

# Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi

## Religious Beliefs and Cognitive Flexibility Levels Effect of the Level of Subjective Well-Being

Yrd. Doç. Dr. Ayşin Aydınay SATAN

### Özet

Bu araştırmanın temel amacı ergenlerin dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyini yordayıp yordamadığını belirlemektir. Araştırmada yordayıcı ilişkisel (korelasyonel) araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesindeki 8 bölüme devam eden toplam 198 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 105'i,kız, 93'ü erkektir. Verilerin toplanmasında Dini İnanç Düzeyi Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulguya göre dini inanç düzeyi ve bilişsel esneklik düzeyi öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Bu iki değişkenin öznel iyi oluşu yordama gücü % 60 olarak bulunmuştur.

**Anahtar sözcükler:**Öznel iyi oluş, yaşam doyumu, dini inanç, bilişsel esneklik

### Abstract

The general objective of this research is to determine whether the level of adolescents' religious beliefs and cognitive flexibility affect the level of subjective well-being. The method of the research is a predictive relationship (correlational) research model. The study group consists of 198 students from 8 different departments of Marmara University Atatürk Faculty of Education. 105 of these students are female and 93 are male. While collecting the datas; the Level of Religious Belief Scale , the Cognitive Flexibility Scale and the Subjective Well-Being Scale were used. The analysis of the datas were found by the multiple regression analysis in order to examine the effects of the effective variables on the subjective well-being.The level of religious beliefs and cognitive flexibility found to be significant effectiveness of subjective well-being. The effectiveness of these two variables on subjective well-being were found as 60% . Subjective well-being does not differ by gender, but there are significant differences by the perceived economic level.

\* Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü aysin.satan@marmara.edu.tr

**Keywords:** Subjective well-being, life satisfaction, religious beliefs, cognitive flexibility

## 1.Giriş

Pozitif psikoloji, bireyin iyimserlik, umut, motivasyon, başarı, öznel iyi oluş ve motivasyon gibi güçlü yönlerini ele almaktadır. Bu faktörler kişinin hayatta daha fazla olumlu duygular yaşamasına neden olmaktadır. Bu olumlu duygular ise modern yaşamda bireylerin yaşamlarını zenginleştirmeye ve yaşam tatminlerini arttırmaya katkı sağlamakta ve mutlu olmasına yardımcı olmaktadır.

Genel anlamda pozitif psikoloji, insanın üst düzeyde işlerliğinin incelenmesini, güçlü yönlerinin ve potansiyelinin ortaya çıkarılmasını amaçlamaktadır. İnsanın işlerliğindeki olumsuz yönlere vurgu yapmaktan kaçınmakta ve genel iyilik halini desteklemektedir. Pozitif psikoloji bağlamında sıklıkla ele alınan kavramlardan birisi, öznel iyi oluştur (Eryılmaz, Öğülmüş,2010,s.189). Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarını değerlendirmelerini konu edinen bir psikoloji alanıdır.

Öznel iyi oluş, bireyin yaşam doyumu ile olumlu ve olumsuz duygulanımlarına ilişkin yaptıkları genel bir değerlendirmedir (Diener,1984,s.542). Diener (1984) bu tanımda da yer aldığı gibi öznel iyi oluşun üç ögeye sahip olduğunu belirtmektedir. Birincisi, yaşam doyumu; öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir. Bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtır (Myers ve Diener, 1995). İkincisi, olumlu duygulanım; neşe, ilgi, heyecan, güven, uyanıklık gibi duyguları yansıtmaktadır. Üçüncüsü olumsuz duygulanım; korku, öfke, üzüntü, suçluluk, nefret gibi olumsuz duyguları içeren doyumsuzluk ve öznel stresi tanımlamaktadır (Ben-Zur, 2003).

Öznel iyi oluşun yüksek olması için hoş olan duygulanımın hoş olmayan duygulanımdan daha çok yaşanması ve kişinin yaşamının niteliğine ilişkin bilişsel yargısının olumlu olması gerekmektedir. Diğer bir ifadeyle bireyin olumlu duyguları fazla ve yaşam doyumuna ilişkin bilişsel yargıların olumlu olmasıdır. Olumlu duygular ve doyuma ilişkin bilişsel yargı çeşitli yaşam alanlarına ilişkin olabilmekte ve bunların toplamı genel yaşam doyumunu yansıtmaktadır (Dost, 2004).

Öznel iyi oluşu açıklayan bir çok kuramın olduğu bilinmektedir. Öznel iyi oluş kuramları, kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi, bireylerin neden-nasıl mutlu olduklarını ve öznel iyi oluşun hangi koşullarda gerçekleştiğini açıklayan kuramlardır. Aşağıda bu kuramlardan sırası ile erek, etkinlik, akış, aşağıdan-yukarı, yukarıdan-aşağı, kuramlarına değinilmiştir.

Wilson tarafından bahsedilen Erek Kuramına göre iyi olmanın ve mutluluğun belli bir amaç veya gereksinime bağlı olduğu ve ancak bu gerçekleştiğinde mümkün olabileceği ifade edilmektedir. Birtakım amaçlara ulaşmaya karar vermek bireye günlük yaşamda planlılık ve anlam duygusu sağlamaktadır. Amaçlar oluşturmak, bireye günlük yaşamda çeşitli problemlerle baş etmede yardımcı olabilmekte

ve sıkıntılı zamanlarda bile iyi oluşun devam etmesini sağlayabilmektedir. Bireylerin seçtiği amaçların tipleri, amaçların öznel iyi oluşa etkilerinde fark yaratmaktadır. Bireyler makul bir düzeyde ve günlük yaşantılarını kolaylaştıracak şekilde kendi bireysel amaçlarını takip ettiklerinde iyi oluşları artabilmektedir. Böylece mutluluk kaynağı, iyi oluşu, dolaylı olarak bireylerin önemli amaçlarını sürdürme ve erişmeye izin vermesi açısından hayatı kolaylaştırabilmektedir (Diener ve Diğ. 1999).

Öznel iyi oluş kuramlarından Etkinlik kuramında, amacın kendisi değil amaca varılırken yapılan etkinliklerin mutluluğa neden olduğu varsayılmaktadır. Mutluluk, bireyin erdemli etkinliklerinden kaynağını alır. Modern anlayışa göre etkinlikler, hobiler, sosyal ilişkiler ve egzersizler gibi olgularla ifade edilmektedir. Etkinlik kuramına göre bireyin kendini anlamasının mutluluğu azalttığını varsaymaktadır. Sürekli olarak mutluluk hakkında düşünmek bireyi tahrip eder. Bu kurama göre birey önemli etkinlikler üzerinde yoğunlaşırsa mutluluk kendiliğinden gelecektir (Seligman, 2002).

