere göre kendilerini daha açık ve rahat ifade edebilmelerinin, daha empatik bir yapıya sahip olmalarının, daha içten ve güvene dayalı ilişkiler kurmalarının da kadınların psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olabileceği söylenebilir (Demir ve Murat, 2017). Alanyazın incelendiğinde umut düzeyinin cinsiyet gruplarına göre farklılık gösterip göstermemesine yönelik çeşitli çalışmalar olduğu görülmüştür. Kadınların umut düzeyinin yüksek olduğu çalışmaların ağırlıkta olduğu gözlenmiştir (Kocaman, 2019). Kemer ve Atik (2012) çalışmalarında erkeklerin umut düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Benzer bir sonuç da Güleç ve Küey (1989)'in çalışmalarında kadınların umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğunun bulunmasıyla elde edilmiştir. Bahsedilen bu çalışmalarla araştırmanın sonucu örtüşmektedir. Ayrıca kadınlarla erkeklerin umut düzeyleri arasında fark bulunmadığını ifade eden çalışmalarda bulunmaktadır (Atik ve Erkan Atik, 2017; Atik ve Kemer, 2009; Feldman ve Snyder, 2005; Tarhan, 2012; Vahapoğlu, 2013). Bu çalışmada erkeklerin umut düzeylerinin kadınların umut düzeylerinden daha yüksek olduğunun tespit edilmesi toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında açıklanabilir. Toplumsal cinsiyet rolleri açısından kadına yönelik algının ve kadına yüklenen sorumlulukların neticesinde kadınlar geleceğe daha az umutla bakıyor olabilir. Tarhan ve Bacanlı (2016) da yaptıkları nitel araştırmalarında umudun cinsiyetten değil de cinsiyet rollerinden dolayı farklılık gösterdiğini öne sürmüşlerdir. Bu çalışmada yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde bilişsel esnekliğin cinsiyet gruplarına göre farklılık göstermediği başka çalışmalara da rastlanmıştır (Bilgiç, 2015; Bilgin, 2009; Bozkurt, 2019; Martin ve Rubin, 1995). Bu çalışmadan elde edilen bulgular ilgili alanyazındaki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Bunun yanı sıra kadınların bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu ifade edilen çalışmalar da mevcuttur (Balta, 2020; Oral, 2019). Sapmaz ve Doğan (2013) ve Altunkol (2011)'un çalışmalarında ise erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Türk toplumunda kadınlar daha çözüm arayışı içinde, daha uzlaşmacı ve iletişim esnasında daha çekimser; erkekler ise daha atılgan, sorunlarla yüzleşebilen ve belirsizliklerle baş etme konusunda daha iyi olarak algılanmaktadır (Doğan Laçın ve Yalçın, 2019). Kadın ve erkeklere atfedilen roller dolayısıyla kadınların bilişsel esneklik düzeylerinin daha düşük olabileceği düşünülebilir. Araştırmadan elde edilen bulgunun, günümüzde kadın ve erkek cinsiyetine atfedilen rollerin değişmeye ve birbirine benzemeye başlamasıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir. Bu durum aynı zamanda bireyin bilişsel yapısıyla ilgili bu durumun kişinin cinsiyetiyle ilgili olamayacağı düşüncesiyle açıklanabilir (Bozkurt, 2019). Bu çalışmada yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı fark göstermediği çalışmalar olduğu görülmüştür (Albayrak, 2015; Azak, 2018; Tatoğlu, 2019). Bahsedilen çalışmalarla bu araştırmadan elde edilen bulgular örtüşmektedir. Bunun yanı sıra bu çalışmadan elde edilen bulgularla çelişen, bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı çalışmaların da olduğu gözlenmiştir. Yılmam (2019) ve Bluth, Roberson ve Girdler (2017) çalışmalarında kadınların bilinçli farkındalıklarının daha yüksek, Wang ve Chopel (2017) ise erkeklerin bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyet gruplarına göre anlamlı farklılık göstermemesi tüm insanların doğuştan gelen bilinçli farkındalık kapasitesiyle açıklanabilir. Brown ve Ryan (2003) da çalışmalarında bu kapasiteden söz etmişlerdir ve insanların çok farklı durumlarda ve koşullarda bilinçli farkındalık deneyimi yaşayabileceklerini savunmuşlardır.

