



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇALIŞAN YETİŞKİNLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE
YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE İŞ-YAŞAM
DENGESİNİN ARACILIK ROLÜNÜN İNCELENMESİ

EGEHAN KOŞAR

İzmir
2024

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇALIŞAN YETİŞKİNLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE YAŞAM
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE İŞ-YAŞAM DENGESİNİN
ARACILIK ROLÜNÜN İNCELENMESİ

EGEHAN KOŞAR

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FATMA SELDA ÖZ SOYSAL

JÜRİ ÜYESİ
Prof. Dr. Fatma Selda
ÖZ SOYSAL

JÜRİ ÜYESİ
Doç. Dr. Orkide BAKALIM

JÜRİ ÜYESİ
Dr. Öğr. Üyesi Sebahat Sevgi
UYGUR

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Çalışan Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide İş-Yaşam Dengesinin Aracılık Rolünün İncelenmesi” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığımı ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

04/07/2024

Egehan KOŞAR



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih: 24/07/2024

Tez Başlığı:

Çalışan Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide İş-Yaşam Dengesinin Aracılık Rolünün İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 105 sayfalık kısmına ilişkin, 24/07/2024 tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin **benzerlik oranı % 15'dir**.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı

Kullanım Kılavuzunu okudum

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15)

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30)

<input checked="" type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç, <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar dâhil, <input checked="" type="checkbox"/> Altı (8) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	<input type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, <input type="checkbox"/> Kaynakça dâhil, <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil.
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. <input checked="" type="checkbox"/>	
EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd İçinde. <input type="checkbox"/>	

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Egehan Koşar
Öğrenci No :
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Programı : Rehberlik ve Psikojik Danışmanlık
Statüsü : Yüksek Lisans Doktora

ÖĞRENCİ

DANIŞMAN

Egehan KOŞAR
24/07/2024

Prof. Dr. Fatma Selda Öz Soysal
24/07/2024

Açıklamalar

- 1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (□) işaretleyerek doldurunuz.
- 2: Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine başvurunuz.
- 3: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.
- 3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.
- 4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın her anında bilgisi ve deneyimi ile bana destek ve yol gösterici olan çok değerli tez danışmanım Prof. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisi, akademik yolculuğum boyunca gösterdiği destek ve anlayış ile bu çalışmanın başarıya ulaşmasında büyük bir rol oynamıştır.

Benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen canım babam Ersin KOŞAR'a, koşulsuz sevgisini her daim hissettiğim canım annem Esmâ KOŞAR'a ve bana her zaman neşe, sabır ve moral veren canım kardeşim Metehan KOŞAR'a çok teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte sabrı, anlayışı ve sevgisiyle yanımda olan, tezimin her aşamasında bana moral veren ve motivasyonumu yüksek tutmama yardımcı olan sevgili Yağmur ATALI'ya teşekkür ederim. Varlığı, bu çalışmayı tamamlamamda en büyük güç kaynaklarımdan biri oldu.

Sizlerin desteği, bu sürecin en değerli parçası oldu ve bu başarıyı sizinle paylaşmaktan büyük mutluluk duyuyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Önemi ve Amacı	2
1.3. Hipotezler	3
1.4. Sınırlılıklar	4
1.5. Varsayımlar	4
1.6. Tanımlar	4
1.7. Kısaltmalar	5
BÖLÜM II	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Bilişsel Esneklik	6
2.1.1. Yürütücü İşlevlere Ait Temel Bir Bileşen Olarak Bilişsel Esneklik	8
2.1.2. Çeşitli Bilişsel Süreçlerin Bir Özelliği Olarak Bilişsel Esneklik	12
2.1.3. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar	13
2.1.3.1. <i>Bilişsel Esneklik ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar</i>	14
2.1.3.2. <i>Bilişsel Esneklik ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar</i>	16
2.2. İş-Yaşam Dengesi	18
2.2.1. Segmentasyon (Bölünme) Modeli	22
2.2.2. Yayılma/Taşma (Spillover) Modeli	22
2.2.3. Telafi Modeli	23
2.2.4. Araçsallık Modeli	24
2.2.5. Çatışma Modeli	24
2.2.6. Sınır (Border) Teorisi	26
2.2.7. <i>İş-Yaşam Dengesi ile İlgili Araştırmalar</i>	28
2.2.7.1. İş-Yaşam Dengesi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	29
2.2.7.2. İş-Yaşam Dengesi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	31
2.3. Özel İyi Oluşun Bir Boyutu Olarak Yaşam Doyumu	33
2.3.1. Yaşam Doyumu Yaklaşımları	36
2.3.1.1. <i>Ereksel Yaklaşımlar</i>	36

2.3.1.2. <i>Haz ve Acı Yaklaşımı</i>	36
2.3.1.3. <i>Etkinlik Yaklaşımı</i>	36
2.3.1.4. <i>Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Yaklaşımı</i>	37
2.3.1.5. <i>Bağ Yaklaşımı</i>	37
2.3.1.6. <i>Yargı Yaklaşımı</i>	37
2.3.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar	37
2.3.2.1. <i>Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar</i>	38
2.3.2.2. <i>Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar</i>	40
BÖLÜM III	43
YÖNTEM	43
3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni	43
3.2. Evren / Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar	43
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları	44
3.4. Verilerin Toplanması	45
3.5. Verilerin Analizi	45
BÖLÜM IV	48
BULGULAR	48
4.1. Tanımlayıcı İstatistik	48
4.2. Betimleyici İstatistik	48
BÖLÜM V	58
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	58
5.1. Tartışma	58
5.1.1. Betimsel Analiz Bulguları	58
5.1.1.1. <i>Korelasyon İlişkilerinin Tartışılması</i>	58
5.1.1.2. <i>Sosyo-Demografik Değişkenlerin Tartışılması</i>	61
5.1.1.2.1. <i>Bilişsel Esneklik, İş Yaşam Dengesi ve Yaşam Doyumu'nun Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından Tartışılması</i>	61
5.1.1.3. <i>Çalışan Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide İş Yaşam Dengesinin Aracı Rolüne İlişkin Tartışma</i>	63
5.1.1.3.1. <i>Doğrudan İlişkilerin tartışılması</i>	63
5.1.1.3.2. <i>Dolaylı İlişkilerin Tartışılması</i>	65
5.2. Sonuç ve Öneriler	66
5.2.1. <i>Araştırmacılar için öneriler</i>	67
5.2.1. <i>Uygulayıcılar için öneriler</i>	67

KAYNAKÇA	69
Ek 1. Akademik Özgeçmiş	100
Ek 2. Etik Kurul İzin Belgeleri	101
Ek 3. Ölçme Araçları Uygulama İzinleri	102



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 İş-yaşam yaşam dengesinde yaşanan değişimler	19
Tablo 2 <i>Bilişsel esneklik, iş yaşam dengesi, yaşam doyumu ölçeklerine ilişkin betimsel istatistikler</i>	46
Tablo 3 <i>Uyum İyiliği İndeksi Değerleri</i>	46
Tablo 4 <i>Araştırmaya katılan yetişkinlerin tanımlayıcı özelliklerine göre dağılımı</i>	48
Tablo 5 Yetişkinlerin yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve iş yaşam dengesi düzeylerinin gelir düzeyine göre betimsel istatistikleri	49
Tablo 6 Yetişkinlerin yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve iş yaşam dengesi düzeylerinin gelir düzeyine göre one-way anova testi sonuçları	49
Tablo 7 Yetişkinlerin yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve iş yaşam dengesi düzeylerinin gelir düzeyine göre games-howell testi sonuçları	50
Tablo 8 Değişkenler arasındaki korelasyonlar	52
Tablo 9 Yapısal yol modeli analiz sonuçları (n=474)	56

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1	Yürütücü işlevler ve ilgili diğer kavramlarla ilişkisini oluşturan bileşenler.....	9
Şekil 2	Stroop ve WCST uygulamaları esnasında beynin aktivasyon örüntüsü.....	11
Şekil 3	Bilişsel esneklik araştırmalarının yıllara göre dağılımı	13
Şekil 4	Bilişsel esneklik araştırmalarının ülkelere göre dağılımı	14
Şekil 5	İş-yaşam dengesine yönelik bütünleştirici bir çerçeve	21
Şekil 6	Sınır teorisinde temel kavramlar.....	27
Şekil 7	İş yaşam dengesi araştırmalarının yıllara göre dağılımı	28
Şekil 8	İş yaşam dengesi araştırmalarının ülkelere göre dağılımı	29
Şekil 9	Yaşam doyumu araştırmalarının yıllara göre dağılımı	38
Şekil 10	Yaşam doyumu araştırmalarının ülkelere göre dağılımı.....	38
Şekil 11	43
Şekil 12	Ölçüm Modeli.....	52
Şekil 13	Bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye dair analiz.....	53
Şekil 14	Bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide iş yaşam dengesinin aracı rolüne ilişkin analiz.....	54
Şekil 15	<i>Yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve iş yaşam dengesi arasındaki ilişkide kontrol değişkenlerinin rolüne ilişkin analiz</i>	<i>55</i>
Şekil 16	<i>Bootstrap analizi sonuçları</i>	<i>57</i>

ÖZET

**ÇALIŞAN YETİŞKİNLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİDE İŞ-YAŞAM DENGESİNİN ARACILIK ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

Bu araştırmanın amacı Türkiye’de yaşayan yetişkinlerin bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide iş yaşam dengesinin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 26.01.2022 – 01.01.2023 tarihleri arasında İzmir ilinde yaşayan 251 kadın ve 223 erkek olmak üzere toplam 474 yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları incelendiğinde; 160 katılımcının 18-24 yaş aralığında, 159 katılımcının 25-45 yaş ve 155 katılımcının 46-65 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Araştırma verilerinin toplanmasında; Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, İş-Yaşam Dengesi Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyonlar Bağımsız-Örnekler T Testi kullanılarak; yaşam doyumu ve bilişsel esneklik arasında ilişkide iş yaşam dengesinin aracı rolü Bootstrap yöntemini esas alan yol analizi kullanılarak test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, araştırmada yer verilen değişkenlerin tümü arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğuna işaret etmektedir. Yapısal Eşitlik Modellemesi sonuçlarına göre bilişsel esnekliğin yaşam doyumu ve iş yaşam dengesini anlamlı olarak yordadığı, benzer şekilde aracı değişken olan iş yaşam dengesinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bootstrap tekniği ile yapılan aracılık etki analizi sonucunda bilişsel esnekliğin iş yaşam dengesi aracılığıyla yaşam doyumu üzerinde aracılık etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Aracılık testinde kontrol değişkenleri olarak sosyodemografik değişkenler analize dahil edildiğinde bilişsel esnekliğin iş yaşam dengesi aracılığıyla yaşam doyumu üzerindeki anlamlı aracılık etkisi değişmemiştir. Diğer taraftan yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeyinin gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği; yaşam doyumu ve iş yaşam dengesinin ise gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Elde edilen bulguların alan yazın ışığında tartışılmasının ardından, araştırmacılar ve uygulayıcılar için önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Bilişsel esneklik, iş yaşam dengesi, yaşam doyumu, yetişkinlik

ABSTRACT

EXAMINING THE MEDIATING ROLE OF WORK-LIFE BALANCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY AND LIFE SATISFACTION IN WORKING ADULTS

The aim of this research is to examine the mediating role of work life balance in the relationship between cognitive flexibility and life satisfaction of adults living in Turkey. The sample of the research consists of a total of 474 adults, 251 women and 223 men, living in İzmir between 26.01.2022 and 01.01.2023. Considering the ages of the participants; this correlational research provides substantial and extensive sample that 160 participants are between the range of 18-24, 159 participants are between the range of 25-45 and 155 participants are between the range of 46-65. The research data were collected using Personal Information Form, Cognitive Flexibility Scale, Satisfaction with Life Scale and Work-Life Balance Scale. Correlations between variables were tested using Independent-Samples T Test. The mediating role of work life balance in the relationship between life satisfaction and cognitive flexibility was tested using Path Analysis based on the Bootstrap Method. The findings indicate that there is a positive, statistically significant relationship between all of the variables included in the study. According to the results of Structural Equation Modelling, cognitive flexibility anticipates the life satisfaction and work life balance; similarly, the effect of work life balance, which is a mediator variable, on life satisfaction was found to be significant. As a result of the mediation effect analysis conducted with the Bootstrap technique, it was identified that the mediating effect of cognitive flexibility on life satisfaction through work life balance was statistically significant. Drawing upon the sociodemographic variables as control variables in the mediation test, the significant mediating effect of cognitive flexibility on life satisfaction through work life balance remained same. Furthermore, it was concluded that the level of cognitive flexibility in adults does not show a significant difference according to income level, whereas life satisfaction and work-life balance differ significantly according to income level. After discussing the findings in the light of related literature, suggestions are given for researchers and practitioners.

Keywords: Cognitive flexibility, work-life balance, life satisfacton, adulthood

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Bireyler yaşamları boyunca birbirinden farklı rol ve sorumlulukları bünyelerinde barındırmaktadırlar. Bazı durumlarda bir role ilişkin talepler bir diğerine ilişkin taleplerle uyumsuz nitelikte olabilir. Yetişkin bireylerin gündelik yaşantılarının büyük bir bölümü iş yerinde geçmektedir. Günümüz iş dünyasının yüksek beklentilerinin karşılanması zorunluluğu kişilerin bu alandaki rollerinin önemini daha fazla artırmaktadır. Bununla birlikte yetişkin yaşamında yerine getirilmesi gereken roller sadece iş dünyası ile sınırlı değildir. İş dışında kalan sosyal rollere (eş rolü, ebeveyn rolü, arkadaş rolü, vs.) yönelik beklentiler de birbirinden farklılık göstermektedir. Bireyin; çalışan, ebeveyn, eş ya da evlat rollerini yerine getirmesi sahip olduğundan daha fazla zaman ve çaba gerektirmektedir. Örneğin çalışan olarak bireyin iş yerinde çocuk bakımıyla ilgili konularda düşünerek zaman geçirmesi, onun iş yükümlülüklerinden uzaklaşmasına sebep olabilmektedir (Creary ve Gordon, 2016). İş dünyasında özellikle son on yıl içerisinde esnek çalışma saatleri ve aynı anda birden fazla görevi yürütme zorunluluğu, değişen bu rollere uyum sağlamaya yönelik becerilerin önemini artırmaktadır (Yeşilyaprak, 2018). Çağdaş dünyanın zorlayıcı talepleri, bireylerin sahip oldukları rolleri zaman zaman birbirleriyle rekabete sokabilmektedir. Bu durum kişilerin, zihinsel ve ruhsal kaynaklarını tüketebilmekte; davranışsal veya psikolojik çatışmalara yol açabilmekte ve yaşamlarında olumlu duygulanım yerine olumsuz duygulanımın hâkim olmasına neden olabilmektedir (Carlson ve Frone, 2003). Örneğin Kossek ve Ozeki (1998) iş ve aile alanları düşünüldüğünde; insanların her iki alandaki rolleri arasında daha fazla çatışma yaşamasıyla, yaşam doyumu düzeylerinin düştüğünü belirtmektedir.

Bu anlamda yaşam doyumu, bireyin yaşamını bir bütün olarak olumlu değerlendirme düzeyi olarak ifade edilmektedir (Diener, 1994). En yalın haliyle yaşam doyumu; bireyin yaşadığı hayatı ne kadar sevdiğidir. Yaşam doyumu hem "memnuniyet/hoşnutluk" hem de "zevk" anlamına gelmektedir ve bilişsel olduğu kadar duygusal değerlendirmeleri de kapsamaktadır (Veenhoven, 1996). Her bireyin kendine özgü ve kendine dayatmış olduğu standart veya standartlar dizileri bulunmaktadır. Kişiler, algıladıkları yaşam koşullarının bu standartlara ne derece uyduğunun kıyaslamasını yaparak kendi yaşam doyumu düzeylerini belirlemektedirler. Bu nedenle yaşam doyumu, kişisel yargı kriterlerine bağlı olarak bireyin

kendi yaşamıyla ilgili bilişsel bir değerlendirmesidir (Pavot ve Diener, 1993). Her ne kadar sağlıklı olmak veya iyi ilişkiler ağının içerisinde bulunmak gibi bazı koşullar ilk bakışta doyurucu bir yaşam için evrensel bileşenler gibi görünüyor olsalar da bireylerin bu bileşenleri farklı düzeylerde anlamlı bulması muhtemeldir. Bununla birlikte, bireyler bu evrensel gibi gözükken koşulların gerektirdiği her bir başarılı olma ölçütü için farklı standartlara sahip olabilmektedirler (Diener vd., 1985). Bu sebeple yaşam doyumu; bireyin belirli bir yaşam alanında duyduğu memnuniyeti değil, yaşamına ilişkin genel yargısını ifade etmektedir (Diener, 1994).

Bireyin iş ve aile gibi çeşitli yaşam alanlarındaki çoklu rolleri ne kadar iyi dengelediğine dair algısı ise iş yaşam dengesi olarak ifade edilmektedir (Haar vd., 2014). İş-yaşam dengesi bütüncül bir kavram olarak karşımıza çıkar. Bireye özgü yaşam değerlerine, önceliklerine ve hedeflerine bağlı algı merkezli yaklaşıma dayanmaktadır. Bu bağlamda “denge” terimi, bireyin yaşamındaki rollerin her birine eşit zaman ayırmasını veya eşit dikkat vermesini ifade etmez (Kossek vd., 2014). İş-yaşam dengesi kavramının algı merkezli bir yaklaşımı ifade etmesi sebebiyle, herkes için geçerli tek bir ideal iş-yaşam dengesi modelinden söz edilemez. Kossek ve diğerleri (2014) bireyin önceliklerinin, yaşamındaki farklı rollerinden kaynaklanan taleplerin ve bu talepleri karşılamak için erişebilecekleri kaynakların ideal iş-yaşam dengesinin kurulmasında belirleyici faktörlerden yalnızca bazıları olduğunu belirtmişlerdir.

Değişen yaşam alanlarında, değişen çevresel uyaranlara uyum sağlamak için bilişsel kümeleri değiştirme becerisi olarak tanımlanan bilişsel esneklik ise bireyin; (1) karşılaştığı durumlara dair seçenek ve alternatiflerinin olduğuna ilişkin farkındalığını, (2) esnek olmaya ve duruma uyum sağlamaya olan isteğini ve (3) esnek olma noktasındaki özyeterliliğini ifade etmektedir (Dennis vd., 2010; Martin ve Rubin, 1995). Bununla birlikte zorlayıcı durumları baş edilebilir algılama eğilimi, olaylar ve insan davranışları hakkında birden fazla açıklamaya ulaşma ve zorlayıcı durumlar karşısında alternatif çözümler üretme becerisi de bilişsel esneklik olarak tanımlanmaktadır (Dennis vd., 2010).

1.2. Araştırmanın Önemi ve Amacı

Yaşam doyumu, insanların şuanadaki duygularından daha çok yaşamlarını bütünüyle nasıl değerlendirdiklerini ölçmektedir. Genel yaşam memnuniyetlerini 0'dan 10'a kadar derecelendirmeleri istendiğinde, Türk halkının ortalama olarak 5,7 puan verdiği görülmektedir (OECD, 2020a). Bu, Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (OECD) ortalaması olan 7,4'ten çok daha düşüktür ve OECD istatistiklerine göre seçili ülkelerdeki en düşük yaşam doyumu

puanı olduğu görülmektedir (OECD, 2020a). Yine OECD (2020b) verilerine göre Türkiye'de çalışanların %25'i ücretli işlerde çok uzun saatler çalışmaktadır. Bu oran OECD ortalaması olan %10'un oldukça üzerindedir. Türk halkının zaman kullanımı memnuniyeti bakımından OECD ülkeleri arasında son sırada yer aldığı; iş-yaşam dengesi sıralamasında ise 41 ülke arasında 40. sırada olduğu görülmektedir. Noda (2020), OECD ülkelerinde yaşayan katılımcılarla yaptığı çalışmada yüksek iş-yaşam dengesi memnuniyetinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bilişsel esnekliğin kişilerin; seçenek ve alternatiflerinin olduğuna ilişkin farkındalığını, esnek olmaya ve duruma uyum sağlamaya olan istekliliğini, güç durumları kontrol edilebilir algılamaya olan eğilimini ve güç durumlar karşısında alternatif çözümler üretebilme yeteneğini desteklediği (Dennis ve Vander Wal, 2010; Martin ve Rubin, 1995) düşünüldüğünde iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumunu ile ilişkisinin incelenmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

OECD tarafından sağlanan bu istatistikler göz önünde bulundurulduğunda; ruh sağlığı uzmanlarına düşen önemli görevlerden birinin de Türk halkının yaşam doyumunun artırılmasına yönelik araştırma ve uygulama çalışmalarının artırılması olduğunu söylemek mümkündür. Bahsi geçen istatistiklerden yola çıkarak ülkemizde yaşam doyumunun artırılmasında iş-yaşam dengesi ve bilişsel esnekliğin kilit rol oynayabileceği varsayımında bulunulabilir. Bu sebeple bilişsel esneklik, iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumuna dair yapılacak çalışmaların hem alan yazına hem de toplum ruh sağlığına katkıda bulunacağı söylenebilir. Bu araştırmanın amacı çalışan yetişkinlerde bilişsel esneklik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide iş yaşam dengesinin aracı rolünün incelenmesidir.

1.3. Hipotezler

Bu araştırma “çalışan yetişkinlerde bilişsel esneklik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide iş yaşam dengesinin aracı rolü var mıdır?” sorusuna cevap aramaktadır. Araştırmanın hipotezleri aşağıda sıralanmıştır:

H1: Çalışan yetişkinlerin yaşam doyumunu, gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H2: Çalışan yetişkinlerin iş-yaşam dengesi, gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H3: Çalışan yetişkinlerin bilişsel esnekliği, gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H4: Çalışan yetişkinlerde bilişsel esneklik, iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H5: Çalışan yetişkinlerde bilişsel esneklik ile iş-yaşam dengesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H6: Çalışan yetişkinlerde bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H7: Çalışan yetişkinlerde iş-yaşam dengesi ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H8: Çalışan yetişkinlerde bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide iş yaşam dengesinin aracı rolü bulunmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırma 01.10.2022 ve 01.02.2023 tarihleri arasında ulaşılan, Türkiye Cumhuriyeti'nde yaşayıp çalışmakta olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmış yetişkinlerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın nicel verileri ve ortaya koyacağı bulgular veri toplama araçları olan Yaşam Doyumu Ölçeği, İş-Yaşam Dengesi Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği ile sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların veri toplama araçları olan; Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, İş-Yaşam Dengesi Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği'ne tam ve doğru yanıt verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçları olan Yaşam Doyumu Ölçeği, İş-Yaşam Dengesi Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeğinin ilgili ölçümleri hatasız olarak yaptığı varsayılmıştır.
3. Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Yaşam Doyumu: Bireyin yaşamının genel kalitesini bir bütün olarak olumlu değerlendirme derecesidir (Neugerten vd., 1961).

İş-Yaşam Dengesi: Bireyin iş, aile ve diğer önemli sorumluluklar dahil olmak üzere yaşamındaki çoklu rollerin ne kadar iyi dengelediğine dair algısıdır (Haar vd., 2014).

Bilişsel Esneklik: Bireyin; (1) herhangi bir durumda seçenek ve alternatiflerin mevcut olduğunun farkındalığını, (2) esnek olma ve duruma uyum sağlamaya istekliliğini ve (3) esnek olmada noktasındaki öz yeterliliğini ifade eder (Martin ve Rubin, 1995).

1.7. Kısaltmalar

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

İYDÖ: İş-Yaşam Dengesi Ölçeği

BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölüm bilişsel esneklik, iş-yaşam dengesi ve yaşam doyumu kavramlarına dair kavramsal ve kuramsal çerçeve ile bu kavramlara dair yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmaları içermektedir.

2.1. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik kavramı sistematik biçimde ele alınmaya ancak 1990 yılından itibaren başlamış ve ilk olarak Spiro ve Jehng (1990) tarafından tanımlanmıştır. Bu tanıma göre bilişsel esneklik; belirli bir problem kavrama veya çözüme senaryosunun gereksinimlerini karşılamak amacıyla, çeşitli bilgi bileşenlerini uyarlanabilir şekilde yeniden bir araya getirme kapasitesidir. Bu tanımlamadan önce bilişsel esneklik kavramı Gestalt ekolü tarafından dolaylı olarak incelenmiştir. Bu araştırmalar şekil-zemin ilişkisi içerisinde, mevcut bilginin yaratıcı olarak ne ölçüde yeni zemine uyarlanabildiği üzerinedir ve bilişsel esneklik alan yazınının oluşmasında tarihsel bir adım niteliği taşımaktadır (Deák, 2004).

Bireyler yaşamları boyunca birçok zorluk ve sorunla karşılaşmaktadırlar. Karşılaşılan bu sorunların çözümünde kristalize zekâ ve akıcı zekâ olmak üzere iki farklı zekâ türü kullanılmaktadır (Cattell, 1963). Kristalize zekâ aritmetik işlemler gibi öğrenilmiş bilgileri barındırmakta ve problemin çözümü için bireyin belleğinde depolamakta olduğu bilgilerin kullanımına işaret etmektedir. Buna rağmen, yalnızca bilgi sahibi olmak birçok problemin çözümü için yeterli olmamaktadır. Bilginin tek başına yeterli olmadığı durumlarda ise akışkan zekâ biçimleri devreye girmektedir. Depolanmış bilgiye nispeten daha az bağlı olan akıcı zekâ, yeni sorunları çözüme yeteneğidir. Akıcı zekanın farklı senaryolara uygun alternatif çözümler geliştirme becerisi ile karakterize edilen formu ise bilişsel esneklik olarak isimlendirilmektedir (Nisbett vd., 2012; Silver vd., 2004). Bu anlamda bilişsel esneklik, en uygun eylem ya da çözüm stratejisini uygulamak değildir. Birey yüzleşmek zorunda olduğu durum ya da sorunla baş etmekte esnek ise, bunda başarısız olsa dahi bilişsel esneklikten söz edilebilir (Çelikkaleli, 2014).

Rende (2000) bilişsel esnekliği, *tepkisel (reaktif) esneklik* ve *spontane (kendiliğinden) esneklik* olarak ikiye ayırmaktadır. (1) Tepkisel esneklik, değişmekte olan görev veya durumsal taleplere yanıt olarak bilişi veya davranışı serbestçe değiştirme yeteneğidir, (2)

spontane esneklik ise akıcılık kavramıyla ilgilidir. Çeşitli fikirler üretme, yanıt alternatiflerini değerlendirme ve planları değiştirme yeteneğini temsil eder.

Daha yaygın bir tanımla bilişsel esneklik, bireyin zorlayıcı durumları yönetilebilir olarak değerlendirme eğilimi ve bu durumlara alternatif çözümler üretebilme becerisidir. Bu tanım, bireyin farklı durumlarda farklı seçenekleri ve alternatifleri olduğunun farkında olması, esnek olmaya ve değişen koşullara adapte olmaya istekli olması ve esnek olmak için öz-yeterliliğe sahip olması gerektiği anlamına gelmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010; Martin ve Rubin, 1995). Yaşam deneyimleri ve insan tepkileri hakkında birden fazla alternatif açıklamaya ulaşma kabiliyeti ise bilişsel esnekliğin bir başka yönüdür (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilişsel esneklik, problem çözmek adına alternatif stratejiler yaratılması ve kullanılmasına izin vermektedir. Bu anlamda bireyin belirli bir durumu birden çok açıdan gözlemlemesini kolaylaştırarak, yeni çözümler üretmesini ve yaratıcı düşünmesini sağlamaktadır (Santa-Cruz ve Rosas, 2017). Aynı zamanda güçlü bir sosyo-duygusal bileşen içerir çünkü başkaları tarafından kullanılan çözüm stratejilerini veya çözümleri anlama becerisini kapsamaktadır. Bu nedenle doğası gereği hem bilişsel hem de duygusaldır. Bir sorunu çözenin birçok olası yolu olduğunu anlamayı kolaylaştırdığı için empati ve açıklığı da içermektedir (Santa-Cruz ve Rosas, 2017).

Payne vd. (1994) bilişsel esneklik kavramının üç farklı özelliğine vurgu yapmaktadır. Bu özelliklerden ilki, bilişsel esnekliğin öğrenme süreciyle geliştirilebilmesi ve bunun için deneyim gerekmesidir. İkinci özellik, bilişsel esnekliğin bilişsel işleme stratejilerini uyarlamayı içermesidir. Bu soyut tepkilerdeki değişikliklerden ziyade karmaşık davranışlardaki değişiklikleri ifade etmektedir. Son olarak ise bilişsel esnekliğin, bir görevi sonuçlandırdıktan sonra bir sonraki, yeni ve öngürülmeyen çevresel değişikliklere uyum gösterme özelliği vurgulanmıştır.

