



Article Info/Makale Bilgisi

✓Received/Geliş:02.01.2024 ✓Accepted/Kabul:16.04.2024

DOI:10.30794/pausbed.1413633

Research Article/Araştırma Makalesi

Beğenmiş, P. ve Kökrek, Z. (2024). "Yetişkinlerin Kişilik Özellikleri ile Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı 62, Denizli, ss.261-271.

YETİŞKİNLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*

Pelin BEĞENMİŞ**, Zekeriya KÖKREK***

Öz

Bu çalışmanın temel amacı, yetişkin bireylerin kişilik özellikleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklem grubunu 18-50 yaş arasında 424 kişi oluşturmada olup bunların 235'ini (%55.4) kadın, 189'unu (%44.6) erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilişsel esnekliğin alternatifler ve kontrol boyutları ile kişilik alt boyutlarından nörotiklik arasında negatif; dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve özdenetimlilik arasında ise pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Anahtar kelimeler: *Kişilik, Kişilik özellikleri, Bilişsel esneklik, Yetişkin.*

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY TRAITS AND COGNITIVE FLEXIBILITY OF ADULTS

Abstract

The main purpose of this study is to examine the relationship between personality traits and cognitive flexibility of adult individuals. The sample group of the study consisted of 424 individuals between the ages of 18-50, of whom 235 (55.4%) were female and 189 (44.6%) were male. Five Factor Personality Scale, Cognitive Flexibility Inventory and Personal Information Form prepared by the researchers were used as data collection tools. Independent Sample t-test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Pearson Correlation Analysis were used to analyse the data. According to the findings obtained from the research, it was determined that there was a negative relationship between the alternatives and control dimensions of cognitive flexibility and neuroticism among personality sub-dimensions, and a positive and significant relationship between extraversion, mildness and self-control. The findings of the study were discussed and interpreted within the framework of the related literature.

Keywords: *Personality, Personality traits, Cognitive flexibility, Adult.*

*Bu makale İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde devam etmekte olan "Kişilik Özelliklerinin Bilişsel Esneklik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile İlişkisi" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

**Psikolojik Danışman, MEB, İSTANBUL.

e posta: pbegenmis@gmail.com, (<https://orcid.org/0009-0006-7597-3466>)

***Dr. Öğr. Üyesi İstanbul Ticaret Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İSTANBUL.

e posta: zkokrek@ticaret.edu.tr, (<https://orcid.org/0000-0003-0689-5952>)

1. GİRİŞ

Kişilik; bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarının anlaşılmasını sağlayan önemli bir kavramdır. Kişilik kavramının karmaşık yapısından dolayı hakkında pek çok farklı tanımlama yapılmış olmasına rağmen henüz ortak bir tanımının bulunmadığı görülmektedir. Burger (2006:23)'e göre kişilik; bireyin tutarlı davranış kalıpları ile davranışa yön veren tüm duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri ifade eden kişilik içi süreçlerdir. Murdock (2013)'e göre kişilik; çok erken yaşlarda gelişmekte olup kalıtım, çevre ve bireyin yaratıcı davranışları sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu bakımdan bireylerin içinde buldukları çevre şartları, biyolojik farklılıklar, kültürel etmenler ve yetiştirilme şartları sonucu kişilik özellikleri farklılıklar gösterebilmektedir. Bireylerin kişilik özelliklerinin bilişsel özellikler bakımından birbirinden farklı olması, tanımlı kişilik yapılarının salt bilişsel bakımdan ayrıştırılabilir ve farklılaştırılabilir olmasını gerektirmektedir. Bu noktada "Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Modeli" bireyler arasındaki farklılıkların inceleme alanında geniş kapsamlı bir yapı sunmaktadır (McAdams, 1992: 331).

Beş faktör kişilik kuramına göre beş temel kişilik boyutu bulunmaktadır. Bunlar: nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve özdenetimdir (McCrea ve Costa, 2003:2). Nevrotizm kişilik özelliğine sahip bireyler endişeli, huysuz, kendini aciz hisseden, hisli ve stresle bağlantılı ruhsal rahatsızlıklar açısından risk altında olan kişilerdir. Dışa dönüklük kişilik özelliğine sahip bireyler eğlenceden hoşlanan, konuşkan, şakacı, sevecen ve sosyal kişilerdir. Deneyime açıklık kişilik özelliğine sahip bireyler yeni deneyimlere açık ve bağımsız düşüncelere sahip olmanın yanında geleneksel değerleri sorgulayan, meraklı, hayal gücü geniş, yaratıcı kişilerdir. Uyumluluk kişilik özelliklerine sahip bireyler uyumlu, güvenen, yardım etmeye istekli, paylaşımcı ve hoşgörülü kişilerdir. Özdisiplin kişilik özelliklerine sahip bireyler gayretli, titiz, sistemli ve kararlı kişilerdir (Gençtanırım Kurt ve Çetinkaya Yıldız, 2017:2142-2148).

Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Polatçı ve Tınaz, 2021:2895). Bireylerin psikolojik sağlamlığını koruyabilmesi, hayatta kalabilmesi ve hayatından keyif alabilmesi için birtakım kriterler bulunmakta olup bu kriterlerden birini de "esneklik" oluşturmaktadır. Bu görüşe göre sağlıklı bireylerin esnek düşünebilme becerisine sahip oldukları, diğerlerine olan bakış açılarında değişime açık ve çoğulcu bir yaklaşım içerisinde değişmez kurallar koymadıkları öne sürülmektedir (Ellis ve Dryden, 2007). Görüldüğü gibi bireylerin psikolojik sağlamlıklarını koruyabilmelerini ve yeni koşullara adapte olmalarını kolaylaştıran en kritik faktörlerden biri bilişsel esnekliktir.

Bilişsel esneklik, genel olarak üç temel öğeden oluşmaktadır. Bunlardan ilki bir kişinin herhangi bir durumda mevcut seçeneklerin ve olası diğer seçeneklerin farkında olmasıdır. İkincisi kişinin esnek olmaya ve farklı durumlara karşı uyumlu olmaya istekli olmasıdır. Sonuncusu ise esnek olma yeteneğine sahip olduğuna dair öz yeterlilik veya inancının bulunmasıdır. Dolayısıyla bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireyler yeni iletişim yöntemlerini keşfetmeye, olağandışı durumlarla başa çıkmaya ve durumsal ihtiyaçları yerine getirmek amacıyla davranışları uyarlamaya isteklidirler (Martin ve Anderson, 1998:2). Ayrıca bilişsel esnekliği olan bireyler kendi etkili davranma yeteneklerine de güvenirliler (Bandura, 1977; Martin ve Anderson, 1998:2). Bunun yanı sıra bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin bağımsızca karar verme yeteneklerinin ve kendilik saygılarının yüksek olduğu, olaylara çeşitli perspektiflerden bakabilen, iç kontrol odaklı, düşük düzeyde depresif ve iyimser oldukları ileri sürülmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2013:158). Bununla birlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlık açısından da önemli bir unsurdur. Yüksek düzeyde bilişsel esneklik, genellikle psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilirken düşük seviyedeki bilişsel esneklik çeşitli psikopatolojilerle ilişkilendirilmektedir. Bu sebeple, klinik çalışmalarda ve uygulamalarda stresin azaltılması ve iyilik halinin artırılması için bilişsel esnekliğin geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Johnson, 2016:3-5). Dolayısıyla bilişsel esneklik, psikolojik sağlığın temel bileşenlerinden biri olması sebebiyle büyük önem taşımaktadır.

Bilişsel esneklik kişilik ile birlikte değerlendirildiğinde, kişiliğin bilişsel süreçler üzerindeki etkisinin anlaşılmasına yardımcı olabilmektedir. Örneğin deneyime açıklık kişilik özelliğine sahip bireyler bağımsız düşüncelere sahip, yeni deneyimlere açık bireyler olabilirken deneyime açık olmayan bireyler alışık oldukları şeyleri sürdürmede sabit düşünme eğiliminde olabilmektedir (Gençtanırım Kurt ve Çetinkaya Yıldız, 2017:2146). Bu bakımdan ilgili araştırmalar incelendiğinde kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik kavramıyla birlikte ele alındığı görülmekte olup aynı zamanda bilişsel esneklik ile beş faktörlü kişilik modelinin alt bileşenleri arasında ilişki bulunduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Bilgin, 2017; Koç,2019). Bilgin (2017) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında;

bilişsel esneklik ile nörotisizm arasında negatif, özdenetim ile pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Koç (2019) çalışmasında bilişsel esneklik ile dışa dönüklük, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve özdenetimlilik alt boyutları arasında pozitif, nörotiklik alt boyutu arasında ise negatif ilişki olduğunu tespit etmiştir. Görüldüğü üzere, kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik konularında farklı örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilmiş araştırmalar bulunmaktadır ancak özellikle farklı yaş gruplarına ait çalışmaların sınırlı olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın örneklem grubunu 18-50 yaş grubu katılımcılar oluşturduğundan bu araştırma farklı yaş gruplarına ait bulgular sunmaktadır.

Özetle; bireylerin kişilik özellikleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, bireylerin kişilik özelliklerine göre bilişsel esnekliklerini anlamak ve güçlendirmek için önem arz etmektedir. Ayrıca bilişsel esnekliğin, kişilerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi düşünüldüğünde yapılacak çalışmanın ruh sağlığı alanında koruyucu ve sağaltıcı bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma ile elde edilen sonuçların, yeni araştırmalara rehberlik etmesi ve mevcut sağaltım yöntemlerinin geliştirilmesine katkı sağlaması hedeflenmektedir. Bu bağlamda, çalışmanın amaçlarına uygun olarak seçilen alt sorular aşağıda sıralanmıştır:

1. Sosyo-demografik özelliklere (cinsiyet,yaş) göre, kişilik özellikleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Sosyo-demografik özelliklere (cinsiyet,yaş) göre, bilişsel esneklik puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişki var mıdır?