Bu araştırmada yetişkinlerin psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve umut düzeylerinin medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılaştığı, bilişsel esnekliklerinin ise medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği gözlenmiştir. Buna

göre evli yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları, bilinçli farkındalıkları ve umut düzeyleri bekâr yetişkinlerden daha yüksektir. Evli yetişkinlerle bekâr yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeyleri arasında fark olmadığı söylenebilir. İlgili alanyazına bakıldığında psikolojik iyi oluşun medeni duruma göre incelendiği birçok çalışmaya rastlanmıştır. Yapılan araştırmalarda, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının bekar bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar olduğu görülmüştür (Çelebi, 2016; Ekşi vd., 2018; Kocaman, 2019). Proulx, Helms ve Buehler (2007) çalışmalarında evlilik ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler olduğunu ifade etmişlerdir. Timur (2008)'un yapmış olduğu çalışmada medeni durum, psikolojik iyi oluşu yordamaktadır. Bu sonuçlar evliliğin birey açısından önemli bir sosyal destek mekanizmasını oluşturmasıyla açıklanabilir (Gove, Hughes ve Briggs-Style, 1983). Alanyazın incelendiğinde umut düzeyinin medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen çeşitli çalışmalar olduğu gözlenmiştir. Kocaman (2019) çalışmasında evli bireylerin umut düzeyinin bekârlardan daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde yatan hastalarda umut düzeyini inceleyen Arslantaş ve arkadaşları (2010) da evli hastaların umut düzeyinin bekâr ve dul hastalardan daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. İlgili alanyazında umut düzeyinin medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı çalışmalar da mevcuttur (Aslan vd., 2007; Erci, Yılmaz ve Budak, 2017). Evlilerin umut düzeyinin yüksek olması eşleri tarafından umutsuzluk yaşadıkları anda destek görmeleri ve tekrar umut düzeylerinin yükselmeleri ile açıklanabilir. Ayrıca evli bireyler geleceğe ilişkin sadece kendileri için değil eş ve çocuklarını içeren aile bireyleri için de hayaller kurabilmekte ve hedefler belirlemede, bunlara ulaşma açısından umutla ilerleyebilmektedir. Kocaman (2019) çalışmasında evli bireylerin bekârlara göre umut düzeylerinin daha yüksek olmasının; evlilerin daha fazla geleceğe yönelik olumlu planlamalar yaptıklarından, sosyal ilişkilerde destek algılarının ve güven duygularının daha yüksek olmasından kaynaklandığını öne sürmüştür. Bu çalışmada yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği, evlilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin bekârlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazında evlilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin bekârlardan daha yüksek olduğu çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmalara araştırmadan elde edilen sonuçlarla tutarlılık sergilemektedir. Yılmam (2019) çalışmasında evli bireylerin bilinçli farkındalıklarının bekârlardan anlamlı derecede yüksek olduğunu bulgulamıştır. Bekârların bilinçli farkındalığının düşük olması evlenme, yuva kurma, çocuk sahibi olma gibi düşüncelerinin zihinlerini işgal edebildiğinden yeterince ana odaklanamamaları ve günümüz modern toplumunda evliliğin hala ruhsal sağlığı koruyan bir faktör olarak kabul edilmesinden kaynaklanıyor olabilir (Gündüz, 2013). Bu çalışmada yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel esneklikle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde bilişsel esnekliğin medeni duruma göre ele alındığı az sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Balta (2020) çalışmasında evli bireylerin bilişsel esnekliklerinin bekâr bireylerden daha düşük olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmada bilişsel esnekliğin medeni duruma göre farklılık göstermemesi, bireyin bilişsel yapısına ilişkin bu durumun evli olup olmasıyla ilgili olamayacağıyla açıklanabilir (Bozkurt, 2019).