Bilişsel esneklik kendini geniş bir davranış yelpazesinde gösterir ancak ortak bir tanımdan yoksundur. Bunun bir sonucu olarak; (1) bilişsel sisteme ait iyi sınırlanmış bir yetenek, (2) bilişsel kontrol gibi daha üst düzey bir yetenek, (3) bilişsel veya zihinsel durumlara ait bir özellik ve (4) iraksak düşünceyi ölçmek için bir araç olmak üzere farklı şekillerde kavramsallaştırılmaktadır (Ionescu, 2012). Bununla birlikte bilişsel esnekliğe dair iki temel görüş bulunmaktadır. Bu görüşlerden ilki bilişsel esnekliği belirli bir beceri olarak ele alırken, diğeri bilişsel esnekliğin farklı bilişsel süreçlerin bir özelliği olduğunu ifade etmektedir. Her iki görüş aşağıda başlıklar halinde incelenmektedir.

2.1.1. Yürütücü İşlevlere Ait Temel Bir Bileşen Olarak Bilişsel Esneklik

Yürütücü işlevler (executive functions) bireyin konsantrasyon olması ve dikkatini odaklaması gerektiğinde, içgüdü veya sezgilerine güvenmesinin yetersiz veya imkânsız olacağı durumlarda ihtiyaç duyduğu bir yukarıdan aşağıya (top-down) zihinsel süreçler ailesidir (Diamond, 2013). Başka bir ifadeyle, yürütücü işlevler birçok üst düzey bilişsel beceriyi kapsayan şemsiye bir kavramdır (Kluwe-Schiavon vd., 2017). Duygusal ve motivasyonel tetikleyicilerin işlemekte olduğu, dürtüsel ve ödül arayan davranışları içeren karar verme bileşenleri sıcak yürütücü işlevler olarak sınıflandırılmaktadır. Buna karşın hedef odaklı, geleceğe yönelik soyut bilişsel işlevleri içeren mantıksal temelli üst düzey beceriler soğuk yürütücü işlevler olarak tanımlanır. Soğuk yürütücü işlevlerden bazıları; çalışma belleği, bilişsel esneklik¹ ve inhibisyonudur². (Ulusoy Kök, 2022). Bu kavramlar arasında bilişsel esneklik bireyin bir durum karşısında bir ölçüt, kural veya görevden diğerine hızla geçme yeteneğini ifade etmektedir. Sonuç olarak bilişsel esneklik, yürütücü işlevler şemsiyesinde bir yetenek olarak karşımıza çıkmaktadır (Ionescu, 2012).

Esnek biliş, değişen görev taleplerine cevap olarak bilişsel süreçlerin etkinleştirilmesini ve değiştirilmesini gerektirir. Bu özellik, otomatik yanıtları kesintiye uğratarak veya devre dışı bırakarak bireyin yüzleşmekte olduğu probleme alışılmışın dışında yanıt vermesini sağlamaktadır (Moore ve Malinowski, 2009). Başka bir ifadeyle bilişsel esneklik, bireyin bilişsel işleme yaklaşımlarını öngörülemeyen koşullarla yüzleşmek için yeniden yapılandırma yeteneğidir (Cañas vd., 2003; Garcia-Garcia vd., 2010; Geurts vd., 2009; Scott, 1962). Bilişsel süreçlerin dinamik olarak değiştirilmesi, bireyin geniş bir perspektiften tepkiler üretebilmesi anlamına gelmektedir (Takeuchi vd., 2010). Bireyin geçmiş deneyimlerinden yararlanarak çevreye olan adaptasyonunu artırmak amacıyla yeni davranış örüntüleri geliştirme yeteneği olarak tanımlanan bilişsel esneklik (Vatansever vd., 2016) yaratıcılıkla güçlü bir şekilde ilişkili ve katı (rijit) düşüncenin karşıtıdır (Diamond, 2013). Aynı zamanda birey; değişen yaşam önceliklerine veya taleplerine uyum sağlamayı, hatalı olabileceğini kabul etmeyi ve beklenmedik fırsatlardan yararlanmayı esnek olması sayesinde elde etmektedir (Diamond, 2013). İlgili süreç şu şekilde işlemektedir:

Birey sürekli değişmekte olan çevresinde, dikkatini değişen unsurlara yönlendirerek nasıl bir değişim olduğunu belirlemekte ve var olan stratejisinin yeni ortama uygun olmadığını tespit etmesi halinde önceki tepkisini engelleyerek (inhibisyon) kullanacağı stratejiyi yeniden yapılandırmaktadır. Bu durumda, birey sahip olduğu yanıtları değiştirerek uygulamak

¹ Bilişsel esneklik; set değiştirme, zihinsel esneklik veya zihinsel set değiştirme olarak da adlandırılmaktadır (Diamond, 2013).

² Bilişsel ketleme, davranışsal ketleme ve seçici dikkat dahil olmak üzere engelleyici kontrol (Diamond, 2013).

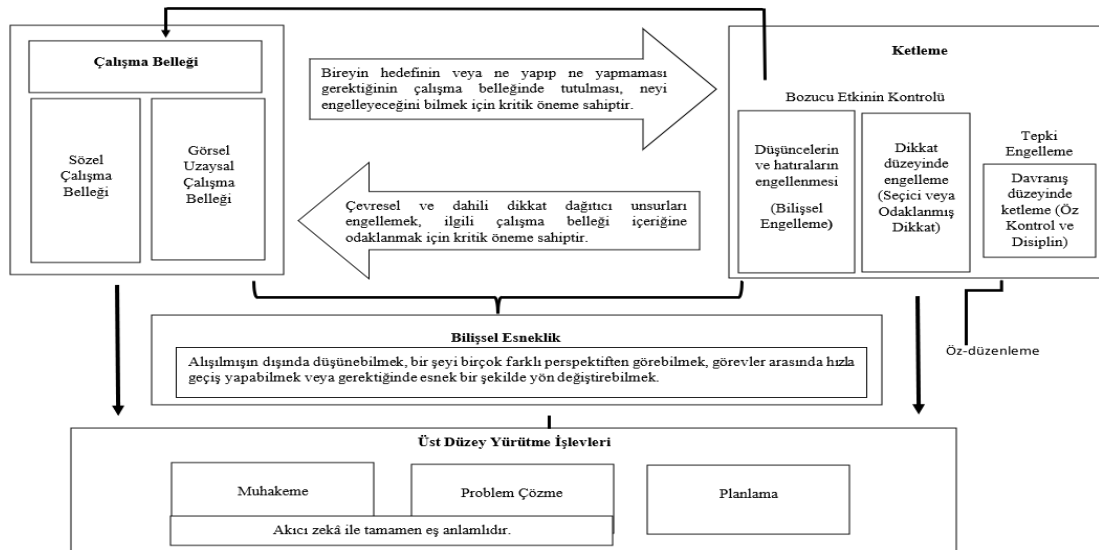
amacıyla aldığı bilgiyi gerçek zamanlı olarak manipüle etmekte ve çalışma belleğine yüklemektedir (Bezek Özsoy, 2021; Diamond, 2013). Bu süreç gelişimsel bir örnekle açıklanmak istenirse; okula yeni başlayan bir çocuğun öğretmenine “anne” deme hatasına düşmesi kavramın açıklanması için uygun olacaktır. Çocuğun öğretmenine uygun bir şekilde seslenmeyi öğrenmesi için (1) başka bir ortamda olduğunun ve annesinin orada bulunmadığının farkında olması ve (2) yardımsever bir yetişkinin dikkatini çekmeye ihtiyaç duyduğunda anne deme eğilimini (yeni ortamda geçerli olmayan davranış) bastırması gerekmektedir (Dogru Yavaslar, 2021).

Bu süreç detaylıca incelendiğinde bilişsel esnekliğin; (1) *görev değiştirme*, (2) *inhibisyon(ketleme)*, (3) *tersine öğrenme* ve (4) *çalışma (işler) belleği* gibi (Şekil 1.) birçok bilişsel kavramla ilişkili olduğu görülmektedir (Ötgen, 2022). Bu ilişkiler doğrultusunda bilişsel esneklik, yürütücü işlevlerin uygulanmasının bir toplamı olarak görülebilir. Ancak, hedefe yönelik yanıt setinin değiştirilmesini ya da yeniden yapılandırmasını gerektirdiği için bundan daha fazlasıdır (Dajani ve Uddin, 2015).

Bilişsel esnekliğin bahsi geçen diğer kavramlarla ilişkisi Şekil 1’de gösterilmektedir.

Şekil 1

Yürütücü işlevler ve ilgili diğer kavramlarla ilişkisini oluşturan bileşenler



Not: Mapping of Executive Functions Santa-Cruz, C. ve Rosas, R, (2017), *Estudios de Psicología*, 38(2), s. 5 makalesinden Türkçe'ye çevrilerek alınmıştır.

Bilişsel esneklik aynı zamanda; yanlışlardan ders çıkarma, alternatif çözüm yolları tasarlama, dikkati bölerek çeşitli bilgi kaynaklarını aynı anda işleme gibi becerileri vurgulamaktadır (Anderson, 2002). Bununla beraber, bir durumun meydana geleceğini

öngörmek ya da gelecekte karşılaşılabilecek durumlarda kullanmak üzere stratejiler öğrenerek sağlanan bir hazır olma durumu değildir (Akalin, 2022). Bireyin deneyimlerinden elde ettiği bilgilerin içinde bulunduğu yeni durumların talep ve gerekliliklerine göre değiştirilmesi ve yeniden değerlendirilmesi gerekmektedir. Değişiklikler karşısında esnek olunmaması ve geçmişte etkili olan bir dizi eylemin ısrarla güncel durumlara uygulanmaya çalışılması durumunda ise bilişsel esnekliğin tam anlamıyla zıttı olan bilişsel katılık karşımıza çıkmaktadır (Cañas ve Salmerón, 2006). Bilişsel esnekliği düşük olan bireyler düşünce ve davranışlarında katı ve tekrarlayıcı (ritüelist) özellikler göstermekte; durumlar veya prosedürler değiştiğinde değişime karşı mücadele edip, yeni taleplere uyum sağlamakta başarısız olmaktadır. Bu katılık genellikle bireylerin aynı hatayı yapmaya veya aynı kuralı çiğnemeye devam etmesi ile sonuçlanmakta ve perseveratif davranışla ilişkilendirilmektedir (Anderson, 2002). Bireyin bilişsel olarak esnek oluşuna engel olan bu davranışlar; (1) bilişsel blokaj, (2) bilişsel histerezis, (3) işlevsel sabitlik ve (4) işlevsel indirgeme ile yakından ilişkilidir (Yeniçeri, 2021). Bilişsel esnekliğin anlaşılmasında bu kavramların önemi büyüktür. Eski eylem planının tekrar eder şekilde alternatif yollar denemeye tercih edilmesi bilişsel blokaj; işe yaramadığı farkında olunan bir fikirde ısrar edilmesi ise bilişsel histerezis olarak tanımlanmaktadır. Duruma etki edebilecek tüm değişkenlerin yalnızca tek bir değişkene odaklanılacak şekilde ihmal edilmesi işlevsel indirgeme olarak tanımlanırken, işlevsel sabitlik ise nesnelerin yalnızca genel işlevlerinin göz önünde bulundurulmasıdır (Yeniçeri, 2021).

Yürütücü işlevlerden biri olan bilişsel esnekliğin beynin yapısı ve fonksiyonlarıyla olan ilişkisinin anlaşılması, kavrama dair kapsamlı bir bakış açısı geliştirmek için önem taşımaktadır. Bilişsel esneklik; dikkat, inhibisyon, çalışma belleği gibi süreçleri harekete geçiren büyük ölçekli frontoparietal ve frontostriatal beyin ağları arasındaki koordineli işlemeye dayanan yürütücü kontrol süreçlerini içermektedir (Uddin, 2021).

Frontal korteks ve frontal korteksin striatal bağlantıları yürütücü işlevler için temel nöroanatomik yapılar olarak kabul edilmektedir (Kılıç, 2002). Yürütücü işlevlerde; prefrontal korteks, bazal gangliyonlar, talamus ve serebellum görev alır. Bu devrelerde modülasyonu sağlayan ise başta dopamin olmak üzere monoaminerjik transmitterlerdir (Kılıç, 2002; Ruşen, 2018).

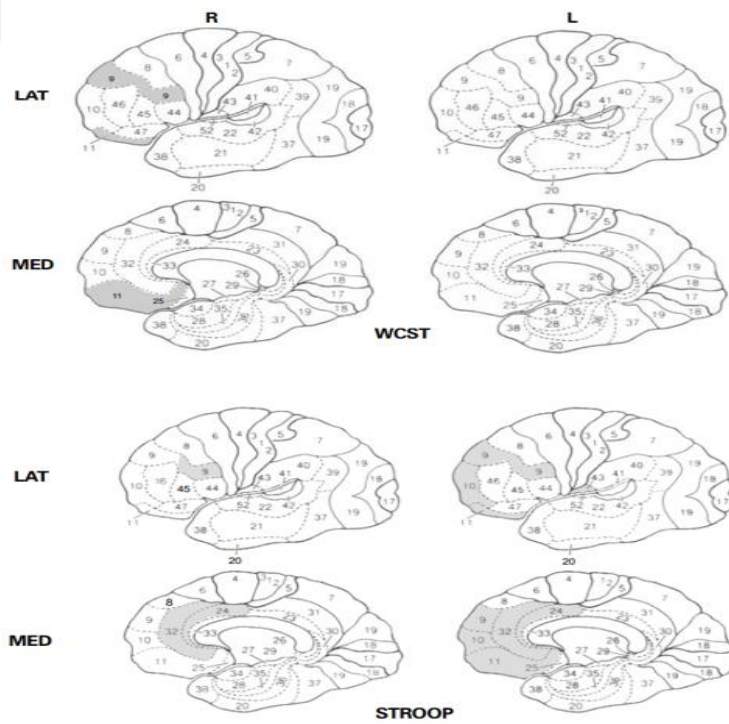
Karar verme sürecinde hatalı cevapların izlenmesi ve duruma uygun seçimin yapılmasında orbitofrontal korteks ve anterior singulat korteks; dorsolateral prefrontal korteks ve posterior medial frontal korteks birlikte hareket ederler (Lamar, 2000; akt. Dinç ve Kaya Özer, 2022). Dorsolateral prefrontal korteks karar alma sürecinde, bilişsel esneklik ve çalışma belleği için bilgilerin seçilmesinde görev alır. Orbifrontal korteksin, talamusa bağlanmasında

ise bazal gangliya devreler rol oynamaktadır. Frontoparietal ağ ise, karar verme sürecinde dikkatin ilgili bilgiye odaklanması sağlamaktadır (Dinç ve Kaya Özer, 2022).

Yürütücü işlevlerin ve bilişsel esnekliğin nöropsikolojik ölçümlerinde Wisconsin Kart Eşleme Testi (WCST) ve Stroop Testi yaygın olarak kullanılmaktadır. WCST davranışa rehberlik edecek kuralları belirleme, soyut kategorilere dayalı dikkat seti oluşturma, dikkati değiştirme ve değişen görev taleplerine göre davranışı ayarlama becerisini ölçen bir testtir (Uddin, 2021). Stroop Renk ve Kelime Testi (SCWT) ise, bir uyarının belirli bir özelliğinin işlenmesi, aynı anda başka bir uyarın özelliğinin işlenmesini engellediğinde meydana gelen bilişsel girişimi önleme kapasitesini ölçmek amacıyla kullanılan bir testtir (Scarpina ve Tagini, 2017). Stroop ve WCST uygulamaları esnasında beynin aktivasyon örüntüsü Şekil 2’de görülebilir.

Şekil 2

Stroop ve WCST uygulamaları esnasında beynin aktivasyon örüntüsü.



Not: Yönetici İşlevlerin Ayrıştırılmasında Multidisipliner Yaklaşım: Bilişsel Psikolojiden Nöroradyolojiye, Karakaş, S. ve Karakaş H. M. (2000), Klinik Psikiyatri, s. 221’den alınmıştır.

WCST'nin uygulanması esnasında beynin fMRG ile belirlenen aktivasyon örüntüsü Brodmann atlasına göre; (9) dorsolateral prefrontal korteks, (11) orbitofrontal alan ve (25)

subgenual alan arasında dağılım göstermekteyken, Stroop Testi'nin uygulanması esnasında aktivasyon örüntüsü; (9) dorsolateral prefrontal korteks, (10) anterior prefrontal korteks, (11) orbitofrontal alan, (24) ventral anterior singulat korteks, (25) subgenual alan ve (32) dorsal anterior singulat korteks arasında dağılım göstermektedir. Bu dağılım bahsi geçen testlerin başarımında ve dolayısıyla bilişsel esneklikte asıl görevin frontal bölgelerde bulunduğuna işaret etmektedir (Hanninen vd., 1997; akt. Karakaş ve Karakaş, 2000).

Daha önce bahsedildiği üzere, bilişsel esnekliğin farklı bilişsel süreçlerin özelliği olduğunu ifade eden araştırmalar da bulunmaktadır.

2.1.2. Çeşitli Bilişsel Süreçlerin Bir Özelliği Olarak Bilişsel Esneklik

Bilişsel süreçleri analiz eden çalışmalarda, bilişsel esnekliğin incelenen süreçlerin bir özelliği olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır (Ionescu, 2012). Örneğin, yetişkinler oluşturdukları bilişsel kategorileri görevin veya durumun mevcut taleplerine göre uyarlayabilmekte ve bir nesneyi birkaç şekilde gruplandırabilmektedirler. Bu çapraz kategorilendirme kabiliyeti, kategorizasyonun esnek bir süreç olarak değerlendirilmesine olanak tanımaktadır (Nguyen ve Murphy, 2003; Ross ve Murphy, 1999). Sonuç olarak bu yaklaşımda esneklik kategorizasyon gibi bazı bilişsel işlevlerin bir özelliği olarak tanımlanmaktadır.

Ionescu (2012) bilişsel esnekliğin bilişsel sistemin bir özelliği olduğunu ve bu özelliğin belirli çevresel taleplere yanıt veren çeşitli mekanizmaların etkileşimine bağlı olduğunu ifade etmektedir. Ionescu'nun (2012) ortaya koyduğu bu çerçevede bilişsel esnekliğin meydana gelmesine neden olan iki çeşit etkileşim bulunmaktadır. Bu etkileşimler; (a) bilişsel mekanizmaların etkileşimi ve (b) biliş, duyu-motor mekanizmaları ve bağlamın etkileşimidir.

Bölümün başında belirtildiği üzere farklı kavramsallaştırmaların sayısını artırmak mümkün olsa da bu farklı kavramsallaştırmaların en az üç ortak unsuru bulunmaktadır. Bunlar; (1) değişime gerekli uyumu gösterme yeteneği, (2) çeşitli kavram ve kategorileri dikkate alma becerisi ve (3) çeşitli bakış açılarının veya düşüncelerin farkında olma yetisidir (Yılık, 2017).

Bilişsel esnekliğin gelişimine bakıldığında ise; yürütücü işlevlerin temel formlarının bebeklerde yaşamın ilk yılında dahi görülürken (Carpenter vd., 1998), çalışma belleği, inhibisyon gibi bileşenlerin okul öncesi yıllarda gelişmeye başladığı görülmektedir. Bu bileşenlerden biri olan bilişsel esneklik, okul öncesi dönemde gelişmeye başlamakta, ergenlik ve genç yetişkinlik süresince gelişmektedir (Buttelmann ve Karbach, 2017). Yetişkinlik dönemi içinse durum daha karmaşıktır. Yaş ve yürütücü işlevler arasındaki ilişkinin alan yazında önemli bir tartışma konusu olduğunu söylemek mümkündür. Bazı araştırmacılar

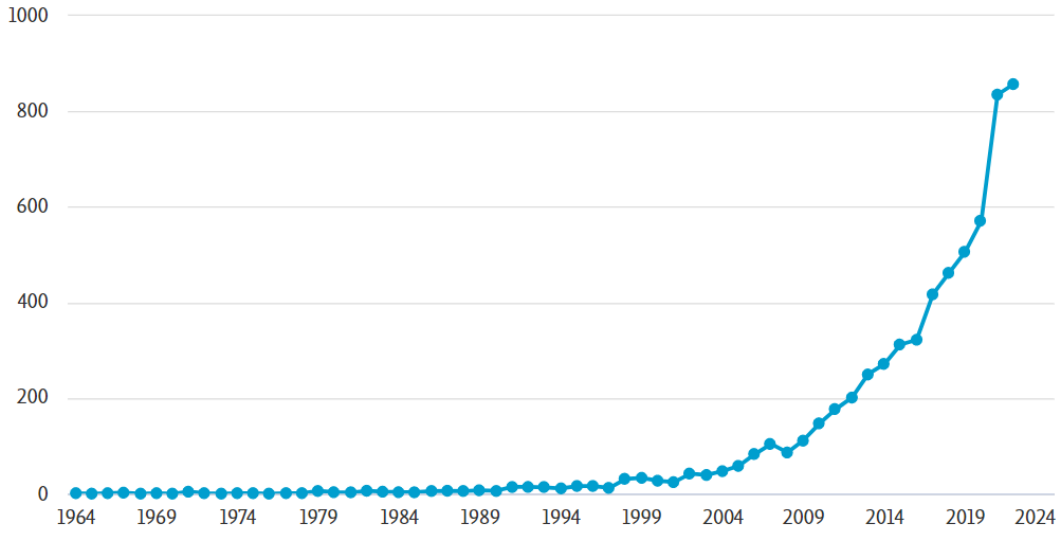
yürütücü işlevlerin ilerleyen yaşla beraber zayıfladığı sonucuna ulaşırken (Carpenter vd., 1998; Keys ve White, 2000; Kupis vd., 2021), yaşın ilgili işlevlerde kayda değer bir değişim yaratmadığı sonucuna ulaşan araştırmacılar da mevcuttur (Miller vd., 1990).

2.1.3. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar

Web of Science, Scopus ve TR Dizin veri tabanlarında “bilişsel esneklik” ve “cognitive flexibility” anahtar kelimeleri ile yapılan alan yazın taramasında 6.100’ün üzerinde araştırmaya ulaşılmıştır. Araştırmaların yıllara göre dağılımı incelendiğinde (Şekil 3) ulaşılan ilk çalışmanın yayın tarihinin 1964 olduğu ve 21.yy başından günümüze değin araştırma sayısının hızla arttığı görülmektedir.

Şekil 3

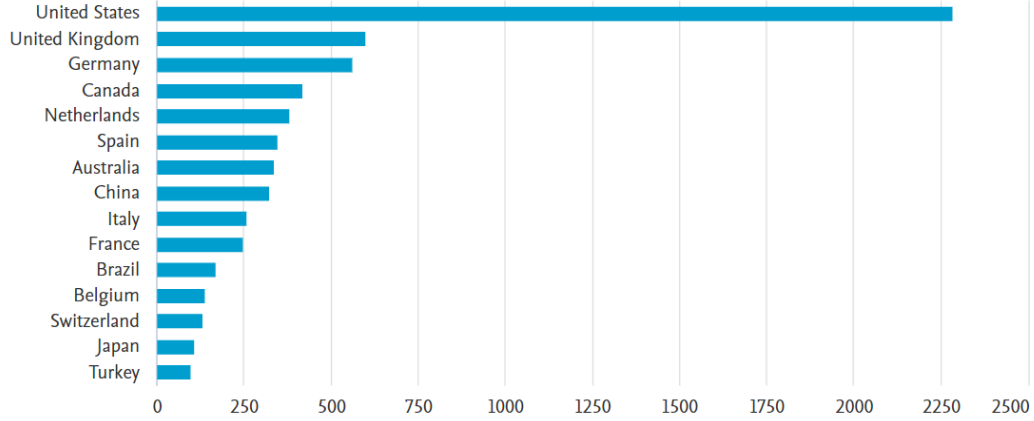
Bilişsel esneklik araştırmalarının yıllara göre dağılımı



Bilişsel esnekliğe ilişkin yurt içi ve yurt dışında yapılmış araştırmalar mevcuttur. Bununla birlikte daha önce değinilen yaşam doyumuna yönelik araştırmalarla kıyaslandığında bilişsel esnekliğe dair çalışmaların nicelik açısından sınırlı olduğu söylenebilir. Bahsi geçen veri tabanlarıyla sınırlı olmak koşuluyla; ilgili kavrama dair yurt içinde yapılan çalışma sayısının 90 ile 100 arasında olduğu görülmektedir. Yaşam doyumuna ilişkin araştırmaların, gerçekleştirildiği ülkelere göre dağılımı Şekil 4’te görülebilir.

Şekil 4

Bilişsel esneklik araştırmalarının ülkelere göre dağılımı



2.1.3.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Topkaya vd. (2022), 1013 ergen ile bilişsel esneklik ve öz şefkatin genel iyi oluş ve iyi oluşun alt boyutlarını yordama gücünü incelemişlerdir. Araştırma bulguları; bilişsel esneklik ölçeğinden yüksek puan alan öğrencilerin iyi oluş, bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırma bilişsel esnekliğin iyi oluşun ve iyi oluşun daha önce belirtilen alt boyutlarının pozitif yönde anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Şahin-Taşkın ve Esen-Aygün (2022) 457 öğretmen adayı ile yürüttükleri ve lateral düşünme ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaç edindikleri araştırmalarında, aday öğretmenlerin lateral düşünme eğilimleri ile bilişsel esneklik becerileri arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Şahin ve Yığman (2022) Covid-19 kaygısı ile anksiyete duyarlılığı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bir araştırma yürütmüşlerdir. 262 gönüllü katılımcı ile yürütülen bu çalışmanın sonuçları; bilişsel esnekliğin Covid-19 kaygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu ortaya koymaktadır.

Deniz ve Gündüz (2021), psikolojik katılık ve bilişsel esneklik değişkenlerinin öz-anlayış düzeyini ne derecede yordadığını incelemek amacıyla 323 üniversite öğrencisi ile bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma bulguları, öz-anlayış ile psikolojik katılık arasında yüksek düzeyde olumsuz; öz-anlayış ile psikolojik esneklik arasında orta düzeyde olumlu yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bulgular psikolojik katılık ve bilişsel esnekliğin, öz-anlayışı yordadığını göstermektedir.

Kahraman ve İkiz'in (2021) öğrencilerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları ve 295 öğrenci ile yürüttükleri araştırma; ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin bilişsel esneklikle pozitif ilişki içerisinde olduğu ve bilişsel esnekliği anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan bir diğer bulgu ise bilişsel esneklik ile özerk benlik arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, ilişkisellik benlik alt boyutuyla zayıf pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğudır.

Önen ve Budak (2020) morbid obez bireylerde depresyon ve kaygı semptomlarının bilişsel esneklik kaybı ile olan ilişkisini araştırmak amacıyla 24-49 yaş arası 35 katılımcı ile bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçları depresyon ve anksiyete semptomlarının perseveratif özellikler ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca anksiyete belirtilerini açıklama noktasında uzun süreli sözel bellek ve perseveratif tepkilerin anlamlı etkileri olduğu görülmektedir. Katılımcı sayısının azlığı bu araştırmanın en büyük sınırlılıklarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yelpaze (2020) bilişsel esneklik düzeyi ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolünü incelemek amacıyla 140 üniversite öğrencisi ile nicel bir araştırma yürütmüştür. Araştırma bulgularına göre, bilişsel esneklik psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısıdır ve ilgili ilişkide öz şefkatin tam aracı rolü bulunmaktadır.

Aktepe (2019) bilişsel esneklik düzeyi ile mizah tarzları arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan çalışmasında 402 lise öğrencisinden veri toplamıştır. Çalışma sonucunda bilişsel esneklik düzeyi ile; (1) katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında olumlu, (2) saldırgan mizah tarzları arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişkiye ulaşmıştır. Ayrıca araştırma bulguları bilişsel esnekliğin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir.

Yazar ve Şenyaşar-Meterelliyoç (2019) bilişsel esneklik düzeyinin umutsuzluk ve depresif belirtiler üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırma 18-65 yaş arası 200 katılımcı ile yürütülmüştür. Bulgular bilişsel esneklik düzeyi ile umutsuzluk ve depresif semptom düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkili olduğunu göstermiştir.