Akış kuramına göre etkinlikler bireyin becerisi ile orantılı olmalıdır, böylece birey etkinlik süresi boyunca haz yaşayabilir. Etkinliğin kolay olması bireyin canını sıkarken zor olması stres yaratabilir. Bireyin becerisi ile etkinliğin zorluğu hemen hemen eşit ise haz elde edilmekte, etkinliğin tamamlanma süreci, akışı meydana getirmektedir. “Akış”, bilincin uyumlu bir düzen içinde olduğu ve bireylerin yaptıkları etkinlikleri yalnızca o etkinliği (Spor, oyunlar, sanat ve hobiler gibi) yapmak adına yapmaya devam ettikleri zaman erişilen zihinsel bir durumdur. Bu etkinlikleri gözden geçirdiğimizde, insanları neyin mutlu ettiğini anlamak daha kolaydır (Csikszentmihalyi, 2005).

Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı kuramlarında ise mutluluk şöyle açıklanmaktadır: Aşağıdan yukarı görüşe göre mutluluk, yaşam doyumunun birçok özel anına sahip olmakla ortaya çıkar. Bireyin yaşama olumlu yönde bakması için genel ve bütünsel bir eğilim taşıdığı düşünülür. Kişiliğin, öznel iyi olma halini doğrudan etkilediğini ileri sürer. Bireyler, kişilik özelliklerine bağlı olarak olaylara ve durumlara olumlu ya da olumsuz bir şekilde tepki göstermek eğilimindedirler. Aşağıdan yukarı görüşte öznel iyi olma, bireyin global bir özelliğidir ve tutumlar mutluluğun odak noktası olarak görülür (Diener, 1984). Yukarıdan aşağı görüşte birey anlık haz ve acılarını değerlendirerek kendini mutlu ya da mutsuz olarak görür. Yukarıdan aşağı yaklaşımda iyi oluş bir sebep olarak görülmektedir (Kozma ve Stones, 1980).

Öznel iyi oluş ile ilgili yapılmış çalışmalar incelediğinde, İlk olarak demografik faktörler açısından öznel iyi oluş ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi gösteren 93 araştırmanın meta analizi yapılmıştır (Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan 1995). Sonuçlar, kızların mutluluk ve yaşam doyum düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuçların aksine Atienza ve ark.(2003) tarafından yapılan bir çalışmada erkek ergenlerin kız ergenlerden daha yüksek yaşam doyum puanı aldıkları belirlenmiştir. Tong ve Song (2004), Taylor, Chatters, Hadron ve Ri-

ley,(2001) tarafından yapılmış araştırmalarda da öznel iyi oluş ile cinsiyet, yaş, gelir, bölge, sağlık, medeni durum, kentte oturma özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiş ve elde edilken bulgularda herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Diener'in (1995) araştırmasında ise gelir düzeyi artışı ve gelir düzeyi değişkenlerinin öznel iyi oluşla düşük ilişki içinde olduğu belirtmektedir.

Alanyazında, ikinci olarak kişilik özellikleri açısından depresyon, benlik saygısı, sosyal ilişkiler, öz yetkinlik, kontrol odağı, iyimserlik, kişiler arası yakınlık, grup içinde red edilme, nevrozizm, duygusal dengesizlik ve dışa dönüklük gibi değişkenlerin öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olarak tespit edilmiştir (Compton, 2000; McLennan, Gotts, Omodei, 1988; Diener, 1995; Tong ve Song, 2004; Möller-Leimkühler, Heller ve Paulus, 2007; Hayes, Joseph, 2003). Öznel iyi oluş ile aile dinamikleri ve aile faktörleri arasındaki ilişkinin araştırma sonuçlarına göre ailedeki istikrarın ve gençler tarafından algılanan müşterek hayatın gençlerin yaşam doyumlarına önemli ölçüde etki ettiği bulunmuştur (Rask, Kurki ve Paavlianien, 2003). Öznel iyi oluşla ilgili olarak okulun genel yapısının ve akademik performansın ergen grubunda öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olarak tespit edilmiştir (Konu, 2002; Quinn, Duckworth, 2007).

Türkiye de ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Tuzgöl- Dost (2004) tarafından üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri araştırılmıştır. Araştırmada cinsiyet ve fiziksel sağlık durumuna bağlı olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmektedir. İlhan (2005) öznel iyi oluş üzerinde en fazla etkiye kişilik özellikleri (dışadönüklük ve duygusal tutarsızlık) ve öz-yeterliliğin sahip olduğunu açıklamaktadır. Özen (2005) yaptığı araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmaya göre ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, anne- babanın öğrenim durumu değişkenlerinin anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri, algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik duruma bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Eryılmaz ve Yorulmaz (2006), ergenler için mutlu olmanın yollarını incelemişlerdir. Yaptıkları çalışma sonucunda ergenlerin mutlu olmak için insanlarla olumlu ilişkiler içinde olmayı, saygı ve sevgi göstermeyi, hazzı aramayı, olumlu akademik deneyime sahip olmayı, romantik yakınlık içinde olmayı, mutluluğu korumayı ve olumsuz duyguları kontrol etmeyi kullandıkları sonucuna varılmıştır.

Güven (2008) fen ve genel lise öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada incelenen öznel iyi oluş değişkeni cinsiyet açısından farklılık göstermiş ve erkek ergenlerin öznel iyi oluşları kız ergenlerden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca sosyometrik statü açısından, akranları tarafından kabul gören ergenlerin öznel iyi oluşlarının, akranları tarafından reddedilen ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Saygın ve Arslan (2009) üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Bu çalışmada; öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin benlik saygıları ile sosyal destek düzeyleri

ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öznel iyi oluş ve sosyal destek düzeyleri arasında ise olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Ayrıca Eryılmaz (2009), başa çıkma stratejilerinin ergen öznel iyi oluşu ve kişilik özellikleri arasındaki aracı rolüne ilişkin bir model çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal açıdan denge-sizlik kişilik özellikleri ile duygu ve problem odaklı başa çıkmanın ergen öznel iyi oluşunu doğrudan etkilediği bulunmuştur. Ayrıca, problem odaklı başa çıkmanın dışa dönüklük kişilik özelliği ile ergen öznel iyi oluşu arasında aracı rolünün ol-duğu sonucuna varılmıştır. Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) 14-18 yaş arasında ki er-genlerin kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu açıklama düzeyini belirleyen araştırmada dışa dönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özellikle-rinin ergen öznel iyi oluşunu açıklayan önemli kişilik özellikleri olduğu sonucuna varılmıştır.