Bu araştırmada yetişkinlerin psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve umut düzeylerinin çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı, bilişsel esnekliklerinin ise çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği gözlenmiştir. Buna göre çocuk sahibi olan yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları, bilinçli farkındalıkları ve umut düzeyleri çocuk sahibi olmayan yetişkinlerden daha yüksektir. Çocuk sahibi olan yetişkinlerle çocuk sahibi olmayan yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeyleri arasında fark olmadığı söylenebilir. İlgili alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut düzeyinin çocuk sahibi olma durumuna göre incelendiği sınırlı çalışmaya rastlanmıştır. Özbek (2016) çalışmasında çocuk sayısının psikolojik iyi oluş

üzerindeki etkisini incelemiş ve anlamlı fark olmadığını ifade etmiştir. Benzer şekilde Eroğlu (2017) de çalışmasında çocuk sayısının psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılığa yol açmadığını bulgulamıştır. Oral (2019) çalışmasında çocuk sayısı artışının bilişsel esnekliği azalttığını ifade etmiştir. Gündüz (2016) yapmış olduğu çalışmada bilinçli farkındalığın çocuk sahibi olma durumuna göre farklılık göstermediğini ifade etmiştir. Çocuk sahibi olan bireyler çocukları ile ilgilenme, onlarla birlikte gelişme ve öğrenme, onlarla çocuklaşma, onlar için hayaller kurma, onlarla yaptığı etkinliklerden keyif alma gibi nedenlerden dolayı iyi oluşları, umutları ve farkındalıkları daha yüksek olabilir. Uludağlı (2017) çalışmasında çocuk sahibi olan bireylerin daha az yaşam stresine, daha düşük depresyona, daha iyi psikolojik sağlığa sahip olduklarını; yaşamlarında daha az risk aldıklarını ve daha fazla sorumluluk üstlendiklerini öne sürmüştür.

Bu çalışmada yetişkinlerin psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve umut düzeylerinin çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılaştığı, bilişsel esnekliklerinin ise çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği gözlenmiştir. Buna göre çalışan yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları, bilinçli farkındalıkları ve umut düzeyleri çalışmayan yetişkinlerden daha yüksektir. Çalışan yetişkinlerle çalışmayan yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeyleri arasında fark olmadığı söylenebilir. Alanyazına bakıldığında psikolojik iyi oluşun çalışma durumuna göre farklılık gösterdiği çalışmalar olduğu görülmüştür. Eroğlu (2017) yaptığı çalışmada bir işte çalışan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının çalışmayanlardan daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Benzer şekilde Özgönül (2019) ruh sağlığı çalışanlarıyla yaptığı çalışmada bireylerin çalışmaya süresinin arttıkça psikolojik iyi oluşlarının da arttığını ifade etmiştir. Bunun yanı sıra Kocaman (2019) çalışmasında çalışan bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir fark olmadığını ifade etmiştir. Umut kavramı ile ilgili alanyazın incelendiğinde umut düzeyinin çalışma durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı çalışmalar olduğu görülmüştür. İncelenen araştırmalara göre çalışanların umut düzeyi çalışmayanlardan daha yüksektir. Kocaman (2019), Akçay (2012), Erkuş ve Fındıklı (2013) çalışmalarında çalışanların umut düzeyinin çalışmayanlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bilinçli farkındalıkla ilgili çalışmalara bakıldığında da Yılmaz (2019)'un çalışmasının araştırmanın sonuçlarıyla tutarlılık sergilediği görülmüştür. Yılmaz (2019) çalışan bireylerin bilinçli farkındalıklarının çalışmayanlardan daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Alanyazın incelenirken bilişsel esnekliğin çalışma durumuna göre ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışanların iyi oluş, umut ve farkındalıklarının daha yüksek çıkması çalışan bireylerin kendilerini maddi olarak güvende hissetmesi, isteklerini ve ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, geleceğe dair planlamalar yapabilmesi, yaptıkları etkinlikler için gerekli maddi kaynaklara sahip olması gibi nedenlerden kaynaklanıyor olabilir (Batıgün ve Şahin, 2006). Telef (2013) çalışmasında, bireyin çalışma hayatında karşılaştığı zorlukların kendi potansiyelini fark etmesine ve daha anlamlı bir yaşam sürmesine yardımcı olduğuna vurgu yapmıştır. Danişment (2012), çalışma hayatına yeni adım atanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu durumu da bireylerin çalışma hayatına karşı motivasyon düzeylerinin yüksek olmasıyla açıklamıştır. Demirtaş (2016) ise yaptığı çalışmada, çalışma yılı arttıkça psikolojik iyi oluşun da arttığını bulmuştur. Bunun da edinilen tecrübeyle ilgili olduğunu öne sürmektedir.