Şahin vd. (2018) çalışmalarında OKB tanısı alan bireylerin inanç düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği ve Obsesif İnançlar Anketi-44'ün uygulanmasının ardından katılımcılar, düşük ve yüksek düzeyde obsesif inanç bildirimine göre iki alt gruba ayrılmıştır. Yüksek düzeyde

obsesif inanç bildiren grubun toplam hata, perseveratif hata ve perseveratif olmayan hata sayısı düşük obsesif inanç bildiren gruba göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu anlamda bulgular; obsesif inançları yüksek olan OKB hastalarında bilişsel esnekliğin bozulduğuna işaret etmektedir.

2.1.3.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Fukuzaki ve Takeda (2022) ise araştırmalarında; bilişsel esneklikleri, depresyonları ve iş performansları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla herhangi bir psikiyatrik tanı almamış işgörenlerle çalışmışlardır. Araştırma bulguları; bilişsel esneklik ile depresyon ve iş performansı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığına işaret etmektedir. Ayrıca bilişsel esneklik puanlarında yaşa bağlı anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir.

Huang vd. (2022), Çin'de 2627 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri çalışmalarında; çocukluk çağı travmaları ve stresli yaşam olaylarının her ikisinin de bilişsel esnekliğin negatif yordayıcıları olduğu ve bilişsel esnekliğin ise depresyonun negatif yordayıcısı olduğu sonuca ulaşmışlardır. Araştırma bulgularına göre bilişsel esneklik aynı zamanda stresli yaşam olayları ile depresyon arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmektedir. Bu sonuç; çocukluk travmalarının ve stresli yaşam olaylarının depresyon üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğunu, aynı zamanda bireylerin bilişsel esnekliklerini azaltarak depresyon riskini artırdığını ortaya koymaktadır.

Miles vd. (2022), 36'sı ömür boyu anoreksiya nervoza tanısı almış toplam 298 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında; çeşitli anoreksiya nervoza risk seviyelerindeki bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ve tanı almış bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile düşük, orta ve yüksek risk grubundaki bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini karşılaştırmayı amaçlamışlardır. Araştırma bulguları; (1) yüksek riskli katılımcıların, diğer risk gruplarına göre önemli ölçüde daha zayıf bilişsel esneklik bildirmelerine rağmen, nörobilişsel görevlerdeki performansın gruplar arasında benzer olduğunu, (2) ömür boyu anoreksiya nervoza tanısı olan katılımcıların, düşük riskli gruptan önemli ölçüde daha zayıf düzeyde bilişsel esneklik bildirdiklerini ve (3) yüksek risk grubundaki bireylerin daha düşük risk taşıyanlara kıyasla kendilerini daha düşük bilişsel esnekliğe sahip olarak algıladıklarını göstermektedir.

Novak ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen bir araştırmada; intihar riski nedeniyle psikiyatri servisinde yatarak tedavi gören 40 hastanın bilişsel esneklik düzeyleri ile depresyon, umutsuzluk ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın bulguları tedavi başlangıcındaki bilişsel esneklik düzeyinin ölçülen intihar riski göstergeleriyle ilişkili

olmadığını gösterirken, taburcu olduktan sonraki üç aylık takipte ölçülen bilişsel esneklik ile depresyon, umutsuzluk ve intihar düşüncesinin şiddetinin anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte yine tedavi başlangıcında ölçülen daha yüksek bilişsel esneklik düzeyinin taburcu olduktan üç ay sonraki ölçümlerde ortaya çıkan daha az depresif semptom ve intihar düşüncesini yordadığı ancak umutsuzluğu yordamadığı görülmektedir.

Zmigrod vd. (2020) aşırı siyasi partizanlığın, bilişsel katılıkla ilişkili olup olmadığı sorusuna cevap bulmak adına 700'den fazla ABD vatandaşından oluşan bir örnekleme yürüttükleri araştırmanın bulguları; partizan aşırılığın, siyasi yönelimden bağımsız olarak daha düşük bilişsel esneklik seviyesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yu vd. (2020) depresyon ve kaygının dürtüsellik üzerindeki etkisini ve bilişsel esnekliğin düzenleyici ve aracı rolünü inceledikleri çalışmalarında 477 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem ile çalışmışlardır. Araştırma bulgularına göre dürtüsellik üç alt boyutu (dikkat dürtüsellik, motor dürtüsellik ve plan yapmama dürtüsellik) anksiyete ve depresyon ile pozitif, bilişsel esneklik ile negatif korelasyon göstermiştir. Ek olarak hem kaygı hem de depresyonun, bilişsel esneklikle negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Sonuç olarak çalışma kaygı, depresyon, bilişsel esneklik ve dürtüsellik arasında güçlü bir şekilde ilişkili olduğuna işaret etmekte ve bilişsel esnekliğin kaygı ve motor dürtüsellik arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymaktadır.

Rezapour Mirsaleh ve Esmaelbeigi Mahani (2017) yetim ve terk edilmiş ergenlerde bilişsel esneklik ile sıkıntı toleransı arasındaki ilişkiyi olumsuz sorun yöneliminin aracı rolü ile incelemişlerdir. Yapısal eşitlik analizi kullanılarak gerçekleştirilen ilişki bir araştırma olan bu çalışma tesadüfi küme örnekleme ile seçilen 135 ergen ile yürütülmüştür. Sonuçlar, bilişsel esnekliğin yetim ve terk edilmiş ergenlerin sıkıntı toleransını doğrudan etkilediğini göstermektedir.

Pauls ve Archibald (2016) meta-analiz kullanarak, özgül dil bozukluğu olan ve olmayan 4 ila 14 yaşındaki çocukların engelleme ve bilişsel esneklik görevlerindeki performanslarını karşılaştırmışlardır. Toplamda 46 çalışmanın dahil edildiği analizin sonuçları özgül dil bozukluğu olan çocukların hem engelleme hem de bilişsel esneklik görevlerinde akranlarının altında bir seviyede performans gösterdiklerine işaret etmektedir.

Bálint vd. (2015) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı almış bireylerde bilişsel esneklikteki bozulmanın nörobiyolojik arka planını sistematik gözden geçirme çalışması ile incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma bulguları; herhangi bir tanı

almamış bireylerle karşılaştırıldığında, DEHB hastalarında prefrontal ve parietal lob bölgelerinde ve bazal gangliyonlarda aktivasyonun azalmış olduğuna; iki çalışmada ise temporal lobun belirli bölgelerinde ve anterior singulat kortekste de artmış aktivasyona işaret etmektedir. Manyetoensefalografik sonuçlar, medio-temporal lobda artan bir aktivite yerine, DEHB hastalarının superior temporal girusta ve sol inferior parietal lobda artmış bir aktivasyon gösterdiğini göstermiştir. Sonuç olarak sağlıklı kontrol grubu ile karşılaştırıldığında DEHB tanısı almış hastalar, bilişsel esneklikle ilişkili beyin bölgelerinde azalmış aktivasyon göstermiştir.

Masley vd. (2009) fiziksel aktivitenin bilişsel gerilemeyi önlediğine ve frontal lob aktivitesini artırabileceğine yönelik görüşler üzerine 91 sağlıklı yetişkin ile yürüttükleri araştırmalarında hafıza, zihinsel hız, reaksiyon süresi, dikkat ve bilişsel esneklik nörobilişsel verilerini; minimum aerobik egzersiz (kontrol grubu) orta düzeyde aerobik egzersiz (haftada 3-4 gün) ve yüksek aerobik egzersiz (haftada 5-7 gün) gruplarıyla karşılaştıran tekrarlanan ölçümlerle analiz etmişlerdir. Araştırma bulguları 10 haftalık bir süre boyunca artan aerobik aktivite sıklığının gelişmiş bilişsel performansla, özellikle de yürütücü işlevin bir ölçüsü olan bilişsel esneklikle olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi bulunduğunu göstermiştir.

2.2. İş-Yaşam Dengesi

Toplumsal yaşam içerisinde çalışma hayatı, sanayi devrimi ardından çok daha önemli hale gelmiştir. Günümüz toplumunun “çalışmaya dayalı toplum” olarak isimlendirilmesi, iş hayatına verilen bu önemin bir göstergesidir (Kırcı, 2018). Yaşam alanları içerisinde çok büyük bir yer kaplamakla birlikte, bireyin rolleri yalnızca iş yaşamı ile sınırlı değildir (Aslan, 2021). Bu sebeple iş ve iş dışı yaşam arasındaki ilişki önem taşımaktadır. Geçmişten günümüze değin hızla artan ekonomik, sosyal, kültürel ve teknolojik değişim ve gelişmeler; iş ve iş dışı yaşam arasındaki dengenin kurulmasını zorlaştırarak, iş-yaşam dengesine yönelik araştırmaların önemini artmasına yol açmıştır (Erdoğan ve Korkmaz, 2014; Taşdelen-Karçkay ve Bakalım, 2017).

Anlaşılabacağı üzere iş-yaşam dengesi kavramı sosyal, kültürel, ekonomik ve teknolojik değişimler ile rekabet ve işgücünün zaman içerisinde gelişimi sonucu ortaya çıkmıştır (Erdoğan ve Korkmaz, 2014). İş yaşam dengesinin geçirdiği evreler, Naithani (2010) tarafından aşağıdaki tabloda verildiği şekilde tanımlanmıştır.

Tablo 1*İş-yaşam yaşam dengesinde yaşanan değişimler*

Evre	Zaman Periyodu	İş Yaşam Dengesindeki Değişimler
1. Evre	Toplu yaşamın ilk yılları	Bütün aile üyeleri geçimini sağlamak ve yaşamak için çalışmakla meşguldür
2. Evre	Endüstrileşme öncesi dönem	İşyeri ve aile yaşamının kısmen ayrılması
3. Evre	1800'lerin ortaları ve Sanayi Devrimi	İş yeri ve aile yaşamı ayrımının güçlenmesi ve erkekler popülasyonun işgücüne hâkim olmaya başlaması
4. Evre	18. yy. sonları ile 19. yy. başları	İş bölümü nedeniyle iş ve aile ayrılığı güçlenmesi
5. Evre	19. yy. başları ile 1950 arası	İnsan gücüne bağlı teknolojinin, işyerinde erkek egemenliğini teşvik etmesi
6. Evre	1950 ile 1980'lerin başı	Teknoloji sayesinde cinsiyet ayrımı tersine dönmesi ve iş-yaşam dengesi kavramı ve olanaklarının ortaya çıkışı
7. Evre	1980-2008 arası	Küresel işgücünde daha fazla kadının yer alması ve iş-yaşam dengesi olanaklarında gelişme
8. Evre	2008 ve sonrası	İş-aile ile ilgili zorluklarda artış ve iş-yaşam dengesi olanaklarında azalma.

İş ve yaşam dengesinin ne olduğuna dair kavramsallaştırmalar ve tanımlamalar farklılaşmaktadır. Buna karşın ilgili kavramsallaştırmalar; (a) iş ve iş dışı yaşamda birçok role katılım ve (b) iş ve iş dışı roller arasında asgari düzeyde çatışma olmak üzere iki temel boyuta göre kategorize edilmektedir (Sirgy ve Lee, 2018).

İş ve iş dışı yaşamda çoklu rollere katılım genel boyutu içinde, iş-yaşam dengesine ilişkin en az dört farklı tanım bulunmaktadır. Bu tanımlar, sırasıyla aşağıda belirtilmiştir.

(1) Marks ve MacDermid'e (1996) göre iş-yaşam dengesi; kişinin toplam rol sistemindeki her rolün performansına tamamen dahil olma, her tipik role ve rol partnerine dikkat ve özenle yaklaşma eğilimidir.

(2) Kirchmeyer'e (2000) göre iş-yaşam dengesi; neredeyse eşit düzeyde dikkat, zaman, katılım veya taahhütle birden fazla role dahil olmaktır (akt. Sirgy ve Lee, 2018).

(3) Clark'a (2000) göre iş yaşam dengesi; iş ve iş dışı yaşam alanlarında eşit miktarda tatmin elde etmek için iş ve iş dışı rollere katılımıdır (akt. Sirgy ve Lee, 2018).

(4) Greenhaus, Collins ve Shaw (2003) ise iş-yaşam dengesini hem iş hem de iş dışı yaşamdan doyum elde edilirken, zamanın ve psikolojik enerjinin her iki alana dengeli bir şekilde tahsis edilmesi olarak tanımlamaktadır.

Daha önce de belirtildiği gibi, iş-yaşam dengesinin ikinci boyutu iş ve iş dışı roller arasındaki çatışmasının asgari düzeyde olması ile karakterize edilmektedir. İş yaşamı ve özel yaşam rolleri arasındaki çatışmanın asgari düzeyde olmasına vurgu yapan en az üç tanım bulunmaktadır (Sirgy ve Lee, 2018). Bu tanımlar, sırasıyla aşağıda belirtilmiştir.

(1) Clark'a (2000) göre iş-yaşam dengesi, asgari düzeyde rol çatışması sayesinde iş ve aile rollerinde işlevsellik ve yüksek tatmin elde edilmesidir.

(2) Frone (2003), Greenhaus ve Allen (2011) ve Greenhaus ve Powell (2006) ise iş yaşam dengesinin, iş ve iş dışında kalan yaşam alanlarında düşük derecede rol çatışması ve yüksek derecede rol zenginleşmesiyle karakterize edildiğini ifade etmektedirler (akt. Sirgy ve Lee, 2018).

(3) Gareis vd. (2009), Fisher vd. (2009) ile Hobfoll (1989) ise iş-yaşam dengesinin rol çatışmasının etkin yönetimi ile sağlanabileceği üzerinde durmuşlardır. Söz konusu çatışma, rol talebini karşılayacak kaynaklar tehdit edildiğinde veya kaybolduğunda ortaya çıkmaktadır (akt. Sirgy ve Lee, 2018).

Tüm bu tanımlar ortak bir çerçevede ifade edilmek istenirse; iş-yaşam dengesi, iş ve iş dışı alanlardaki rollerin işlevsel şekilde etkileşimi ve işle ilgili roller ile diğer sosyal roller arasındaki çatışmanın asgari düzeyde tutulmasıdır (Sirgy ve Lee, 2018).

İş-yaşam bağlamında sözü edilen denge; zaman, katılım ve memnuniyet açısından eşitliği değil, bireylerin çoklu rolleri nasıl dengelediğine dair kişisel değerlendirmesini ifade etmektedir. İş-yaşam dengesi bireyin iş, aile ve diğer önemli sorumluluklar dahil olmak üzere

yaşamındaki çoklu rolleri yönetebilme derecesidir (Haar, 2013). Başka bir ifadeyle daha iyi yaşam sonuçları elde etmek amacıyla, iş ve iş dışı yaşamı başarılı bir şekilde bölümlere ayırmak veya bütünleştirmektir (Akinyele vd., 2016).

Bu noktada iş, bireyin yaşam biçimini desteklemek ve bireyin ailesi ve/veya kendisi için en uygun koşulları yaratmak için bir araçtır. Dolayısıyla iş-yaşam dengesi, iş dışında kalan sosyal rollerden gelen baskı ile rekabetçi çalışma ortamından gelen baskıyı yönetmekle ilgilidir (Khallash ve Kruse, 2012). Bununla birlikte iş aynı zamanda saygı ve kişisel meydan okumalar yaratan psikososyal bir unsurdur. Bu nedenle iş-yaşam dengesi, bireyin kendi beklentilerinden kaynaklanan iç baskıyı yönetmesi ve gerçekçi hedefler belirlemesiyle de yakından ilgilidir (Khallash ve Kruse, 2012). Bu durum iş yaşam dengesinin sağlanmasında kişisel ve bağlamsal belirleyiciler olduğunun bir göstergesidir (Şekil 5.). *Kişisel belirleyiciler* sorumluluk sahibi olma, duygusal denge, başa çıkma stratejileri gibi değişkenleri ifade ederken; *organizasyonel belirleyiciler* işin bireyden beklentileri, iş yerindeki zaman baskısı ya da iş kültürü gibi değişkenleri ifade etmektedir (Akın vd., 2017).

Şekil 5

İş-yaşam dengesine yönelik bütünleştirici bir çerçeve



Not: Work-Life Balance: an Integrative Review, Sirgy, M. Ve Lee, D. 2018, Applied Research in Quality of Life 13, s. 233, makalesinden Türkçe'ye çevrilerek alınmıştır.)

Hakkında birçok kavramsallaştırma ve tanımlamanın yapıldığı iş-yaşam dengesi kavramının anlaşılması ancak iş ve yaşam arasındaki ilişkiyi açıklayan modellerin anlaşılmasıyla mümkündür. Yukarıda bütünleştirilmiş bir çerçevede tanımlanmaya çalışılan iş-yaşam dengesi kavramını açıklayan farklı modeller aşağıda başlıklar halinde sunulmaktadır.

Bu doğrultuda Guest (2002), iş hayatı ve özel yaşam arasında bağlantıyı açıklayan beş geleneksel model olduğunu ifade etmektedir. Bu modeller; (1) *segmentasyon modeli*, (2) *yayılma modeli* (3) *telafi modeli* (4) *araçsallık modeli* ve (5) *çatışma modeli* olarak isimlendirilmektedirler. Modellere ilişkin detaylar aşağıda sunulmuştur.

2.2.1. Segmentasyon (Bölünme) Modeli

Segmentasyon modeli iş ve iş dışı yaşamı, birbiri üzerinde herhangi etkisi olmayan iki farklı yaşam alanı olarak tanımlamaktadır (Guest, 2002). Zaman, mekân ve işlevdeki bu ayrım bireyin hayatını düzgün bir biçimde bölümlere ayırmasına izin vermektedir. Aile duygusal bağlar, yakınlık ve değerli olan ilişkilerle karakterize bir alan olarak görülürken; iş yaşamı kişisellikten uzak, rekabete dayalı ve araçsal nitelikte bir alan olarak görülmektedir (Zedeck ve Mosier, 1990). Segmentasyon bu anlamda iş ve iş dışı yaşam alanlarının birbirinden ayrı tutulma derecesidir. Bu durum, farklı yaşam alanlarının birey üzerindeki rol beklentilerinin, yalnızca ilgili beklentiye sahip alan kapsamında ne ölçüde etkili olacağına önemli olduğunu göstermektedir. Örneğin; iş yaşamındaki bir rol beklentisi aile yaşamını etkilemez (Michel ve Hargis, 2008).

2.2.2. Yayılma/Taşma (Spillover) Modeli

Segmentasyon modelinin aksine bu model, bir yaşam alanının bir diğerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebileceğini ifade etmektedir (Guest, 2002). Alanyazında iş ve yaşam arasındaki ilişkiye dair en yaygın kullanılan bakış açısını bu model sağlamaktadır (Akınyele vd., 2016). Söz konusu yayılma olumlu veya olumsuz olabilmektedir (Hanson vd., 2006). *Olumlu yayılma*, bir yaşam alanındaki hoşnutluk ve başarının, alternatif bir yaşam alanında tatmin ve başarıyla sonuçlanmasıdır. *Olumsuz yayılma* tam aksine, bir alandaki sorunların ve umutsuzluğun, alternatif bir alanda aynı duyguyu beraberinde getirmesidir (Akınyele vd., 2016).

Edwards ve Rothbard (2000) dört farklı yayılma türü olduğunu ifade etmektedir. Bunlar; (1) *duygu*, (2) *değer*, (3) *beceri* ve (4) *davranış* yayılmalarıdır.

Duygu yayılması iki farklı şekilde gerçekleşebilir. İlk olarak; bir rolde deneyimlenen olumlu etki başka bir roldeki öz yeterliliği, motivasyonu ve olumlu kişilerarası etkileşimleri artırabilmekte ve diğer rolde daha iyi performansla sonuçlanabilmektedir. Daha iyi performans bireyin; rol ortakları tarafından tanınma, övgü veya kişisel başarı gibi sonuçlar elde etmesini sağlamaktadır. Bunun sonucunda birey daha fazla olumlu duygu deneyimlemektedir (Edwards ve Rothbard, 2000). İkinci durumda ise, bir roldeki olumlu ya da olumsuz duygulanım kişinin genel duygu durumunu etkilemekte ve kişinin genel duygu durumunun olumlu ya da olumsuz

olması ile sonuçlanmaktadır. Bireyin genel duygu durumu ise dolaylı olarak başka bir roldeki duygulanımı etkilemektedir (Edwards ve Rothbard, 2000).

Değer, beceri ve davranışların yayılması da iki farklı şekilde gerçekleşmektedir. İlk olarak bir rolde öğrenilen değerler, beceriler veya davranışlar daha genel bireysel şemaları etkilemektedir. Dolayısıyla bireyin diğer rolleri de bu şemalardan etkilenmektedir. İkinci olasılıkta ise, değerlerin, becerilerin ve davranışların genel şemaları etkilemeden doğrudan bir rolden diğerine aktarılması söz konusudur. Doğrudan aktarım; değerler, beceriler veya davranışlar gelişimin erken aşamalarında olduğunda veya iki rol arasındaki durumsal benzerlikler çok güçlü olduğunda daha yaygın görülmektedir (Hanson vd., 2006). Bu tür yayılmaların her biri işten aileye ya da aileden işe doğru bir yol izleyebilir. (Michel, Clark, vd., 2011). Bu durumda yayılma; (1) işten eve olumlu yayılma, (2) işten eve olumsuz yayılma, (3) evden işe olumlu yayılma ve (4) evden işe olumsuz yayılma olarak farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır (Demirer, 2011).

2.2.3. Telafi Modeli

Bu model bir yaşam alanındaki taleplerin karşılanamaması veya bu alana yönelik memnuniyet eksikliğinin bir başka yaşam alanında telafi edilebileceği varsayımına dayanmaktadır (Guest, 2002). Bireyler farklı yaşam alanlarında farklı bireysel yatırımlar yapmaktadırlar ve bir alanda eksik olarak gördüklerini diğerinde telafi etmektedirler (Champoux, 1978). Telafi, (a) *tamamlayıcı* ve (b) *reaktif* olmak üzere farklı formlarda gerçekleşebilir.

2.2.3.1. Tamamlayıcı (Supplemental) Telafi

Bir yaşam alanında arzu edilmesine rağmen yeterince elde edilemeyen psikolojik durumlar, davranışlar ve deneyimlerin; tatmin potansiyelinin daha yüksek olduğu düşünülen bir başka alanda aranmasıdır (Zedeck ve Mosier, 1990).

2.2.3.2. Tepkisel (Reaktif) Telafi

Tepkisel telafi, işte yaşanan yoksunlukların iş dışı faaliyetlerde telafi edilmesidir. Mola verme şansının olmadığı yorucu bir işten sonra dinlenmek, tepkisel telafiye örnek olarak verilebilir (Bello ve Tanko, 2020).

Tamamlayıcı ve tepkisel telafiye ek olarak Zedeck ve Mosier (1990), bireyin bir yaşam alanındaki olumlu deneyimlerinin, bir başka alanda karşısına çıkacak zorlanmalar karşısında absorbe edici etki göstermesinin mümkün olduğunu ve bu etkinin telafi modelinin bir başka formu olarak değerlendirilebileceğini ifade etmektedir.

2.2.4. Araçsallık Modeli

Bu model, bir yaşam alanındaki olumlu eylemlerin başka bir alandaki başarıyı kolaylaştıracağını savunmaktadır (Guest, 2002). Bu durumda bir yaşam alanı, bir diğer yaşam alanında elde edilen şeyler için bir araç niteliği taşımaktadır (Zedeck ve Mosier, 1990). Araçsallık modeli için iş; mal, hizmet, sosyal statü ve iyi yaşam sonuçları sağlamayı amaçlayan araçsal bir faaliyet olarak görülmektedir (Edwards ve Rothbard, 2000; Gerçek, Elmas-Atay, vd., 2015). Bireyin çalışarak yaşamında kullanmak üzere kaynaklar elde etmesi yani bir alanda gerçekleştirilen eylemin başka bir alanda arzulanan şeylere ulaşmayı sağlaması bu modeli yayılma modeline benzer hale getirmektedir (Bello ve Tanko, 2020). Buna karşın araçsallık, bireyin bir yaşam alanında tatmine ulaşmak için diğer yaşam alanındaki faaliyetlerini bu amaca yönelik düzenlediği bilinçli bir karardır (Burke, 1986; akt. Savcı, 1999). Bireyin iş yerindeki rollerine atfettiği değer iş dışı rollere göre daha baskın olması durumunda iş dışı roller araçsal nitelik taşırken; tersine iş dışı rollere atfedilen değer baskın olması ise iş rollerini araca dönüştürmektedir (Polat, 2019). Örneğin, iş yerinde terfi olarak toplumsal statü kazanmayı arzulayan birinin bu sebeple mesaiye kalması durumunda bireyin iş yaşamındaki rolü araçsal bir nitelik taşımaktadır.

2.2.5. Çatışma Modeli

Bu model bir yaşam alanında doyum ya da başarı elde etmek için, bir başka yaşam alanında fedakârlık göstermek gerektiğini çünkü iki ortamın farklı normlara ve gereksinimlere sahip olmaları sebebiyle uyumsuz olduklarını varsaymaktadır (Zedeck ve Mosier, 1990). Farklı ortamların uyumsuz olduğu böyle bir durumda bireyden beklenen rol taleplerinin farklılaşması ve bu farklılaşmadan kaynaklanan çatışmaların ortaya çıkması kaçınılmazdır (Guest, 2002). Çatışma modelinin anlaşılmasında rol çatışması ve roller arası çatışma kavramlarının anlaşılması gerekmektedir (Greenhaus ve Beutell, 1985).

2.2.5.1. Rol Çatışması

Rol çatışması, bir rolle ilgili beklentilerin uyumsuzluğu olarak tanımlanır ve (1) rol göndericinin kendi içinde yaşadığı çatışma, (2) rol göndericiler arasında yaşanan çatışma, (3) roller arasında yaşanan çatışma, (4) kişi-rol çatışması ve (5) aşırı rol yüklenme gibi farklı türleri bulunmaktadır (van Sell vd., 1981).

2.2.5.1.1. Roller arası çatışma

Roller arası çatışma, bireylerin birden çok role sahip olması ve bir rolle ilgili beklenti ve davranışların diğeriyle ilişkili beklenti ve davranışlarla tutarlı

olmaması durumunda ortaya çıkan rol çatışması biçimidir (American Psychological Association, n.d.).

2.2.5.2. İş-Aile Çatışması

İş-aile çatışması, iş ve aile rolleri nedeniyle oluşan taleplerin bağdaşmadığı ve böylece bir alandaki talepleri karşılamanın diğer alandaki talepleri karşılamayı zorlaştırdığı bir roller arası çatışma biçimidir. Rol talepleri, iş ve aile rolünü gönderenlerin ifade ettiği beklentilerden ve bireyin rol davranışına ilişkin sahip olduğu değerlerden kaynaklanabilir (Edwards ve Rothbard, 2000).

İş-aile çatışması; (1) *zamana dayalı çatışma*, (2) *zorlanmaya dayalı çatışma*, (3) *davranışa dayalı çatışma* ve (4) *enerjiye dayalı çatışma* olmak üzere farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Greenhaus vd., 2006; Greenhaus ve Beutell, 1985).

2.2.5.2.1. Zamana dayalı çatışma: Bir rolün taleplerini karşılamak için gereken zaman, bireyin bir başka role katılımına veya o rolün taleplerini karşılamasına engel olduğunda ortaya çıkmaktadır (Savcı, 1999). Bu durum bir role katılımın, başka bir role ilişkin beklentilere uymayı fiziksel olarak imkânsız hale getirmesi yoluyla ortaya çıkabilir. Bununla birlikte birey fiziksel olarak bir rolün taleplerini karşılamak için çabası içerisindeyken, başka bir role ilişkin taleplerin zihnini meşgul etmeye devam etmesi sonucunda da ortaya çıkabilmektedir (Greenhaus ve Beutell, 1985).

2.2.5.2.2. Zorlanmaya dayalı çatışma: Bir alandaki zorlanma (memnuniyetsizlik, gerginlik, endişe vs.) diğer alanın taleplerini karşılamayı zorlaştırdığında ortaya çıkar (Edwards ve Rothbard, 2000)

2.2.5.2.3. Davranışa dayalı çatışma: Bir yaşam alanındaki istenilen davranışın, bir başka yaşam alanında istenmemesi ya da işlevsel olmaması durumunda ortaya çıkmaktadır. Davranış temelli çatışmada, bir rolde etkili olan davranış (örneğin, otoriter bir etkileşim tarzı) diğer role uygunsuz şekilde uygulanmakta ve bireyin ilgili roldeki etkinliğini azaltmaktadır (Greenhaus vd., 2006). Örneğin; bir problemin çözümünde saldırgan, çatışmacı ve iddialı bir yaklaşım iş ortamında arzu edilebilirken; sıcak, besleyici ve işbirlikçi yaklaşımın tercih edildiği aile ortamına uygun olmayabilir (Charkhabi vd., 2016).