Yukarıda adı geçen araştırmalarda bireyin öznel iyi oluşu ile ilişkili olan fak-törleri yaş, cinsiyet gelir düzeyi, sağlık, medeni durum gibi demografik değişken-ler, benlik saygısı, sosyal ilişkiler, öz yetkinlik özsaygı ve dışadönüklük gibi kişilik özellikleri ve aile doyumu gibi sosyal destek değişkenleri olarak sınıflamak müm-kündür. Bu bağlamda kişilik özelliğinin önemli birleşeni olarak ele alınan bilişsel esneklik faktörü (Bilgin, 2009; Katovsich, 2007; Martin, M.M., Cayanus, J.L., Mc-Cutcheon, L.E., Maltby, 2003; Martin ve Anderson, 1998) bu araştırmada öznel iyi oluşu etkileyen kişilik özelliklerinden biri olarak düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik, alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olma, yeni durum-lara uyum sağlama da esnek olabilmek olarak tanımlanmaktadır ( Martin ve Rubin, 1995). Başka bir tanım da bilişsel esneklik, değişen çevresel koşullara göre bilişle-ri değiştirebilme yetisi olarak açıklanmaktadır Bu yetiye sahip kişiler, kendilerini zorlayan ve uyumsuz olan düşünceleri yerine daha dengeli ve uyumlu düşüncel-eri koyabilmekte, alternatifler üretebilmekte ve zor durumları daha baş edilebilir olarak değerlendirebilmektedirler (Dennis JP, Vander Wal JS. 2010,Akt;Gülüm ve Dağ,2012,s.217). Bilişsel olarak esnek olan bireyler, yaşadıklarını anlamlandırabi-len bireylerdir. Bilişsel esneklik, bireyin esnek olabileceğine dair istekliliği ve dav-ranışlarının sonucunun etkili (olumlu) olabileceğine dair güvenini içerir (Martin ve Anderson, 1998). Durumlar karşısında alternatifleri ve seçenekleri görebilen bi-reyler, görmeyenlere oranla bilişsel olarak daha esnektirler. Bilişsel esnekliği yük-sek bireyler, başkalarının duygularının ve düşüncelerinin farkındadırlar. Ellis ve Dryden'a (2007,s.339-344), göre insanın psikolojik sağlığını sağlayabilmesi, hayatta kalması ve bundan zevk alması için; kendi ve toplumla ilgilenme, hoşgörü, kendini yönlendirme, belirsizlikleri kabullenme, katılım, kendini kabul, risk alma, gerçekçi beklentiler, engellenme eşğinin yüksek olması, kendi sorumluluğunu taşıma gibi birtakım kriterleri vardır ve bu kriterlerden birisi de esnekliktir. Buna göre, sağlıklı ve olgun bireyler, düşüncelerinde esnek olmaya daha eğilimlidirler, diğer insanlara bakış açılarında, değişime açık, sabit fikirli olmayan, çoğulcu bir yaklaşım sergi-lerler. Kendileri ve başkaları için katı ve değişmez kurallar koymazlar. Çünkü katı,

önyargılı ve değişmez kurallara bağlı olmak mutlu olmayı zorlaştıracaktır. Sonuç olarak Bilişsel süreçlerin esnek olması olumsuz duyguların daha düşük düzeyde hissedilme olasılığını artırmaktadır (Corey,2008). Aynı zamanda bilişsel esnekliğin de, olumlu düşünmeyi sağladığı söylenmektedir (Bilgin, 2009). Sonuç olarak bilişsel esneklik düzeyinin artmasıyla, olumsuz yaşantılar, daha düşük düzeyde yaşanabilir. Bu durumda olumlu yaşantıların daha çok yaşanması bireyin yaşam doyumu ve olumlu duygulanımla ilgili yapacağı olumlu değerlendirme sonucu öznel iyi oluş düzeyinin de yüksek olacağı düşünülmektedir. Alan yazına baktığımızda henüz öznel iyi oluş veya yaşam doyumu ile bilişsel esneklik düzeyi arasındaki ilişkiyi analiz eden bir çalışmaya rastlanmamaktadır.

Öznel iyi oluşu, pek çok faktör etkilemektedir. Bu çalışmada öznel iyi oluşu etkileyen diğer bir faktör olarak dini inanç değişkeni de ele alınmaktadır. Din sosyal bir üst yapı kurumudur. Dini uygulama ve inançlar, en basit ve / veya en karmaşık tüm toplum ve topluluklarda varlığı yadsınamaz bir olgudur. Tüm bireyler dindar değildirler, ancak yine de şu veya bu şekilde din olgusundan etkilenirler. Tarih boyunca dinin insanlar üzerindeki yaptırımı ve onları yönlendirmesi tartışılmaz Toplumlara yön veren, insanların yaşantılarını düzenleyen, yaptırımları olan din kurumunun bireyler üzerindeki etkisinin yoğunluğu, bireylerin dindarlık düzeyleri olarak tanımlanabilir. Bireylerin dindarlık düzeyleri, onların tutumlarının, değerlerinin oluşmasında etkili olmaktadır. Ayrıca, bireylerin dindar olup olmamaları onların seçimlerine, yaşam biçimlerine yön vermektedir. Bireylerin seçimleri, yaşam biçimleri ruh sağlığı din kurumu tarafından olumlu veya olumsuz etkilenmektedir (Acar, Yıldırım, Ergene.1996,s.45-46).

Bu düşünceleri destekleyen çalışmalarda, dinin bireyin kişilik bütünlüğüne olumlu katkılarda bulunduğu görülmekte olup; dindar kişilerin psikolojik uyum sağlamada daha başarılı oldukları, hayatta karşılaşılan kriz ve bunalımlara, karşı daha rahat göğüs gerebildikleri anlaşılmaktadır (Aktaran; Yıldız, 2006.s.112.. Clark,1961). Yapılan çalışmalarda da dindar olan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmektedir (Myers ve Diener, 1995; Martin Combs ve Bayne Smith, 2000; Ellison, Gay ve Glass, 1989). Bu konuyla ilgili Türkiye’de yürütülen çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin; Türkiye’de (Apaydın (2010) tarafından yürütülen bir çalışmada Yabancı alan yazında dindarlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştıran toplam 100 araştırma içersinden 79’unda dini inancın daha yüksek bir yaşam memnuniyetine, mutluluğa ve belirgin olarak ahlaki kanaat sahibi olmaya eşlik ettiği tespit edilmiştir. Cirhinlioğlu ve Ok (2010) yapmış oldukları çalışmada 18-40 yaş arası üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile gerilimli inanç arasında negatif, kesin inanç arasında ise pozitif ilişki elde edilmiş, buna karşın esnek inanç ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir. Bu çalışmada kullanılan iki ölçeğin de en önemli özelliği sadece dindarlığı ölçmek yerine dindar veya dindar olmayan kişilerin daha genel olarak inanç veya dünya görüşlerine yönelik bilişsel tarzını ölçmesidir. Tuzgöl Dost (2006, 2007) yapmış olduğu iki araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin dini inançları güçlü olanların olmayanlara göre yaşam



doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada Tuzgöl-Dost kişisel bilgi formuyla algılanan dini inancı belirlemek için oluşturulan soruya verilen cevap değerlendirilmiştir.

Bu araştırma literatürdeki araştırmalarla karşılaştırıldığında dini inanç ve bilişsel esnekliğin, öznel iyi oluşu ne kadar yordadığını incelemesiyle diğerlerinden ayrılmakta ve bu yönü onun önemini arttırmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların öznel iyi oluşu etkileyen faktörleri tespit etmede katkı sağlayacağı ve alan yazındaki boşluğu dolduracağı umulmaktadır.