2.YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik ile ilişkisini incelemek amacıyla, bir nicel araştırma yaklaşımı olarak ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha fazla değişkenin bir arada nasıl değiştiğini inceleyen araştırma modellerini ifade eder (Karasar, 2006:81).

2.2. Araştırma Grubu

Katılımcıların sosyodemografik değişkenlere göre sayı ve yüzdelik dağılımları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Sayı ve Yüzde Dağılımları

Sosyo-Demografik Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	235	55.4
Erkek	189	44.6
Yaş		
18-28	219	51.7
29-39	118	27.8
40-50	87	20.5

Tablo 1 incelendiğinde araştırmanın örneklem grubunun 424 kişiden oluşmakta olduğu, bunların 235’inin (%55.4) kadın, 189’unun (%44.6) ise erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların 219’u (%51.7) 18-28 yaş aralığında, 118’i (%27.8) 29-39 yaş aralığında, 87’si (%20.5) 40-50 yaş arasındadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: “Kişisel Bilgi Formu” katılımcıların yaş, cinsiyet gibi sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği (BFKÖ): “Beş Faktör Kişilik Ölçeği” Rammstedt ve John (2007) tarafından oluşturulan ve Horzum, Ayas ve Padır (2017) tarafından Türkçe’ye uyarlanan bir ölçek olup bireylerin, beş temel kişilik özelliği puanının tespit edilmesi için kullanılmaktadır. BFKÖ 10 maddelik, likert tipinde olup 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarına yönelik iç tutarlılık değerleri .81 ile .90 arasında değişirken, kompozit değerlerinin .73 ile .85 arasında değiştiği saptanmıştır. Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda deneyime açıklık alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .40 olduğu görülmektedir. Bu değer .70’in altında olduğu ve güvenilirliği düşürdüğü için deneyime açıklık alt boyutu çalışmadan çıkarılmıştır (Pallant, 2011). Diğer alt boyutların değerlerinin .70 ile .75 arasında değiştiği görülmüştür.

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE): “Bilişsel Esneklik Envanteri” Dennis ve Wal (2010) tarafından oluşturulan, Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan bir ölçek olup bireylerin bilişsel esneklik seviyesini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. BEE 20 maddelik, beşli likert tipi bir ölçektir. Alternatifler ve kontrol boyutlarından oluşmaktadır. Alternatifler alt boyutu 13, kontrol alt boyutu ise 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11, 17. maddeleri tersten kodlanmaktadır. İç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ölçeğin bütünü için .90, “alternatifler” alt boyutu için .90 ve “kontrol alt boyutu için .84 olarak saptanmıştır. Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ölçeğin bütünü için .90, alternatifler alt boyutu için .73 ve kontrol boyutu için .78 olarak bulunmuştur.

2.4. Veri Toplama Süreci

Veri toplama aşamasında, bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla araştırmanın amacı, literatüre katkısının ne olacağı ve gizlilik konusundaki ilkeler katılımcılara sunulmuş ve onayları alınmıştır. Katılım gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiştir. Veriler 2023 yılının Mart ve Temmuz ayları boyunca online yöntem ile toplanmıştır. Toplanan veriler, SPSS 20 İstatistik Yazılımı kullanılarak incelenmiştir.

2.5. Etik İzin

Araştırma için İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı’ndan gerekli izinler (27.02.2023, karar sayısı: 280131) alınmıştır.

3. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmanın analizinde öncelikle normallik dağılımına bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin sıfıra yakın olması durumunda bir dağılım standart normal dağılım olarak kabul edilir ve çarpıklık ile basıklık katsayıları +1 ile -1 arasındaysa puanların normale yakın dağıldığı söylenebilir (Büyüköztürk ve ark., 2011). Uygulanan veri analizi sonrası verilerin normallik analizini karşıladığı görülmüş olup ilgili sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: Çarpıklık ve Basıklık Analizi

	N	Skewness	Kurtosis
Dışa dönüklük	424	-.205	-.680
Yumuşak başlılık	424	-.436	-.125
Özdenetimlilik	424	-.182	-.763
Nörotiklik	424	.064	-.467
Bilişsel Esneklik Alternatifler Boyutu	424	-.643	.367
Bilişsel Esneklik Kontrol Boyutu	424	-.340	.254

Tablo 2 incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin; dışa dönüklüğün -.205 ve -.680, yumuşak başlılığın -.436 ve -.125, özdenetimliliğin -.182 ve -.763, nörotikliğin .064 ve -.467, bilişsel esnekliğin alternatif boyutunun -.643 ve .367, bilişsel esnekliğin kontrol boyutunun -.340 ve .254 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla çalışmada kullanılan verilerin, normal dağıldığı görülmektedir. Kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik değişkenleri ile sosyodemografik değişkenler arasındaki anlamlı farkları belirlemek için Bağımsız Örneklem t-testi kullanılmıştır. Kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik açısından gruplar arasındaki anlamlı farkları belirlemek için Tek Yönlü

Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Kişilik özelliklerinin bilişsel esneklikle ilişkisinin incelenmesi için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

4-BULGULAR

4.1.Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Tablo 3: Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Ölçeklerin Alt Boyutları	Ortalama	Standart Sapma
Bilişsel Esneklik Alternatifler Boyutu	4.05	.52
Bilişsel Esneklik Kontrol Boyutu	3.59	.71
Dışa Dönüklük	2.58	.84
Yumuşak Başlılık	3.99	.74
Özdenetimlilik	3.19	.72
Nörotiklik	2.78	.89

Tablo 3 incelendiğinde bilişsel esneklik alternatifler boyutu ve bilişsel esneklik kontrol boyutunun ortalamalarının sırasıyla 4,05 ve 3,59 olarak belirlendiği görülmektedir. Bu iki boyutun standart sapmaları, veri setindeki değerlerin ortalama etrafında ne kadar yayıldığını gösteren bir ölçüttür ve bu değerler sırasıyla 0,52 ve 0,71'dir. Kişilik özelliklerini temsil eden diğer değişkenlerden dışa dönüklük ve yumuşak başlılık alt boyutlarının ortalamaları sırasıyla 2,58 ve 3,99'dur. Bunların standart sapmaları sırasıyla 0,84 ve 0,74 olarak belirlenmiştir. Öz denetimlilik ve nörotiklik kavramlarına ait ortalamalar 3,19 ve 2,78 'tir. Bu değişkenlerin standart sapmaları ise sırasıyla 0,72, 0,89'dur.

4.2.Kişilik Özellikleri Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Cinsiyete göre kişilik alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3' de sunulmuştur.

Tablo 4: Kişilik Özellikleri Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Kişilik Tipleri	Cinsiyet	N		SS	t	df	p
Dışa dönüklük	Kadın	235	3.43	.96248	.214	422	.831
	Erkek	189	3.41	.84375	.216		
Yumuşak başlılık	Kadın	235	3.94	.71089	-1.409	422	.159
	Erkek	189	4.04	.77435	-1.400		
Özdenetimlilik	Kadın	235	3.68	.87077	-1.145	422	.253
	Erkek	189	3.77	.86251	-1.146		
Nörotiklik	Kadın	235	3.00	.87131	5.743	422	.000
	Erkek	189	2.53	.86685	5.746		

Tablo 4 incelendiğinde dışa dönüklük bakımından kadınların ortalamasının erkeklerin ortalamasına yakın olduğu görülmektedir. Bağımsız örneklem t-testi, cinsiyetler arasında dışa dönüklük puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Yumuşak başlılık bakımından, kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından biraz daha düşük olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Özdenetim açısından, kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından biraz daha düşük olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (t=-1,145, df=422, p=.253). Nörotisizm açısından, kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından önemli ölçüde daha yüksektir. Başka bir ifadeyle bu fark istatistiksel açıdan kadınlar lehine anlamlıdır (t=5,743, df=422, p<.001). Bu bulgular, kişilik alt boyutlarından sadece nörotisizmde cinsiyetlere göre anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Diğer kişilik alt boyutları bakımından cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.3. Kişilik Özellikleri Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Yaş gruplarına göre kişilik alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5' de sunulmuştur.

Tablo 5: Kişilik Özellikleri Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kişilik Tipleri		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Dışa dönüklük	Gruplar Arası	5.171	2	1.293	1.573	.180
	Grup İçi	370.618	421	.822		
	Toplam	375.789	423			
Yumuşak başlılık	Gruplar Arası	8.812	2	2.203	4.115	.003
	Grup İçi	241.411	421	.535		
	Toplam	250.223	423			
Özdenetimlik	Gruplar Arası	14.803	2	3.701	5.097	.001
	Grup İçi	327.432	421	.726		
	Toplam	342.235	423			
Nörotiklik	Gruplar Arası	21.785	2	5.446	7.095	.000
	Grup İçi	346.189	421	.768		
	Toplam	367.973	423			

Tablo 5 incelendiğinde dışa dönüklük açısından, yaş grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F=1,573$, $p=.180$). Yumuşak başlılık açısından, yaş grupları arasında anlamlı bir fark vardır ($F=4,115$, $p=.003$). 18-28 yaş grubunun yumuşak başlılık ortalaması, 29-39 yaş grubunun ortalamasından ve 40-50 yaş grubunun ortalamasından daha düşüktür. Özdenetim açısından, yaş grupları arasında anlamlı bir fark vardır ($F=5,097$, $p=.001$). 18-28 yaş grubunun özdenetim ortalaması, 29-39 yaş grubunun ortalamasından ve 40-50 yaş grubunun ortalamasından daha düşüktür. Nörotisizm açısından, yaş grupları arasında anlamlı bir fark vardır ($F=7,095$, $p<.001$). 18-28 yaş grubunun nörotisizm ortalaması, 29-39 yaş grubunun ortalamasından ve 40-50 yaş grubunun ortalamasından daha yüksektir. Bu bulgular, yumuşak başlılık, özdenetim ve nörotisizm kişilik alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Dışa dönüklük bakımından yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.4. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Cinsiyete göre bilişsel esneklik alt boyutları (alternatifler ve kontrol boyutu) arasındaki farklılıklar Bağımsız Örneklem t-testi ile yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 6' da sunulmuştur.