2.2.5.2.4. Enerjiye dayalı çatışma: Zorlanmaya dayalı çatışmaya benzemekle birlikte, enerjiye dayalı çatışma bir yaşam alanından kaynaklanan fiziksel veya duygusal yorgunluğun başka bir yaşam alanındaki performansı olumsuz yönde etkilemesidir (Greenhaus vd., 2006; Grzywacz vd., 2007).

Greenhaus ve diğerleri (2006) iş-aile çatışmasını şu örnek ifadelerle özetlemiştir

- “Eve geç gelirim” ifadesi zamana dayalı çatışma,
- “Eve huysuz gelirim” ifadesi zorlanmaya dayalı çatışma,
- “Evde işte yerindeki gibi davranırım” ifadesi davranışa dayalı çatışma,
- “Eve yorgun gelirim” ifadesi enerjiye dayalı çatışma bildirmektedir³.

İş ve özel yaşam arasındaki ilişkiyi açıklayan beş adet geleneksel yaklaşım bulunmakla birlikte (Guest, 2002) alan yazın genişlemeye devam etmekte ve yeni teoriler ortaya çıkmaktadır.

2.2.6. Sınır (Border) Teorisi

Sınır teorisi, bireylerin farklı yaşam alanlarında dengeyi sağlamak amacıyla sınırlarını nasıl belirlediklerini ve yönettiklerini açıklamaktadır. Teori, yayılma ve telafi modelleri tarafından desteklenmekle beraber bu teorilerdeki eksiklikleri gidermeyi hedeflemektedir (Kapız, 2002). Yayılma ve telafi modelleri duygusal bağlara yönelmekte ve bireyi çevresini şekillendirmekten çok reaktif bir varlık olarak ele almaktadır. Sınır teorisine göre ise, iş ve aile alanları arasındaki başlıca ilişki duygusal değildir. Birey, iki alan arasında geçişler yapan bir sınır geçicidir. Birey, sınır geçici olarak yaşam alanlarını, alanlar arasındaki sınırları ve bu alanlardaki ilişkilerini tanımlayarak şekillendirmektedir (Clark, 2000; Kapız, 2002). İş ve aile alanlarının, örtüşmeyen amaçları ve kültürleri vardır. İş ve aile; kullanılan dilin farklı olduğu, sorumlulukların nasıl yerine getirileceğinde ve kabul edilen davranışın ne olduğu konusunda farklılıkların olduğu iki farklı ülkeye benzetilebilir (Clark, 2000). Bireyler; bahsi geçen iki ortam arasında geçişler yapan, odak noktalarını, amaçlarını ve iletişim tarzlarını iki ortamın da farklı isteklerine uyacak şekilde uyarlayarak sınır değiştiren varlıklardır. İş ve aile alanlarının birçok talebini değiştirmek zor da olsa, birey arzu edilen dengeyi sağlamak için iş

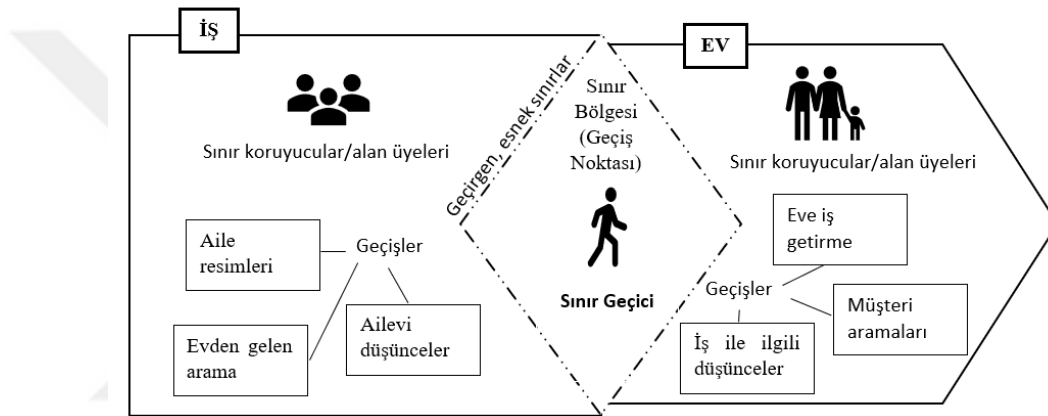
³ Eve geç, huysuz veya yorgun gelinmesi ya da evde iş yerindeki gibi davranılmasının iş-aile çatışması olarak değerlendirilebilmesi için ilgili alandaki performansta azalma olması gerektiği unutulmamalıdır.

ve ev alanlarının doğasını ve bunlar arasındaki sınırları bir noktaya kadar esnek bırakarak şekillendirebilmektedir (Clark, 2000).

Sınır teorisinin temel kavramları; (1) *yaşam alanları (domains)*, (2) *sınırlar (borders)*, (3) *sınır geçiciler (border-crossers)* ve (4) *sınır koruyucular ve alan üyeleri (border-keepers and domain members)* olarak sıralanabilir (Clark, 2000).

Şekil 6

Sınır teorisinde temel kavramlar.



Not: Work/family border theory: A New theory of work/family balance. Clark, S.C., 2000, Human Relations, 53(6), s. 754 makalesinden Türkçe'ye çevrilerek alınmıştır.

2.2.6.1. Alanlar: İş ve aile birbirinden farklı ihtiyaçlara hizmet eden, farklı kültürel özelliklere sahiptir. Örneğin; ailenin bireyden beklentisi şefkatli ve anlayışlı olmasıyken, iş yaşamı bireyden tam tersi taleplerde bulunabilir (Aşır, 2021; Kopaç, 2020).

2.2.6.2. Sınırlar: Yaşam alanları arasındaki sınır çizgileridir ve belirli bir yaşam alanına ilişkin davranışların başlayıp bittiği noktayı tanımlamaktadır (Clark, 2000). Bu anlamda üç tür sınırdan söz edilebilir. İlgili yaşam alanına yönelik davranışın gerçekleştiği konum, örneğin bireyin çalıştığı ofisin duvarları (1) *fiziksel sınır* olarak tanımlanmaktadır (Çödek Ayar, 2022). Belirlenmiş çalışma saatleri ve işin ne zaman yapılacağı ile aile sorumluluklarının ne zaman yerine getirileceği arasındaki ayrımı oluşturan ise (2) *zamansal sınırlardır*. Son olarak (3) *psikolojik sınırlar*, bireyler tarafından oluşturulan

ve bir alana uygun olup diğerine uygun olmayan düşünce kalıpları, davranış kalıpları ve duyguları dikte eden kurallardır (Clark, 2000).

2.2.6.3. Sınır geçiciler: Ev ve iş yaşam alanları arasında günlük geçiş yapan birey sınır geçici olarak tanımlanmaktadır.

2.2.6.4. Sınır koruyucular ve alan üyeleri: Bir yaşam alanının nerede başlayıp, nerede bittiğine dair algının oluşmasında yardımcı olurlar (Bayramoğlu, 2018). Sınır koruyucular tarafından belirlenen tercih ve kurallar sınırların geçirgenlik düzeyi üzerinde etkili olabilmektedir (Bulger vd., 2007).

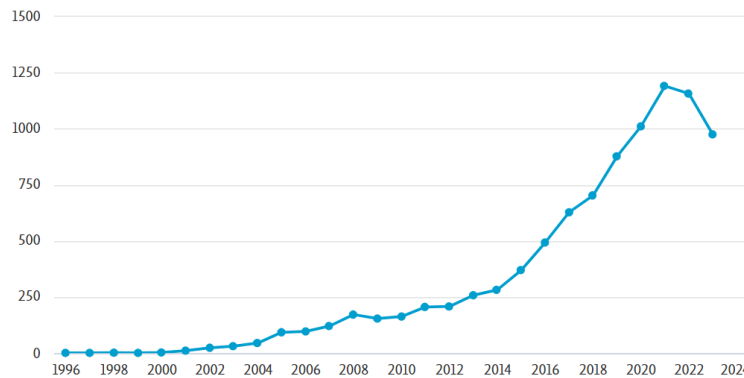
Yukarıda başlıklar halinde verilmiş yaklaşımların yanı sıra; “Zenginleştirme Teorisi”, “Kolaylaştırma Teorisi”, “Uyum Teorisi”, “Beşerî Sermaye Teorisi”, “Kaynak Tüketimi Teorisi”, “Merdiven Teorisi”, “Ekoloji Sistemleri Teorisi” ve “Yapısal İşlevselcilik Teorisi” olmak üzere iş ve iş dışı yaşam arasındaki ilişkiye açıklama getirme amacı taşıyan birçok yaklaşım bulunmaktadır (Aşır, 2021; Bello ve Tanko, 2020; Çödek Ayar, 2022; Karadede, 2021; Rincy ve Panchanatham, 2014).

2.2.7. İş-Yaşam Dengesi ile İlgili Araştırmalar

Web of Science, Scopus ve TR Dizin veri tabanlarında “iş yaşam dengesi” ve “work life balance” anahtar kelimeleri ile alan yazın tarandığında 9.200’ün üzerinde çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmaların yıllara göre dağılımı incelendiğinde (Şekil 7), ulaşılan ilk çalışmanın 1996 yılında yayımlandığı ve araştırmacıların iş yaşam dengesi kavramına olan ilgisinin günümüze değin artarak devam ettiği görülmektedir.

Şekil 7

İş yaşam dengesi araştırmalarının yıllara göre dağılımı

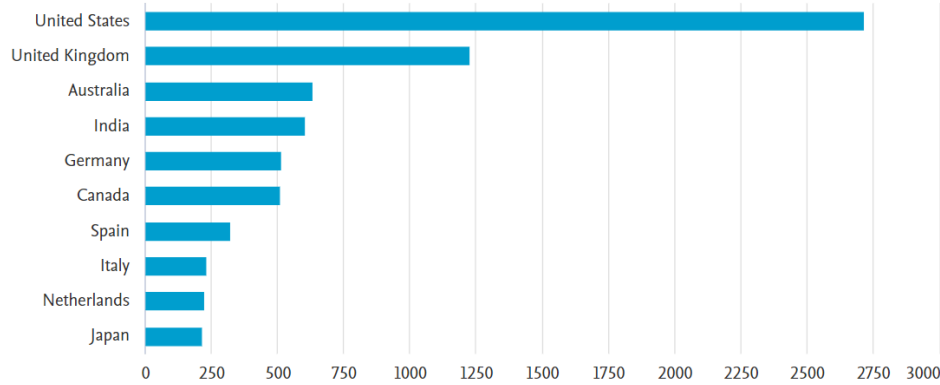


İş yaşam dengesi kavramına ilişkin yurt içi ve yurt dışında yapılmış birçok araştırma mevcuttur. Bahsi geçen veri tabanlarıyla sınırlı olmak koşuluyla; ilgili kavrama dair yurt

içinde yapılan çalışma sayısının 100'ün üzerinde olduğu görülmektedir. Yaşam doyumuna ilişkin araştırmaların, gerçekleştirildiği ülkelere göre dağılımı Şekil 8'de görülebilir.

Şekil 8

İş yaşam dengesi araştırmalarının ülkelere göre dağılımı



2.2.7.1. İş-Yaşam Dengesi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Özgül'ün (2023b) bireylerin öz yeterlilik inançları ve iş-yaşam dengesi düzeylerinin mesleki tükenmişliğe olan etkisini incelemeyi amaç ettiği araştırmasında 305 katılımcıdan topladığı veriler iş-yaşam dengesi düzeyinin mesleki tükenmişliği anlamlı düzeyde negatif yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bulgular bununla birlikte iş-yaşam dengesinin, öz yeterlilik inancı ile mesleki tükenmişlik arasında negatif ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir.

Özgül (2023a) evden çalışan 403 kadın özel banka çalışanı ile yürüttüğü araştırmasında, algılanan örgütsel destek ile iş-yaşam dengesi arasındaki ilişkide mesleki öz yeterliliğin düzenleyici rolünü incelemiştir. Araştırmanın bulguları; kadınların mesleki öz yeterlilik inançlarının, algılanan örgütsel destek ile iş-yaşam dengesi arasındaki ilişkide düzenleyici rol üstlendiğini göstermektedir. Araştırma bununla birlikte, kadın çalışanların mesleki öz yeterlilik inancı ile iş yaşam dengesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye işaret etmektedir. Yine algılanan örgütsel destek ile iş yaşam dengesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu araştırmanın bulguları arasındadır.

Altıntaş ve Altıntaş (2023) psikolojik dayanıklılık ve iş yaşam dengesi arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmayı hedeflemiş ve 114 akademik personelden oluşan bir örneklemden veri toplamışlardır. Araştırma sonucu, psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğuna işaret etmektedir.

Akyaz ve Boz (2022) esnek çalışmanın iş yaşam dengesi üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini 202 esnek çalışan oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları esnek çalışmanın iş yaşam dengesini pozitif yönde anlamlı etkilediğini ortaya çıkarmıştır.

Takım ve Timuroğlu (2022) çalışmalarında; çalışan memnuniyeti ile algılanan örgütsel desteğin, iş yaşam dengesi ve örgütsel vatandaşlıkla ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. 347 katılımcı ile yürütülen çalışmadan elde edilen veriler analiz edildiğinde çalışan memnuniyeti ile örgütsel destek ve örgütsel vatandaşlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu; iş yaşam dengesi arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yine örgütsel destek ile iş yaşam dengesi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

İlerigelen vd. (2022) mobbingin iş-yaşam dengesi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 219 katılımcıyla yaptıkları çalışmanın bulguları mobbing ile iş yaşam dengesi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Aysesli ve Aşkın (2022) iş yaşam dengesi ve mükemmeliyetçilik düzeyi arasındaki ilişkileri incelemeyi amaç edindikleri çalışmalarında 163 beyaz yakalı çalışandan veri toplamışlardır. Araştırmanın bulguları iş yaşam dengesi ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığına işaret etmektedir.

Kalkın (2021) araştırmasında iş yaşam dengesi ile işe tutkunluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla 238 katılımcıdan toplanan verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgular, çalışan nüfusta iş yaşam dengesi ile işe tutkunluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir olduğunu göstermektedir.

Özgül vd. (2020) algılanan örgütsel destek ve örgütsel bağlılık ilişkisinde iş yaşam dengesinin aracılık rolünü incelemek amacıyla örneklemini 258 kabin memurunun oluşturduğu bir araştırma yürütmüşlerdir. Bulgular algılanan örgütsel destek ile örgütsel bağlılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte algılanan örgütsel destek ile iş yaşam dengesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu, iş yaşam dengesi ve örgütsel bağlılık arasında yine pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve iş yaşam dengesinin algılanan örgütsel destek ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahip olduğunu göstermektedir.

Polat (2019) kadın öğretmenlerin iş yaşam dengesi ve iş performansı arasında ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın örneklemini 322 kadın

öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları iş yaşam dengesi ile iş performansı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Gerçek vd. (2015) çalışanların iş yaşam dengesi ile kariyer tatmininin, işten ayrılma niyetine etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın bulguları iş yaşam dengesi ve kariyer tatmininin işten ayrılma niyeti üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

2.2.7.2. İş-Yaşam Dengesi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bocean vd. (2023) Romanya'da 452 çalışandan topladıkları verilerle Covid 19 pandemisi sürecinde iş yaşam dengesi ve çalışan memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları iş yaşam dengesi ile çalışan memnuniyeti arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırma bununla beraber iş yaşam dengesi ile çalışan motivasyonu ve performansı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğuna işaret etmektedir.

Shaikh vd. (2023) bireysel zaman yönetimi davranışlarının bankacılık çalışanlarının iş-yaşam dengesine olan etkisini açıklamak amacıyla Pakistan'da 320 katılımcıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Bulgular; hedef belirleme ve önceliklendirme davranışları ve zaman yönetimi mekanizmaları ile iş-yaşam dengesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Borowiec ve Drygas (2023) orta sınıf atfedilen Varşova'lı bireylerin iş-yaşam dengesi ile ruhsal ve fiziksel sağlıkları arasında nasıl bir ilişki olduğunu tanımlamak üzere yürüttükleri çalışmalarında uzman, yönetici ve girişimci sıfatlarıyla çalışmakta olan 500 işgörenden ilki 2003 ve ikincisi 2013 yılında olmak üzere veri toplamışlardır. Araştırma bulguları, yüksek iş-yaşam dengesi bildiren bireylerin fiziksel ve zihinsel değerlendirmelerde daha iyi sonuçlar elde ettiğini ve iş-yaşam dengesi ile ruhsal ve fiziksel sağlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Susanto ve diğerleri (2022) küçük ölçekli işletme çalışanlarının işgörendenlerin iş yaşam dengesi, iş tatmini ve iş performansı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları araştırmalarında toplamda 400 çalışandan veri toplamışlardır. Araştırma bulguları iş yaşam dengesinin iş tatmini ve performansı üzerine pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ayrıca iş tatmininin iş yaşam dengesi ile iş performansı arasındaki ilişkide kısmen aracılık ettiğini göstermektedir.

Pace ve Sciotto (2022) genel sağlık algısı, iş yaşam dengesi ve algılanan kariyer fırsatları arasındaki ilişkide cinsiyet rollerinin etkisini araştırmak üzere bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu amaçla İtalya’da yaşayan 499 kadın ve 557 erkek katılımcıdan veri toplamışlardır. Araştırma bulguları: algılanan kariyer fırsatları ile iş yaşam dengesi arasında her iki cinsiyet için pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve her iki değişkenin de genel sağlık algısı ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte kadın örnekleme, iş yaşam dengesi ve algılanan kariyer fırsatlarında erkek örnekleme göre anlamlı ölçüde daha düşük sonuçlar elde etmiştir.

Yang ve Islam (2021) iş yaşam dengesi ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Bangladeş’te çalışan 157 saha yöneticisinden topladıkları veriler ışığında ulaştıkları bulgular örgütsel bağlılığın; (1) aile dostu kuruluş politikaları, (2) aile dostu yönetici davranışları ve (3) aile dostu iş arkadaşı davranışları ile anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Buna rağmen bulgular örgütsel bağlılığın istatistiksel olarak iş yaşam dengesi ve iş stresi ile ilişkili olmadığı sonucuna işaret etmektedir. İş yaşam dengesi ile iş stresi arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Erkeklerin iş yaşam dengesi düzeylerinin ise kadınlara kıyasla anlamlı derecede düşük olduğu araştırmanın bir diğer bulgusudur.

Sprung ve Rogers (2021) üniversite öğrencilerinde iş yaşam dengesi ile anksiyete ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında 111 öğrenciden veri toplamışlardır. Analizler sonucu elde edilen bulgular iş-yaşam dengesinin; algılanan stres, genel anksiyete ve depresif belirtiler ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir.

Best ve Chinta (2021) ABD’de yaşayan 435 serbest meslek sahibiyle yürüttükleri araştırmalarında iş yaşam dengesi ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve gelirin bu ilişki üzerindeki olası etkilerini araştırmayı hedeflemişlerdir. Araştırma bulguları iş yaşam dengesinin yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğunu ve hane halkı gelirin yaşam doyumunu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve doğrudan etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Yine bulgular hane halkı gelirin iş yaşam dengesi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü olduğuna işaret etmektedir.

Kotera ve diğerlerinin (2021) İngiltere’de yaşayan 110 psikoterapist ile yürüttükleri ve tükenmişlik, öz şefkat, iş-yaşam dengesi ve telebaskı arasındaki ilişkiyi açıklamayı hedefledikleri araştırma sonucunda ulaştıkları bulgular; haftalık çalışma saatleri ve iş yaşam dengesinin, duygusal tükenmenin önemli yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Yine

bulgular göz önünde bulundurulduğunda; tükenmişliğin, duygusal tükenme ve kişiselleştirme alt boyutları ile yaş, öz-şefkat ve iş yaşam dengesi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu, haftalık çalışma saatleri ve telebaskı arasındaysa pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Öz-şefkatin, iş yaşam dengesi ile duygusal tükenme arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği, fakat iş yaşam dengesi ile kişiselleştirme arasında aracılık rolü oynamadığı görülmektedir.

Bataineh (2019) iş yaşam dengesi, mutluluk ve işgören performansı arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Ürdün’de yaşayan 289 çalışanla anket tabanlı bir araştırma tasarlamıştır. Araştırma bulguları, iş yaşam dengesi ve mutluluğun (çalışan bağlılığı, iş tatmini ve duygusal örgütsel bağlılık) çalışan performansı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Sonuçlar aynı zamanda iş rolleri ile aile rollerinin çatıştığını hisseden bireylerin daha düşük iş-yaşam dengesi skorları bildirdiğini ve iş yaşam dengesi ile mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Bununla birlikte araştırma iş tatmininin çalışan performansı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

2.3. Öznel İyi Oluşun Bir Boyutu Olarak Yaşam Doyumu

Pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olan mutluluk ile ilgili alanyazın, daha mutlu insanların zihinsel ve fiziksel sağlık, destekleyici ilişkiler, etkili başa çıkma becerileri, finansal başarı ve daha uzun bir yaşam süresi dahil olmak üzere daha iyi ve kaliteli hayat doğurguları elde ettiğini göstermektedir (Cohn vd., 2009). Bu sebeple birçok araştırmacı mutluluğu tanımlamakla ilgilenmiştir. Diener (2009) mutluluğa dair bu tanımları üç kategoride gruplandırmıştır. İlk yaklaşımda, mutluluğa dair kriter bireyin öznel yargısı değil gözlemcinin değerleridir. Mutluluk, erdem ve kutsallık gibi dış kriterler ile tanımlanmaktadır. İkinci yaklaşım ise insanları kendi yaşamlarını olumlu anlamda değerlendirmeye iten bileşenin ne olduğu sorusuna cevap niteliğindedir. Bu yaklaşım mutluluğu, yaşam doyumu olarak tanımlamakta ve iyi bir yaşamın ne olduğu ile ilgili kararın öznel olduğuna vurgu yapmaktadır. Son yaklaşımda mutluluk, bireyin yaşamında olumlu duygulanımın olumsuz duygulanım üzerindeki hakimiyeti olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2009). Bu tanım günlük söylemlerde kullanılan mutluluk ifadesine en yakın olanıdır. Brülde (2007) ise mutluluğun anlaşılmasında önem arz eden dört farklı görüşten söz etmektedir. Bu görüşler;

- 1- **Bilişsel (Tutumusal) Görüş:** Mutluluk, bilişsel bir durumdur. Başka bir ifadeyle, kişinin bir bütün olarak yaşamına karşı olumlu tutumu olarak kabul edilmektedir (Brülde, 2007).

- 2- **Hedonistik (Hazcı) Görüş:** Mutluluk, zevkten türemekte ve acıyla azalmaktadır. Zevk; fiziksel zevkleri, zihnin zevklerini ve duyguları içermektedir (Diener vd., 2018).
- 3- **Ruh Hali (Mod) Görüşü:** Ruh halleri, dağınık ve odaklanmamış, yani belirli bir nesneye yönelik olmayan duygusal durumlardır. Bu görüşe göre mutluluk bir tür ruh halidir ve belirli bir şey hakkında olması gerekmemektedir (Lischetzke, 2014).
- 4- **Hibrit Görüş:** Mutluluk, kısmen bilişsel ve kısmen duygusal, karmaşık bir zihinsel durum olarak kabul edilmektedir. Mutlu olmak, (a) bireyin yaşamının bir bütün olarak olumlu şekilde değerlendirmesi ve (b) iyi hissetmesi olarak tanımlamaktadır (Brülde, 2007).

İlgili tanımlar dikkate alındığında bireyin mutluluğunun, yaşamından ne ölçüde memnun olduğuna dair değerlendirmesinden ve deneyimlediği duygulardan etkilenebileceği anlaşılmaktadır. Olumlu duygunun baskın ve yaşam doyumunun yüksek olduğu iyi bir yaşamı tanımlamaya yönelik yaklaşım alan yazında “öznel iyi oluş”, konuşma dilinde ise "mutluluk" olarak isimlendirilmektedir (Diener, 2000).

Öznel iyi oluş; kişinin kendi yaşamına yönelik yapmış olduğu bilişsel ve duyuşsal bir değerlendirmedir. Yaşam doyumunu ise, pozitif duyguların bulunması ve negatif duyguların düşük seviyede olması ya da yokluğuyla karakterize edilmektedir (Cohn vd., 2009; Diener, 2000; Sarı ve Çakır, 2016). Bu bileşenler zaman zaman farklı yönlerde hareket edebilmektedirler. Hem olumlu hem de olumsuz duygular art arda deneyimlenebilmekte veya bireyin yaşam doyumunu artış gösterirken, deneyimlediği olumlu duygular azalma gösterebilmektedir (Diener vd., 2006). Yüksek öznel iyi oluşun yalnızca duygulanımın yoğunluğuyla değil; olumlu duyguların algılanma sıklığı, süresi ve olumsuz duygulara göre daha fazla deneyimlenmesi ile güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır (Diener vd., 2009). Olumlu duyguların sık deneyimlenmesine karşın olumsuz duyguların seyrekliği ya da yokluğu kavramın duyuşsal boyutuna atıfta bulunurken; yaşam doyumunu ise kavramın bilişsel boyutuna atıfta bulunmaktadır (Diener vd., 1985).

Yaşam doyumunu kavramı ilk kez Neugarten vd. (1961) tarafından alan yazına kazandırılmış ve bireyin yaşamından beklentilerini ve elde ettiklerini kıyaslamasıyla ortaya çıkan sonuç olarak tanımlanmıştır. Bir başka ifadeyle yaşam doyumunu, bireyin mevcut durum ve koşullarını uygun bir standart olduğunu düşündüğü ideal durum ve koşullar ile karşılaştırmasının bir sonucudur. Bu ideal durum ve koşullara ilişkin yargı dışarıdan dayatılan standartlara bağlı değil; bireyin kendi belirlediği ölçütlere bağlıdır (Diener vd., 1985; Myers ve Diener, 1995; Pavot ve Diener, 1993). Bireyin yaşamını, bir bütün olarak olumlu

değerlendirme derecesi olarak tanımlanan yaşam doyumu bireyin belirli bir alanda duyduğu memnuniyeti değil, yaşamına ilişkin genel yargısını ifade etmektedir (Diener, 1994; Kaba vd., 2018). Yaşam doyumu yargıları; (1) bireyin idealleştirdiği karşılaştırma standartlarından, (2) yaşamın bir bütün olarak ya da yaşam alanları şeklinde değerlendirilmesinden yani hedefin spesifikliğinden ve (3) karar sırasında göze çarpan ve bu nedenle oldukça erişilebilir olan bilgilerden etkilenebilmektedir (Kim-Prieto vd., 2005). Bireylerin, yaşam koşulları ile ideal bir standart olarak belirledikleri beklentileri arasındaki fark azaldıkça yaşam doyumu düzeyi artmaktadır (Çatal, 2021).

Sağlıklı olmak veya iyi ilişkilere sahip olmak gibi bazı koşullar doyurucu bir yaşam için evrensel bileşenler gibi görünüyorsa da bireylerin bu bileşenleri farklı düzeylerde anlamlı bulması muhtemeldir. Bununla birlikte bireyler bu evrensel gibi görünen koşulların her birinde başarı için farklı bireysel standartlara sahip olacaklardır (Diener vd., 1985). Bu nedenle yaşam doyumu; bireyin belirli bir alanda duyduğu memnuniyeti değil, yaşamına ilişkin genel yargısını ifade etmektedir (Diener, 1994). Yaşam doyumu ölçeği bu anlamda tek boyutlu olarak kavramsallaştırılmıştır ve ölçüm için “yaşamımdan memnunum” gibi alana özgü olmayan bağlamdan bağımsız maddeler kullanılmaktadır (Haranin vd., 2007). Bunun sebebi; yüksek düzeyde mutluluk ve hoş duygular yaşayan bireylerin yaşamlarını değerlendirirken hayatlarının olumlu yönlerine odaklanmaları, buna karşın yaşam doyumu düzeyleri düşük bireylerin ise yaşamlarında kötü olarak değerlendirdikleri alanlara odaklanmalarıdır. Dolayısıyla yaşam doyumunun tek boyutlu olarak değerlendirilmesi bireylere hangi yaşam alanlarını değerlendirecekleri konusunda ve kendi değerlendirme kriterlerini belirlemelerinde özgürlük tanımaktadır (Biçener, 2020; Diener vd., 2002; Pavot ve Diener, 1993).

