

Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi

Atatürk University Journal of Faculty of Letters

Sayı / Issue 67, Aralık/ December 2021, 346-362

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE İYİ OLUŞ (PERMA) ARASINDAKİ İLİŞKİ: BİR YAPISAL EŞİTLİK MODELLEMESİ

Examining the Relationship between Cognitive Flexibility and Well-Being (PERMA) in University Students: A Structural Equation Modeling

(Makale Geliş Tarihi: 07.04.2021 / Kabul Tarihi: 20.05.2021)

Mehmet Buğra ÖZHAN*

Mehmet BOYACI**

Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde iyi oluşun açıklanmasına katkı sağlayabilmek için bilişsel esneklik ve iyi oluş (PERMA) değişkenlerinden oluşan bir yapısal eşitlik modelini test etmektir. Araştırma iki farklı üniversitede öğrenim gören 444 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, PERMA Ölçeği Türkçe Formu ve Bilişsel Esneklik Envanteri olmak üzere üç farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve toplam iyi oluş (PERMA) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, araştırmadan elde edilen bulgular iyi oluşun çok boyutlu yapısını oluşturan “pozitif duygular”, “bağlanma”, “olumlu ilişkiler”, “anlam” ve “başarı” alt boyut puanları ile bilişsel esneklik puanları arasında da pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya çıkarmıştır. Dahası araştırmadan elde edilen bulgular ile, üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin iyi oluşun

* Dr. Öğr. Üyesi., Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü; *Atatürk University, Kazım Karabekir Faculty of Education, Department of Educational Sciences*, mehmet.ozhan@atauni.edu.tr, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7924-4379>.

**Sorumlu Yazar/Corresponding Author, Doç. Dr., İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, *İstanbul Medeniyet University, Faculty of Educational Sciences, Department of Educational Sciences*, mehmet.boyaci@medeniyet.edu.tr, ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-6980-4857>.

anlamli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, araştırma sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde, iyi oluşun artırılması amacıyla yürütülecek çalışmalarda bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik önleyici psiko-eğitsel müdahale çalışmalarının faydalı olacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Esneklik, İyi Oluş, PERMA.

Abstract

The aim of this study is to test a structural equation model consisting of cognitive flexibility and well-being (PERMA) variables in order to contribute to the explanation of well-being in university students. The research was conducted with 444 university students studying at two different universities. Three different measurement tools, namely Personal Information Form, Turkish version of PERMA Profiler and Cognitive Flexibility Inventory, were used to collect data within the scope of the study. According to the results of the study, it was found that there are positive and significant relationships between cognitive flexibility and total well-being (PERMA) scores of university students. In addition, research findings revealed that there are positive and significant relationships between cognitive flexibility scores and “*positive emotions*”, “*engagement*”, “*positive relationships*”, “*meaning*” and “*accomplishment*” sub-dimension scores that form the multi-dimensional structure of well-being. Moreover, with the findings of the study, it was concluded that cognitive flexibility is a significant predictor of well-being in university students. In conclusion, when the research results are evaluated as a whole, it can be said that preventive psycho-educational intervention studies aimed at improving cognitive flexibility will be useful in studies to be carried out to increase well-being.

Keywords: Cognitive Flexibility, Well-Being, PERMA.

I. Giriş

Bireyin sorunlarına odaklanan problem odaklı psikoloji yaklaşımına alternatif olarak ortaya çıkan pozitif psikoloji, iyi oluş, mutluluk, psikolojik sağlamlık ve farkındalık gibi bireyin pozitif özelliklerine odaklanan konularla ilgilenmektedir (Hu, Chen ve Wang, 2021; Seligman, 2018; Snyder, Lopez, Edwards & Marques, 2016). Bireyin güçlü yanlarının ortaya çıkarılması ve olumlu özelliklerinin geliştirmesi onun zorlu durumlarla karşılaştığında daha dayanıklı olmasına ve güçlüklerle etkili bir biçimde baş edebilmesine yardımcı olmaktadır (Hogan, 2020; Özhan ve Boyacı, 2018). Ruh sağlığına bütüncül bir gözle bakıldığında önleme ve güçlendirme çalışmalarının amaçlarının ortak olduğu söylenebilir (Taycan ve Coşkun, 2020). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ruh sağlığını “bireyin yalnızca hastalık ya da engel durumunun olmayışı değil, ruhen, bedenen ve sosyal açıdan yani tüm yönleriyle iyilik

halinde olması” olarak tanımlamıştır (WHO, 2001). Bu bağlamda toplumda ruh sağlığının güçlendirilmesi adına insanın güçlü yanlarına odaklanan olumlu özelliklerini geliştirmeyi amaçlayan pozitif psikoloji çalışmaları günümüzde giderek araştırmacıların daha fazla ilgisini çekmeye başlamıştır (Boyacı, 2019; Hefferon ve Boniwell, 2011).