Bu araştırmanın temel amacı ergenlerin, dini inanç düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda araştırmanın problemi ve alt problemler ifade edilmektedir.

**Problem Cümlesi** 17-18 yaş grubu öğrencilerinin dini inanç düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri öznel iyi oluşu yordamakta mıdır?

#### **Alt Problemler**

1. Öğrencilerin öznel iyi oluşları cinsiyette göre farklılaşmakta mıdır?
2. Öğrencilerin öznel iyi oluşları, algılanan ekonomik duruma göre farklılaşmakta mıdır?

## **2. YÖNTEM**

Çalışmanın amacına uygun olarak bu çalışmada yordayıcı ilişkisel (korelasyonel) araştırma modeli kullanılmıştır. Bu modelde değişkenler arasındaki ilişkiler incelenir ve bu ilişkiden yola çıkarak değişkenlerden birinin bilinen bir değerinden diğer bir değişkenin bilinmeyen değeri tahmin edilir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008; Fraenkel ve Wallen, 2006). Yani iki değişken ilişkili olduğunda, bir değişkenin diğer değişken ile değiştiğini ve bir değişkenin diğerine ilişkin bilgi taşıdığını ifade eder. İki değişken arasındaki ilişki ne kadar yüksekse bir değişkenin bilinmeyen değerinin tahmin edilmesinin o kadar doğru yapılabileceğinden söz edilebilir

### **2.1. çalışma grubu**

Bu araştırma, ergen öğrenciler üzerinde yürütölen bir çalışma olması ve araştırmada kullanılan Bilişsel Esneklik Ölçeğinin (Bilgin, 2009) geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının da 17-18 yaş grubundaki ergenler üzerinde yapılmış olması nedeniyle çalışma grubunu M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesine devam eden 18 yaşını doldurmuş 19 yaşından gün almamış öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesinin 8 farklı bölümünde 17-18 yaşlarında olan 198 öğrenci üzerinde yürütölmüştür. Öğrencilerin 157'si (%79,3) kız 41'i (%20.7) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. 198 öğrencinin 15'i ( % 7.6) resim öğretmenliği, 39'u (%19.7) ilköğretim matematik öğ-

retmenliği,36'sı (%18.2) rehberlik ve psikolojik danışmanlık,47'si (%23.7) fen bilgisi öğretmenliği, 11'i (%5.6) müzik öğretmenliği, 28'i (%14.1) Türkçe öğretmenliği,14'ü (%7.1) sınıf öğretmenliği ve 8'i (%4) İngilizce öğretmenliği bölümlerine devam etmektedir. Bu yaş aralığı çalışma grubunun daha geniş tutulmasında bir sınırlılık getirmektedir.

## 2.2. işlem

Araştırmada kullanılan bilgi toplama araçları 2010-2011 öğretim yılı güz döneminde uygulanmıştır. Öncelikle uygulama yapılmak istenen bölüm ve anabilim dalı öğretim elemanları ile görüşülmüş ve uygulamanın yapılabileceği gün ve saatler belirlenmiştir. Öğrenciler, bilgi toplama araçlarını normal ders saatleri içinde ve araştırmacının gözetiminde yanıtlamışlardır.

## 2.3. veri toplama araçları

Bu araştırmada **Öznel İyi Oluş ölçeği**, **Dini İnanç ölçeği** ve **Bilişsel Esneklik ölçeği kullanılmıştır**.

**Öznel İyi Oluş Ölçeği:** Dost (2004) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır. Ölçek, yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için “ (5) Tamamen Uygun”, “ (4) Çoğunlukla Uygun”, “ (3) Kısmen Uygun”, “ (2) Biraz Uygun” ve “ (1) hiç Uygun Değil” olarak beşli Likert ölçeği şeklindedir. Her bir maddenin puanları “ 5 ile 1 “ arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 26' sısı olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43 ve 45. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Dost, 2004).

ÖİÖ'nin güvenilirliği iki yolla saptanmıştır. İlk olarak faktör analizi sonucu geçerli olarak alınan 46 maddenin aynı uygulamadaki verileri kullanılmak suretiyle ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirliği hesaplanmıştır. Toplam 209 kişilik gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre ÖİÖ'nin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. İkinci olarak test-tekrar test yöntemi uygulanmıştır. Ölçeğin kararlılık katsayısını bulmak amacıyla araştırma örnekleminde yer alan 39 kişilik bir gruba araç iki hafta ara ile iki kez uygulanmış ve pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı .86 olarak bulunmuştur. ÖİÖ'nin güvenilirlik katsayıları ölçeğin, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla güvenle kullanılabilirliğini göstermektedir (Dost, 2004). Bu çalışma kapsamında ÖİÖ ölçeğinden elde edilen Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .702 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla temel bileşenler analizi yöntemiyle faktör analizi çalışması yapılmıştır. Analiz sonucunda 51 maddelik ölçeğin öz değeri



1'den büyük olan 14 faktör verdiği görülmüş ancak öz değerlerden ölçeğin genel bir boyutu olduğu anlaşılmıştır. Birinci boyuttaki faktör yüklerine ait öz değerler 11.486 iken, ikincisinde bu değer 3.927'ye düşmektedir. Öz değerler arasındaki bu yüksek fark ve test maddelerini çoğunun birinci boyutta yüksek yük vermesi, testin tek boyutlu oluşu için bir ölçüt olarak kabul edilmiştir. Faktör yüklerinin büyüklüğü için .30 değeri ölçüt olarak alındığında 51 maddeden 47'sinin birinci boyutta yeterli büyüklükte yüke sahip olduğu anlaşılmıştır. Faktör analizi sonucunda faktör yükü .30'un altında olan dört madde ile birlikte pilot uygulamalarda öğrenciler tarafından anlaşılamadığı görülen bir madde Dost (2004) tarafından ölçekten çıkarılmıştır. Böylece ölçeğin madde sayısı 46'ya düşmüştür. Testin ayrırcılığını tespit etmek için 46 maddelik ölçeğin 209 kişiye uygulanması ile elde edilen puanların alt ve üst %27'lik puan grup ortalamaları t testi ile karşılaştırılmıştır. Alt ve üst %27'lik puan gruplarında 56'şar puan bulunmaktadır. Sonuç olarak gruplar arasında .01 hata düzeyinde önemli fark bulunduğu gözlenmiştir (Dost, 2004).

Araştırmada örneklem grubuna "Öznel iyi oluş Ölçeği" ile birlikte cinsiyet ve algılanan ekonomik durum gibi özellikleri belirlemek için bir form verilmiştir.