Tablo 6: Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Bilişsel Esneklik Boyutları	Cinsiyet	N		SS	Levene's F	Levene's p	t	df	p
Alternatifler Boyutu	Kadın	235	4.0482	.47980	2.307	.129	-.381	422	.704
	Erkek	189	4.0670	.57882					
Kontrol Boyutu	Kadın	235	3.4274	.68591	.042	.837	-5.513	422	.000
	Erkek	189	3.7844	.69288					

Tablo 6 incelendiğinde bilişsel esneklik alt boyutlarından biri olan alternatifler boyutu değerlendirmesi yapıldığında kadınların ortalaması ile erkeklerin ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Levene's testi sonucunda elde edilen p-değeri (.129) .05'ten büyük olduğundan, grupların varyanslarının homojen olduğu varsayılmıştır. Bağımsız örneklem t-testi sonucunda elde edilen p-değeri (.704) .05'ten büyük olduğundan cinsiyetler arasında bilişsel esneklik (alternatifler boyutu) puanları bakımından anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bilişsel esneklik alt boyutlarından diğeri olan kontrol boyutu değerlendirmesi yapıldığında kadınların ortalaması ile erkeklerin ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Levene's testi sonucunda elde edilen p-değeri (.837) .05'ten büyük olduğundan, grupların varyanslarının homojen olduğu varsayılmıştır. Bağımsız örneklem t-testi sonucunda elde edilen p-değeri (.000) .05'ten küçük olduğundan, cinsiyetler arasında bilişsel esneklik (kontrol boyutu) puanları bakımından anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, erkeklerin kontrol boyutunda daha yüksek bir bilişsel esneklik puanına sahip olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular, cinsiyetin bilişsel esneklik puanları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ancak bu etkinin sadece kontrol boyutu ile sınırlı olduğunu göstermektedir. Alternatifler boyutu bakımından, cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, alternatifler boyutunun cinsiyetten bağımsız olduğu yorumuna yol açabilir.

4.5. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Yaş değişkeninin bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 7' de sunulmuştur.

Tablo 7: Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bilişsel Esneklik Boyutları		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Alternatifler Boyutu	Gruplar Arası	1.741	2	.435	1.573	.180
	Grup İçi	124.721	421	.277		
	Toplam	126.461	423			
Kontrol Boyutu	Gruplar Arası	8.337	2	2.084	4.240	.002
	Grup İçi	221.698	421	.492		
	Toplam	230.035	423			

Tablo 7 incelendiğinde bilişsel esneklik alternatifler boyutunda, yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Yaş gruplarının ortalama bilişsel esneklik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Bununla birlikte bilişsel esneklik kontrol boyutunda, yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yaş gruplarının ortalama bilişsel esneklik kontrol puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Tukey testi sonuçlarına göre, en yüksek ortalama 3.76 ile 40-50 yaş grubunda görülmüştür. Bu bulgular, yaşın bilişsel esneklik kontrol boyutu üzerinde etkili olduğunu fakat alternatifler boyutu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

4.6. Kişilik Özellikleri Alt Boyutları ile Bilişsel Esneklik Alt boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Kişilik özellikleri alt boyutları ile bilişsel esneklik alt boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 8' de sunulmuştur.

Tablo 8: Kişilik Özellikleri Alt Boyutları ile Bilişsel Esneklik Alt boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	Bilişsel Esneklik Alternatifler Boyutu	Bilişsel Esneklik Kontrol Boyutu	Dışa Dönüklük	Yumuşak Başlılık	Özdenetimlilik	Nörotiklik
Bilişsel Esneklik Alternatifler Boyutu	1					
Bilişsel Esneklik Kontrol Boyutu	.444**	1				
Dışa Dönüklük	.221**	.361**	1			
Yumuşak Başlılık	.268**	.250**	.128**	1		
Özdenetimlilik	.237**	.486**	.383**	.296**	1	
Nörotiklik	-.335**	-.528**	-.350**	-.347**	-.275**	1

**p<.01

Tablo 8’de, kişilik alt boyutlarının bilişsel esneklik alternatifler boyutu ile ilişkisine bakıldığında; bilişsel esneklik alternatifler boyutu ile dışa dönüklük ($r = .221, p < .01$), yumuşak başlılık ($r = .268, p < .01$), özdenetimlilik ($r = .237, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bulgu dışa dönüklüğün, yumuşak başlılığın ve özdenetimliliğin artması durumunda bilişsel esnekliğin alternatifler boyutunun artacağı anlamına gelmektedir. Bilişsel esneklik alternatifler boyutu ile nörotiklik ($r = -.335, p < .01$) arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu nörotikliğin artması durumunda bilişsel esneklik alternatifler boyutunun azalabileceğini göstermektedir.