Pozitif psikoloji araştırmalarının önde gelen çalışma konuları içerisinde iyi oluş önemli bir yer tutmaktadır (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017; Seligman, 2018). Bu araştırmada iyi oluş, pozitif psikolojinin dünyadaki öncülerinden olan Martin Seligman’ın önerdiği 5 boyutlu bütüncül iyi oluş modeline dayalı olarak kavramsallaştırılmaktadır. Seligman (2011; 2018) iyi oluşu anlık bir durum ya da “şey” değil bir yapı olarak tanımlamaktadır. Seligman (2011; 2018) tarafından önerilen bu bütüncül iyilik modeli; *olumlu duygular (positive emotions)*, *bağlanma (engagement)*, *olumlu ilişkiler (positive relationships)*, *anlam (meaning)* ve *başarı (accomplishment)* bileşenlerinden oluşmakta ve bu bileşenlerin ilk harfi olan PERMA kısaltması ile ifade edilmektedir (Seligman, 2011; 2018). Aslında yapılan son araştırmalarda (Boyacı, 2020) bireyi bütün olarak değerlendirmenin daha anlamlı olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda PERMA modelinin dünyanın farklı bölgelerinde iyi oluşu anlamak adına kullanıldığı bilinmektedir (Butler ve Kern 2016; Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017). PERMA modelinin ilk bileşeni olan *olumlu duygular*, Seligman’ın (2011) mutluluk tanımında da yer almaktadır. Seligman otantik mutluluk kavramını tanımlarken olumlu duyguları kuramının ilk boyutu olarak ele almıştır. Modelde olumlu duygularla, mutluluk, doyum, eğlence ve rahatlık gibi bireyin iyi hissetmesine eden olan duygular kastedilmektedir (Butler ve Kern, 2016). Olumlu duygular bireyin genel farkındalığını artırmaya yardımcı olmaktadır. Ayrıca olumlu duyguları deneyimleyen kişilerin yaratıcı düşünme becerilerinin yükseldiği ve daha bütüncül düşünebildikleri vurgulanmaktadır (Fredrickson, 2013). Modelin ikinci bileşeni ise *bağlanma* olarak kavramsallaştırılmıştır. Bağlanma aslında bireyin hayatın içerisinde olmasını, yaptığı işlere kendisini vermesini ve hayattan kopuk olmamasını ifade etmektedir. Hayata bağlanması yüksek olan kişiler kendi özelliklerine uygun hedefler seçebilen ve seçtikleri hedefler konusunda net olan bireylerdir (Butler ve Kern, 2016). Diğer insanlarla *olumlu ilişkiler* kurmak PERMA modelinin üçüncü boyutunu oluşturmaktadır. İnsanlar yaşam serüveni içerisinde karşılarına çıkan sorunlarla çevrelerindeki diğer insanlardan destek alarak daha kolay başa çıkabilirler. Aynı zamanda olumlu ilişkiler başkaları tarafından kabul görmeyi de içermektedir. Sonuç olarak olumlu ilişkilere sahip olan bireyler diğer insanlar tarafından ilgi görürler ve toplumla bütünleşme duygusuna sahiptirler. Modelin dördüncü boyutu ise *anlam* olarak belirlenmiştir. Anlamla kastedilen bireyin bir yaşam amacının olması ve bu yaşam amacının farkında olmasını içermektedir. Bireyin iyi oluşu için anlamlı bir hayat sürmesi gerekmektedir (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017). Modelin son bileşenini ise *başarı* oluşturmaktadır. Başarı bireyin hedefler belirlemesini ve bu hedefler için çaba göstermeyi içermektedir. Başarı bireyde öz yeterliğin gelişmesini

ve belli becerilerde uzmanlığın kazanılmasını getirebilmektedir. Seligman bu bileşenlerin tek başına iyi oluşu tanımlamak için yetersiz olduğunu ve ancak bu bileşenlerin bir araya gelerek oluşturduğu çok boyutlu yapının bireyin iyi oluşunu kavramsallaştırmaya yardımcı olabileceğini ifade etmektedir (Seligman, 2018).

Bu çalışmada iyi oluş, bilişsel esneklikle olan ilişkisi açısından ele alınmıştır. Bilişsel esneklik, bireyin zorlu yaşam olayları karşısında farklı açılardan düşünebilmesi ve alternatifler üretebilmesini içermektedir. Pozitif psikolojinin önemli araştırma konularından biri olan bilişsel esneklik bireyin, farklı durumlar karşısında uygun, erişilebilir alternatiflerin farkında olma ve esnek davranabilme konusunda kendini yeterli hissetme yeteneği olarak tanımlanabilir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler kendilerine güvenen, hazır cevap, kişisel farkındalığı yüksek ve dikkatli kişiler olarak tanımlanabilirler (Spiro vd., 2019). Araştırmalar bilişsel esnekliğin, mutluluk, hoşgörü, öz-yeterlik, sosyal yetkinlik inancı, bilişsel beceriler, dil becerileri, problem çözme becerisi gibi değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Asıcı ve İkiz, 2015; Çelikkaleli, 2015). Bunların yanında birçok çalışmada ise bilişsel esneklik ile depresyon, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk ve stres gibi birçok sosyal duygusal problem arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Rosa-Alcázar vd., 2020; Spiro vd., 2019). Bu bağlamda bilişsel esnekliğin bireyin ruh sağlığını korumak ve iyi oluşunu artırmak adına önemli bir değişken olduğu söylenebilir. Bu çalışmada bilişsel esneklik *alternatifler* ve *kontrol* olmak üzere iki boyutlu bir yapı olarak ele alınmıştır. Alternatifler boyutu, bireyin zorlayıcı durumlar karşısında uyumsuz düşünceler yerine uyumlu ve dengeli düşünceler ortaya koyabilmesi ve alternatif düşünceler üretebilmesini içermektedir. Kontrol boyutu ise bireyin zorlu yaşam olayları karşısında kontrolü kaybetmeyeceğine yönelik düşüncelerini ifade etmektedir. Başka bir anlatımla kontrol boyutu ile bireylerin zorlu durumları kontrol edilebilir olarak algılama yeterliliği açıklanmaya çalışılmaktadır (Gülüm ve Dağ, 2012).