Yaşam doyumu ifadesi, bireyin yaşamını bir bütün halinde ele alması sebebiyle bu İngilizce alan yazında *overall life satisfaction* (Lau ve Bradshaw, 2018; Schkade ve Kahneman, 1998), *global life satisfaction* (Diener vd., 1985; Lyons vd., 2016) ve *general life satisfaction* (Berggren vd., 2018; Müller vd., 2021; Vaughan vd., 2020) olarak farklı şekillerde isimlendirilmektedir. Türkçe alan yazında ise sıklıkla *yaşam doyumu* (Dikmen, 1995; Uz Baş ve Yurdabakan, 2017) nadiren ise *genel yaşam doyumu* (Çivitci, 2009) terimlerinin kullanıldığı bilinmektedir.

Alan yazında yaşam doyumu kavramının öznel iyi oluşa ilişkin kuramlar kapsamında incelendiği görülmektedir. Diener (1984) bu kuramları; “Ereksel Yaklaşımlar”, “Haz ve Acı Yaklaşımı”, “Etkinlik Yaklaşımı”, “Yukarıdan Aşağıya Yaklaşımı” ve “Aşağıdan Yukarıya Yaklaşımı”, “Bağ Yaklaşımı” ve “Yargı Yaklaşımı” başlıkları altında incelemiştir.

2.3.1. Yaşam Doyumu Yaklaşımları

2.3.1.1. Ereksel Yaklaşımlar

Erek yaklaşımları mutluluğun, bir amaç ve ihtiyaç gibi bir duruma ulaşıldığında kazanıldığını iddia etmektedir. Bu ifade temel olarak ihtiyaçların karşılanmasının mutluluğa, karşılanmayan ihtiyaçların sürekliliğinin ise mutsuzluğa neden olduğu anlamına gelmektedir (Wilson, 1967). Bu ihtiyaçlar doğuştan gelen ve öğrenilmiş ihtiyaçlar olabileceği gibi bireyin bilinçli olarak belirlediği arzulara da dayanabilir (Diener, 2009). İhtiyaçlar, Maslow (1943) tarafından öne sürülenler gibi evrensel olabilmekte veya bireyden bireye farklılık gösterebilmektedir. Tüm bunlarla birlikte bireyin değerleri de hedefleri üzerinde etkili olabilmektedir (Diener, 2009).

2.3.1.2. Haz ve Acı Yaklaşımı

Hedeflerin sonuca ulaştırılmasının veya ihtiyaçların elde edilmesinin mutluluğa imkân tanıdığı fikri, zevk ve acının yakından ilişkili olabileceği fikrini gündeme getirmektedir. Bireyin hedefleri ve ihtiyaçları hayatındaki eksiklerden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, eksiklik veya yoksunluk mutluluğun gerekli bir öncüsü görevi görmektedir (Diener, 1984). Bu yaklaşımdaki varsayım, yoksunluk ne kadar fazlaysa hedefe ulaşıldığında deneyimlenecek mutluluğun da o derece fazla olacaktır. Gereksinimlerin karşılanmasının mutluluk ile sonuçlanacağı düşüncesi, bütün gereksinimlerin kalıcı olarak karşılanmasının azami mutlulukla sonuçlanacağı düşüncesinin tam tersini ifade etmektedir. Bu durum bireyin arzuları ve hedefleri tamamen yerine getirilirse, mutluluğa ulaşmasının imkânsız olabileceği anlamına gelmektedir (Diener, 2009).

2.3.1.3. Etkinlik Yaklaşımı

Erek kuramcılarının aksine aktivite kuramcıları, mutluluğun istenen sonuca varmaktan çok eylemden kaynaklandığını öne sürmektedirler. Etkinlik yaklaşımına göre mutluluk, bireyin faaliyetlerinin bir çıktısı olarak kendiliğinden meydana gelmektedir. Bireyin mutlu olmak amacıyla gösterdiği çaba ise mutluluğun önünde bir engel olarak görülmektedir (Diener, 2009). Etkinlik yaklaşımlarının erken dönemde aktivite sıklığı ve aktivite türünün önemine vurgu yaptığı bilinmekle birlikte; güncel alan yazın bütüncül bir yaklaşımın salt aktivite kuramına tercih edildiğini göstermektedir. Bu noktada akış teorisi, etkinliklerin bireyin yaşam doyumu ile ilişkisinin açıklanmasında yardımcı olabilir (Biçener, 2020). Akış, sporcuların performanslarına odaklandıkları zaman olduğu gibi bireyin bir aktivite içinde derin bir konsantrasyon ve yüksek düzeyde katılım ile aktiveye bütünüyle dalıp gitmesidir (Shernoff vd., 2003). Bu deneyimin yaşanması, yapılan etkinliğin birey için bir meydan okuma niteliği taşımasına ve bireyin kabiliyetlerinin bu meydan okuma ile başa çıkabilecek seviyede

olmasına bağlıdır. Kısaca aktivitenin zorluğu ile kişinin algılanan yetkinliği uyumlu olmalıdır (Özkara ve Özmen, 2016). Akış deneyiminin, kişinin bahsi geçen kriterleri sağlayan eylemlerden aldığı doyumun artması yoluyla yaşam doyumunu artırdığı ifade edilmektedir (Peterson vd., 2005).

2.3.1.4. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Yaklaşımı

Aşağıdan yukarıya yaklaşımında, hayatında olumlu deneyimler biriktikçe, bireyin iyimser bir bakış açısı geliştirdiği ifade edilmektedir. Bu yaklaşım nesnel yaşam koşulları gibi bireyin psikolojik süreçlerinden bağımsız dışsal etken ve süreçlerin önemine dikkat çekmektedir (Biçener, 2020; Diener, 1984). Mutluluğa yukarıdan aşağıya yaklaşımında ise, kişiliğin küresel niteliklerinin, bireyin olaylar karşısındaki tepkisi üzerinde etkisi olduğu ifade edilmektedir. Dolayısıyla bu yaklaşım, tabandan tavana yaklaşımının aksine yaşam doyumunu için içsel süreçlerin önemine vurgu yapmaktadır. (Diener, 2009). Birbiriyle zıt önermeler ortaya koyan bu iki yaklaşım, bazı bulguları açıklamada bütüncül olarak ele alınabilmektedir (Biçener, 2020).

2.3.1.5. Bağ Yaklaşımı

Bu yaklaşımda neden bazı bireyler diğerlerinden daha mutludur sorusuna bilişsel ilkeler kullanılarak cevap aranmaktadır. Yaklaşım bireylerin mevcut duygusal durumlarıyla, duygusal olarak uyumlu anıları hatırlayacaklarını ifade etmektedir. Hafıza ağları üzerine yapılan araştırmalar bireylerin kapsamlı bir olumlu çağrışım ağı ve daha kısıtlı bir olumsuz çağrışım ağı geliştirebileceğine işaret etmektedir. Bu bireylerde, daha çok olay veya düşünce mutluluk verici fikirleri harekete geçirmektedir. Bu sebeple ağırlıklı olarak pozitif ağlara sahip olan birey, daha çok sayıda olaya olumlu tepki vermeye meyilli olacaktır (Diener, 2009).

2.3.1.6. Yargı Yaklaşımı

Yargı yaklaşımı, bireylerin yaşamlarını nasıl gördükleri ve yaşam şartlarını nasıl değerlendirdikleri üzerine odaklanmıştır. Bu yaklaşımda birey, yaşamına ilişkin düşünceleri ve istekleri karşılaştırır. Bireyin kendisi için belirlediği standartlar ile yaşamının gerçeklerinin karşılaştırılması sonucu uyumlu bulunduğu ölçüde yaşamdan alınan doyum düzeyi yükselmektedir. Bireyler ayrıca benzer bir işlem kullanarak sosyal karşılaştırmalar yapmaktadırlar. Bu durumda birey kendini kıyasladığı kişiden iyi olduğu sonucuna vardığı ölçüde yaşam doyumunu yükselmektedir (Diener, 2009).

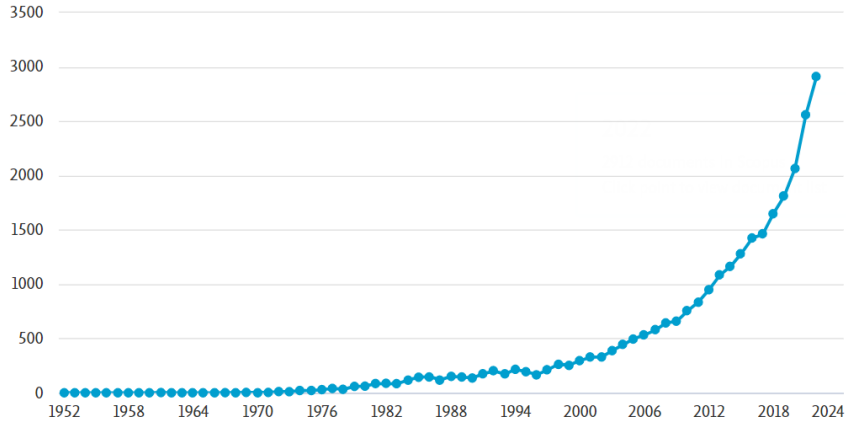
2.3.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Web of Science, Scopus ve TR Dizin veri tabanlarında “yaşam doyumunu” ve “life satisfaction” anahtar kelimeleri ile alan yazın tarandığında 28.000’in üzerinde çalışmaya

ulaşmıştır. Bu çalışmaların yıllara göre dağılımı incelendiğinde (Şekil 9), ulaşılan ilk çalışmanın 1952 yılında yayınlandığı ve araştırmacıların yaşam doyumu kavramına olan ilgisinin günümüze değin artarak devam ettiği görülmektedir.

Şekil 9

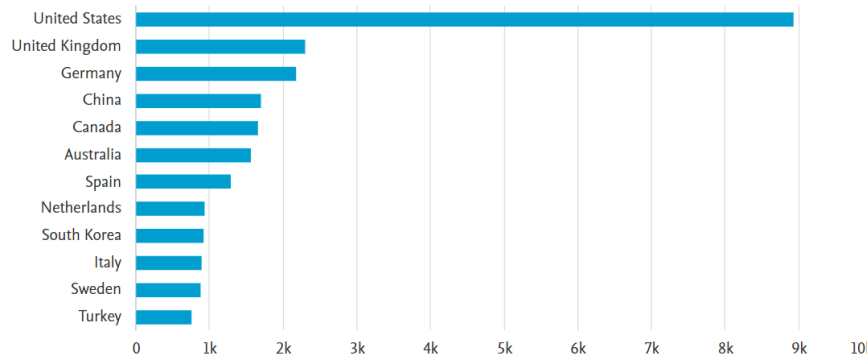
Yaşam doyumu araştırmalarının yıllara göre dağılımı



Yaşam doyumu kavramına ilişkin yurt içi ve yurt dışında yapılmış birçok araştırma mevcuttur. Bahsi geçen veri tabanlarıyla sınırlı olmak koşuluyla; ilgili kavrama dair yurt içinde yapılan çalışma sayısının 900'den fazla olduğu görülmektedir. Yaşam doyumuna ilişkin araştırmaların, gerçekleştirildiği ülkelere göre dağılımı Şekil 10'da görülebilir.

Şekil 10

Yaşam doyumu araştırmalarının ülkelere göre dağılımı



2.3.2.1. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ateş ve Sağar (2022) 438 öğretmen adayıyla, çeşitli değişkenlerin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Araştırma bulguları psikolojik esneklik, iletişim

becerileri ve öz-yeterlik değişkenlerinin yaşam doyumunun birer yordayıcısı olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca yaşam doyumunu ile psikolojik esneklik, öz yeterlik ve iletişim becerileri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

Parvizi ve Özabacı (2022) tarafından 328 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir başka çalışmada, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun yordanmasında bilişsel esnekliğin rolü incelenmiştir. Araştırma bulguları yaşam doyumunun cinsiyete ve yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediğine işaret etmektedir. Ayrıca bilişsel esneklik düzeyinin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu pozitif ve anlamlı yönde yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Avşaroğlu vd. (2021) tarafından 634 katılımcı ile yürütülen bir çalışmada; yetişkinlerin yalnızlık ve öz-tiksinme düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, yalnızlık ve öz-tiksinmenin yaşam doyumunun önemli yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Ayrıca yaşam doyumunun çeşitli demografik değişkenlere göre analizi; (1) erkeklerin yaşam doyumunun kadınlara göre daha yüksek olduğu, (2) evli bireylerin yaşam doyumunun bekar bireylere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu ve (3) yaşam doyumunu ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Raslan ve Göçen (2021) tarafından, 416 öğretmen ile yürütülen ve iş tatmini ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmanın bulguları; öğretmenlerin iş tatminleri ile yaşam doyumları arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Durak (2021) 409 üniversite öğrencisiyle, psikolojik sağlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisini araştırmıştır. Araştırma bulguları genç yetişkinlerin psikolojik sağlık ve öz-yeterliklerinin yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkiye sahip olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca bulgular psikolojik sağlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide öz-yeterliğin aracı rolü olduğunu göstermektedir.

Çinçik (2021) tarafından 338 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin riskli davranışları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bahsi geçen riskli davranışlar; alkol, sigara ve madde kullanımı, antisosyal davranışlar, özkıyım eğilimi, beslenme alışkanlıkları ve okul terkidir. Araştırma bulgularına göre, yaşam doyumunu ile riskli davranışların tüm alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Güler ve Usluca (2021) 350 yetişkin ile yürüttükleri araştırmalarında, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları, bilinçli farkındalık düzeyi ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bildirmektedir. Ayrıca araştırma, evli bireylerin bekar bireylere göre daha yüksek yaşam doyumunu bildirdiği ve yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Sıncar vd. (2020) tarafından 1180 lisans öğrencisi ile yürütölen bir çalışmada; depresyon ve yaşam doyumunu arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koyan araştırma bulguları; romantik ilişkisi olan, gelir düzeyi yüksek ve daha az gelecek kaygısı deneyimleyen bireylerin yaşam doyumunu ölçeğinden daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir.

Koç ve şimşek (2020) kamu kuruluşları ve özel sektörde, bilişim alanında görev alan 606 katılımcı ile yürüttükleri çalışmada; iş-aile çatışmasının, iş ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Bulgular iş-aile çatışması ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ifade ederken, aile-iş çatışması ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Yelpaze ve Yakar (2019) tarafından 545 lisans öğrencisi ile yürütölen bir araştırmada, öğrencilerin yaşam doyumları ve bilişsel esneklikleri incelenmiştir. Çalışma, yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını sonucuna ulaşmıştır. Yaşam doyumunu ve bilişsel esneklik arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili araştırmanın bir diğer bulgusu ise, bilişsel esnekliğin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğudur.

2.3.2.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Oh ve Litam (2022) Covid-19 salgınından bu yana ırk ayrımcılığına maruz kalmış ve/veya tanık olmuş 725 Asya kökenli Amerikalı katılımcı ile Covid-19 ile ilgili ırk ayrımcılığı deneyimlerinin depresyon, kaygı ve yaşam doyumunu nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Araştırma bulguları, Covid-19 ile ilgili ırk ayrımcılığı deneyimlerinin, artan depresyon ve kaygı seviyeleri yoluyla katılımcılar arasında yaşam doyumunu önemli ölçüde ve olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bununla birlikte baş etme stratejilerinin ayrımcılık ve kaygı ile ayrımcılık ve depresyon arasındaki bağlantıyı zayıflattığını araştırmanın bulguları arasındadır.

Martins vd. (2022) tarafından Portekiz’de 379 hemşire ile yürütölen bir araştırma; depresyon, kaygı, stres ve tükenmişlik ilişkisinde yaşam doyumunun aracı rolünü incelemiştir. Bulgular; depresyon, anksiyete ve stresin yaşam doyumunu ile negatif ilişkili olduğuna işaret

etmektedir. Ayrıca yaşam doyumunun; depresyon, kaygı, stres ve tükenmişliğin farklı boyutları arasındaki ilişkiye kısmen aracılık edebileceği bulgular arasındadır.

Jarden, Joshanloo, Weijers, Sandham ve Jarden (2022) tarafından Yeni Zelanda'da 10799 katılımcı ile yürütülen bir çalışma; kadınların yaşam doyumunda erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek puan aldığını ve hem kadınların hem de erkeklerin, ergenlik çağından orta yaşa kadar yaşam doyumunu düzeylerinin hafifçe düştüğünü ve ardından orta yaştan itibaren arttığını göstermektedir. Yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısının gelir düzeyi olduğu, gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumunu düzeyinin de arttığı ve ardından çalışma ve ilişki durumunun geldiği görülmektedir. Bulgular; serbest ve yarı zamanlı çalışmayı seçen bireylerin en yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu ve işsiz bireylerin en düşük yaşam doyumuna sahip olduğuna işaret etmektedir. Yaşam doyumunu düzeyi en yüksek grubun kendilerini evli ya da dul olarak tanımlayan bireylerden oluştuğu görülürken; en düşük yaşam doyumunu düzeyini kendilerini ayrılmış olarak tanımlayan bireyler bildirmiştir.

Kumari vd. (2022) 530 haneden toplanan veriler ile yaşlılar arasında sosyal ağın yaşam doyumunu üzerindeki rolünü incelemişlerdir. Bulgular; aile, komşular, arkadaşlar ve yakınlarla olan ağların, kentsel alandaki yaşlıların yaşam doyumunu ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, yaşlıların ortalama yaşam doyum puanının, aldıkları sosyal destekle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu yine araştırmanın sonuçları arasındadır. Çeşitli demografik değişkenler göz önünde bulundurulduğunda 65 yaş ve üstü bireylerde; (1) erkeklerin kadınlara ve (2) evli olanların bekar veya dul olanlara göre daha yüksek yaşam doyumunu bildirdiği görülmektedir.

Soboleva (2022) tarafından 2008 ve 2009 yıllarında gerçekleştirilen Avrupa Değerler Çalışması (The European Values Study) veri setleri kullanılarak gerçekleştirilen bir araştırma; iş doyumunun yaşam doyumuyla olumlu ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca kadınlar, iş doyumunu ile yaşam doyumunu erkeklere göre daha az ilişkilendirmektedir. Bununla birlikte evli bireylerde iş doyumunun yaşam doyumuna katkısı bekarlara göre daha az olduğu araştırmanın sonuçları arasındadır.

Šimunović ve Olčar (2022) 15-19 yaş aralığında bulunan 460 ergenle yürüttükleri çalışmalarında; müzik ve spor programlarına katılan ve katılmayan ergenlerin yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma bulguları hem müzik hem de spor programlarına katılan ergenlerin, bu tür ders dışı etkinliklere katılmayanlara göre daha yüksek yaşam doyum oranlarına sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Putri ve Muttaqin (2022) tarafından yaşları 12-21 arasında değişen 450 ergen ile yürütülen çalışmada bulgular; arkadaşlık kalitesinin temel psikolojik ihtiyaç doyumu ve yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, yaşam doyumu ile ilişkili ve özerklik, yeterlilik ve ilişki doyumunun da arkadaşlık kalitesi ve yaşam doyumu ile pozitif olarak ilişkili olduğu çalışmanın bulguları arasındadır.

Villanueva vd. (2022) tarafından 12-16 yaş arası 381 öğrenci ile yürütülen bir araştırma; (1) yaşam doyumu ve somatik şikayetler arasında negatif, (2) algılanan stres ve yaşam doyumu arasında negatif, (3) benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Zeng ve diğerlerinin (2022), 636 meslek lisesi öğrencisi ile yaptıkları çalışmanın sonuçları şunları göstermiştir: Umut, gelecekteki çalışma benliği, kariyer uyumluluğu ve akademik öz-yeterlik, yaşam doyumu ile pozitif olarak ilişkilidir ayrıca umudun ve gelecekteki çalışma benliğinin yaşam doyumu üzerindeki etkilerine, kariyer uyumluluğu veya akademik öz-yeterlik aracılık etmektedir. Bunun yanı sıra erkekler, kadınlara göre daha fazla umut, daha fazla kariyer uyumluluğu, daha yüksek akademik öz-yeterlik ve daha yüksek yaşam doyumu bildirme eğilimindedirler.

Zagefka ve diğerleri (2022) tarafından 205 katılımcı ile yürütülen bir çalışmada, yaşam doyumunun yordayıcıları olarak anne, baba ve romantik partnere bağlanma stilleri incelenmiştir. Bulgular; anne ve babaya bağlanmanın yetişkinlikte de önemli olduğunu, bunların yetişkin yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Anne ve babaya güvenli bağlanma yaşam doyumu ile pozitif, kaygılı ve kaçınan bağlanma ise yaşam doyumu ile negatif ilişkilidir. Bulgular ayrıca, romantik partnere bağlanma stilinin de yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu, yani güvenli bağlanmanın yaşam doyumuyla pozitif, kaygılı ve kaçınan bağlanmanın ise sonuç değişkeniyle negatif ilişkili olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

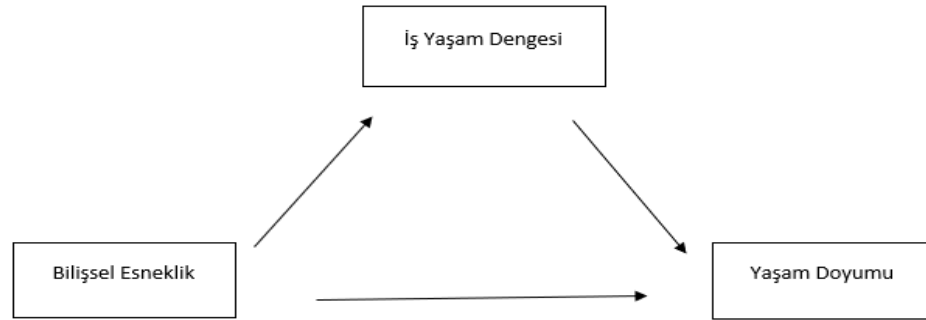
Bu bölümde araştırma modeli / deseni, araştırma örnekleme, veri toplama süreci ve araçları ile verilerin analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni

Bu çalışma çalışan yetişkinlerde bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide iş yaşam dengesinin aracı rolünü araştırmak üzere gerçekleştirilen betimsel bir araştırmadır. Araştırma değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amacıyla ilişki tarama modelinde desenlenmiştir. Bu modelin temel hedefi; iki veya daha fazla değişken arasında mevcut olan veya mevcut olduğu varsayılan ilişki düzeylerini, bununla birlikte değişkenlerin birbirlerini etkileme durumlarını ve değişimlerini incelemektir (Bekman, 2022).

Şekil 11

Yaşam doyumu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide iş yaşam dengesinin aracı rolü



3.2. Evren / Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar

Bu araştırmanın evrenini Türkiye Cumhuriyeti'nde yaşayan ve hizmet sektöründe çalışmakta olan yetişkinler oluşturmaktadır. Bu araştırmanın örneklemini 26.09.2022 – 01.01.2023 tarihleri arasında İzmir ilinde yaşayan 251 kadın ve 223 erkek olmak üzere toplam 474 yetişkinin oluşturmaktadır. 160 katılımcı 18-24 yaş aralığında, 159 katılımcı 25-45 yaş ve 155 katılımcı 46-65 yaş aralığındadır. Katılımcıların seçimi için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, işgücü, zaman ve bütçe gibi kaynakların sınırlı olması nedeniyle

örneklemnin kolayca erişilebilen birimlerden oluşturulmasını sağlamaktadır (Büyüköztürk, 2012).

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Bu araştırmanın veri toplama araçları; “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “İş Yaşam Dengesi Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”dur.

3.3.1. Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen yaşam doyumu ölçeğine ilişkin ilk çalışma, 176 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiş ve iki ay arayla tekrar uygulanmıştır. İkinci çalışma grubunda ise 163 farklı üniversite öğrencisi kullanılmıştır. Ek bir çalışmada, çeşitli demografik gruplardan oluşan 53 yaşlı birey değerlendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı değeri 0.87, test-tekrar test güvenilirliği ise 0.82 olarak bulunmuştur. Yapısal analizler, ölçeğin tek bir faktör üzerinden yaşam doyumunu ölçtüğünü ve varyansın %66’sını açıkladığını göstermiştir. Faktör yükleri ise, maddeler arasında yüksek değerler (0.61 - 0.84) göstermektedir. Bu veriler, yaşam doyumunu güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçen bir ölçek olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçek, Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Beş madden oluşan ölçek için maddeler 7’li Likert (1=kesinlikle katılmıyorum; 7=kesinlikle katılıyorum) tipindedir. Yaşam Doyumu Ölçeği için yapılan analizler, Pearson Korelasyon Katsayısı’nı 0,92; Cronbach Alpha iç tutarlık değerini 0,88 ve test-tekrar test güvenilirliğini ise 0,97 olarak belirlemiştir (Dağlı ve Baysal, 2016). Bu araştırmada güvenilirlik katsayısı .88 olarak belirlenmiştir.

3.3.2. İş-Yaşam Dengesi Ölçeği: Ölçek Taşdelen-Karçay ve Bakalım (2017) tarafından geliştirilmiştir. Sekiz maddeden oluşan bu ölçek için maddeler 7’li Likert (1=kesinlikle katılmıyorum; 7=kesinlikle katılıyorum) tipindedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği; bireyin iş-yaşam dengesi memnuniyetinin yüksekliğini ifade etmektedir. İş-Yaşam Dengesi Ölçeği’nin bileşik güvenilirliği .92 olarak hesaplanmıştır. Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları .62 ile .84 arasında değişmektedir. Bu sonuçlar ölçeğin tek boyutlu bir yapıda olduğunu; alfa, bileşik güvenilirlik ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyon sonuçları İş-Yaşam Dengesi Ölçeği’nin iyi psikometrik değerlere sahip olduğunu göstermektedir (Taşdelen-Karçay ve Bakalım, 2017). Bu araştırmada güvenilirlik katsayısı .86 olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği: Bilişsel Esneklik Ölçeği (Cognitive Flexibility Scale), Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş olup, Çelikkaleli (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlik ile güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Martin ve Rubin (1995)

tarafından geliştirilen ölçeğin orijinali 12 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 6'lı likert (1=kesinlikle katılmıyorum; 6=kesinlikle katılıyorum) tipindedir. Orjinal ölçekte iç tutarlılık katsayısı 0.80 ve test-tekrar test güvenilirliği 0.83 olarak bulunmuştur. Çelikkaleli (2014) Güvenirlik ve faktör analizi çalışmaları için 370 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .74 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı (α) .98 olduğu görülmektedir. Ölçek maddelerine dair regresyon değerleri .17 ile .63 ($p<.01$) ve toplam grup ile yürütülen çalışmada iç tutarlık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Test tekrar test korelasyon katsayısı .98, iki yarı güvenirligi (r_{xx}).77 olarak elde edilmiştir. Bu bulgulara göre ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Çelikkaleli, 2014). Bu araştırmada güvenirlilik katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan; cinsiyet, yaş, gelir durumu ve medeni durum demografik değişkenlerinin yer aldığı formdur.

3.4. Verilerin Toplanması

Yaşam Doyumu Ölçeği (Dağlı ve Baysal, 2016), Bilişsel Esneklik Ölçeği (Çelikkaleli, 2014) ve İş Yaşam Dengesi Ölçeği'nin (Taşdelen-Karçkay ve Bakalim, 2017) araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılmasına dair izinler, araştırmacılara e-posta aracılığıyla ulaşılarak alınmıştır. Ölçek izinlerinin alınmasının ardından, Dokuz Eylül Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na araştırma kapsamında veri toplanmasına yönelik başvuru yapılmış ve etik kurul izni alınmıştır. Veri toplama araçları çevrim içi bir platform olan Google Form formatına dönüştürülmüştür. Katılımcılara araştırmanın niteliği, gönüllü katılım koşulları ve toplanan verilerin kullanımı ve korunmasına dair bilgiler "Gönüllü Katılımcı Onam Formu" aracılığıyla açık ve anlaşılır şekilde tanımlanmış; yalnızca Gönüllü Katılımcı Onam Formu'nu onaylayan katılımcılar ile uygulama yapılmıştır. Veri toplama süreci 26.09.2022 tarihinde başlatılmış, 01.01.2023 tarihinde sonlandırılmıştır. Bu süre zarfında İzmir ilinde, kamu ve özel sektörde çalışmakta olan yetişkin bireylerden veri toplanmıştır. Gönüllü katılımı bozabilecek tehditler karşısında önlem olarak katılımcılara uygulamanın herhangi bir evresinde, hiçbir gerekçe bildirmeksizin araştırmadan çekilme hakkına sahip oldukları hatırlatılmıştır. Her katılımcının uygulama süresi ortalama 8-10 dakika olarak gerçekleşmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Katılımcıların özelliklerini belirlemek için yapılan betimleyici istatistikler, ölçeklerin bu araştırmadaki iç tutarlılıkları ve değişkenler arası korelasyonlar SPSS 24 (IBM Corp., 2015) aracılığıyla incelenmiştir. Normal dağılım göstergeleri Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-

Wilk testleri ile analiz edilmiştir. Anlamsız değer elde edilmesi beklenen bu testlerin sonuçları tüm değişkenler için anlamlı bulunmuştur. Bu nedenle normal dağılımı test etmek için bir diğer yöntem olan çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Tablo 2’de değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ile çarpıklık ve basıklık değerleri sunulmuştur.