Bu araştırmanın bağımlı (yordanan) değişkeni olan psikolojik iyi oluş ile bağımsız (yordayıcı) değişkenleri olan bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yetişkinlerin bilişsel esneklikleri, bilinçli farkındalıkları ve umutları arttığında psikolojik iyi oluşlarının da artacağı söylenebilir. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan bilişsel esneklik ile bilinçli farkındalık ve umut düzeyi arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre

yetişkinlerin bilişsel esneklikleri arttıkça bilinçli farkındalık ve umut düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizlerden elde edilen bulgular incelendiğinde umut ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel esnekliğin ise psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş üzerindeki görece önem sırasının umut, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenlerin psikolojik iyi oluşun yaklaşık %47'sini açıkladığı görülmüştür. İlgili alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umudun birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcısının umut olmasının; umut düzeyi yüksek bireylerin sahip oldukları içsel güdülenme ile hedeflerine giden farklı yolları deneyimleme isteğiyle, geleceğe dair pozitif bakış açısıyla, bireyin stresle baş edebilmesine yardımcı olmasıyla ve hedefleri söz konusu olduğunda cesaretlendirici bir etkisinin olmasıyla ilişkilendirilebilir. Umudun psikolojik iyi oluşla pozitif ilişki gösterdiği ve anlamlı yordayıcısı olduğu farklı çalışmalar da mevcuttur (Kashdan vd., 2002; Khan, 2013; Şahin vd., 2012). Psikolojik iyi oluşu yordayan ikinci önem sırasına sahip yordayıcının bilinçli farkındalık olması bilinçli farkındalığın; kendini ve başkalarını kabule, diğerleriyle olumlu ilişkiler içinde olmaya, açık deneyimlemeye, kendini tanımaya ve bireyin kendisiyle iletişim kurmasına yardımcı olmasıyla ilişkilendirilebilir. Kendi güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olan birey kendi gelişimi için doğru alanlara başvurabilir ve diğerleriyle pozitif ilişkiler kurabilir (Yiğit, 2012). Elde edilen bulgular Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) yaptığı bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu ifade edilen çalışmayla da tutarlılık göstermektedir. Bilişsel esneklikle ilgili alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşla birlikte ele alındığı sınırlı çalışmaya rastlanmıştır. Basut (2020) çalışmasında bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluş ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğunu ifade etmiştir. İncelenen bu çalışma araştırmanın sonuçlarıyla çelişki göstermektedir. Bu çalışmada bilişsel esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, bireyin karşılaştığı zorluklarda hemen pes etmemesi, yeni yolların farkında olması, farklı çözüm yolları denemesi, içinde bulunduğu yeni koşullara hızlı uyum sağlayabilmesi, yeni bilgilere açık olması özelliklerinin, zorluklar karşısında olumsuz duygular yaşamak yerine bir şeyler yapmak uğraşında olmasının, daha iyi hissetmesine katkı sağladığı düşünülebilir (Balta,2020). Bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak ele alındığı araştırmalar incelendiğinde; Kara (2020) çalışmasında, bilişsel süreçlerin duygusal süreçlerden daha fazla önemsendiği durumlarda Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modelinin alt boyutlarından olan yaşam amaçları (bireyin yaşamının anlamlı ve bir amacı olduğuna inancı) kavramının olumsuz etkilenebileceğini öne sürmüştür. Öte yandan Malkoç ve Mutlu (2019) ise çalışmasında bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cardom (2016) bireyin durumlar karşısında duygusal, davranışsal ve fizyolojik tepkilerinin bilişsel tepkilerinden önce geldiğini, bu açıdan bireyin yaşamındaki stres faktörleri ve krizler karşısında daha uyumlu tepki vermesini sağlayan bilişsel esnekliğin psikolojik iyi olma hali için önemli bir kavram olduğunu öne sürmüştür. Bu bağlamda daha fazla bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluşu ele alan çalışmalara ihtiyaç olduğu, yapılan araştırma sonuçlarından çıkan bulguların bu araştırma bulgusu ile birlikte ele alınıp yorumlanabileceği düşünülmektedir.

5.ÖNERİLER

- Araştırma sonucunda önem sırasıyla umudun ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bilişsel esnekliğin ise anlamlı yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buradan yola çıkarak psikolojik iyi oluşun üzerinde etkili olabilecek başka kavramların incelenmesi yararlı olabilir.