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin iyi oluşları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkileri bir yapısal eşitlik modeli çerçevesinde incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Araştırmanın üniversite öğrencileri ile yürütülmesinin nedeni bu dönemin bireyin ailesinden ayrıldığı ve iş yaşamına girmeye hazırlandığı bir geçiş dönemi olmasıdır. Bu dönemde bireyler ailesinden ayrı kalma, ekonomik zorlanmalar ve hızlı değişimlere uyum sağlama gibi iyi oluşlarını olumsuz etkileyen çeşitli stres kaynaklarından etkilenebilmekte ve bu noktada psikolojik desteğe ihtiyaç duymaktadırlar (Hu vd., 2021; Özhan ve Boyacı, 2018). Snyder vd. (2016) bireyin yaşam serüveni içerisinde karşısına çıkan sorunlarla baş edebilmesi için pozitif özelliklerini geliştirmenin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Alan yazında bireylerin sorunlarla baş edebilmelerine destek olan çeşitli pozitif özellikler tanımlanmaktadır. Bu noktada çeşitli müdahaleler aracılığıyla geliştirilebilecek ve böylece bireylerin iyi oluş halleri üzerinde koruyucu, önleyici ve destekleyici rol oynayabilecek önemli bir pozitif özelliğin de bilişsel esneklik olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle, bu

araştırmada “*Üniversite öğrencilerinde PERMA modeline göre kavramsallaştırılan bütüncül iyi oluşun yordanmasında bilişsel esneklik anlamlı bir etkiye sahip midir?*” sorusunun cevabı aranmıştır.

II. Yöntem

Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin bütüncül iyi oluşun (PERMA) anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını test etmek amacıyla yürütülen bu araştırma ilişkisel araştırma modelinde tasarlanmıştır (Creswell,2012). İlişkisel araştırmalar iki ve ya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi açıklamak ve bu değişkenler arasındaki neden-sonuç ile ilgili çıkarımlar elde etmek amacıyla yürütülen araştırmalardır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2011). İlişkisel araştırmaların doğasına uygun olarak bu araştırmanın bağımlı değişkeni iyi oluş (PERMA), bağımsız değişkeni ise bilişsel esneklik olarak belirlenmiştir. Ayrıca bu araştırmada veri çözümleme tekniği olarak ise yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcılar Türkiye’de Doğu Anadolu ve Marmara bölgesinde yer alan iki farklı üniversitede öğrenim gören üniversite öğrencileridir. Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken, ilk olarak gerekli minimum örneklem büyüklüğünü belirlemek üzere G*Power 3.1.9.4 yazılımı aracılığıyla bir yordayıcı değişken için (bilişsel esneklik), minimum güç ve düşük etki büyüklüğü temel alınarak güç analizi gerçekleştirilmiştir (Faul, Erdfelder, Lang, ve Buchner, 2007). Yapılan güç analizi sonucunda araştırma için gerekli minimum örneklem büyüklüğünün 430 kişi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle olası eksik, kayıp ya da hatalı veriler göz önünde bulundurularak farklı bölümlerde öğrenim gören en az 500 öğrenciye ulaşmak hedeflenmiştir. Bu hedefe ulaşmak için, sınıf mevcutları dikkate alınarak uygun örnekleme yöntemine dayalı biçimde araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarını içeren online anket linki toplam 568 öğrenciye ulaştırılmıştır ancak 508 öğrenci geri dönüş sağlamıştır. Verilerin analizi bölümünde detayları açıklandığı üzere kayıp, hatalı, eksik veri ve uç değer niteliği taşıyan anket bataryaları araştırmanın veri setinden çıkarıldıktan sonra geriye kalan 444 ise araştırmanın nihai çalışma grubunu oluşturmuştur. Güç analizi sonuçlarına dayalı olarak araştırmanın nihai çalışma grubunun gerekli minimum örneklem büyüklüğü kriterini sağladığı görülmüştür.

Araştırmanın çalışma grubunda yer alan öğrenciler tıp, hukuk, eğitim, mühendislik, sağlık bilimleri ve edebiyat fakülteleri olmak üzere 6 farklı fakültede öğrenim görmektedirler. Bu öğrencilerden 272’si kadın (% 61.3), 172’si ise erkek (% 38.7) öğrencilerdir. Bununla birlikte bu öğrencilerin yaşları ise 17 ile 33 arasında değişmekte olup, çalışma grubunda yer alan öğrencilere ilişkin yaş ortalaması ise 20.12’dir (ss= 1.88). Dahası araştırmanın çalışma grubunda yer alan öğrencilerden

102 kişi hazırlık sınıfı ve birinci sınıfta (% 23), 188 kişi (% 42.3) ikinci sınıfta, 95 kişi (% 21.4) üçüncü sınıfta ve 59 kişi ise (% 13.3) dördüncü ve daha üst sınıfta öğrenim görmektedirler.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kişisel demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla bu araştırma kapsamında oluşturulmuştur. Formda yaş, cinsiyet, sınıf ve öğrenim görülen üniversite ile ilgili sorular yer almaktadır.