*Dini İnanç Ölçeği*; Altemeyer ve Hunsberger tarafından geliştirilmiş olan Dinsel Fun-damentalizm Ölçeği, 18 İslam Dininin inanç esasları dikkate alınarak Türkçeye ve Türk toplumuna uyarlanmış ve bu araştırmada bireylerin dini inanç düzeylerini belirlemek amacıyla "Dini İnanç Ölçeği" olarak kullanılmıştır (Kaya, Aydın, 2011). Beş dereceli likert tipinde hazırlanan Dini İnanç Ölçeğinin maddeleri, *kesinlikle katılıyorum, katılıyorum, kararsızım, katılmıyorum ve kesinlikle katılmıyorum* şeklindeki seçeneklerden biri işaretlenerek cevaplandırılmaktadır. Ölçek, altısı düz ya da doğrudan, altısı ise tersine dönmüş ifadeleri içeren toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin yarısı, cevap yanlılığını kontrol etmek için ters yönlü özellik taşımaktadır. Doğrudan ifadeler, olumlu; tersine dönmüş ifadeler ise olumsuz inançları dile getirmektedir. Doğrudan ifadeler için işaretlenen *kesinlikle katılıyorum, katılı-yorum, kararsızım, katılmıyorum ve kesinlikle katılmıyorum* seçenekleri, sıra-sıyla 5, 4, 3, 2, 1 şeklinde puanlanırken; tersine dönmüş ifadelerde ise, bu puanlama 1, 2, 3, 4, 5 biçiminde olmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek dini inanç düzeyini göstermektedir. Ölçekten en düşük 12, en yüksek ise 60 puan alınabilmektedir.

Bu araştırma verileri üzerinde yapılan güvenilirlik çalışmasında, "Dini İnanç Ölçeği"nin hem test-yarı test hem de Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.78 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışması amacıyla yapılan faktör analizi (varimax) sonucunda ise, ölçeğin 1. 2. 4. 5. 7. 8. 9. 10. ve 12. maddelerinin faktör yükleri birinci faktörde (dini öğretiler); 3. 6. ve 11. madde yüklerinin ise ikinci faktörde (kategorik düşünce) toplandığı görülmüştür. Ayrıca, madde puanları ile toplam puan arasındaki korelasyon katsayılarının 0.25 ile 0.68 arasında değiştiği ve ( $p < 0,01$ ) düzeyinde önemli olduğu bulunmuştur.

*Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)*: Araştırmada kullanılan Bilişsel Esneklik Ölçeği Bilgin (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçek

maddeleri sıfat çiftlerinden oluşmaktadır (Örneğin, “Yaparım, Yapamam, “Başarılıyım, Başarısızım”) gibi. Yanıtlayıcı hangi sığata kendisini daha yakın hissediyorsa, o sığata yakın seçeneklerden birini işaretlemektedir. Ölçekten elde edilen puanlar 21-105 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanlar artması, bireyin bilişsel esnekliğe daha çok yaklaştığını göstermektedir. Bilişsel esneklik ölçeği semantik farklılıklar ölçeklerinin yapısına uygun olarak üç faktörlü bir yapıya uygun olarak hazırlanmıştır. Ondokuz maddelik BEÖ’deki üç faktör, toplam varyansın %51.33’ünü açıklamaktadır. Ölçeğin diğer geçerlik çalışmasında ise, ölçüt geçerliği Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği kullanılarak yapılmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon -.44 olarak saptanmıştır. Ölçek üzerinde yapılan güvenilirlik çalışmalarında, ölçeğin bütünü için bulunan cronbach katsayısının .92, ölçeğin maddelerinin madde-toplam korelasyonlarının ise .49 ile .63 arasında olduğu bulunmuştur. Testin tekrarı yöntemi kullanılarak bulunan korelasyon katsayısının .77, testi yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısının ise .87 olduğu saptanmıştır.

#### 2.4. Veri Analizi

Araştırmanın probleminde yordayıcı değişken olarak belirlenen dini inanç düzeyi ve bilişsel esneklik düzeylerinin 17-18 yaş grubu öğrencilerin öznel iyi oluşlarını yordama gücünü belirlemek için çoklu regresyon tekniğinden yararlanılmıştır. Çoklu regresyon tekniği, iki veya daha çok bağımsız değişkenin bir ölçüt değişkeni olan bağımlı değişkeni yordamada kullanılabilir bir yöntemdir (Büyükoztürk,2004,s.87). Regresyon analizi, araştırmada yapılan tahminin ne kadar güçlü olduğu noktasına odaklanır. Yani, bağımlı değişkendeki bağımsız değişkenlerin farklı etkilerini ölçmek, regresyon uygulamalarının en önemli amacıdır. Çoklu regresyon analizinde bağımlı ve bağımsız değişkenlerin en az aralık ölçeğinde ölçülen sürekli değişken olmaları ve normal dağılım göstermeleri gerekmektedir. Bu araştırmada da kullanılan dini inanç düzeyi ölçeği, bilişsel esneklik ve öznel iyi oluş ölçekleri aralık ölçeğinde olup sürekli değişkenlerdir. Ayrıca bu değişkenler normal dağılım göstermektedir. (Bkz:Tablo.1).

Öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için, dağılımın normal ve  $N>30$  olduğu için bağımsız grup t testi uygulanmıştır. Öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının algılanan ekonomik duruma göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için dağılımın normal olmadığı ve  $N<30$  olduğundan dolayı Non-Parametrik Kruskal Wallis-H Testi uygulanmıştır.

### 3. Bulgular

**Tablo1. Değişkenlere Göre Betimsel Analiz Sonuçları**

Değişkenler	N	X	SS	Sh <sub>x</sub>
Öznel İyi Oluş Ölçeği	198	174.610	24.980	1.775
Dini İnanç Ölçeği	198	65.434	13.784	.979
Bilişsel Esneklik Ölçeği	198	75.985	11.676	.829

Tablo 1’de, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının aritmetik ortalaması  $\bar{X} = 174.610$ , standart sapması  $SS = 24.980$ , standart hatası  $Sh_x = 1.775$ , Skewness=-.470 ve Kurtosis=-.316 olarak hesaplanmıştır. Dini inanç puanlarının aritmetik ortalaması  $\bar{X} = 65.434$ , standart sapması  $SS = 13.784$ , standart hatası  $Sh_x = .979$  olarak hesaplanmıştır. Bilişsel esneklik puanlarının aritmetik ortalaması  $\bar{X} = 75.985$ , standart sapması  $SS = 11.676$ , standart hatası  $Sh_x = .829$  olarak hesaplanmıştır. Elde edilen verilerde dağılımın normal olduğu söylenebilir.