Tablo 2

Bilişsel esneklik, iş yaşam dengesi, yaşam doyumu ölçeklerine ilişkin betimsel istatistikler

Ölçekler				Çarpıklık		Basıklık	
	n	\bar{x}	sd	Katsayı	Se	Katsayı	Se
Bilişsel Esneklik	474	48.3	.3	-1.3	.11	-1.9	.22
İş Yaşam Dengesi	474	36.6	.4	-.52	.11	-.17	.22
Yaşam Doyumu	474	14.2	.2	.182	.11	-.48	.22

Kline (2011)’e göre çarpıklık değerinin ± 3.00 ’ten, basıklık değerinin ise ± 1.00 ’dan küçük olması normal dağılıma işaret etmektedir. Ayrıca, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +1.5 ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013), +2.0 ile -2.0 (George, ve Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmada çarpıklık değerleri -1.3 ile -.182 basıklık değerleri ise -1.9 ile -.48 arasında değişmektedir. Bununla birlikte Q-Q grafikleri ve histogramların incelenmesi sonucunda da değişkenlerin normal dağılıma işaret ettiği sonucuna varılmış ve parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Araştırmanın amacı olan yaşam doyumu ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide iş yaşam dengesinin aracı rolü Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) analizi ve AMOS 24 kullanılarak test edilmiştir.

Uyum iyiliği indeksi değerleri Tablo 3’te gösterilmektedir.

Tablo 3

Uyum İyiliği İndeksi Değerleri

İncelenen Uyum İndeksi	Mükemmel Uyum Kriterleri	Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri	Doğrulayıcı Faktör Analizinden Elde Edilen Uyum İndeksi Değerleri
$1\chi^2/df$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$	1.82
2AGFI	$90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI \leq .90$	0.91
2CFI	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI \leq .95$	0.94
3IFI	$.95 \leq IFI \leq 1.00$	$.90 \leq IFI \leq .95$	0.94

3NFI	$.95 \leq \text{NFI} \leq 1.00$	$.90 \leq \text{NFI} \leq .95$	0.92
4RMSEA	$.00 \leq \text{RMSEA} \leq .05$	$.05 \leq \text{RMSEA} \leq .08$	0.04
4SRMR	$.00 \leq \text{SRMR} \leq .05$	$.05 \leq \text{SRMR} \leq .10$	0.05

Not: (Haigh ve diğçerleri, 2011; Kline, 2023; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003; Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick & Fidell, 2007).



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistiklere, veri analizi sonucunda elde edilen bulgulara ve bu bulgular ışığında yapılan değerlendirmelere yer verilmektedir.

4.1. Tanımlayıcı İstatistik

Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcılara ilişkin tanımlayıcı özelliklere Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4

Araştırmaya katılan yetişkinlerin tanımlayıcı özelliklerine göre dağılımı

Tanımlayıcı Özellikler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	251	53,0
	Erkek	223	47,0
Medeni Durum	Evli	231	48,7
	Bekar	243	51,3
Yaş	18-24 Yaş	160	33,8
	25-45 Yaş	159	33,5
	46-65 Yaş	155	32,7
Gelir Durumu	Asgari Ücretin Altında	149	31,4
	Asgari Ücret	178	37,6
	Asgari Ücretin Üzerinde	147	31,0
Toplam		474	100,0

Tablo 4 incelendiğinde araştırmanın örneklemini 251 kadın (%53) ve 223 erkek (%47) olmak üzere 474 yetişkinin oluşturduğu görülmektedir. Bu katılımcıların 231'i evli (%48,7), 243'ü ise bekar (%51,3). Katılımcıların yaşları incelendiğinde; 160 katılımcının (%33,8) 18-24 yaş aralığında, 159 katılımcının (%33,5) 25-45 yaş ve 155 katılımcının (%32,7) 46-65 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Örneklem gelir durumu çerçevesinde değerlendirildiğinde 149 katılımcının (%31,4) asgari ücretin altında, 178 katılımcının (%37,6) asgari ücret düzeyinde ve 147 katılımcının (%31) asgari ücretin üzerinde gelir düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

4.2. Betimleyici İstatistik

Araştırmaya ilişkin betimleyici istatistiklere aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 5

Yetişkinlerin yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve iş yaşam dengesi düzeylerinin gelir düzeyine göre betimsel istatistikleri

Ölçekler				
	Gelir Düzeyi	n	\bar{x}	Sd
Yaşam Doyumu Toplam	Asgari Ücretin Altında	149	14,72	4,94
	Asgari Ücret Üzerinde	178	14,47	3,99
	Asgari Ücretin Üzerinde	147	13,46	4,26
	Toplam	474	14,24	4,41
İş Yaşam Dengesi Toplam	Asgari Ücretin Altında	149	37,44	9,49
	Asgari Ücret Üzerinde	178	37,34	8,46
	Asgari Ücretin Üzerinde	147	34,82	10,50
	Toplam	474	36,59	9,51
Bilişsel Esneklik Toplam	Asgari Ücretin Altında	149	48,94	7,17
	Asgari Ücret Üzerinde	178	48,60	7,65
	Asgari Ücretin Üzerinde	147	47,42	8,59
	Toplam	474	48,34	7,82

Tablo 5 incelendiğinde 474 katılımcı içerisinde; 149 katılımcının gelir düzeyinin asgari ücretin altında olduğu, 178 katılımcının gelir düzeyinin asgari ücret düzeyinde olduğu ve 147 katılımcının ise gelir düzeyinin asgari ücretin üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 6

Yetişkinlerin yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve iş yaşam dengesi düzeylerinin gelir düzeyine göre one-way anova testi sonuçları

Ölçekler						
	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı Fark
Yaşam Doyumu Toplam	Gruplar arası	132,98	66,49	3,45	0,03	1-3
	Gruplar içi	9070,56	19,26			
	Toplam	9203,54				
İş Yaşam Dengesi Toplam	Gruplar arası	670,00	335,00	3,75	0,02	1-3
	Gruplar içi	42090,78	89,36			

	Toplam	42760,78			
Bilişsel	Gruplar	189,65	94,82	1,56	0,21
Esneklik	arası				
	Gruplar içi	28716,99	60,97		

Tablo 6 incelendiğinde yaşam doyumunun ve iş yaşam dengesinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı; bilişsel esneklik düzeyinin ise gelir düzeyine göre anlamlı bir fark göstermediği anlaşılmaktadır. Varyansların homejen dağılması sebebiyle gerçekleştirilen Games-Howell testinin sonuçları Tablo 7’de sunulmaktadır.

Tablo 7

Yetişkinlerin yaşam doyumunu, bilişsel esneklik ve iş yaşam dengesi düzeylerinin gelir düzeyine göre games-howell testi sonuçları

Bağımlı Değişkenler	(I) Gelir Düzeyi	(J) Gelir Düzeyi	Ortalama Fark (I-J)	Ortalamanın Standart Hatası	p	
Yaşam Doyumu	Asgari Ücretin Altında	Asgari Ücret	0,26	0,50	0,86	
		Asgari Ücretin Üzerinde	1,26225*	0,54	0,05	
	Asgari Ücret	Asgari Ücretin Altında	-0,26	0,50	0,86	
		Asgari Ücretin Üzerinde	1,00	0,46	0,08	
		Asgari Ücretin Üzerinde	Asgari Ücretin Altında	-1,26225*	0,54	0,05
		Asgari Ücret	Asgari Ücret	-1,00	0,46	0,08
İş Yaşam Dengesi	Asgari Ücretin Altında	Asgari Ücret	0,09	1,00	1,00	
		Asgari Ücretin Üzerinde	2,62	1,16	0,06	
	Asgari Ücret	Asgari Ücretin Altında	-0,09	1,00	1,00	

		Asgari Ücretin Üzerinde	2,53	1,07	0,05
	Asgari Ücretin Üzerinde	Asgari Ücretin Altında	-2,62	1,16	0,06
		Asgari Ücret	-2,53	1,07	0,05
	Asgari Ücretin Altında	Asgari Ücret	0,34	0,82	0,91
		Asgari Ücretin Üzerinde	1,52	0,92	0,23
<u>Bilişsel Esneklik</u>	Asgari Ücret	Asgari Ücretin Altında	-0,34	0,82	0,91
		Asgari Ücretin Üzerinde	1,18	0,91	0,40
	Asgari Ücretin Üzerinde	Asgari Ücretin Altında	-1,52	0,92	0,23
		Asgari Ücret	-1,18	0,91	0,40

Tablo 7 incelendiğinde gelir düzeyi asgari ücretin altında olan çalışanların gelir düzeyi asgari ücretin üzerinde olan çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Gelir düzeyi asgari ücretin altında olan çalışanların gelir düzeyi asgari ücretin üzerinde olan çalışanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde iş yaşam dengesi düzeyinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Gelir düzeyi asgari ücretin üzerinde olan yetişkinlerin iş yaşam dengesi düzeyinin gelir düzeyi asgari ücretin altında olan çalışanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

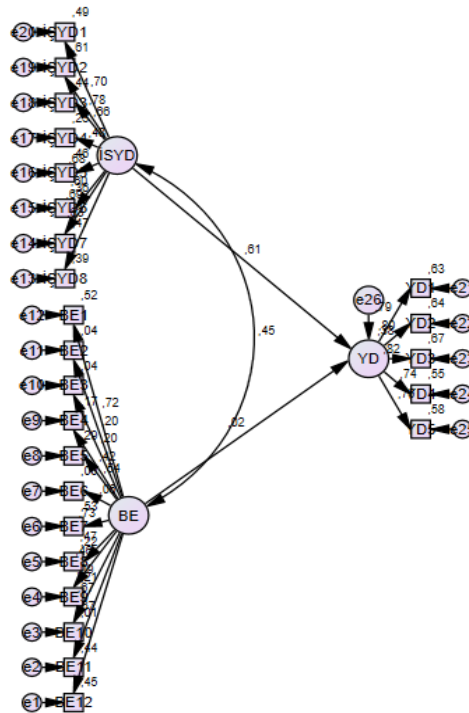
Araştırma kapsamındaki değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları Tablo 8’de gösterilmektedir. Bulgular, tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre, bilişsel esneklik ve iş yaşam dengesi arasında pozitif ve orta düzey; bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasında pozitif ve düşük düzey; iş yaşam dengesi ve yaşam doyumu arasında da pozitif ve orta düzey ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8*Değişkenler arasındaki korelasyonlar*

Değişkenler	Bilişsel Esneklik	İş Yaşam Dengesi	Yaşam Doyumu
Bilişsel Esneklik	-		
İş Yaşam Dengesi	.32**	-	
Yaşam Doyumu	.25**	.55**	-

** $p \leq .001$

Verilerin normal dağılım göstermesi ve değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesinden sonra Maximum Likelihood hesaplama yöntemi kullanılarak kovaryans matrisi oluşturulmuştur. Öncelikle bilişsel esneklik, iş yaşam dengesi ve yaşam doyumu değişkenlerinden oluşan ölçüm modeli test edilmiştir.

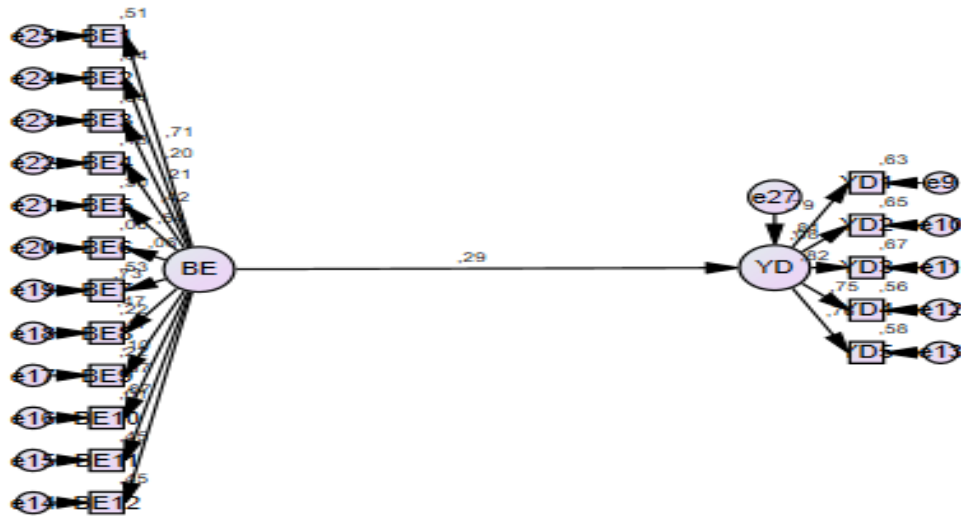
Şekil 12*Ölçüm Modeli*

Analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeks değerlerinin modeli doğruladığı belirlenmiştir ($\chi^2/df = 1.82$ ($p < 0.01$), CFI = 0.94, TLI = 0.94, AGFI= 0.91, IFI= 0.94, GFI = 0.95, NFI= 0.92, SRMR= 0.05, RMSEA = 0.04) (Myung, 2003).

Ölçme modelinin doğrulanmasından sonra aracılık modeli test edilmeden önce analiz sorusuna ilişkin bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki incelenmiştir (Şekil 13).

Şekil 13

Bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye dair analiz

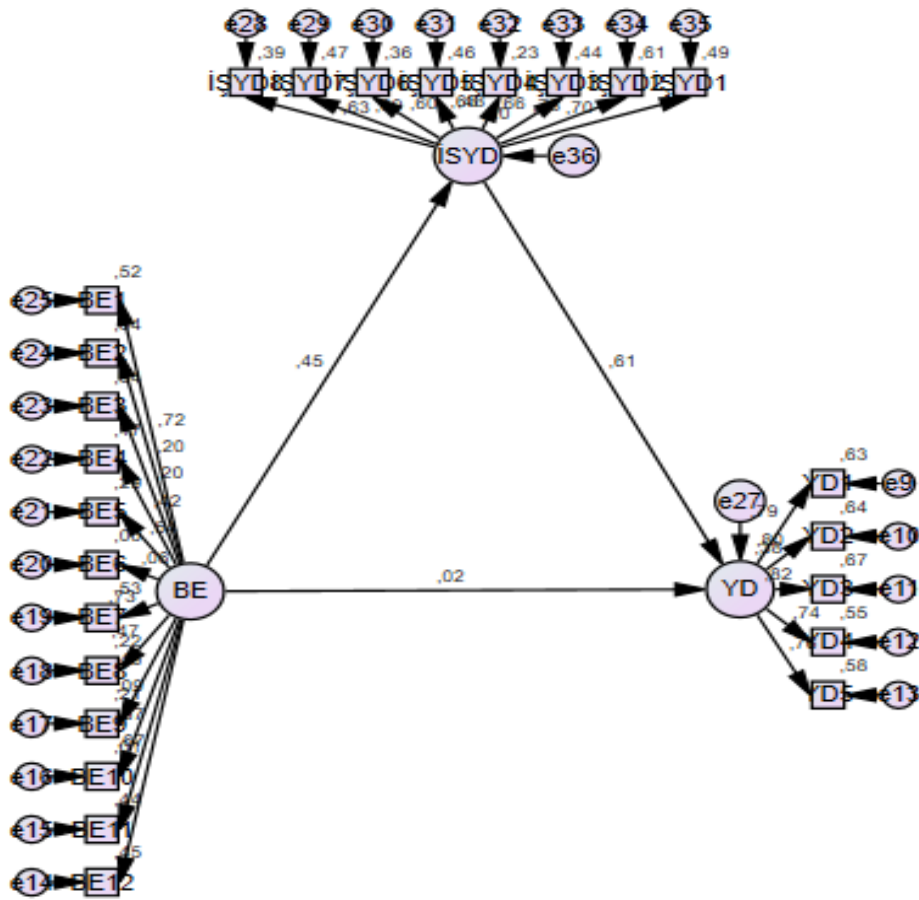


Analiz sonucuna göre bilişsel esneklik dışsal, yaşam doyumu ise içsel olduğu için örtük değişkenli yapısal model test edilmiştir. YEM sonuçlarına göre bilişsel esneklik, yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta = .29$, $p < .01$).

Diğer araştırma sorularını test etmek için açıklığın aracı değişken olduğu ayrı bir model kurulmuştur. Aracılı model Şekil 14’te sunulmuştur.

Şekil 14

Bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide iş yaşam dengesinin aracı rolüne ilişkin analiz



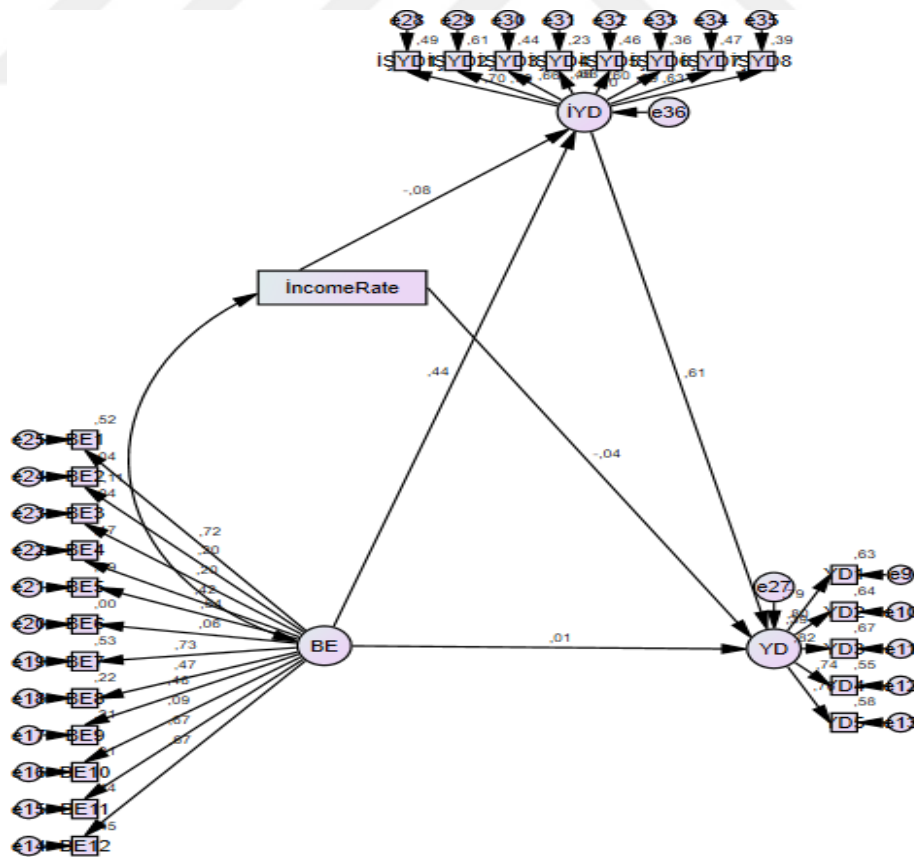
Aracılı yapısal model analizi sonuçlarına göre bilişsel esnekliğin iş yaşam dengesini yordadığı ($\beta=.45$, $p<.01$) görülmektedir. Benzer bir şekilde aracı değişken olan iş yaşam dengesinin yaşam doyumu üzerinde ($\beta =.61$, $p<.01$) etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Aynı zamanda aracı değişken olan iş yaşam dengesi modele dahil edilmesi ile bilişsel esneklik

değişkeninden yaşam doyumuna giden yol katsayısının düştüğü ve hala anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = .02$, $p < .01$). Bilişsel esneklik iş yaşam dengesindeki değişimin %20'sini, iş yaşam dengesi ise bilişsel esneklikle birlikte yaşam doyumuna üzerindeki değişimin %38'ini açıklayabilmektedir. Modelin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde ($\chi^2/df = 1.82$, CFI = 0.94, TLI = 0.95, AGFI = 0.91, IFI = 0.94, GFI = 0.93, NFI = 0.93, SRMR = 0.04, RMSEA = 0.04) iyi uyuma işaret ettiği görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Elde edilen bu değerlerle, test edilen yapısal modelin doğrulandığını söylenebilir.

Yapısal eşitlik modellemesi; yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve medeni durum gibi demografik değişkenler, model üzerinde potansiyel etkileri göz önüne alınarak bu değişkenler kontrol değişkeni olarak modele dahil edilerek model yeniden test edilmiştir. Kontrol değişkenlerinin modele dahil edilerek yapılan aracılı model Şekil 15 'te sunulmuştur.

Şekil 15

Yaşam doyumuna, bilişsel esneklik ve iş yaşam dengesi arasındaki ilişkide kontrol değişkenlerinin rolüne ilişkin analiz



Aracılı yapısal model analizi sonuçlarına göre bilişsel esnekliğin iş yaşam dengesini yordadığı ($\beta=.44$, $p<.01$) görülmektedir. Benzer bir şekilde aracı değişken olan iş yaşam dengesinin yaşam doyumu üzerinde ($\beta =.61$, $p<.01$) etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Aynı zamanda aracı değişken olan iş yaşam dengesi modele dahil edilmesi ile bilişsel esneklik değişkeninden yaşam doyumuna giden yol katsayısının düştüğü ve hala anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta =.01$, $p<.01$). Bilişsel esneklik iş yaşam dengesindeki değişimin %20'sini, iş yaşam dengesi ise bilişsel esneklikle birlikte yaşam doyumunu Üzerindeki değişimin %38'ini açıklayabilmektedir. Modelin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde ($\chi^2/df = 1.72$, CFI = 0.94, TLI = 0.95, AGFI= 0.91, IFI= 0.94, GFI = 0.93, NFI= 0.93, SRMR= 0.04, RMSEA = 0.04) iyi uyuma işaret ettiği görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Elde edilen bu değerlerle, kontrol değişken olarak gelir düzeyi dahil edildikten sonra da yüksek uyum değerleri korunmuştur. Bu durum yapısal bütünlüğün ve güvenilirliğin kontrol değişkeninden etkilenmediğini kanıtlamaktadır

Ayrıca bilişsel esneklik ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide iş yaşam dengesi değişkeninin aracılık rolü olup olmadığını test etmek amacıyla Bootstrap yöntemini esas alan yol analizi yapılmıştır. Bootstrap tekniği ile yapılan aracılık etki analiz sonucunda bilişsel esnekliğin iş yaşam dengesi aracılığıyla yaşam doyumları üzerinde aracılık etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta= .38$, %95, GA [-.180, .380]). Bootstrap analizi sonuçları Tablo 9 ve Şekil 16'da sunulmaktadır.

Tablo 9

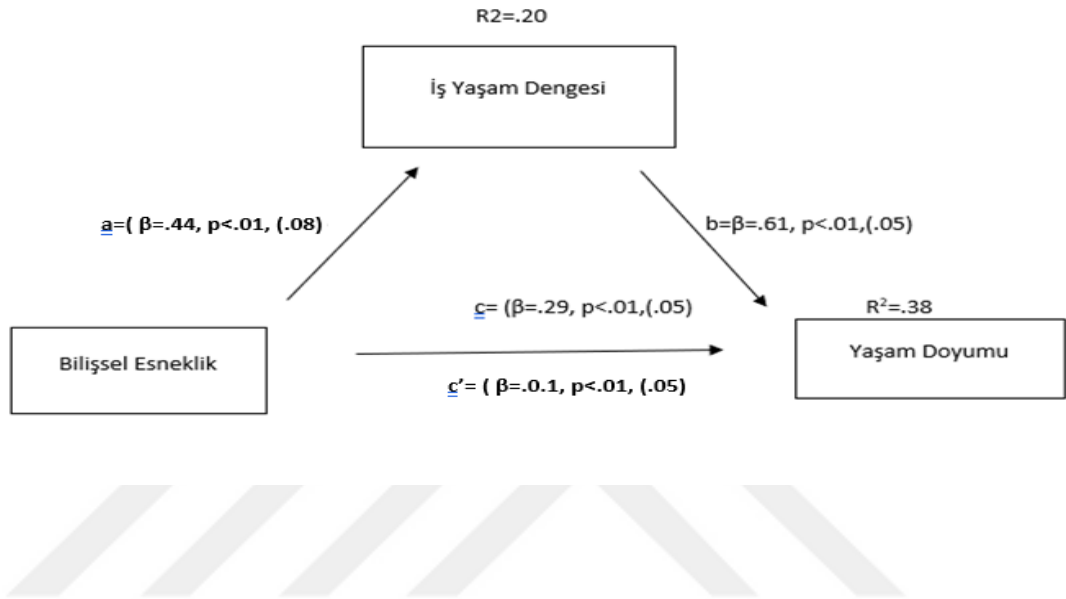
Yapısal yol modeli analiz sonuçları (n=474)

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri			
	İş Yaşam Dengesi		Yaşam	
	Doyumu			
	β	SH	β	SH
Bilişsel Esneklik (c yolu)	-	-	.29*	.05
R ²	-	-	.08	
Bilişsel Esneklik (a yolu)	.44*	.08	-	
R ²	.20		-	
Bilişsel Esneklik (c' yolu)	-		.01*	.05
Açıklık (b yolu)	-		.61	.05
R ²	-			
Dolaylı etki	-		.27(.180, .380)	
Doğrudan Etki			.016(.108,.133)	

$p < .01$ Doğrudan Etki, $\beta = .016$, %95 GA (.108,.133), Dolaylı Etki, $\beta = .27$, %95 GA (.180, .380).

Şekil 16

Bootstrap analizi sonuçları



BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada yaşam doyumu ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide iş yaşam dengesinin aracı rolü incelenmiştir. Bu bölümde araştırma sürecinde elde edilen verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulguların ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılmasına, yorumlanmasına ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde yaşam doyumu ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide iş yaşam dengesinin aracı rolünün incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkileri ile grup farklılıklarına yönelik betimsel analizler, ardından aracı rolü analiziyle birlikte araştırmanın değişkenleri arasında yer alan doğrudan ve dolaylı ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılmıştır.

5.1.1. Betimsel Analiz Bulguları

5.1.1.1. Korelasyon İlişkilerinin Tartışılması

Bulgular, tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasında pozitif ve düşük düzey, iş yaşam dengesi ve yaşam doyumu arasında pozitif ve orta düzey, bilişsel esneklik ve iş yaşam dengesi arasında pozitif ve orta düzey ilişki olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasında anlamlı ve olumlu korelasyona işaret etmektedir. Çalışan popülasyondaki yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeyleri de artış göstermektedir. Bu anlamda araştırmadan elde edilen bu bulgu, konuyla ilgili daha önceden yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Belovol vd., 2020; Hashemi Dezaki vd., 2021; Jen vd., 2019; Khan ve Siddiqui, 2023; Odacı vd., 2019, 2022; Odacı ve Cikirici, 2019; Ram vd., 2022; Smith ve Konik, 2022; Windle, 1986; Yelpaze ve Yakar, 2019).

Bilişsel esneklik yaşam olayları ve insan davranışları karşısında çok sayıda alternatif açıklamaya ulaşma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Diğerlerinin bakış açılarını anlama ve bu anlam doğrultusunda tepki verme becerisi kazandırması sayesinde bilişsel esneklik, bireyin daha sağlıklı ve destekleyici ilişki ağları

kurmasına olanak sağlamaktadır. Böylece güçlü sosyal destek ağları yaşam doyumunun artmasına katkı sağlayabilir.

Aynı zamanda bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin; zor durumları kontrol edilebilir algılamaya yatkın olması, çözüme yönelik alternatifleri olduğunun farkında olması ve bu alternatifleri üretebilme becerisine sahip olması (Dennis ve Vander Wal, 2010; Martin ve Rubin, 1995) karşılaştıkları zorluk ve stres kaynakları karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olur. Bu sayede bireyler daha yüksek duygusal dayanıklılığa sahip olup, daha başarılı stres yönetimi gerçekleştirebilirler. Bu durumun, bilişsel esneklik düzeyi ile yaşam doyumunu arasında bulunan anlamlı ve pozitif yönde ilişkiye katkıda bulunabileceğine ilişkin çıkarımda bulunmak mümkündür.