Kişilik alt boyutlarının bilişsel esneklik kontrol boyutu ile ilişkisine bakıldığında bilişsel esneklik kontrol boyutu ile dışa dönüklük ($r = .361, p < .01$), yumuşak başlılık ($r = .250, p < .01$), özdenetimlilik ($r = .486, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bulgu dışa dönüklüğün, yumuşak başlılığın ve özdenetimliliğin artması durumunda bilişsel esnekliğin kontrol boyutunun artacağı anlamına gelmektedir. Bilişsel esneklik kontrol boyutu ile nörotiklik ($r = -.528, p < .01$) arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu nörotikliğin artması durumunda bilişsel esneklik kontrol boyutunun azalabileceğini göstermektedir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada 18-50 yaş arasındaki bireylerin, kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. İlk olarak sosyodemografik özelliklerin kişilik özellikleri alt boyutları üzerindeki etkisine bakıldığında cinsiyet değişkeninin kişilik özellikleri alt boyutlarından sadece nörotisizm alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Nörotisizm açısından, kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından önemli ölçüde daha yüksek bulunmuştur. Tatlıoğlu (2014) çalışmasında, cinsiyet ile kişilik alt boyutlarından nevrozizm arasında anlamlı bir fark saptamış, kadınların erkeklere kıyasla nevrozizm puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Karataş (2022) çalışmasında, kadınların erkeklere kıyasla nörotisizm düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Araştırmamızın bu bulgusu, literatürde Tatlıoğlu (2014) ve Karataş (2022) tarafından yapılan çalışmanın bulgularıyla uyumlu olsa da literatürdeki araştırmaların sonuçlarına bakıldığında birbirinden farklı sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Soba, Şimşek ve Demir (2019) çalışmasında, cinsiyet ile nevrozizm alt boyutu arasında anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Mevcut araştırmanın bu bulgusunun olası sebebi olarak; toplumumuzda cinsiyete göre anne baba tutumlarının farklılık göstermesi, kız çocuklarının erkeklere kıyasla daha kısıtlayıcı aynı zamanda koruyucu tutuma maruz kalması erkek çocuklarının ise görece daha serbest yetiştirilmeleri ve bu durumun sonucu olarak kız çocuklarının nörotisizm alt boyutu kişilik özelliklerini daha fazla ortaya koymaları ön görülmektedir.

Bu çalışmada, kişilik alt boyutlarının yaşa bağlı dağılımına bakıldığında nörotizm, özdenetim ve yumuşak başlılık alt boyutları anlamlı fark göstermiştir ancak diğer alt boyutların dağılımında anlamlı bir fark bulunamamıştır. 18-28 yaş grubunda nörotisizm alt boyutu ortalaması diğer yaş gruplarına kıyasla en yüksek düzeyde bulunmuştur. Yumuşak başlılık ve özdenetim alt boyutları ortalamalarına bakıldığında ise 18-28 yaş grubunun diğer yaş gruplarına kıyasla en düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Burada, 18-28 yaş aralığındaki bireylerin nörotisizm kişilik özelliklerini daha belirgin bir şekilde sergiledikleri ifade edilebilir. 18-28 yaş aralığı ergenlik döneminin henüz devam ettiği yaşları da barındıran bir dönemdir. Bu bakımdan 18-28 yaş aralığında nörotisizm ortalama puanının diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olması bu dönemde ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri düşünüldüğünde nörotisizm alt boyutu kişilik özelliklerini 18-28 yaş grubu bireylerin daha fazla ortaya koydukları söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde Sır (2016) çalışmasında, yaş değişkeninin nevrozizm puanları üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu saptamıştır. Bu sonuç, mevcut araştırmanın sonucuyla uyumludur. Araştırmamızın bu bulgusu, literatürde Sır (2016) tarafından yapılan çalışmanın bulgusuyla uyumlu olsa da literatürdeki araştırmaların sonuçlarına bakıldığında birbirinden farklı sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Soba, Şimşek ve Demir (2019) yaptıkları araştırmada, öğrencilerin yaş aralıkları ile nevrozizm alt boyutu arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Bu varyasyonların arkasında; katılımcıların yaş grupları, yaşam koşulları ve yaşadıkları çevrenin etkisi bulunuyor olabileceği düşünülmektedir.