Dini inanç düzeyi ve bilişsel esneklik değişkenlerine göre öznel iyi oluş düzeyinin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2. Öznel İyi Oluş Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	Standart Hata(B)	B	T	P	İkili R	Kısmi r	R <sup>2</sup>
Sabit	42.035	7.891	-	5.343	.000			
Dini İnanç	.478	.091	.264	5.251	.000	.528	.352	.278
Bilişsel Esneklik	1.331	.108	.622	12.382	.000	.734	.663	.596

$$R=.772, \quad R^2=.596$$

$$F(2,195)=143.85 \quad p=.000$$

Tablo 2’de Yordayıcı değişkenlerle bağımlı (yordanan,ölçüt) değişken arasında ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, dini inanç ile öznel iyi oluş arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin ( $r=.528$ ) olduğu, iki değişken arasındaki korelasyonun ise  $r=.352$  olarak hesaplandığı görülmektedir. Bilişsel esneklikle öznel iyi oluş arasında pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişkinin ( $r=.734$ ) olduğu, iki değişken arasındaki korelasyonun da  $r=.663$  olarak hesaplandığı görülmektedir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenle korelasyonlarının manidar olması ve bağım-

sız değişkenler arasındaki ilişkinin yüksek olmaması, Buyukozturk'un (2004) de belirttiği gibi 0.80'den daha yüksek olmaması, bağımsız değişkenlerin regresyon analize alınabileceğinin göstergesidir. Öğrencilerin dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyini yordama gücünü belirlemek için çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.

Analiz sonuçları incelendiğinde dini inanç ve bilişsel esneklik değişkenleri birlikte, öznel iyi oluş puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ( $R=.772$ ,  $R^2=.596$ ,  $F(2,195)= 143.85$ ,  $p<.01$ ). Adı geçen iki değişken birlikte, öznel iyi oluştaki toplam varyansın % 60'nı açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki görece önem sırası; Bilişsel esneklik ve dini inançtır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise hem bilişsel esneklik hemde dini inanç değişkenlerinin öznel iyi oluş üzerinde önemli (anlamlı) birer yordayıcı oldukları görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

$$\text{ÖZNEL İYİ OLUŞ} = 42.035 + 478 \text{ DİNİ İNANÇ} + 1.331 \text{ BİLİŞSEL ESNEKLİK}$$

**Tablo 3 .Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları**

Cinsiyet	N	X	S	sd	T	P
Kadın	157	175.8379	24.8874	196	1.250	.213
Erkek	41	170.2683	25.1615			

Ergen grubun öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [ $t(196)=1.250$ ,  $p>.05$ ]. Bu bulgu, öznel iyi oluş düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

**Tablo 4. Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

Algılanan Eko. Durum	N	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	P
Kötü	20	74.43	3	18.595	.000
Orta	54	91.78			
İyi	109	100.38			
Çok İyi	15	154.37			

Tabloda görüldüğü gibi, ergenlerin öznel iyi oluş Puanı sıralamalar ortalamalarının algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda, örneklemleri oluşturan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $X^2 18.565$  ;  $sd = 3$  ;  $p < .01$ ). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek ekonomik durumu “çok iyi” algılayan grup olup sırasıyla ekonomik durumu “iyi”, “orta” ve “kötü” algılayan gruplarının izlediği görülmektedir. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmış ve sonuçlar aşağıda gösterilmiştir.

**Tablo 5. Öznel İyi Oluş Puanlarının Algılanan Ekonomik Durum Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları**

Algılanan Eko. Durum	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\Sigma_{sıra}$	U	Z	P
Kötü	20	32.33	646.50			
Orta	54	39.42	2128.50	436.500	-1.260	.280
Kötü	20	50.43	1008.50			
İyi	109	67.67	7376.50	798.500	-1.897	.058
Kötü	20	12.68	253.50			
Çok iyi	15	25.50	376.50	43.500	-3.551	.000
Orta	54	77.13	4165.00	2680.000	-.927	.354
İyi	109	84.41	9201.00			
Orta	54	30.23	1632.50	147.500	-3.747	.000
Çok İyi	15	52.17	782.50			
İyi	109	58.29	6353.50	358.500	-3.518	.000
Çok İyi	15	93.10	1396.50			

Algılanan ekonomik duruma göre öznel iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları Tablo 5 de verilmiştir. Buna göre İlk olarak, ekonomik durumunu “kötü” algılayanla ekonomik durumunu “çok iyi” algılayan ergenler arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ( $U=43.500$ ,  $p<.001$ ). Bu bulguya göre ekonomik durumunun kötü olarak algılayanların ortalaması ( $x=12.68$ ) ekonomik durumunu çok iyi algılayanlara göre ( $x=25.50$ ) daha düşüktür. Bu da ekonomik durumunu “çok iyi” algılayanların “kötü” olarak algılayanlara göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. İkincisi, ekonomik durumunu “orta” algılayanlar ekonomik durumunu “çok iyi” algılayan ergenler arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ( $U=147.500$ ,  $p<.001$ ). Bu bulguya göre ekonomik durumunun orta düzeyde algılayanların ortalaması ( $x=30.23$ ) eko-

nomik durumunu çok iyi algılayanlara göre ( $x=52.17$ ) daha düşüktür. Bu da ekonomik durumunu çok iyi algılayanların “orta” olarak algılayanlara göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Son olarak, , ekonomik durumunu “iyi” algılayanla ekonomik durumunu “çok iyi” algılayan ergenler arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ( $U=358.500$ ,  $p<.001$ ). Bu bulguya göre ekonomik durumunun iyi düzeyde algılayanların ortalaması ( $x=58.29$ ) ekonomik durumunu çok iyi algılayanlara göre ( $x=93.10$ ) daha düşüktür. Bu da ekonomik durumunu “çok iyi” algılayanların “iyi” olarak algılayanlara göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu bulgular, ergenlerin algıladığı ekonomik durumun öznel iyi oluş düzeylerinde etkili olduğunu göstermektedir.

#### 4.TARTIŞMA ve SONUÇ

Ergenlerin, dini inanç düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada, dini inanç ve bilişsel esneklik düzeyinin öznel iyi oluşu istatistikî açıdan anlamlı, önemli ve güçlü bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Öznel iyi oluş puanlarının yordanmasında eşitliğe giren önemli iki değişkenden biri dini inanç düzeyidir. Araştırmada dini inanç düzeyinin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Dini inancı, hayatı anlamlandırma ihtiyacını karşılamada önemli bir öge olarak gördüğümüzde, bu öge bireyin iç dünyasında meydana getirdiği ahenk ve davranışlarının şeklini ve yönünü belirlemede denge sağlayıcı rolü ile bireyin daha mutlu ve yaşamdan daha fazla doyum sağlamasında önemli katkıları olduğu söylenebilir. Ayrıca, güçlü bir maneviyat duygusu iyimserliği destekleyebilir, endişeleri, korkuları ve stres yönetimini kolaylaştırabilir ve sorunlarla başa çıkma becerisini de güçlendirdiği düşünüldüğünde bireyler yaşamdan daha mutlu olabilir.