- Bu çalışma 18 yaş ve üstü yetişkin bireylerle yapılmıştır. Farklı yaş grubunda, farklı yaşam standartlarına sahip kişilere uygulandığında farklı bulgular elde edilmesi olasıdır. Bu bağlamda benzer araştırmalar ergenler ve çocuklar gibi farklı örneklem gruplarıyla da yapılabilir.
- Bu araştırmada yordayıcı olduğu düşünülen kavramaların psikolojik iyi oluşa katkısı teorik olarak ele alınmıştır. Aynı kavramlarla yapılacak uygulamaya dönük araştırmaların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Araştırma sonuçlarına göre 18 yaş üstü yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik ve umutları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Buradan hareketle yetişkinlerle çalışan ruh sağlığı birimlerinin bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut kavramlarıyla ilgili çalışmalarda bulunarak bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlaması desteklenebilir.

6.SINIRLILIKLAR

- Veri toplama araçlarının Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan kişilere uygulanması sonuçların genellenebilirliği açısından araştırmanın sınırlılığıdır.
- Çalışma grubu online formlar aracılığıyla ulaşılan 519 yetişkin bireyle sınırlıdır.
- Çalışma grubunun cinsiyet değişkeni açısından orantısız dağılımı (kadın yetişkin birey sayısı erkek yetişkin birey sayısından fazladır) araştırmanın sınırlılığıdır.
- Araştırmanın verileri veri toplama araçlarının uygulanmasından elde edilen verilerle sınırlıdır.

KAYNAKÇA

- Akçay, V. (2012). Pozitif Psikolojik Sermayenin İş Tatmini ile İlişkisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1), 123-140.
- Alabucak, E. (2019). *Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarını Açıklamada Yalnızlık, Sosyal Destek, Kardeş İlişkileri ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Aslan, Ö., Sekmen, K., Kömürcü, Ş., & Özet, A. (2007). Kanserli Hastalarda Umut. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(2), 18-24.
- Atik, G., & Erkan Atik, Z. (2017). Lise Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Yordanması: Akademik Öz-Yeterlik ve Problem Çözmenin Rolü. *Eğitim ve Bilim*, 42(190).
- Atik, G., & Kemer, G. (2009). Çocuklarda Umut Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379-390.
- Azak, A. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
- Balta, Ş. N. (2020). *Genç Yetişkin Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin, Ölüm Kaygısı Düzeyleri ve Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bardavit, M. (2007). *Kişilik Yapılarının-Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Basut, İ. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Damgalama ve Psikolojik İyi Olma Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çaç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Batıgün, A. D., & Şahin. N. H. (2006). İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek. A-Tipi Kişilik ve İş Doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 32-45.
- Beydoğan Tangör, B., & Curun, F. (2016). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bireysel Farklılıklar: Özgünlük, Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1-13.
- Bilgiç, R. (2015). *Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bluth, K., Roberson, P., & Girdler, S. S. (2017). Adolescent Sex Differences in Response to a Mindfulness Intervention: A Call for Research. *Journal of Child and Family Studies*, 26(7), 1900-1914.
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sınav Kaygısı ile İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Cardom, R. D. (2016). *The Mediating Role of Cognitive Flexibility on The Relationship Between Cross-Race Interactions and Psychological Well-Being*. Doctoral Dissertation, The University of Kentucky, Kentucky.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2009). How Long Does a Mindfulness-Based Stress Reduction Program Need to be? A Review of Class Contact Hours and Effect Sizes for Psychological Distress. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 627-638.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Çelebi, E. (2016). *Yaşlı ve Çocuk Grupları ile Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Danişment, R. (2012). *Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

- Deci, E. L., & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-being: An Introduction, *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Çırak Kurt, S., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam Kalitesinin Yordayıcıları Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.
- Demirtaş, S. (2016). *Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Olma ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Deniz, M., Erus, S., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekânın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- 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(3), 241-253.
- 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., Wirtz, D., Toy, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Doğan Laçın, B., & Yalçın, İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz-yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Dufault, K., & Martocchio, B. C. (1985). Hope: Its Spheres and Dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20, 379-391.
- Ekşi, H., Güneş, F., & Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluşları ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 203-233.
- Erci, B., Yılmaz, D., & Budak, F. (2017). Yaşlı Bireylerde Özbakım Gücü ve Yaşam Doyumunun Umut Düzeylerine Etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 72-76.
- Erdem, Ş., & Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90.
- Erkuş, A., & Fındıklı, M. (2013). Psikolojik Sermayenin İş Tatmini, İş Performansı ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerindeki Etkisine Yönelik Bir Araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 42(2), 302-318.
- Eroğlu, F. (2017). *Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş ile Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri, İstanbul.

- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking and Life Meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421.
- Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A., & Shouldice, L. (2005). Understanding the Nature and Role of Spirituality In Relation to Coping and Health: A Conceptual Framework. *Canadian Psychology*, 46(2), 88-104.
- Gove W., R., Hughes, M., & Style, B., C. (1983). Does Marriage Have Positive Effect on the Psychological Well-Being of the Individual? *Journal of Health and Behavior*, 24, 122-131.
- Güleç, C., & Küey, L. (1989). Türkiye’de 1980’lerde Depresyon, Epidemiyolojik ve Klinik Yaklaşımlar. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 26, 17-28.
- Gülüm, İ. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Alguları Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hori, M. (2010). *Gender Differences and Cultural Contexts: Psychological Well-Being in Crossnational Perspective*. Unpublished doctoral thesis, Louisiana State University, Louisiana, USA.
- Kara, N. Ş. (2020). *Spor Yapan Ve Yapmayan Bireylerde Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Karababa, A., Mert, A., & Çetiner, P. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Olmanın Bir Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 19 (2), 1235-1263.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kashdan, T. B., vd. (2002). Hope and Optimism as Human Strengths in Parents of Children with Externalizing Disorders: Stress in The Eye of the Beholder. *Journal Of Social and Clinical Psychology*, 21, 441-468.
- Kemer, G. & Atik, G. (2012). Ankara Kentsel ve Kırsal Alanlardan Lise Öğrencilerinde Umut ve Sosyal Destek. *Mutluluk Çalışmaları Dergisi*. 13(5), 901-911.
- Kermen, U., Tosun N. İ., & Doğan U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 01-29.

- Khan, A. (2013). Predictors of Positive Psychological Strengths and Subjective Well-Being Among North Indian Adolescents: Role of Mentoring and Educational Encouragement, *Social Indicators Research*, 114(3), 1285-1293.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma*. Yayımlanmış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- 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. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 278-287.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A New Measure Of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Oral, S. (2019). *Çekişmeli Boşanma Sürecindeki Bireylerin Empatik Eğilim Düzeyleri ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Önder, F. & Mukba, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yaşam Amacının Aracı Rolü. *International Journal of Social Science*, 62, 103-116.
- Özbek, M. (2016). *Evli Bireylerde Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özgönül, Ö. (2019). *Aktif Olarak Danışan Gören Ruh Sağlığı Çalışanlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Yordayıcıları Olarak Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterliği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 226-227.
- Pierce L. G., Burke S. C., & Salas E. (2006). Understanding Adaptability: A Prerequisite for Effective Performance Within Complex Environments. USA: Elsevier Inc
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Wellbeing: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593.
- 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., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Bilişsel Esnekliğin Değerlendirilmesi; Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Sarı, T., & Çakır, G. (2016). Mutluluk Korkusu İle Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, Measuring and Nurturing Hope. *Journal Of Counseling & Development*, 73, 355-360.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., & Harney, P. (1991). The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., & Pala, H. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics (6th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Tarhan, S. (2012). *Umudun Özyeterlik, Algılanan Sosyal Destek ve Kişilik Özelliklerinden Yordanması*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tarhan, S. & Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan Üniversiteye Umut Kavramının Tanımlanması Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 86-112.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tatlıoğlu, K. & Deniz, M. E. (2011). Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz-Saygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 19-25.
- Tatoğlu, S. (2019). *Bilinçli Farkındalık ve Problem Çözme Becerisinin Demografik ve Psikolojik Değişkenler Bakımından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E., & Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies- International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(12), 1297-1307.

- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Uludağlı, N. P. (2017). Psikolojik Sağlık Açısından Yetişkin Olma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 263-283.
- Usta, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Umut Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
- Vahapoğlu, Z. (2013). *Önlisans Öğrencilerinin Umut Düzeyleri ve Başarı Yönelimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, Sakarya.
- Wang, W., & Chopel, T. (2017). Mindfulness and Gender: A Pilot Quantitative Study. *Issues in Information Systems*, 18(4), 105-115.
- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli Farkındalık ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Yiğit, R. (2012). Polis Adaylarının Öz Anlayış ve Kişilerarası İlişkilerde Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(41), 174-182.