Sosyodemografik özelliklerden cinsiyet değişkeninin, bilişsel esneklik düzeyi üzerindeki etkisine bakıldığında yalnızca bilişsel esneklik kontrol boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Bilişsel esneklik kontrol boyutu cinsiyete bağlı olarak değişmekte olup erkeklerin kadınlara oranla kontrol boyutunda daha yüksek bir bilişsel

esneklik puanına sahip olduğu saptanmıştır. Araştırmanın bu sonucu, cinsiyetin bilişsel esneklik puanları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ancak bu etkinin sadece kontrol boyutu ile sınırlı olduğunu göstermektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde Altunkol (2011) çalışmasında, erkek öğrencilerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Toksöz ve Kolburan (2018) çalışmasında, erkeklerin bilişsel olarak daha esnek olduklarını ve olayları olumlu bir biçimde değerlendirebildiklerini saptamıştır. Yelpaze ve Yakar (2019) çalışmasında, erkeklerin bilişsel esnekliklerinin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Kepenek (2022) çalışmasında, erkeklerin Bilişsel Esneklik Ölçeği'nden kadınlara oranla daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmanın bu bulgusu literatürle uyumludur. Bu bulgunun olası sebebi olarak; kültürel faktörlerin etkisiyle kadınların aşırı koruyucu tutuma maruz kalmaları sonucunda bilişsel esneklik becerilerinin erkeklere kıyasla daha az gelişmesi gösterilebilir.