PERMA Ölçeği Türkçe Formu (PERMA)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin iyi oluş halleri ile ilgili bilgi edinmek amacıyla kullanılan PERMA, Seligman'ın (2011) iyi oluşun bütüncül yapısını kavramsallaştırdığı PERMA teorisine dayalı olarak Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilmiş ve Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş (2017) tarafından ise üniversite öğrencilerinden oluşan çalışma grubu üzerinde Türkçe'ye uyarlanmıştır. 0-10 arasında puanlanan ölçekte toplamda 23 madde yer almaktadır. Ölçekte iyi oluşun çok boyutlu yapısını oluşturan ve “pozitif duygular”, “bağlanma”, “olumlu ilişkiler”, “anlam” ve “başarı” olarak kavramsallaştırılan beş boyutun her birine ilişkin üçer maddeden oluşan toplam 15 madde ve sekiz dolgu maddesi olmak üzere toplam 23 maddeden meydana gelmektedir. Dolgu maddelerinden bir tanesi iyi oluşun genel göstergesi olarak işlev görmektedir. İyi oluşun çok boyutlu yapısını oluşturan her bir alt boyuta ilişkin puanlar o boyuta ilişkin üç maddeye verilen cevaplar toplanarak, ölçeğin genelinden elde edilen puan ise alt boyutlara ilişkin 15 madde ve genel iyi oluşu ölçen bir dolgu maddesine verilen cevaplar toplanarak elde edilmektedir. Ölçeğin hem alt boyutlarından hem de bütününden alınan puanların yükselmesi bireylerin iyi oluş düzeylerinin alt boyutlar ve genel iyi oluş hali bağlamında yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması kapsamında güvenilirliği iç tutarlılığa dayalı güvenilirlik katsayısı hesaplanarak incelenmiş ve bu katsayı ölçeğin bütünü için .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği bu araştırmanın çalışma grubu için tekrar incelenmiştir. Bu araştırmanın çalışma grubuna dayalı olarak ölçeğin bütünü için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile ilgili bilgi edinmek amacıyla kullanılan BEE, Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiş ve Gülüm ve Dağ (2012) tarafından ise üniversite öğrencilerinden oluşan çalışma grubu üzerinde Türkçe'ye uyarlanmıştır. 0 (hiç uygun değil) – 5 (tamamen uygun) arasında puanlanan ölçekte toplam 20 madde yer almaktadır. Ölçek *alternatifler* (13 madde) ve *kontrol* (7 madde) olarak kavramsallaştırılan iki boyut halinde bilişsel esnekliği ölçülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin puanlar her bir alt boyuta ilişkin maddelere verilen cevaplar toplanarak, ölçeğin genelinden

elde edilen puan ise 20 maddenin tamamına verilen cevaplar toplanarak elde edilmektedir. Ölçeğin hem alt boyutlarından hem de bütününden alınan puanların yükselmesi bireylerin katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin alt boyutlar ve genel bilişsel esneklik bağlamında yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması kapsamında ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılığa dayalı güvenilirlik katsayısı hesaplanarak incelenmiş ve bu katsayı ölçeğin bütünü için .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği bu araştırmanın çalışma grubu için tekrar incelenmiştir. Bu araştırmanın çalışma grubuna dayalı olarak ölçeğin bütünü için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Araştırma sürecine ilk olarak gerekli yasal izinler alınarak başlanmıştır. Gereken yasal izinler alındıktan sonra araştırma kapsamında kullanılacak ölçme araçları araştırmacı tarafından online forma dönüştürülmüş ve araştırma verileri dijital ortamda online anket formatında toplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin motivasyonlarını artırmak amacıyla araştırmanın problemi, amacı ve önemi konusunda bilgileri ve araştırma ile ilgili gerekli yönergeleri içeren bilgilendirme dokümanı online anket formunun ilk sayfasına eklenmiş ve öğrencilere anketleri dolduracakları bağlantı gönderilirken katılımın tamamen gönüllük esasına dayandığı belirtilmiştir. Böylece araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları araştırmaya katılma konusunda gönüllü öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını öğrencilerin doldurması için 7 gün süre verilmiş, verilerin toplanmasına ilişkin kayıtlar incelendiğinde öğrencilerin ortalama 15 dakika içerisinde veri toplama araçlarını doldurma sürecini tamamladıkları gözlemlenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında veri toplama işlemi tamamlanıp veriler bilgisayara kodlandıktan sonra ilk olarak veri setinde kayıp ve/veya hatalı veri olup olmadığı incelenmiştir. Kayıp verilerin incelenme ve değerlendirilmesinde kabul edilebilir yanıtız madde sayısı % 5 olarak belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Bu noktada % 5'in üzerinde yanıtız madde içeren 41 öğrenciye ilişkin ölçek bataryaları veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra ise veri setinde yer alan uç değerler ve dağılımın normalliği incelenmiştir. Veri setinde yer alan tek değişkenli uç değerler IBM SPSS programı kullanılarak oluşturulan histogram grafikleri, kutu grafikleri ve hesaplanan z puanları aracılığıyla incelenmiştir. Çok değişkenli normal dağılımdan sapan uç değerler ise Mahalobonis uzaklık katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Bu noktada uç değer olduğu belirlenen toplam 23 öğrenciye ilişkin ölçek bataryaları araştırmanın veri setinin dışında tutulmuştur. Bu incelemelerden sonra araştırma veri setinin uç değerlerden temizlendiğine ve Tablo 2'de verilen basıklık ve çarpıklık katsayılarından da görüleceği üzere normal dağılım özelliği taşıdığına karar verilmiştir. Dağılımın normal dağılım özelliği taşıdığına karar verildikten sonra araştırma verilerinin analizi araştırma problemi doğrultusunda 444 kişiden oluşan nihai çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Verilerin analizinde öncelikle araştırma kapsamında kurulan yapısal modelde yer alan tüm değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış daha sonra ise bu değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir. Değişkenler arasındaki anlamlı ilişkiler ortaya konulduktan sonra, üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin iyi oluşun (PERMA) anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiştir. Araştırma kapsamında kurulan yapısal modelin test edilmesinde Tablo 1’de ölçütleri (Byrne, 2013; Kline, 2015; Schermelleh-Engel, Moosbrugger, ve Müller, 2003; Schumacker ve Lomax, 2010) ile birlikte verilen uyum iyiliği indeksleri kullanılmıştır.

Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Uyum İyiliği İndeksleri

Uyum İyiliği İndeksi	Mükemmel/İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
$\chi^2/ (df)$	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 < RMSEA \leq 0,08$
TLI/NNFI	$0,97 \leq TLI \leq 1,00$	$0,95 \leq TLI < 0,97$
CFI	$0,97 \leq CFI \leq 1,00$	$0,95 \leq CFI < 0,97$
NFI	$0,95 \leq NFI \leq 1,00$	$0,90 \leq NFI < 0,95$
AGFI	$0,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$0,85 \leq AGFI < 0,90$
GFI	$0,95 \leq GFI \leq 1,00$	$0,90 \leq GFI < 0,95$

Yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak test edilen model ile ortaya konulan doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığına kanıt sağlamak amacıyla Preacher ve Hayes (2008) tarafından önerilen bootstrapping prosedüründen de yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında bootstrapp örneklem büyüklüğü 10000 kişi olarak ayarlanmış ve 10000 kişilik çoğaltılmış örnekleme elde edilen doğrudan ve dolaylı etkilere ilişkin güven aralıkları hesaplanmıştır. Bahsedilen analizler IBM SPSS 22 ve IBM AMOS Graphics programları aracılığıyla gerçekleştirilmiş ve bu analizlerde $p < .05$ anlamlılık düzeyi temel alınmıştır.

III. Bulgular

Bu bölümde öncelikle araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyabilmek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Daha sonra araştırma kapsamında test edilen yapısal modele ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Son olarak ise doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığına kanıt sağlamak amacıyla yürütülen bootstrapping (yeniden örnekleme) prosedürüne ilişkin sonuçlara yer verilmiştir.

Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Bulgular

Korelasyon ve Betimsel İstatistikler

Araştırma değişkenlerine ilişkin korelasyon analizi sonuçları ve betimsel istatistikler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri ve Betimsel İstatistikler¹

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
(1) PDuy	---	69**	65**	63**	59**	85**	29**	18**	30**
(2) Bağ		---	59**	67**	67**	85**	35**	18**	34**
(3) İliş			---	62**	58**	82**	27**	10*	25**
(4) Anl				---	76**	87**	41**	15**	38**
(5) Baş					---	84**	38**	16**	36**
(6)PERMA						---	40**	19**	39**
(7) Alt							---	32**	89**
(8) Kont								---	71**
(9) BE									---
<i>Ortalama</i>	19.92	21.09	19.93	19.88	20.04	107.69	49.76	23.41	73.16
<i>S. Sapma</i>	5.41	4.93	5.53	5.60	5.23	24.02	8.56	5.58	11.60
<i>Basıklık</i>	.59	1.09	.39	.82	1.32	1.49	1.01	-.52	-.04
<i>Çarpıklık</i>	-.74	-.87	-.71	-.89	-.96	-.95	-.74	-.17	-.18

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmanın bağımsız değişkeni olan bilişsel esnekliğin hem bağımlı değişken iyi oluş hem de iyi oluşun bileşenleri ile pozitif yönlü ve anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca, araştırma değişkenlerine ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları George ve Mallery’nin (2010) önerileri doğrultusunda değerlendirildiğinde araştırma veri setinde yer alan değişkenlere ait puanların normal dağılım özelliği taşıdığı ifade edilebilir.

Yapısal Modele Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında kurulan yapısal modelin test edilmesi sürecinde kurulan yapısal model öncelikle hiçbir modifikasyon uygulanmadan test edilmiştir (Model 1). Tablo 3’de sunulan Model 1’e ilişkin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde özellikle RMSEA bağlamında modelin veriler ile yeterince iyi uyum sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (RMSEA: .101).

** $p < .01$, * $p < .05$.

PDuy: Pozitif Duygular, Bağ: Bağlanma, İliş: Olumlu İlişkiler, Anl: Anlam, Baş: Başarı, PERMA: İyi Oluş, Alt: Alternatifler, Kont: Kontrol, BE: Bilişsel Esneklik.

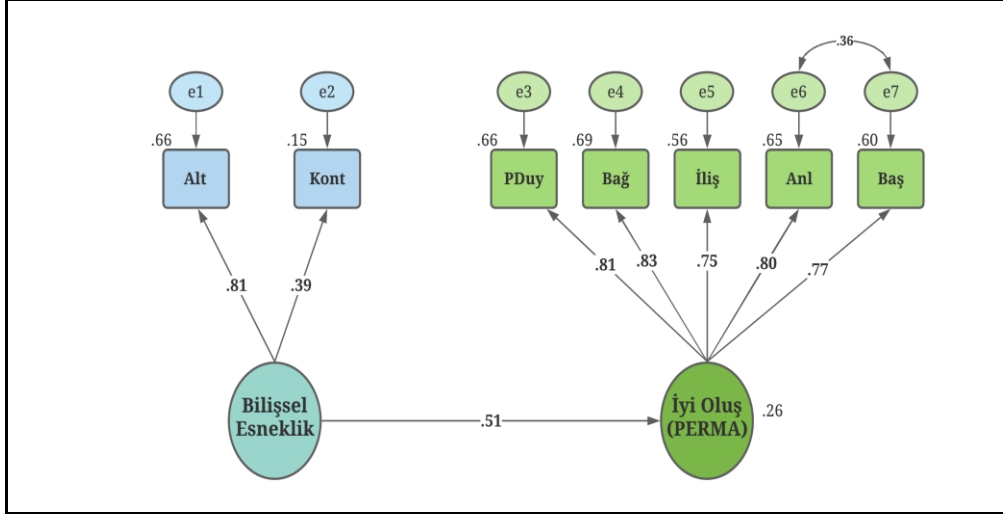
Tablo 3. Test Edilen Farklı Modellere İlişkin Uyum İyiliği İndeksleri