Bu bulgu, hem Cirhinlioğlu ve Ok (2010), Tuzgöl -Dost'un (2006, 2007) ve Doğan'ının (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalardan elde ettikleri bulguları hemde yurtdışında yapılan araştırma bulgularını(Myers ve Diener, 1995; Martin Combs ve Bayne Smith, 2000; Ellison, Gay ve Glass, 1989; Diener ve Seligman, 2004) desteklemektedir. Bu araştırma bulguları dindar olan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedir

Dini inanç, ile psikolojik sağlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler üzerine yapılan açıklamalara baktığımızda Stack (1983) bireylerin dine verdikleri önem, dinsel kader anlayışı ve dinin gereklerini yerine getirmesinin bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Diener ve arkadaşları da (1999) dinsel yaşantıların günlük yaşamda karşılaşılan olayların kabul edilmesini sağlayarak, benzer değerlere sahip insanları bir araya getirerek öznel iyi olmayı olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin dini inanç düzeyleri ile birlikte öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde etkileyen bir diğer önemli değişken ise bilişsel esneklik düzeyidir. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğunu gös-



terir niteliktedir. Alan yazında öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerle ilgili pek çok çalışmanın yapıldığını görmekteyiz. Ancak kişilik özelliğinin önemli bir bileşeni olan bilişsel esneklik özelliğinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini açıklayan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Alan yazında elde edilen bu sonucu dolaylı olarak destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar olumsuz otomatik düşünceler ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri analiz etmektedir. Örneğin, Aydın ve İmamoğlu (2001) gerçekleştirdikleri grup çalışmasında, yaşam doyumu arttıkça, olumsuz otomatik düşünmede ve kaçınma davranışında azalma olduğu görülmüştür. Bulut (2002) da okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumları ve stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre yaşam doyumu ile olumsuz otomatik düşünceler arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu araştırma sonuçlarına baktığımızda olumsuz otomatik düşüncelerin, bireylerin olumsuz duyguları daha fazla yaşadıkları ve yaşam doyumuna ilişkin bilişsel yargılarının da olumsuz olduğunu çıkartabiliriz. Kalafat'ta (1996) mutluluğun en güçlü yordayıcısının olumlu otomatik düşünceler olduğunu ifade etmektedir. Terzi (2005) ise öznel iyi oluşa ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli araştırmasında psikolojik değerlendirme, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığının iyi olma üzerinde etkilerinin olduğunu belirtmektedir. Sonuç olarak kişinin kendinden ve başka insanlardan beklentilerinde, düşüncelerinde ve davranışlarında esnek olması, durumlara belli bir yönde değil geniş bir açıdan, seçenekli bir şekilde bakabilmesi onun daha sağlıklı ve doyum aldığı bir hayat yaşayabilmesinde önemli bir özellik oluşturduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmada öznel iyi oluş cinsiyete göre kız ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bulguyu, ülkemizde konuyla ilgili yapılmış araştırma sonuçları desteklemektedir. Örneğin Kalafat (1996) , Dost (2004) , Saygın ve Arslan'nın (2009) yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencileri arasında öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Ancak Güven (2008) ve Dost(2007) yapmış oldukları araştırmalar da incelenen öznel iyi oluş değişkeni cinsiyet açısından farklılık göstermiş ve erkek ergenlerin öznel iyi oluşları kız ergenlerden daha yüksek bulunmuştur.

Yurt dışında Öznel iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkinin tartışıldığı araştırmalarda çelişkili bulgular bulunmaktadır. Tong ve Song (2004); Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan (1995) yürütmüş oldukları araştırmalarda kızların mutluluk ve yaşam doyum düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülürken, Hampton ve Marshall, 2000; Katja, Paivi, Marja-Terttu, Pekka, 2002 ise yaşam doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkisi olmadığına işaret ettiği görülmektedir. Yapılan araştırmaların bulguları doğrultusunda cinsiyet farklılığının öznel iyi oluşla güçlü ilişkiler gösterdiğini söylemenin çokta isabetli olmayacağı düşünülmektedir. Günümüz şartlarında üniversite öğrencilerini bekleyen okulu bitirme, alanda yeterli kalifikasyonları taşıma, iş bulma , ekonomik sıkıntı, aile kurma gibi sorumluluk ve beklentilerin toplum tarafından hem erkek hemde kız öğrencilerden bekleniyor olması öznel iyi oluş düzeylerinde farkı ortadan kaldırdığını düşün-

dürmektedir. Araştırmada da cinsiyet açısından öznel iyi oluş puanlarını aritmetik ortalamalarının birbirine çok yakın olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo.2).

Araştırmada üniversite öğrencilerin algıladıkları ekonomik düzey, öznel iyi oluş ile ilişkili bir faktör olduğu bulunmuştur. Bu bulguyu ülkemizde Kabasakal,Uz-Baş (2013), Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci, Keçeci (2007), Tuzgöl-Dost'un (2006;2007), Cenkseven'nin, (2004) yapmış oldukları araştırma sonuçları desteklemektedir. Bu araştırmanın bulgusu yüksek algılanan ekonomik düzeyin, öznel iyi oluşla güçlü bir ilişki oluşturduğunu destekler niteliktedir. Aynı zamanda öznel iyi oluşla ilişkisi açısından önemli bir demografik değişken olarak değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak, bu çalışmada dini inanç düzeyinin ve bilişsel esneklik düzeyinin ergen iyi oluşunun önemli belirleyicilerinden olduğu belirlenmiştir. Bu iki faktör ergenlerin olumlu duygular yaşamalarına yardımcı olarak, hem eğitimsel amaçlarına ulaşmayı kolaylaştırabilir hem de onların kapasitelerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Aynı zamanda mutlu bireyler olabilmelerine de katkı sağlayabilir. Bu durum eğitim açısından düşünüldüğünde psikolojik danışmanlık ve rehberlik faaliyetleri kapsamında ele alınabilir. Bu da psikolojik müdahale programlarıyla ya da öznel iyi oluş düzeyini geliştirme programlarıyla gerçekleştirilebilir. Gelecekteki çalışmalarda bu iki faktörün farklı yaş gruplarıyla farklı araştırma desenleri oluşturularak sonuçların karşılaştırılması faydalı olabilir.

#### KAYNAKLAR

- Acar,V.A., Yıldırım, H., Ergene, T.(1996) Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 12: 45-56
- Apaydın, H., (2010), "Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10 (2), 59-77.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*,14, 41-52.
- Atienza, F. L., Balaguer, I., Garcia- Merita, M. L. (2003), "Satisfaction with Life Scale: Analysis of factorial invariance across sexes", *Personality and Individual Differences*, 35(6):1255- 1260.
- Ben- Zur, H. (2003), "Happy adolescents: The link between subjective well- being, internal resources and parental factors", *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2): 67- 79.
- Bilgin,M. (2009) Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.Cilt:03 No:36 Syf: 142-157
- Bulut,N. (2002) Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkiler. *Cilt: III Sayı: 27. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*
- Büyükoztürk, Ş. (2004), *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı (İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum)*, (4. Baskı), Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cenkseven F (2004) Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi.Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cirhinlioğlu, F.G., Ok, Ü. (2010) İnanç ya da Dünya Görüşü Biçimleri ile İntihara Yönelik Tutum, Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, Mayıs 2010, Cilt: 34, Sayı: 1, 1-8
- Corey,G. (2008) *Psychological Guidance, Theories and Practises of Psychotherapy*.(T. Ergene, Translator). Ankara: Mentis Publishing. (Original work was published in 2005). s.311