Kişilik özelliklerinden biri olarak değerlendirilen deneyimlere açıklığın yaşam doyumunu ile olan pozitif yönde ilişkisi dikkate alındığına (Doğan, 2013; Köse vd., 2021); değişen koşullara uyum sağlamaya istekli olan bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin yeniliklere açık oluşu keşfetme, kişisel gelişim ve öğrenme fırsatlarını artırarak daha yüksek bir yaşam doyumunu elde edilmesi ile sonuçlanabilir.

Araştırmanın bulgularından bir diğeri, iş yaşam dengesi ve yaşam doyumunu arasında anlamlı ve olumlu korelasyon olduğunu göstermektedir. Buna göre çalışmakta olan yetişkinlerin bildirdikleri iş yaşam dengesi düzeyi arttıkça yaşam doyumunu düzeyleri de artmaktadır. Bu anlamda alan yazın araştırma bulgularını destekler niteliktedir. İş yaşam dengesi ve yaşam doyumunu arasındaki pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye işaret eden birçok araştırma bulunmaktadır (Best ve Chinta, 2021; Cain vd., 2018; Haar vd., 2014b, 2014c; Kalıpçı ve Toker, 2020; Kuzulu vd., 2013; Noda, 2020; Ordu, 2021; Taşdelen-Karçkay ve Bakalım, 2017; Toker ve Kalıpçı, 2023; Žnidaršič ve Marič, 2021).

İş yaşam dengesine ilişkin tanımlar ortak bir çerçeve içerisinde; iş ve iş dışı alanlardaki rollerin işlevsel şekilde etkileşimi ve işle ilgili roller ile diğer sosyal roller arasındaki çatışmanın asgari düzeyde olması olarak tanımlanabilmektedir (Sirgy ve Lee, 2018). Bireyin iş ve özel hayatında var olan rolleri arasında çatışmalarının az olması ve bireyin rollerinin gerekliliği olan sorumluluklarını özenle yerine getirmesinin sağladığı işlevsellik ve tatmin beraberinde daha yüksek düzeyde yaşam doyumunu da getirmektedir. Bireylerin yüksek düzeyde yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olabilecek diğer faktörler ise; iş ve özel hayat rollerinin dengelenmesi sayesinde daha düşük düzeyde stres yaşamaları, var olan rollerine etkin bir şekilde katılımları, tatmin edici ilişkiler geliştirmeleri, iş ve özel hayatlarında

rollerinin gerektirdiği sorumluluklarını yerine getirmiş olmaları olabilir. Bu durum, bireylerin başarı duygusu ve iç huzur deneyimlemesi aracılığıyla yaşam doyumunu düzeyini yükseltebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise bilişsel esneklik ile iş yaşam dengesi arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir korelasyona işaret etmektedir. Bu durumda, iş dünyasındaki bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça iş yaşam dengesi düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmaktadır. Alan yazın incelendiğinde bilişsel esneklik ve iş yaşam dengesi arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte alan yazındaki sınırlı sayıda çalışma, araştırma bulgularını destekler niteliktedir (Kılıçaslan-Gökoğlu ve Genç, 2023; Vatankhah vd., 2021).

Bilişsel esneklik; görev değiştirme, inhibisyon (ketleme), tersine öğrenme ve çalışma belleği gibi birçok bilişsel kavramla ilişkilidir (Ötgen, 2022). Dikkat, inhibisyon, çalışma belleği gibi süreçleri harekete geçiren büyük ölçekli frontoparietal ve frontostriatal beyin ağları arasındaki koordineli işlemeye dayanan yürütücü kontrol süreçlerini içermektedir (Dajani ve Uddin, 2015; Uddin, 2021). İş yaşam dengesindeki bozulmaların yüksek stres ve yorgunluk, dikkat ve konsantrasyon eksiklikleri, yetersiz uyku gibi bilişsel işlevlerde bozulmalarla sonuçlanabilecek riskleri barındırdığı önermesiyle yola çıkan alan yazın; iş yaşam dengesi ile bilişsel işlevler arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğuna dair bulgular ortaya koymaktadır (Al-Adawi vd., 2022; D.-W. Lee vd., 2019). İlgili çalışmalar düşük düzeyde iş yaşam dengesi bildiren bireylerin, bilişsel işlevlerinde düşüş olduğunu göstermektedir. Bu durum, yürütücü işlevlere ait temel bir bileşen ya da bilişsel süreçlere ait bir özellik olarak tanımlanması fark etmeksizin bilişsel esnekliğin (Ionescu, 2012) iş yaşam dengesi ile arasında bulunan pozitif yönlü anlamlı ilişkiye bir açıklama getirebilir.

Bireyin karşılaştığı zorluklarla mücadele etmekte; eski eylem planının tekrar eder şekilde kullanması olan bilişsel blokaj, bilişsel katılığa sebep olan faktörlerden bir tanesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Yeniçeri, 2021). Sanman vd. (2024) araştırmalarında tekrar edici olumsuz iş düşüncelerinin, iş yaşam dengesini olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu anlamda bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça, iş yaşam dengesi düzeyinin de azalacağı çıkarımında bulunmak mümkündür.

Daha geniş bir çerçeveden bakıldığında bilişsel esneklik ve iş yaşam dengesi arasındaki ilişkinin temelini bilişsel esnekliğin, bireylerin iş ve iş dışı yaşantıları arasında karşılaştıkları talep ve zorluklara uyum sağlama kapasitesini artırma etkisi oluşturuyor olabilir (Dennis ve Vander Wal, 2010; Diamond, 2013; Martin ve Rubin, 1995; Santa-Cruz ve Rosas, 2017). Birey, değişen yaşam önceliklerine veya taleplerine uyum sağlamayı bilişsel esneklik sayesinde elde etmektedir (Diamond, 2014). Bu anlamda iş ve özel hayat rolleri arasında

değişen talep ve zorluklara uyum sağlaması gereken bireyin iş yaşam dengesi üzerinde bilişsel esneklik etkin rol oynayabilir.

5.1.1.2. Sosyo-Demografik Değişkenlerin Tartışılması

Araştırma bulguları incelendiğinde; yetişkinlerin iş yaşam dengesi ve yaşam doyumu düzeylerinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bilişsel esneklik düzeyinin ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmaktadır. Aşağıda bilişsel esneklik, iş yaşam dengesi ve yaşam doyumu değişkenlerinin, gelir düzeyi değişkeni açısından tartışmasına yer verilmiştir.

5.1.1.2.1. Bilişsel Esneklik, İş Yaşam Dengesi ve Yaşam Doyumu'nun Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından Tartışılması

Araştırma bulgularına göre, bilişsel esneklik ve gelir düzeyi arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Alan yazında araştırmaların genellikle hane geliri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye odaklandığı görülmekte; hane gelirinin bilişsel esnekliği yordadığı, artan hane geliri ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Assari vd., 2020; Ursache ve Noble, 2016). Alan yazında bu araştırmanın bulgularıyla paralellik gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Güler ve Tatar, 2021; Turan vd., 2019). Bilişsel işlevler ve nöropsikolojik süreçlerle ilişkili olan bilişsel esneklik kavramının, sosyoekonomik bir faktör olan gelir düzeyinden dolaylı olarak etkilenmesi beklenebilir. Bu dolaylı etkiye; gelir düzeyine bağlı eğitim ve eğitim materyallerinin eksikliği, sosyoekonomik çevre, gelişim dönemlerindeki uyaran azlığı gibi faktörler sebep olabilir. Bununla birlikte katılımcıların mevcut gelirleri arasındaki fark, bu faktörlerin varlığı ya da yokluğu arasındaki ilişkiyi kanıtlar nitelikte değildir. Araştırmada anlamlı bir fark olmamasının nedeni, daha düşük gelir düzeyindeki bireylerin de benzer gelişim imkanlarına sahip olmasıyla açıklanabilir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu iş yaşam dengesinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermesidir. Bu bulguya göre bireylerin gelir düzeyi arttıkça iş yaşam dengesi düzeyleri artmaktadır. Alan yazın incelendiğinde iki değişken arasında anlamlı bir farklılığa ulaşmayan çalışmaların olduğu (Aydemir, 2016; Küçükdeveci ve Şantaş, 2024) fakat gelir düzeyi arttıkça iş yaşam dengesi düzeyinin de arttığına işaret eden çalışmaların yoğunlukta olduğu ve bu durumun araştırmamının bulguları ile paralellik gösterdiği görülmektedir (Aydemir, 2016; Aytac vd., 2023; Bayramoğlu, 2018; Best ve Chinta, 2021; Eroğlu Gün ve Akoğlu, 2019; Ford, 2011). Gelir düzeyi arttıkça iş yaşam dengesi düzeyinin artmasında rol oynayan faktörler bir tanesinin finansal güvencenin artması olduğu çıkarımında bulunulabilir. Daha yüksek gelir düzeyi, mali kaygıların azalmasında ve iş dışı faaliyetler ile

kişisel ilgi alanlarına daha fazla zaman ayrılmasıyla sonuçlanabilir. Özellikle yüksek gelirli bireylerin ev (temizlik, çocuk bakımı vb.) ve iş ile ilgili sorumluluklarını dengeleyebilmek için yardım alabileceği, dolayısıyla iş dışı zamanlarını daha verimli kullanabilecekleri ve bu sayede ailevi ve kişisel ihtiyaçlarını daha iyi yönetebilecekleri düşünülebilir. Yıldırım ve Akgün Güngör (2019), gelir düzeyinin artmasının çalışma yükümlülüğünün azalması ile sonuçlandığını ifade etmektedir. Bu bulgu gelir düzeyi düşük olan bireylerin daha uzun saatler çalışmak zorunda olduğuna işaret etmektedir. İş yaşam dengesi, farklı yaşam alanlarına eşit süre ayırmak anlamına gelmese de bir rolün taleplerini karşılamak için gereken zaman, bireyin diğer rollerine katılımını veya bu rollerin gereksinimlerini yerine getirmesini sınırlayabilir. Bu durum alan yazında zamana dayalı çatışma olarak yer bulmaktadır (Savcı, 1999). Bu bağlamda, düşük gelirli bireylerin uzun çalışma saatleri, yüksek gelirli bireylere kıyasla daha düşük iş yaşam dengesi bildirmeleri ile sonuçlanabilir. Benzer şekilde alan yazın uzun çalışma saatlerinin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Uzun çalışma saatleri depresif belirtiler, anksiyete, uyku bozuklukları ve bilişsel işlevlerde bozulmalar gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilidir (Bannai ve Tamakoshi, 2014; Virtanen vd., 2012). Bu bağlamda, uzun saatler çalışan düşük gelirli bireylerin bir yaşam alanında deneyimledikleri zorlanma (memnuniyetsizlik, gerginlik, endişe vs.) bir diğer yaşam alanın taleplerini karşılamakta güçlük çekmeleri ile sonuçlanabilir. Bu durum alan yazında zorlanmaya dayalı çatışma olarak ifade edilmektedir (Edwards ve Rothbard, 2000) ve düşük gelir düzeyine sahip bireylerin neden daha düşük düzeyde iş yaşam dengesi bildirdiklerine ilişkin bir açıklama getirebilir.

Bu araştırmanın bir başka bulgusu yaşam doyumunun gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermesidir. Bu bulguya göre gelir düzeyi asgari ücretin altında olan bireyler, gelir düzeyi asgari ücretin üzerinde olan bireylere göre daha yüksek yaşam doyumunu bildirmektedirler. Alan yazında araştırma sonucunu destekler nitelikte sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılabilmektedir (Easterlin, 2010; Keser, 2005). Bu bulgu, yaşam doyumunun gelir düzeyi artıkça olumlu anlamda farklılaştığına işaret eden alan yazın bulgularıyla örtüşmemektedir (Akandere vd., 2009; Altıparmak, 2009; FitzRoy ve Nolan, 2022; Masuda vd., 2021; Özkara vd., 2015; Şeker ve Sirkeci, 2014; Yıldız ve Duy, 2015). Araştırma bulgularının alan yazına göre farklılaşmasında; bireylerin ekonomik durumlarını sosyal çevreleriyle yaptıkları kıyaslama sonucu değerlendirmeleri ve beklentilerini bu çerçevede şekillendirmeleri rol oynuyor olabilir. İlgili durum Easterlin Paradoksu çerçevesinde incelenmeye açıktır. Easterlin vd. (2010) araştırmalarında; belirli bir noktaya kadar artan gelirin yaşam doyumunu üzerinde olumlu yönde etkisi olduğunu ifade ederken bu seviyenin üzerine çıkıldığında gelirin yaşam doyumunu üzerinde etkisi olmadığı sonucuna

ulaşmışlardır. Bu paradoks yaşam doyumunun yalnızca gelir düzeyi ile değil; gelir dağılımı ve sosyal karşılaştırmalar gibi faktörlerden etkilendiği çıkarımında bulunmaktadır. Bununla birlikte çalışan nüfustaki yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin daha fazla iş yükü, zaman baskısı ve stres yaşıyor olabileceği çıkarımında bulunmak mümkündür. Alan yazın ile bu araştırmanın bulguları arasındaki farklılık kültürel bağlamda da değerlendirilebilir. Genellikle toplumsal değerler, aile bağları ve toplumsal dayanışma gibi noktalara vurgu yapan doğu kültürlerinde toplumun ve ailenin ön planda olması yaşam doyumunu anlayışını şekillendirebilir. Bu değerler bireylerin, kişisel başarı ya da maddi kazanç yerine sosyal ve toplumsal ilişkileri ön planda tutmasıyla sonuçlanabilir. Bu çerçevede düşük gelir düzeyine sahip bireyler yaşadıkları maddi zorlanmaları aile ve toplum desteği ile telafi edebilir ve yüksek yaşam doyumunu düzeyi bildirebilirler. Bunun yanı sıra coğrafyamızda değer verilen kavram ve anlayışlardan; sebatkarlık, rıza ve kanaat gibi kavramlar da araştırmamızın sonuçlarını etkilemiş olabilir. Bu kavramlar bireyin maddi şeylere bağlı olmadan ruhsal bir doyum içerisinde olmasını ve az ile yetinmesini teşvik etmesi açısından araştırma bulgularını açıklamakta önem taşıyabilir.

5.1.1.3. Çalışan Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide İş Yaşam Dengesinin Aracı Rolüne İlişkin Tartışma

5.1.1.3.1. Doğrudan İlişkilerin tartışılması

Bu araştırmada bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu olumlu yönde yordadığı bulgusuna erişilmiştir. Bir başka deyişle analiz sonuçlarına göre bilişsel esneklik, yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu sonuçlar alan yazın tarafından desteklenmekte; araştırmalar bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu için anlamlı bir yordayıcı olduğuna işaret etmektedir (Çıkrıkçı, 2018; Odacı vd., 2019; Smith ve Konik, 2022; Tabesh vd., 2022; Yelpaze ve Yakar, 2020). Hem araştırma bulguları hem alan yazın bilişsel esneklik düzeyinin artmasının yaşam doyumunu arttıracığı sonucuna ulaşmaktadır. Bilişsel esneklik insan davranışları karşısında çok sayıda alternatif açıklamaya ulaşmakta fayda sağlamaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bu bakımdan bilişsel esnekliğin, bireyin diğerleri ile olan ilişkisinde daha etkili iletişim kurmasını ve bu sayede daha sağlıklı ve destekleyici ilişki ağları geliştirmesine fayda sağladığı düşünülebilir. Böylece kurulan destekleyici ve güçlü sosyal destek ağları yaşam doyumunun artmasına katkı sağlayabilir. Aynı zamanda bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin, zor durumları kontrol edilebilir olarak algılaması ve kontrol etmeye yönelik alternatifleri üretebilme becerisine sahip olması (Dennis ve Vander Wal, 2010; Martin ve Rubin, 1995) karşılaştığı zorluk ve stres kaynakları karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirmesine ve bu sayede de yüksek duygusal dayanıklılık ve başarılı bir stres

yönetimi gerçekleştirilmesiyle sonuçlanabilir. Bu durumun bilişsel esneklik düzeyi ile yaşam doyumunu arasında bulunan anlamlı ve pozitif yönde ilişkiye katkıda bulunabileceğine ilişkin çıkarımda bulunmak mümkündür. Bilişsel esnekliğin, değişen koşullara uyum sağlamakta sunduğu katkı, bireyin yaşamının her evresinde karşısına çıkabilecek olumlu ya da olumsuz beklenmedik olaylar karşısında daha hazırlıklı olmasını sağlıyor olabilir. Bu durumda bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler olay hakkındaki negatif düşünceleri yeniden çerçevelendirecek esnekliğe sahip oldukları için daha az hayal kırıklığı yaşayarak daha fazla yaşam doyumunu elde ediyor olabilirler.

Bu çalışmada ulaşılan bir diğer bulgu, bilişsel esnekliğin iş yaşam dengesi ile anlamlı ve olumlu yönde doğrudan bir ilişkisi olduğudur. Bilişsel esneklik iş yaşam dengesini yordamakta; bilişsel esneklik düzeyi arttıkça iş yaşam dengesi düzeyi de artmaktadır. Birey, değişen yaşam önceliklerine bilişsel esneklik sayesinde uyum sağlamaktadır (Diamond, 2014). Dolayısıyla bu bulgu bilişsel esnekliğin, iş ve iş dışı rollerden kaynaklanan ve sürekli değişmekte olan talep ve zorluklara uyum sağlama kapasitesini artırmasıyla açıklanabilir. Bilişsel esnekliği yüksek olan birey sürekli değişmekte olan çevresinde, dikkatini değişen unsurlara yönlendirerek nasıl bir değişim olduğunu belirlemekte ve var olan stratejisinin yeni ortama uygun olmadığını tespit etmesi halinde önceki tepkisini engelleyerek kullanacağı stratejiyi yeniden yapılandırmaktadır. Birey var olan stratejilerini değişen durumlara uygun olarak yapılandıramadığında, iş ve iş dışı yaşamdaki görev ve sorumluluklarına benzer davranış kalıplarıyla tepki verebilir. Dolayısıyla bir yaşam alanındaki uygun davranışın, bir başka yaşam alanında uygun olmaması durumunda ortaya davranış temelli çatışmalar çıkabilir. Örneğin bir problemin çözümündeki saldırgan ve çatışmacı yaklaşım iş ortamında arzu edilebilirken aile ortamına uygun olmayabilir (Charkhabi vd., 2016). Bu uyumsuzluklar bilişsel katılıktan kaynaklanmaktadır ve bireyin iş yaşam dengesini olumsuz yönde etkileyebilirler.

Yapılan analizler sonucunda, iş yaşam dengesi ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ve olumlu yönde doğrudan bir ilişki bulunduğu görülmekte; iş yaşam dengesi yaşam doyumunu yordamaktadır. İş yaşam dengesi düzeyinin artması, yaşam doyumunu artırmaktadır. Bu durum iş yaşam dengesi çalışmaları tarafından ortaya konulan Yayılma Modeli ile açıklanabilir. Model, bir yaşam alanının bir diğerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebileceğini ifade etmektedir (Guest, 2002). Söz konusu yayılma olumlu veya olumsuz olabilmektedir (Hanson vd., 2006). *Olumlu yayılma*, bir alandaki memnuniyet ve başarının, alternatif bir alanda tatmin ve başarıyı beraberinde getirmesidir. *Olumsuz yayılma* ise tam aksine, bir alandaki sorunların ve umutsuzluğun, alternatif bir alanda aynı duyguyu

beraberinde getirmesidir (Akinyele vd., 2016). Bir rolde deneyimlenen olumlu etki başka bir roldeki öz yeterliliği, motivasyonu ve olumlu kişilerarası etkileşimleri artırabilmekte ve diğer rolde daha iyi performansla sonuçlanabilmektedir. Daha iyi performans bireyin; rol ortakları tarafından tanınma, övgü veya kişisel başarı gibi sonuçlar elde etmesini sağlamaktadır. Bunun sonucunda birey daha fazla olumlu duygu deneyimlemektedir (Edwards ve Rothbard, 2000). Bununla birlikte olumlu ya da olumsuz duygulanım kişinin genel duygu durumunu etkilemekte ve kişinin genel duygu durumunun olumlu ya da olumsuz olması ile sonuçlanmaktadır. Bireyin genel duygu durumu ise dolaylı olarak başka bir roldeki duygulanımı etkilemektedir (Edwards ve Rothbard, 2000). Bu model, bireyin sahip olduğu standartlara göre bir özdeğerlendirme sonucu elde ettiği yaşam doyumunun, iş ve yaşam rolleri arasındaki dengeden ve bu dengenin çıktılarından etkilenmesini açıklayabilir.

5.1.1.3.2. Dolaylı İlişkilerin Tartışılması

Bu araştırmada bilişsel esnekliğin iş yaşam dengesi ile yaşam doyumunu arasındaki dolaylı ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları iş yaşam dengesinin bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolünün olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip bireylerin iş yaşam dengesi düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu ilişkinin bireylerin daha yüksek yaşam doyumunu düzeyine sahip olmalarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Alan yazın incelendiğinde bu üç değişken arasındaki ilişkilere dair yeterli araştırma bulunmadığı; yalnızca Ordu'nun (2021), öğretmenler ile gerçekleştirdiği çalışmasının sonuçları iş yaşam dengesinin bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolünün olduğunu göstermekte ve bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Yaşam doyumunu yargıları; bireyin idealleştirdiği karşılaştırma standartlarından, yaşamın bir bütün olarak ya da yaşam alanları şeklinde değerlendirilmesinden yani hedefin spesifikliğinden ve karar sırasında göze çarpan bu nedenle de oldukça erişilebilir olan bilgilerden etkilenebilmektedir (Kim-Prieto vd., 2005). Bireylerin, yaşam koşulları ile ideal bir standart olarak belirledikleri beklentileri arasındaki fark azaldıkça yaşam doyumunu düzeyi artmaktadır (Çatal, 2021). İş-yaşam bağlamında sözü edilen denge ise; zaman ve katılım açısından eşitliği değil, bireylerin yaşamındaki rolleri nasıl dengelediğine dair kişisel değerlendirmesini ifade etmektedir (Khallash ve Kruse, 2012). Bireyin iş ve iş dışındaki rollere katılımına ilişkin değerlendirmesinin, farklı yaşam alanlarındaki doyumunu ve dolayısıyla bir bütün olarak yaşam doyumunu etkilediği sonucuna ulaşılabilir. Benzer bir yaklaşımla Greenhaus vd. (2003), iş-yaşam dengesini hem iş hem de iş dışı yaşamdan doyum elde

edilirken, zamanın ve psikolojik enerjinin her iki alana dengeli bir şekilde tahsis edilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Farklı yaşam alanlarında, farklı rol ve problem durumlarıyla yüzleşen bireylerin değişen görev taleplerine yanıt verebilmesi gerekmektedir. Diamond (2013) bireyin bilişsel esneklik sayesinde değişen yaşam önceliklerine ve taleplerine uyum sağladığını, hatalı olabileceğini kabul ettiğini ve beklenmedik fırsatlardan yararlanabildiğini ifade etmiştir. Bilişsel esneklik bu noktada devreye girmekte ve bilişsel işleme stratejilerini yeni ve beklenmedik koşullarla yüzleşmek için uyarlamaktadır. Bu durumda bilişsel esnekliğin yaşam alanlarına özgü değişen problemler karşısında daha geniş bir çerçeveden çözüm üretebilmeyi, uyum sağlama sayesinde rol çatışmalarını azaltmayı, idealleştirilen beklentileri yeniden çerçevlendirebilmeyi sağladığı sonucuna ulaşılabılır. Bilişsel esnekliğin, iş yaşam dengesi aracılığıyla bireyin yaşam doyumuna olan etkisi bu bakış açısıyla açıklanabilir.

Aracılık testinde kontrol değişkenleri olarak cinsiyet, yaş, medeni durum ve gelir düzeyi analize dahil edilmiştir. Yapılan analiz sonuçları, kontrol değişkenleri modele dahil edildiğinde de değişmemiştir. Sosyodemografik değişkenler kontrol edildiğinde sonuçların anlamlılığını sürdürmesi, sosyodemografik faktörlerin etkilerinden bağımsız olarak asıl ilişkinin güçlü ve tutarlı olduğunu göstermektedir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın amacı, çalışan yetişkinlerde bilişsel esneklik ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide iş yaşam dengesinin aracı rolünün incelenmesidir. Aynı zamanda yetişkinlerin bilişsel esneklik, yaşam doyumları ve iş yaşam dengesi düzeyleri ile sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda yetişkinlerde, bilişsel esneklik ve yaşam doyumları arasında pozitif ve düşük düzey, iş yaşam dengesi ve yaşam doyumları arasında pozitif ve orta düzey, bilişsel esneklik ve iş yaşam dengesi arasında pozitif ve orta düzey ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte bilişsel esnekliğin, iş yaşam dengesini ve yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. İş yaşam dengesi benzer şekilde yaşam doyumunu yordamaktadır. Yetişkinlerin yaşam doyumları ve iş yaşam dengesi gelir düzeyine göre istatistiksel olarak farklılaştığı ancak bilişsel esnekliğin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

İş yaşam dengesinin bilişsel esneklik ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolünün olduğu araştırmanın bir diğer sonucudur. Bir başka deyişle daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip bireylerin iş yaşam dengesi düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu

ilişkinin bireylerin daha yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olmalarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Bu çalışma; bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve iş yaşam dengesi başlıklarına ilişkin ileride yapılacak çalışmalar için araştırmacılar ve uygulayıcılar bazı öneriler sunmaktadır.

5.2.1. Araştırmacılar için öneriler

1. Araştırmacılar yaş aralıklarını daraltarak ve katılımcıların eğitim durumlarını araştırmaya dahil ederek demografik değişkenlerin etkisini daha ayrıntılı inceleyebilirler.
2. Bilişsel esneklik üzerine çalışacak araştırmacılar veri toplama aracı olarak öz-değerlendirme ölçekleri yerine Wisconsin Kart Eşleme Testi (WCST), Stroop Testi, Dört Boyutlu Değişim Ölçeği, Trail Making Test (TMT) ve CANTAB gibi performansa dayalı testler tercih ederek daha objektif sonuçlara ulaşabilirler.
3. Farklı sektör ve meslek grupları ile farklı kültürel arka planlara sahip örneklerle yapılacak araştırmalar, ilişkilerin daha geniş bir yelpazede geçerliliğini anlamak adına fayda sağlayabilir.
4. Bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve iş yaşam dengesi arasındaki ilişkilerin zaman içerisinde izlenmesi adına boylamsal çalışmalar yapılabilir.
5. Konuyla ilgili derinlemesine bilgi sahibi olmak için nitel araştırmalar yapılabilir.

5.2.1. Uygulayıcılar için öneriler

1. Çalışan popülasyonun yaşam doyumunu artırmak amacıyla iş yaşam dengesini destekleyen politikalar işverenlerce devreye alınabilir.
2. Üniversite-sanayi iş birlikleri artırılarak, iş yaşam dengesi konusunda ortak eğitim programları ve farkındalık seminerleri düzenlenebilir. Bu iş birlikleri kapsamında uzmanlar dengeli bir yaşam için stratejiler paylaşabilir.
3. Üniversiteler, sanayi iş birlikleri kapsamında işletmelerde iş-yaşam dengesine ilişkin araştırmalar yapabilir. Araştırma sonuçları alan yazına katkıda bulunabileceği gibi şirketlerle paylaşarak akademik araştırmaların pratik uygulamalara dönüşmesi sağlanabilir. Araştırma sonuçları ışığında şekillenen politikalar, çalışan memnuniyetini ve yaşam doyumunu artırabilir.

4. Üniversite ve şirketler topluma yönelik program ve etkinlikler düzenleyerek daha geniş kitlelere ulaşabilir ve iş yaşam dengesinin önemini vurgulayabilirler.
5. Bireylerin yaşam doyumlarını içinde buldukları yaşam dönemleri fark etmeksizin artırmak amacıyla bilişsel esnekliğe yönelik psikoeğitim programları geliştirilebilir ve iş dünyasının her kademesinde yaygınlaştırılabilir.