Uyum İndeksi	Model 1	Model 2	Model 3
χ^2	71.222	46.208	37.712
df	13	12	12
χ^2 / df	5.479	3.851	3.143
TLI /NNFI	.936	.959	.969
CFI	.960	.977	.982
NFI	.952	.969	.975
AGFI	.898	.929	.944
GFI	.952	.970	.976
RMSEA	.101	.080	.070
AIC	101.222	78.208	69.712
ECVI	.228	.177	.157

Bunun üzerine modelin uyum iyiliğini geliştirebilmek üzere modele ilişkin önerilen modifikasyonlar incelenmiş ve e3 - e5 (MI = 21.87) ve e6 - e7 (MI = 19.94) hata terimleri ile temsil edilen gözlenen değişkenler arasında önerilen modifikasyonlar dikkati çekmiştir. Model iyiliğini artırabilmek amacıyla bu modifikasyonlar tek tek uygulanmış ve modeller ayrı ayrı test edilmiştir. İlk olarak e3 - e5 hata terimleri ile temsil edilen “pozitif duygular” ile “olumlu ilişkiler” gözlenen değişkenleri karşılıklı kovaryans yolu ile birleştirilerek model test edilmiştir (Model 2). Tablo 3’de yer alan Model 2’ye ilişkin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde Model 2’nin araştırma veri seti ile kabul edilebilir derecede uyum sağladığı görülmektedir.

En iyi uyum sağlayan modeli belirlemek üzere modele ilişkin diğer modifikasyon önerisi de gerçekleştirilmiştir. Bu noktada e6 - e7 hata terimleri ile temsil edilen “anlam” ve “başarı” değişkenleri de karşılıklı kovaryans yolu ile birleştirilerek alternatif diğer model test edilmiştir (Model 3). Tablo 3’de sunulan Model 3’e ilişkin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde Model 2 ile benzer şekilde Model 3’ünde araştırmanın veri seti ile yeterli uyumu sağladığı görülmüştür.

Tüm bunlarla birlikte araştırmanın veri seti ile yeterli uyum sağlayan bu iki modelden (Model 2 ve Model 3) hangi modelin daha iyi uyum sağladığını belirleyebilmek amacıyla modellere ilişkin hesaplanan AIC ve ECVI değerleri de incelenmiş Model 3’e dayalı olarak hesaplanan ilişkin AIC ve ECVI değerlerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Buradan hareketle Model 3 araştırmanın nihai modeli olarak belirlenmiş ve bu modele ilişkin diyagram Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırma Kapsamında Test Edilen Nihai Model²

Şekil 1’de yer alan araştırmanın nihai yapısal modeline (Model 3) ilişkin Tablo 3’de sunulan uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde kurulan modelin araştırma verileri ile yeterince uyum sağladığı bir başka ifade ile doğrulandığı görülmektedir. Ayrıca bu modele ilişkin standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış regresyon katsayıları ve kritik oran değerleri (Cr) incelendiğinde modelde yer alan bütün regresyon yollarının anlamlı olduğu ve modelde istatistiksel açıdan anlamsız herhangi bir yol bulunmadığı görülmektedir. Tüm bunlarla birlikte yapılan model testi sonucunda modelde bağımsız değişken rolü üstlenen bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcı olarak bağımlı değişken rolü üstlenen bütüncül iyi oluşa (PERMA) ilişkin toplam varyansın % 26’sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Doğrudan ve Dolaylı Etkilere İlişkin Bootstrapping İşlemi

Araştırma kapsamında araştırmanın nihai modelinin (Model 3) veriler ile iyi derecede uyum sağladığı belirlendikten sonra, nihai modelde bağımsız değişken rolüne sahip olan bilişsel esnekliğin hem bağımlı değişken rolü üstlenen iyi oluş örtük değişkeni üzerindeki doğrudan bunun yanında bu değişkeni temsil eden gözlenen değişkenler üzerinde ise dolaylı etkisine kanıt sağlamak amacıyla bootstrapping prosedüründen de yararlanılmıştır. Bu noktada bootstrapp örneklem büyüklüğü 10.000 kişi olarak ayarlanarak yeniden türetilmiş örneklem üzerinde bilişsel esneklik bağımsız değişkenine ait doğrudan ve dolaylı etki katsayıları hesaplanmıştır.

² PDuy: Pozitif Duygular, Bağ: Bağlanma, İliş: Olumlu İlişkiler, Anl: Anlam, A: Başarı, Alt: Alternatifler, Kont: Kontrol.

Buna göre nihai modelde bağımsız değişken olarak işlev gören bilişsel esnekliğin iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi .513 (LLCI - ULCI: .336 - .665) olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte yapılan analizler sonucunda bilişsel esnekliğin *pozitif duygular* üzerindeki dolaylı etkisinin .416 (LLCI - ULCI: .272 - .546), *bağlanma* üzerindeki dolaylı etkisinin .427 (LLCI - ULCI: .278 - .557), *olumlu ilişkiler* üzerindeki dolaylı etkisinin .386 (LLCI - ULCI: .251 - .507), *anlam* üzerindeki dolaylı etkisinin .413 (LLCI - ULCI: .265 - .546) ve *başarı* üzerindeki dolaylı etkisinin ise .397 (LLCI - ULCI: .254 - .525) olduğu bulunmuştur. Tüm bunlar bir arada değerlendirildiğinde, bu bulguya dayalı olarak bilişsel esnekliğin hem bütüncül iyi oluş (PERMA) hem de bütüncül iyi oluşun bileşenleri üzerinde pozitif yönlü ve orta düzeyde yordayıcı etkiye sahip olduğu ve bu etkinin hem araştırma örnekleminde hem de bootstrapping prosedürü sonucunda yeniden türetilen örnekleme anlamlı olduğu söylenebilir.