Bu çalışmada, yaş değişkeninin bilişsel esneklik kontrol boyutuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuş olup en yüksek ortalama 3.76 ile 40-50 yaş grubunda görülmüştür. Bu bulgular, yaşın bilişsel esneklik kontrol boyutu üzerinde etkili olduğunu fakat alternatifler boyutu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde birbirinden farklı araştırma sonuçlarıyla karşılaşılmaktadır. Altunkol (2011) çalışmasında, bilişsel esneklik seviyeleri ile yaş açısından çok düşük seviyede ve pozitif yönde anlamlı olmayan bir ilişki saptamıştır. Zahal (2014) çalışmasında, yaş ve bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamıştır. Bu sonuç, yaş alma sürecinde bilişsel esnekliği korumak veya geliştirmek için gerçekleştirilen çeşitli faktörlerin etkisiyle ilgili olabilir. Bu konuda daha fazla araştırmanın yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Bu çalışmada, kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik alt boyutları (alternatif ve kontrol boyutu) arasındaki ilişkiye bakıldığında bilişsel esneklik alt boyutları ile kişilik alt boyutlarından nörotiklik arasında negatif; dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve özdenetimlilik arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Araştırmanın bu bulgusu literatürle uyumludur. Koç (2019) çalışmasında, bilişsel esnekliğin alt boyutlarının kişilik alt boyutlarından dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve özdenetimlilik ile pozitif; nörotiklik alt boyutu ile negatif ve anlamlı ilişkili olduğunu saptamıştır. Bilgin (2017) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında, bilişsel esneklik düzeyinin yükseldikçe ergenlerin; dışa dönüklük, özdenetimlilik düzeylerinin yükseldiğini ancak nörotiklik seviyelerinin azaldığını saptamıştır. Dışa dönük bireyler; konuşkan, esprili, eğlenceden hoşlanan sosyal kişilerdir (Gençtanrı-Kurt ve Çetinkaya-Yıldız, 2018: 2144). Dışa dönük bireylerin sosyal etkileşimde bulunmalarının bir sonucu olarak farklı görüşlere ve düşüncelere açık oldukları ve dolayısıyla bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Yumuşak başlılık kişilik özelliği; yardım etmeye istekli, kibar, anlayışlı, affedici, saygılı gibi özellikleri içermektedir (Gençtanrı-Kurt ve Çetinkaya-Yıldız, 2018: 2147). Dolayısıyla yumuşak başlılık kişilik özelliğine sahip bireylerin; genellikle başkalarının ihtiyaçlarına saygı duyabilen, anlayışlı ve uzlaşma becerisine sahip bireyler olmalarının sonucu olarak bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Özdenetimlilik kişilik özelliğine sahip kişiler; çalışkan, azimli ve iyi organize olan kişilerdir (Gençtanrı-Kurt ve Çetinkaya-Yıldız, 2018: 2148). Özdenetimli kişilerin, stresli ve zorlayıcı durumlar karşısında iyi organize olmaları ve dolayısıyla bilişsel esnekliklerinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Nörotiklik kişilik özelliğine sahip kişiler, hisli ve stresle bağlantılı ruhsal rahatsızlıklar açısından risk altında olan kişilerdir (Gençtanrı-Kurt ve Çetinkaya-Yıldız, 2018: 2145). Nörotiklik kişilik özelliğine sahip bireylerin, stresle bağlantılı ruhsal rahatsızlıklar açısından risk altında olmaları ve yoğun stres düzeyleri nedeniyle bilişsel esnekliklerinin düşük olduğu düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmalar olduğu ve bu iki değişkenin birbiri üzerinde etkili olabileceği görülmekte ancak özellikle farklı yaş gruplarını kapsayan daha büyük örneklem gruplarına ait çalışmaların sınırlı olduğu düşünülmektedir. Öncelikle bilişsel esnekliğin kişilik özellikleriyle birlikte değerlendirilmesinin bireylerin ruh sağlığı açısından olumlu etkisi düşünüldüğünde bu değişkenlerle değişik örneklem grupları üzerinde ve daha geniş kitleler ile araştırma yapılması önerilmektedir. Bununla birlikte yapılan çalışmada bazı sınırlılıklar olduğu düşünülmekte olup mevcut araştırmanın örneklemine çoğunluğunun 18-28 yaş grubundan oluşması ve diğer yaş gruplarında dengeli dağılımın bulunmaması nedeniyle gelecek çalışmalarda yaş dağılımının dengeli oluşunun sağlanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Bilgin, M. (2017). "Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği İle Bilişsel Esneklik İlişkisi", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 /62, 945-954. <https://doi.org/10.17755/esosder.285296>.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*, (Çev: İ. D. Erguvan Saroğlu), Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk-Bökeoğlu, Ö. ve Köklü, N. (2011). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*, 7.baskı, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Çiçek, İ. ve Aslan, A. E. (2020). "Kişilik ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri: Kuramsal Bir Çerçeve", *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10/1, 137-147.
- Dennis, J. P. ve 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. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>.
- Ellis, A., Dryden, W. (2007). *The Practice Of Rational Emotive Behavior Therapy*, Springer, NewYork.
- Gençtanırım-Kurt, D. ve Çetinkaya-Yıldız, E. (2019). *Kişilik Kuramları Gerçek Yaşamdan Kişilik Analizi Örnekleriyle*, (Ed: Gençtanırım-Kurt, D. ve Çetinkaya-Yıldız, E.), 7. Basım, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Padır, M. A. (2017). "Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması". *Sakarya University Journal of Education*, 7/2, 398-408. <https://doi.org/10.19126/suje.298430>.
- Johnson, B.T. (2016). *The Relationship Between Cognitive Flexibility, Coping And Symptomatology In Psychotherapy*. (Doctoral dissertation). Marquette University.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 16.baskı, Nobel Yayınları, Ankara.
- Karataş, Ş. (2022). *Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri, Kişilik Tipleri ve Öz-Yeterlik Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kepenek, S.Z. (2022). *Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.
- Koç, F. (2019). *Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Çalışanların Bilişsel Esneklik Düzeyleri Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi.
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). "The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies", *Communication Reports*, 11/1, 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>.
- McAdams, D. P. (1992). "The Five-Factor Model in Personality: A Critical Appraisal", *Journal Of Personality*, 60/2, 329-361. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00976.x>.
- Mccrea, R. R. ve Costa, P.T. (2003). *Personality in Adulthood*, Guilford Press, New York.
- Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*, (Çev. Ed: Akkoyun, F.), Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Pallant, J. (2011). *SPSS Survival Manual. A Step By Step Guide To Data Analysis Using SPSS*, 4th Edition, Allen & Unwin, Berkshire.
- Polatçı, S., ve Tınaz, Z. D. (2021). "Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi", *OPUS International Journal of Society Researches*, 17/36, 2890-2917. <https://doi.org/10.26466/opus.827411>.
- Rammstedt, B. ve John, O. P. (2007). "Measuring Personality in One Minute Or Less: A 10-İtem Short Version of The Big Five Inventory in English and German", *Journal of Research in Personality*, 41/1, 203-212. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.02.001>.
- Sapmaz, F. ve 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. <https://doi.org/10.1501/Egifak0000001278>.
- Sır, N. Ş. (2016). *Öğretmen Adaylarının 5 Faktör Kişilik Kuramına Göre Kişilik Özelliklerinin Belirlenmesi ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi.

- Soba, M., Şimşek, A. ve Demir, E. (2019). "Üniversite Öğrencileri Üzerine Ampirik Bir Uygulama: Beş Faktör Kişilik Modeli", *Avrasya Sosyal ve Ekonomik Araştırmaları Dergisi*, 6 /2, 28-43.
- Tatlıoğlu, K. (2014). "Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramına Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Tarih Okulu Dergisi*, 2014/XVII. <https://doi.org/10.14225/Joh400>.
- Toksöz, İ. ve Kolburan, Ş. G. (2018). "Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi", *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4/2, 17-34.
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi", *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9 /54, 913-935.
- Zahal, O. (2014). *Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Öğrenme Stilleri ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sınav Başarıları Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi.

Beyan ve Açıklamalar (Disclosure Statements)

1. Bu çalışmanın yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedirler (The authors of this article confirm that their work complies with the principles of research and publication ethics).
2. Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir (No potential conflict of interest was reported by the authors).
3. Bu çalışma, intihal tarama programı kullanılarak intihal taramasından geçirilmiştir (This article was screened for potential plagiarism using a plagiarism screening program).