- Csikzentmihalyi, M., (2005), *Akış -Mutluluk Bilimi-*, çev.Semra Kunt Akbaş, HYB Yayıncılık, Ankara.
- Deiner, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, Vol. 95. 3, 542-575.
- Diener(1995) Myers D, Deiner E. Who is happy. American Psychological Society . 6:1-19.
- Diener ve Diğ. 1999 Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-303.
- Diener E, Seligman M.E.P. (2004) Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5:1-31.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 7 (4), 975-989.
- Eryılmaz,A., Öğülmüş,S. (2010) Ergenlikte Öznel İyi Oluş Ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,Cilt 11,Sayı 3,Aralık 2010,Sayfa 189-203*
- Eryılmaz,A, Yorulmaz,A. (2006). Ergen öznel iyi oluşunun özsayı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. Ulusal 14. Psikoloji Kongresi Özet Kitabı, 2006, 56-57.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M. & Tan, V. (1995), "Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation", *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1): 138- 150.
- Güler, B. K., (2009) Pozitif Psikolojik Sermaye: Tanımı, Bileşenleri ve Yönetimi (Ed. Aşkın Keser, Gözde Yılmaz, Şenay Yürür), Çalışma Yaşamında Davranış Güncel Yaklaşımlar, İzmit: Umuttepe Yayınları, 2009.
- Gülüm,İ.V., Dağ, İ. (2012) The Turkish Adaptation, Validity and Reliability of the Repeatedly Thinking Scale and the Cognitive Flexibility Inventory, *Anatolian Journal of Psychiatry* 2012; 13:216-223
- Gündoğar,D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci,S., Keçeci,D. (2007) Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri* 2007;10:14-27
- Güven, H., (2008), *Depresyon ve Dindarlık İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hampton, N. Z., Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66 (3): 21-29.
- Hayes, N. , Joseph, S. (2003 ) , "Big 5 correlates of three measures of subjective well-being", *Personality and Individual Differences*, 34(4): 723- 727.
- İlhan, T. (2005), *Öznel İyi Oluşu Dayalı Mizah Tarzları Modeli*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T., Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent' subjective wellbeing, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72 (6), 243-250.
- Kabasakal,Z., Uz-Baş,A. (2013), **öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri**. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi Journal of Research in Education and Teaching Şubat 2013 Cilt:2 Sayı:1
- Katovsich, R. B. (2007). *Empathy and cognitive flexibility as correlates of forgiveness*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Fakültesi, Andrews University,Michigan.
- Kaya, M., Aydın, C.(2011). üniversite öğrencilerinin dini inanç ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi .*Öndokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011, sayı: 30, ss. 15-42.
- Konu, A. I., Lintonen, T. P. & Rimpela, M. K. (2002), "Factors associated with schoolchildren's

general subjective well- being”, *Health Education Research*, 17(2): 155- 165.

Kozma,A.,Stone,M.J. (1980) The Measurement of Happiness:Development of Measurement of Happiness: *Journal of Gerontology*,Vol.35,906-912.

McCutcheon ve Martin, 2003 Martin, M.M., Cayanus, J.L., McCutcheon, L.E., Maltby, J. (2003). Celebrity worship and cognitive flexibility. *North American Journal of Psychology*, 5, 75–80.

Martin, M. M., Rubin, R. B.( 1995) A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, Vol 76(2), Apr 1995, 623–626.

Martin-Combs, C. P., Bayne-Smith, M. (2000). Quality of life satisfaction among black women 75 years and older. *Journal of Gerontological Social Work*, 33(1), 63-80.

Möller- Leimkühler, A. M., Heller, J. , Paulus, N. C. (2007), “Subjective well- being and “ male depression” in male adolescents”, *Journal of Affective Disorders*, 98(1-2): 65- 72.

Myers, D., Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, Vol. 6. No.1.p19.

Rask, K., Kurki,P.A., Paavilainen, E. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scand J.Carin Sci*, 17, 129-138.

Saygın,Y., ve Arslan,Ç. (2009) **üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi** Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı 28, Sayfa 207 -222, 2009

Schwarz, N. & Clore, G. L. ( 1983), “Mood, misattribution, and judgements of well- being: Informative and directive functions of affective states”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3): 513- 523.

Stack, S., (1983), “A Comparative analysis of suicide and religiosity”. *Journal of Social Psychology*, 119 (2), s.285-286.

Tong, Y. , Song, S. (2004) , “A study on general self- efficacy and subjective well- being of low SES collage students in a Chinese university”, *College Student Journal*, 38(4):637.

Terzi, Ş., (2005). **Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, G. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tuzgöl- Dost, M.T. (2004), Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tuzgöl-Dost, M. T., (2006). “Subjective Well-Being Among University Students”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.

Tuzgöl- Dost,M.T (2007) **Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi** Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yıl 2007 (2) 22. Sayı 132

Özen, Ö. (2005), *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Yıldız,M. (2006). *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*. İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, İzmir 2006.

## GENİŞ ÖZET (SUMMARY)

The main purpose of the study is to investigate whether religious beliefs and cognitive flexibility level influence subjective well-being or not. In order to achieve this purpose, the problem and sub problems of the study have been indicated.

**Problem Sentence** Do religious beliefs and cognitive flexibility levels of 17-18 year old students affect their subjective well-being?

### Sub Problems

1. Does the subjective well-being of students vary in accordance to gender?
2. Does the subjective well-being of students vary in accordance to perceived economic level?

The method of the research is a effective relationship (correlational) research model. The research

group is established of students who have just finished 18 and are at the beginning of the age 19 from Marmara University Ataturk Faculty of Education. The research was conducted in 8 different departments from Marmara University Ataturk Faculty of Education on 198 students aged 17-18 in the 2011-2012 academic year. In order to determine the effectiveness of the 17-18 aged students' well-being on their piety and cognitive flexibility levels, multiple regression technique was used.

To determine whether the subjective well-being scores of students differ according to gender or not, the independent group t-test was applied, In order to identify whether the subjective well-being scores of students differ according to economic situation The Non-parametric Kruskal-Wallis H test was applied

According to the analysis results, religious beliefs and cognitive flexibility variables together have a moderate and significant relationship between subjective well-being scores ( $R=.772$ ,  $R^2=.596$ ,  $F(2,195)= 143.85$ ,  $p<.01$ ). The two variables which are mentioned describe the 60% of the total variance of subjective well-being.

As a result, it is shown that the religious belief level and cognitive flexibility level are the important determinants of the adolescents' well-being. There are many studies in the literature that have different findings related to adolescents' subjective well-being. The findings of this research have identified that the religious belief and cognitive flexibility levels effect adolescents' subjective well-being. In future studies it could be helpful to compare these two factors by creating different research patterns, on different age groups. It is important to focus on these two factors in psychological intervention programs, in schools or in subjective well-being level development programs and also in psychological consultant process.