IV. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin PERMA modeline göre kavramsallaştırılan bütüncül iyi oluşu ne düzeyde yordadığı yapısal eşitlik modellemesi ile sınanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puanları ile hem toplam iyi oluş (PERMA) hem de iyi oluşun bileşenleri olan *“pozitif duygular”*, *“bağlanma”*, *“olumlu ilişkiler”*, *“anlam”* ve *“başarı”* puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca var olan bu ilişkiler yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiş ve oluşturulan model doğrulanmıştır. Başka bir anlatımla, bir üniversite öğrencisinin bilişsel esnekliğinin yüksek olması o öğrencinin iyi oluşunun da yüksek olma olasılığını arttırmaktadır.

Üniversite yılları bireyin ekonomik, sosyal, akademik ve duygusal açıdan zorlandığı ve bu nedenle psikolojik desteğe yoğun biçimde ihtiyaç duyduğu bir dönem olarak tanımlanabilir (Özhan ve Boyacı, 2018). Bu dönemde öğrenciler bu zorlanmaların yanında mesleki bir seçim ve seçtikleri mesleğe hazırlık yapmak durumunda da kalmaktadırlar (Yıldız-Akyol ve Boyacı, 2020). Bu zorlayıcı süreçte bilişsel esnekliği yüksek olan öğrencilerin sorunlarla daha kolay baş edebildiği ve böylece bu öğrencilerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu alan yazında vurgulanmaktadır (Asıcı ve İkiz, 2015; Gülüm ve Dağ, 2012; Hu, Chen ve Wang, 2021).

Araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin hem toplam iyi oluş hem de iyi oluşun bileşenleri olan pozitif duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu bulgudan hareketle, bilişsel esneklikleri daha yüksek olan öğrencilerin daha fazla pozitif duygulara sahip, yaşama bağlılığı daha yüksek, diğerleri ile daha fazla olumlu ilişkiler kurabilen, hayatına daha fazla anlam katan ve başarı duygusu daha yüksek bireyler olduğu söylenebilir. Bu noktada iyi oluşu yük-

sek olan bireylerin genel anlamda daha mutlu ve anlamlı bir yaşam sürdürdükleri bulgusu (Mayo, Velaz, Nieto ve Sánchez, 2019) önemli görülmektedir. Bu araştırmada da iyi oluş ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı biçimde Asıcı ve İkiz (2015) de bilişsel esneklik ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bu araştırmanın sonuçları da iyi oluşun yordanmasında bilişsel esnekliğin güçlü bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Bu yönüyle araştırma sonuçlarının alan yazında yer alan çeşitli araştırma bulguları ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Bilişsel esneklik ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştıran Bilgin (2017), bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin öz-denetiminin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öz-denetimi yüksek olan bireylerin yaşamlarını kontrol edebildikleri düşünüldüğünde bu durumun iyi oluşlarına olumlu yönde bir katkı sunabileceği de söylenebilir. Ayrıca yine aynı araştırmada bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin, dışa dönük ve gelişme odaklı oldukları tespit edilmiştir. PERMA iyi oluş modelinde iyi oluşun önemli bileşenlerinden biri olarak kavramsallaştırılmış olan diğer insanlarla olumlu ilişkilerin kurulabilmesi noktasında, bireyin kendine yönelik olumlu duygulara ve başarı hissine sahip olması önemli görülmektedir (Seligman, 2018). Yine Bilgin'in (2017) araştırmasında bilişsel esneklik düzeyi düşük kişilerin duygusal açıdan daha tutarsız oldukları ifade edilmektedir. Alanyazında bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin depresyon, anksiyete vb. ruhsal rahatsızlıkları daha az deneyimledikleri bilinmektedir (Çelikkaleli, 2015; Gülüm ve Dağ, 2012). Bu bağlamda araştırmanın bulgularının alanyazınla tutarlı olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde iyi oluşun açıklanmasına katkı sağlamayı amaç edinen bu araştırmada, bilişsel esnekliğin PERMA modeline göre kavramsallaştırılan bütüncül iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin geliştirilmesi bireyin kişisel amaçlarına ulaşmasına yardımcı olacağı gibi yaşamında karşısına çıkabilecek olası sorunların çözümüne de yardımcı olacaktır (Hu, Chen ve Wang, 2021; Yıldız-Akyol ve Boyacı, 2020). Bu açıdan bakıldığında araştırmanın bulgularının iyi oluşa ilişkin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yaşamın hemen her döneminde ve özellikle üniversite eğitimi sürecinde bireyler farklı türde zorlanmalarla karşılaşabilmektedirler. Yaşanabilecek olan bu zorlanmalar karşısında üniversite öğrencilerinin desteklenmesinde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri önemli rol oynamaktadır (Boyacı, 2019). Bu noktada, araştırma bulgularından hareketle üniversite öğrencilerinin iyi oluş hallerini desteklemeye yönelik çalışmalarda bilişsel esnekliğin geliştirilmesi temelli müdahalelerin işlevsel olabileceği düşünülmektedir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bilişsel esneklik ve iyi oluş ilişkisine dair ortaya koyduğu bulguların yanı sıra bu araştırmanın bazı sınırlılıkları da mevcuttur. Öncelikle araştırma kapsamında

toplanan veriler Türkiye genelinden değil sadece iki farklı şehirde üniversite öğrenimine devam eden öğrencilerden elde edilmiştir. Bu yönüyle araştırmanın genellenebilirliğinin sınırlı olduğu söylenebilir. Araştırmanın ikinci önemli sınırlılığı ise araştırma kapsamında toplanan verilerin ölçeklerle sınırlı olması yani sadece kendini rapor etmeye dayanan ölçme araçlarıyla elde edilmiş olmasıdır. Bir başka anlatımla bulgular araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtükleri nitelikleri ölçebilme kabiliyeti ile sınırlıdır. Bu noktada araştırma kapsamında bilişsel esneklik ve iyi oluş ilişkisine dair daha detaylı bilgiler sunabilecek nitel verilerin elde edilmemesi önemli bir sınırlılık olarak görülebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, yukarıda sıralanan sınırlılıklar da göz önünde bulundurularak bazı önerilerde bulunulabilir. Öncelikle PERMA bütüncül iyi oluş modeli temelli gerçekleştirilecek araştırmalarda örneklem grubu Türkiye genelini yansıtacak biçimde, farklı bölge ve üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerden oluşturularak üniversite öğrencilerin iyi oluş halleri konusunda daha kapsamlı veriler elde edilebilir. Ayrıca iyi oluş ve bilişsel esneklik ilişkisini değerlendirmede görüşme, gözlem, eylem araştırması gibi farklı tekniklerden yararlanılabilir. Tüm bunlarla birlikte, araştırmanın bulguları bütünsel olarak değerlendirildiğinde, iyi oluşun artırılmasında öğrenci merkezli çalışmalara ek olarak ailelere, öğretmenlere ve yöneticilere yönelik önleyici psiko-eğitsel çalışmaların uygulanmasının faydalı olacağı söylenebilir. Bu araştırma doğası gereği ilişkisel olarak tasarlanmıştır. Bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak iyi oluşu geliştirmeye yönelik deneysel araştırmalar tasarlanarak bilişsel esneklik temelli müdahalelerin iyi oluşun artırılması üzerindeki etkisi test edilebilir.

Kaynakça

Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.

Bilgin, M. (2017). Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954.

Boyacı, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeylerinin PERMA Modeline Göre Yordanması: Sosyal Destek ve Pozitifliğin Rolü. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 109-116.

Boyacı, M. (2020). *Rehberlik hizmetlerinin yönetimi*. İ. H. Karataş, E. Dede (Ed.). Eğitim kurumları işletmeciliği kuram, araştırma, uygulama. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Byrne, B. M. (2013). *Structural Equation Modeling with LISREL, PRELIS, and SIMPLIS: Basic Concepts, Applications and Programming*. New York: Psychology Press.

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48.

Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. London: Pearson.

Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.

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.

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G* Power 3: A Flexible Statistical Power Analysis Program for the Social, Behavioral and Biomedical Sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill.

Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.

George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. London: Routledge.

Gülüm, İ. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği Ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-223.

Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. New York: Mc Graw-Hill.

Hogan, M. J. (2020). Collaborative positive psychology: Solidarity, meaning, resilience, wellbeing, and virtue in a time of crisis. *International Review of Psychiatry*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1778647>.

Hu, X., Chen, J., & Wang, Y. (2021). University Students' Use of Music for Learning and Well-Being: A Qualitative Study and Design Implications. *Information Processing & Management*, 58(1), 102409.

Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford.

Mayo, A. R. P., Velaz, E. B., Nieto, N. R., & Sánchez, P. G. (2019). Working Happiness in the Human Resource of a University Organization Based on Seligman's PERMA Model. *International Journal of Human Resource Studies*, 9(4), 101-109.

Özhan, M. B., & Boyacı, M. (2018). Grit as a Predictor of Depression, Anxiety and Stress Among University Students: A Structural Equation Modeling. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19 (4), 370-376.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and Resampling Strategies for Assessing and Comparing Indirect Effects in Multiple Mediator Models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.

Rosa-Alcázar, Á., Olivares-Olivares, P. J., Martínez-Esparza, I. C., Parada-Navas, J. L., Rosa-Alcázar, A. I., & Olivares-Rodríguez, J. (2020). Cognitive Flexibility and Response Inhibition in Patients with Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 20-28.

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-Of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.

Schumacker, R.E., & Lomax, R.G. (2010). A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling. New York: Taylor & Francis.

Seligman, M. E. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing. New York: Free Press.

Seligman, M. (2018). PERMA and the Building Blocks of Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (2016). *Oxford Handbook of Positive Psychology* (Third ed.). New York: Oxford University Press.

Spence, R., Kagan, L., Nunn, S., Bailey-Rodriguez, D., Fisher, H. L., Hosang, G. M., & Bifulco, A. (2020). Life events, depression and supportive relationships affect academic achievement in university students. *Journal of American College Health*, 1-5.

Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Gaunt, A., Hu, Y., Klautke, H., Cheng, C., ... & Ward, P. (2019). "Cognitive Flexibility Theory and The Accelerated Development of Adaptive Readiness and Adaptive Response to Novelty". Paul Ward, Jan Maarten Schraagen, Julie Gore, and Emilie M. Roth (Eds.). *The Oxford Handbook of Expertise*. (pp. 951-977). New York: Oxford University Press.

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2012) *Using Multivariate Statistics* Boston: Pearson.

Taycan, O., & Coşkun, B. (2020). *Ruh Sağlığını Güçlendirme: Kavramlar, Kanıtlar, Uygulamalar*. Ankara: Türk Psikiyatri Derneği Yayınları.

World Health Organization [WHO] (2001). *The World Health Report 2001 Mental Health: New Understanding, New Hope*. Geneva: World Health Organization.

Yıldız-Akyol, E., & Boyacı, M. (2020). Cognitive Flexibility and Positivity as Predictors of Career Future in University Students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(57), 297-320.