KAYNAKÇA

- Akalın, M. B. (2022). *Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ve kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlik alguları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik düzeylerinin aracılık rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akandere, M., Acar, M., ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23–32.
- Akın, A., Ulukök, E., ve Arar, T. (2017). İş-yaşam dengesi: türkiye’de yapılan çalışmalara yönelik teorik bir inceleme. *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 19(1). <https://doi.org/10.5578/jeas.57176>
- Akinyele, S. T., Peters, M. C., ve Akinyele, F. E. (2016). Work-life balance imperatives for modern work organization: a theoretical perspective. *International Journal of Managerial Studies and Research*, 4(8). <https://doi.org/10.20431/2349-0349.0408004>
- Aktepe, R. (2019b). Lise öğrencilerinin bilişsel esnekliklerinin cinsiyetlerine ve mizah tarzlarına göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(6), 2631–2640. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3489>
- Akyaz, F. Ş., ve Boz, D. (2022). Esnek çalışmanın iş-yaşam dengesi üzerindeki etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 26(2), 339–352.
- Al-Adawi, S., Alameddine, M., Al-Saadoon, M., Al Balushi, A. A., Chan, M. F., Bou-Karroum, K., Al-Kindy, H., ve Al-Harhi, S. M. (2022). The magnitude and effect of work-life imbalance on cognition and affective range among the non-western population: A study from Muscat. *PLOS ONE*, 17(2), e0263608. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263608>
- Altıntaş, B., ve Altıntaş, M. (2023). Psikolojik dayanıklılık ve iş yaşam dengesi ilişkisi üzerine bir araştırma. *International Journal of Disciplines In Economics and Administrative Sciences Studies (IDEA studies)*, 49(49), 1095–1106. <https://doi.org/10.29228/ideas.68135>
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159–164.

- American Psychological Association. (n.d.). *APA dictionary of psychology*. Retrieved December 1, 2022, from <https://dictionary.apa.org/interrole-conflict>
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. In *Child Neuropsychology* 8(2). <https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>
- Ardahan, F. (2012). Doğa yürüyüşü yapanların yaşam doyum düzeyleri ile duygusal zeka ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 2(1), 11–19.
- Ardelt, M. (1997). Wisdom and life satisfaction in old age. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 52B(1), P15–P27. <https://doi.org/10.1093/geronb/52B.1.P15>
- Asırcı, E., ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191–211.
- Aslan, M. (2021). İş yaşam dengesi üzerine bir araştırma: lisansüstü tezlerin bibliyometrik analizi. *Journal of Business Research-Turk*, 13(3). <https://doi.org/10.20491/isarder.2021.1281>
- Assari, S., Boyce, S., Bazargan, M., ve Caldwell, C. H. (2020). Sex differences in the association between household income and children's executive function. *Sexes*, 1(1), 19–31. <https://doi.org/10.3390/sexes1010002>
- AŞIR, C. (2021). *Ortaokul Öğretmenlerinin İş-Yaşam Dengesine Yönelik Görüşlerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ata, Z., ve İkinci, N. (2020). Yaşlı bireylerde yaşam doyumları: izmir'de bir sağlıklı yaş alma merkezi örneği. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi*, 3(1), 1–16.
- Ateş, B., ve Sağar, M. E. (2022). Öğretmen adaylarında psikolojik esnekliğin, öz-yeterliliğin ve iletişim becerilerinin yaşam doyumları üzerindeki yordayıcı rolü. *Cumhuriyet International Journal of Education*. <https://doi.org/10.30703/cije.1007362>
- Avşaroğlu, S., Hudaýnazarova, A., Nurkoyuncu, S., ve Başarıkan, R. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumları, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*. <https://doi.org/10.33206/mjss.812760>

- Ay, D., ve Bostancı, A. B. (2023). Öğretmenlerin iş-yaşam dengesi algılarının psikolojik sözleşmeye uyma düzeylerindeki rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 81–96. <https://doi.org/10.29065/usakead.1278590>
- Aydemir, S. (2016). Örgütsel özdeşleşmenin iş-yaşam dengesine etkisi: üst düzey yöneticilere yönelik bir araştırma. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16, 367–390.
- Aysesli, S., ve Aşkın, R. (2022). Çalışanlarda iş-yaşam dengesi ve mükemmeliyetçilik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 5(2). <https://doi.org/10.55150/apjec.1104562>
- Aytaç, G., Çiğdemoğlu, C., Yılmaz, A. A., ve Tuzlukaya, Ş. (2023). X, Y, Z Kuşakları perspektifinden çalışma değerleri ve iş-yaşam dengesi. 3. *Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*. <https://doi.org/10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.23.08.2143>
- Bahar, H. H., ve Abdramanova, N. (2023). Türkiye ve kazakistan'daki öğretmen adaylarının akademik başarı ve yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(237), 389–408. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.961029>
- Balcı, Ş., ve Kaya, E. (2021). Sosyal medyada algılanan sosyal desteğin, yaşam doyumunu üzerindeki etkinliği: üniversite gençliği araştırması. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 36, 47–71. <https://doi.org/10.31123/akil.988521>
- Bálint, S., Bitter, I., ve Czobor, P. (2015). Neurobiological correlates of cognitive flexibility in ADHD - A systematic review of the literature. *Psychiatria Hungarica : A Magyar Pszichiatriai Tarsasag Tudomanyos Folyoirata*, 30(4).
- Bannai, A., ve Tamakoshi, A. (2014). The association between long working hours and health: A systematic review of epidemiological evidence. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 40(1), 5–18. <http://www.jstor.org/stable/43187983>
- Baptiste, D., Fecher, A. M., Dolejs, S. C., Yoder, J., Schmidt, C. M., Couch, M. E., ve Ceppia, D. P. (2017). Gender differences in academic surgery, work-life balance, and satisfaction. *Journal of Surgical Research*, 218, 99–107. <https://doi.org/10.1016/j.jss.2017.05.075>
- Barut, A. İ., Demir, A., Ballıkaya, E., ve Çiftçi, F. (2019). Doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporu yapan bireylerin yaşam doyumunu ve özyeterliliklerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 137–145.

- Bataineh, K. adnan. (2019). Impact of work-life balance, happiness at work, on employee performance. *International Business Research*, 12(2). <https://doi.org/10.5539/ibr.v12n2p99>
- Bayramoğlu, G. (2018). İş/aile sınırı teorisi bağlamında kadın akademisyenlerin iş/yaşam dengesinin sağlanmasına yönelik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68). <https://doi.org/10.17755/esosder.433355>
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: ilişkiyel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238–258. <https://doi.org/10.54707/meric.1143322>
- Bello, Z., ve Tanko, G. I. (2020). Review of work-life balance theories. *GATR Global Journal of Business Social Sciences Review*, 8(4). [https://doi.org/10.35609/gjbsr.2020.8.4\(3\)](https://doi.org/10.35609/gjbsr.2020.8.4(3))
- Belovol, E. V., Boyko, Z. V., ve Shurupova, E. Yu. (2020). Cognitive factors of life satisfaction among the russian elderly. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 17(4), 671–684. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2020-17-4-671-684>
- Berggren, N., Bjørnskov, C., ve Nilsson, T. (2018). Do equal rights for a minority affect general life satisfaction? *Journal of Happiness Studies*, 19(5). <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9886-6>
- Best, S., ve Chinta, R. (2021). Work–life balance and life satisfaction among the self-employed. *Journal of Small Business and Enterprise Development*, 28(7), 995–1011.
- Bezek Özsoy, D. (2021). *Anoreksiya nervoza ve bulimiya nervozada bilişsel esneklik ve santral koherensin duyu düzenleme becerileri ile ilişkisinin incelenmesi* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Bibi, F., Chaudhry, A. G., ve Awan, E. A. (2015). impact of gender, age and culture on life satisfaction. *Pakistan Association of Anthropology, Islamabad, Pakistan Special Issue Sci.Int.(Lahore)*, 27(2).
- Bıçener, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu, kişilik ve temel psikolojik ihtiyaçlar* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/handle/11655/23083>
- Bilgiç, R., ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak*

Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2(2), 39–55.
<https://doi.org/10.29065/usakead.232432>

Bocean, C. G., Popescu, L., Varzaru, A. A., Avram, C. D., ve Iancu, A. (2023). Work-life balance and employee satisfaction during covid-19 pandemic. *Sustainability*, 15(15), 11631. <https://doi.org/10.3390/su151511631>

Borowiec, A. A., ve Drygas, W. (2023). Work–life balance and mental and physical health among warsaw specialists, managers and entrepreneurs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010492>

Brülde, B. (2007). Happiness theories of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 8(1). <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9003-8>

Bulger, C. A., Matthews, R. A., ve Hoffman, M. E. (2007). Work and personal life boundary management: boundary strength, work/personal life balance, and the segmentation-integration continuum. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(4), 365–375. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.4.365>

Buttelmann, F., ve Karbach, J. (2017). Development and plasticity of cognitive flexibility in early and middle childhood. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 8, Issue JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01040>

Buyruk Genç, A., ve Yüksel Şahin, F. (2020). Examining cognitive flexibility of counselors according to the effective counselor characteristics, counselor self efficacy and some variables. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(2), 794–825.

Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri el kitabı, istatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum*. Pegem Yayıncılık.

Cain, L., Busser, J., ve Kang, H. J. (Annette). (2018). Executive chefs' calling: effect on engagement, work-life balance and life satisfaction. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 30(5), 2287–2307. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-02-2017-0105>

Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A., ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5). <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>

- Cañas, J. J., ve Salmerón, L. (2006). Cognitive Flexibility. In Informa Healthcare ve W. Karwowski (Eds.), *International encyclopedia of ergonomics and human factors* (Vol. 1, pp. 297–300). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9780849375477>
- Carlson, D. S., ve Frone, M. R. (2003). Relation of behavioral and psychological involvement to a new four-factor conceptualization of work-family interference. *Journal of Business and Psychology*, 17(4). <https://doi.org/10.1023/A:1023404302295>
- Carpenter, M., Nagell, K., Tomasello, M., Butterworth, G., ve Moore, C. (1998). Social cognition, joint attention, and communicative competence from 9 to 15 months of age. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 63(4). <https://doi.org/10.2307/1166214>
- Cattell, R. B. (1963). Theory of fluid and crystallized intelligence: A critical experiment. *Journal of Educational Psychology*, 54(1). <https://doi.org/10.1037/h0046743>
- Champoux, J. E. (1978). Perceptions of Work and Nonwork: A reexamination of the compensatory and spillover models. *Work and Occupations*, 5(4). <https://doi.org/10.1177/073088847800500402>
- Charkhabi, M., Sartori, R., ve Ceschi, A. (2016). Work-family conflict based on strain: The most hazardous type of conflict in Iranian hospitals nurses. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1). <https://doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1264>
- Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6). <https://doi.org/10.1177/0018726700536001>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/A0015952>
- Creary, S. J., ve Gordon, J. R. (2016). Role conflict, role overload, and role strain. In *encyclopedia of family studies* (pp. 1–6). John Wiley ve Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbef012>
- Çatal, F. (2021). *Psikolojik sermaye ve yaşam doyumu ilişkisinde iş becerikliliğinin aracı, yaş ve eğitim düzeyinin düzenleyici rolü* [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/handle/11655/24963>

- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- Çıkrıkçı, Ö. (2018). The predictive roles of cognitive flexibility and error oriented motivation skills on life satisfaction. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9(31), 717–727.
- Çinçik, Z. B., Özer, Z. Y., ve Özcan, S. (2021). Çukurova üniversitesi aile hekimliğine başvuran üniversite öğrencilerinin riskli davranışları ve yaşam doyumları ile ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(2), 327–334.
- Çiviteci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumunu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1).
- Çobanoğlu, F., Şarkaya, S. S., ve Sertel, G. (2019). İş- yaşam dengesi: öğretmen ve yöneticiler üzerinde bir çalışma. *Journal of International Social Research*, 12(66), 783–795. <https://doi.org/10.17719/jisr.2019.3627>
- Çödek Ayar, Ç. (2022). *Covid 19 pandemi sürecinde uzaktan çalışmada iş-yaşam dengesi ve iş doyumunu: bir kamu bankasında uygulama* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250–1262.
- Dajani, D. R., ve Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. In *Trends in Neurosciences* (Vol. 38, Issue 9). <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003>
- Deák, G. O. (2004). The development of cognitive flexibility and language abilities. In *Advances in Child Development and Behavior*, 31.
- Demir, A., ve Kabakçı, A. C. (2020). Kano antrenörlerinin psikolojik sağlamlıkları, algılanan öz-yeterlikleri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 2–1.
- Demirbilek, N., ve Bozanoğlu, B. (2023). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu, iletişim becerileri ve yaşam boyu öğrenme düzeyleri arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 312–333. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1132020>

- Demirer, S. (2011). *İş-yaşam dengesi: antalya'daki a grubu seyahat acentelerinde bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, M. E., ve Gündüz, M. (2021). Öz-anlayışın yordayıcıları olarak psikolojik katılık ve bilişsel esneklik. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(1/20), 75–94. <https://doi.org/10.23863/kalem.2021.183>
- 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>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2). <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being* (1st ed., pp. 11–58). Springer Dordrecht.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., ve Suh, E. M. (2002). Looking up and looking down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgments. In *Personality and Social Psychology Bulletin* (Vol. 28, Issue 4). <https://doi.org/10.1177/0146167202287002>
- Diener, E., Lucas, R. E., ve Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.115>

- Diener, E., Lucas, R. E., ve Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Diener, E., Sandvik, E., ve Pavot, W. (2009). *Happiness is the Frequency, Not the Intensity, of Positive Versus Negative Affect*. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_10
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(3). https://doi.org/10.1501/sbfder_0000001851
- Dinç, G., ve Kaya Özer, D. (2022). Karar verme süreciyle ilgili beyin yapıları: derleme. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(1), 142–151.
- Dogru Yavaslar, Y. (2021). *The development of cognitive flexibility in early childhood* [Doktora Tezi]. The University of Sheffield Faculty of Science. <https://etheses.whiterose.ac.uk/29269/1/Yesim%20Yavaslar%20Dogru-PhD%20Thesis.pdf>
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56–64.
- Dorahy, M. J., Lewis, C. A., Schumaker, J. F., Akuamoah-Boateng, R., Duzé, M. C., ve Sibiya, T. E. (2000). Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi University students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(4).
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78). <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>
- Easterlin, R. A., McVey, L. A., Switek, M., Sawangfa, O., ve Zweig, J. S. (2010). The happiness–income paradox revisited. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(52), 22463–22468. <https://doi.org/10.1073/pnas.1015962107>
- Edwards, J. R., ve Rothbard, N. P. (2000). Mechanisms linking work and family: Clarifying the relationship between work and family constructs. *Academy of Management Review*, 25(1). <https://doi.org/10.5465/AMR.2000.2791609>

- Ekici, F. Y., ve Balci, S. (2019). Examination of the cognitive flexibility and emotional reactivity levels of preschool teacher candidates. *Journal of Higher Education and Science*, 9(1), 65. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.310>
- Ekinci, H. (2021). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin görüşlerine göre iş yaşam dengesi ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. T.C. Akdeniz Üniversitesi.
- Erdoğan, E., ve Korkmaz, O. (2014). İş yaşam dengesinin örgütsel bağlılık ve çalışan memnuniyetine etkisi. *Ege Akademik Bakis (Ege Academic Review)*, 14(4). <https://doi.org/10.21121/eab.2014418011>
- Eroğlu Gün, Ş., ve Akoğlu, D. (2019). X ve Y kuşaklarının iş-yaşam dengelerinin demografik faktörler açısından incelenmesi. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(2), 221–243.
- Fernandez-Ballesteros, R., Dolores Zamarron, M., ve Angel Ruiz, M. (2001). The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Ageing and Society*, 21(1), 25–43. <https://doi.org/10.1017/S0144686X01008078>
- FitzRoy, F. R., ve Nolan, M. A. (2022). Income status and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 23(1), 233–256. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00397-y>
- Ford, M. T. (2011). Linking household income and work–family conflict: a moderated mediation study. *Stress and Health*, 27(2), 144–162. <https://doi.org/10.1002/smi.1328>
- Fukuzaki, T., ve Takeda, S. (2022). The relationship between cognitive flexibility, depression, and work performance: Employee assessments using cognitive flexibility tests. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100388>
- Garcia-Garcia, M., Barceló, F., Clemente, I. C., ve Escera, C. (2010). The role of the dopamine transporter DAT1 genotype on the neural correlates of cognitive flexibility. *European Journal of Neuroscience*, 31(4). <https://doi.org/10.1111/j.1460-9568.2010.07102.x>
- Gerçek, M., Atay, S. E., ve Dündar, G. (2015). Çalışanların iş-yaşam dengesi ile kariyer tatminin işten ayrılma niyetine etkisi. *Kafkas University. Faculty of Economics and Administrative Sciences*, 6(11), 67–85.
- Geurts, H. M., Corbett, B., ve Solomon, M. (2009). The paradox of cognitive flexibility in autism. In *Trends in Cognitive Sciences* (Vol. 13, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.11.006>

- Grant, N., Wardle, J., ve Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: A cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3). <https://doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x>
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., ve Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3). [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Greenhaus, J. H., Spector, P. E., ve Allen, T. D. (2006). Health consequences of work-family conflict: The dark side of the work-family interface. In P. L. Perrewé ve D. C. Ganster (Eds.), *Employee health, Coping and Methodologies (Research in Occupational Stress and Well Being)* (5th ed., pp. 61–68). Emerald Group Publishing Limited.
- Greenhaus, J. H., ve Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1). <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Grzywacz, J. G., Arcury, T. A., Marín, A., Carrillo, L., Burke, B., Coates, M. L., ve Quandt, S. A. (2007). Work-family conflict: experiences and health implications among immigrant latin@s. *Journal of Applied Psychology*, 92(4). <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.4.1119>
- Guest, D. E. (2002). Perspectives on the study of work-life balance. *Social Science Information*, 41(2). <https://doi.org/10.1177/0539018402041002005>
- Güler, K., ve Tatar, Ç. (2021). Yetişkin bireylerde bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri değişkenleri arasındaki ilişki. *Atlas Journal*, 7(43), 2112–2126. <https://doi.org/10.31568/atlas.738>
- Güler, K., ve Usluca, M. (2021). Bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372–383. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.868875>
- Güner, F., Çiçek, H., ve Can, A. (2016). Banka çalışanlarının mesleki stres ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6(3), 59–76.
- Güneyli, K., Akdoğan, E., Akyol, A., ve Salık, H. (2022). Eğitim yöneticilerinin yaşam doyumu ile iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Cihanşümül Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(5), 64–70.

- Güzel, E., Güzel, D., Yıldırım, M., ve Taşpınar, M. S. (2023). Okul yöneticilerinde iş yaşam dengesi ve sonuçları. *Türk Turizm Arastirmalari Dergisi*. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2023.1188>
- Haar, J. M. (2013). Testing a new measure of work-life balance: a study of parent and non-parent employees from New Zealand. *International Journal of Human Resource Management*, 24(17). <https://doi.org/10.1080/09585192.2013.775175>
- Haar, J. M., Russo, M., Suñe, A., ve Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of work–life balance on job satisfaction, life satisfaction and mental health: A study across seven cultures. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 361–373. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.08.010>
- Haigh, M., Moore, D., Kashdan, T. B., ve Fresco, D. M. (2011). Examination of the factor structure and concurrent validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*, 18(1), 11-26. <https://doi.org/10.1177/1073191110386342>
- Hanson, G. C., Hammer, L. B., ve Colton, C. L. (2006). Development and validation of a multidimensional scale of perceived work-family positive spillover. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11(3). <https://doi.org/10.1037/1076-8998.11.3.249>
- Haranin, E. C., Huebner, E. S., ve Suldo, S. M. (2007). Predictive and incremental validity of global and domain-based adolescent life satisfaction reports. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 25(2). <https://doi.org/10.1177/0734282906295620>
- Hashemi Dezaki, Z., Eyni, S., ve Ebadi Kasbakh, M. (2021). Life satisfaction of veterans with post-traumatic stress disorder: The predictive role of cognitive flexibility and alexithymia. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, 179(10), 901–906. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2021.02.007>
- Hu, L. T., ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Huang, W., Fang, Y., Tan, X., ve Zhao, J. (2022). Childhood trauma, stressful life events, and depression: Exploring the mediating effect of cognitive flexibility. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0001337>
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2). <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>

- İlerigelen, İ., Boz, D., ve Duran, C. (2022). Mobbingin iş-yaşam dengesi üzerindeki etkisi. *İktisadi İdari ve Siyasal Araştırmalar Dergisi*, 7(19), 530–543. <https://doi.org/10.25204/iktisad.1023787>
- İmiroğlu, A., Demir, R., ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037–2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- İrge, N. T. (2021). İş-yaşam dengesini etkileyen risk faktörleri. *Biga İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(3), 322–333.
- Jarden, R. J., Joshanloo, M., Weijers, D., Sandham, M. H., ve Jarden, A. J. (2022). Predictors of life satisfaction in new zealand: analysis of a national dataset. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5612. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095612>
- Jen, C.-H., Chen, W.-W., ve Wu, C.-W. (2019). Flexible mindset in the family: Filial piety, cognitive flexibility, and general mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1715–1730. <https://doi.org/10.1177/0265407518770912>
- Joshanloo, M., ve Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in iranian muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1). <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9177-y>
- Kaba, İ., Erol, M., ve Güç, K. (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1). <https://doi.org/10.18037/ausbd.550232>
- Kahraman, M., ve İkiz, E. (2021). Ortaokul öğrencilerinin ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. <https://doi.org/10.53444/deubefd.815549>
- Kalıpçı, M. B., ve Toker, B. (2020). İş-yaşam dengesinin yaşam doyumuna etkisinde işe gömülmüşlüğüün aracılık rolü: konaklama işletmelerinde bir uygulama. *Journal of Business Research - Turk*, 12(1), 888–901. <https://doi.org/10.20491/isarder.2020.883>
- Kalkın, G. (2021). İş-yaşam dengesinin işe tutkunluk üzerine etkisi: yer hizmetleri çalışanları üzerinde bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 60, 359–379. <https://doi.org/10.18070/erciyesiibd.883074>

- Kanu, G. C., Odinko, I. C., ve Ujoatuonu, I. V. N. (2023). Pay satisfaction and work–life balance among Nigerian bank employees: The roles of psychological empowerment and gender. *Journal of Psychology in Africa*, 33(5), 469–475. <https://doi.org/10.1080/14330237.2023.2244336>
- Kapız, S. Ö. (2002). İş-aile yaşamı dengesi ve dengeye yönelik yeni bir yaklaşım: sınır teorisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(3). <http://acikerisim.deu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/20.500.12397/5450/4.3%20kapiz.pdf?sequence=1>
- Kaplan, İ., ve Erdem, A. (2022). Yaşam doyumu ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: bir z kuşağı çalışması. *Journal of Social Research and Behavioral Sciences*, 8(15), 77–96. <https://doi.org/10.52096/jsrbs.8.15.6>
- Karadede, S. E. (2021). *İş yaşam dengesi, örgütsel bağlılık ve örgütsel sinizm kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi]. T.C. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karakaş, S., ve Karakaş, H. M. (2000). Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: bilişsel psikolojiden nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*, 3, 215–227.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 77–96.
- Keys, B. A., ve White, D. A. (2000). Exploring the relationship between age, executive abilities, and psychomotor speed. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 6(1). <https://doi.org/10.1017/S1355617700611098>
- Khallash, S., ve Kruse, M. (2012). The future of work and work-life balance 2025. *Futures*, 44(7). <https://doi.org/10.1016/j.futures.2012.04.007>
- Khan, N. A., ve Siddiqui, D. A. (2023). Patience, spirituality, suffering, and life satisfaction: the mediatory role of patience in enabling cognitive flexibility, and emotional regulation. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4432243>
- Khodarahimi, S. (2018). Self-reported nutritional status, executive functions, and cognitive flexibility in adults. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 5(2), 210–217. <https://doi.org/10.22543/7674.52.P210217>

- Kıdır, B. (2018). Evden çalışanlarda iş-yaşam dengesi: çevirmenler üzerinde bir araştırma. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*. <https://doi.org/10.4026/isguc.422376>
- Kılıç, G. (2002). Yönetici işlevler ve dikkat süreçlerine ilişkin kuramsal modeller ve nöroanatomi. *Journal of Clinical Psychiatry*, 5(2), 105–110.
- Kılıçaslan-Gökoğlu, S., ve Genç, H. F. (2023). The interplay between cognitive flexibility, emotion regulation, and work-life balance: exploring the mediating effect of job crafting. *International Journal of Contemporary Economics and Administrative Sciences*, 13(1), 443–476.
- Kim, J., ve Kwon, K. Y. (2023). Investigating heterogeneity in the relationship between marital satisfaction and cognitive health by gender and across the cognitive function distribution. *Innovation in Aging*, 7(7). <https://doi.org/10.1093/geroni/igad079>
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., ve Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3). <https://doi.org/10.1007/s10902-005-7226-8>
- Kline, R. B. (2023). Principles and practice of structural equation modeling (5th ed.). Guilford Press.
- Kluwe-Schiavon, B., Viola, T. W., Sanvicente-Vieira, B., Malloy-Diniz, L. F., ve Grassi-Oliveira, R. (2017). Balancing automatic-controlled behaviors and emotional-salience states: A dynamic executive functioning hypothesis. *Frontiers in Psychology*, 7(JAN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02067>
- Koç, H., ve Şimşek, M. N. (2020). İş-aile çatışmasının iş doyum ve yaşam doyum üzerindeki etkisi: bilişim sektörü çalışanları üzerinde bir araştırma. *Journal of Business Research - Turk*, 12(3). <https://doi.org/10.20491/isarder.2020.1027>
- Kopaç, A. İ. (2020). *Çalışanların iş yaşam dengeleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. T.C. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kossek, E. E., Valcour, M., ve Lirio, P. (2014). The sustainable workforce: Organizational strategies for promoting work-life balance and wellbeing. *Work and Wellbeing: A Complete Reference Guide, Volume III, III*, 295–319.

- Kossek, E. E., ve Ozeki, C. (1998). Work-family conflict, policies, and the job-life satisfaction relationship: A review and directions for organizational behavior-human resources research. *Journal of Applied Psychology*, 83(2). <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.139>
- Kotera, Y., Maxwell-Jones, R., Edwards, A. M., ve Knutton, N. (2021). Burnout in professional psychotherapists: Relationships with self-compassion, work-life balance, and telepressure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph18105308>
- Köse, E. (2021). Karar verme tarzlarının çalışanların yaşam doyumu üzerindeki etkisi ve yaşam doyumunun bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 4(1), 33–55.
- Köse, S., Baykal, B., Köse, S., Çuhadar, S. G., Turgay, F., ve Kiroglu Bayat, I. (2021). Role of personality traits in work-life balance and life satisfaction. In Eurasian Economic Perspectives: Proceedings of the 29th Eurasia Business and Economics Society Conference (s. 279-295). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63149-9_18
- Kumari, D., Yadav, J., Kamal, V. K., ve Verma, R. K. (2022). Role of social network on life satisfaction among older persons in delhi, india: a structural equation modelling. *Ageing International*, 47(2), 134–159. <https://doi.org/10.1007/s12126-021-09411-3>
- Kupis, L., Goodman, Z. T., Kornfeld, S., Hoang, S., Romero, C., Dirks, B., Dehoney, J., Chang, C., Spreng, R. N., Nomi, J. S., ve Uddin, L. Q. (2021). Brain dynamics underlying cognitive flexibility across the lifespan. *Cerebral Cortex*, 31(11). <https://doi.org/10.1093/cercor/bhab156>
- Kuzulu, E., Kurtuldu, S., ve Vural Özkan, G. (2013). İş yaşam dengesi ile yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Sakarya İktisat Dergisi*, 2(1), 88–127.
- Küçükdeveci, C., ve Şantaş, G. (2024). Tükenmişlik ve iş yaşam dengesi: engelli bakım merkezleri ve huzurevlerinde çalışan bakım personeline ilişkin bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 27(1), 203–224. <https://doi.org/10.29249/selcuksbmyd.1418841>

- Lau, M., ve Bradshaw, J. (2018). Material well-being, social relationships and children's overall life satisfaction in hong kong. *Child Indicators Research*, 11(1). <https://doi.org/10.1007/s12187-016-9426-7>
- Leave, C., Payne, J. W., Bettman, J. R., ve Johnson, E. J. (1994). The adaptive decision maker. *The Journal of the Operational Research Society*, 45(7). <https://doi.org/10.2307/2584298>
- Lee, D.-W., Hong, Y.-C., Seo, H., Cho, S., Nam, S., Park, C.-J., ve Lee, N. (2019). Poor work–life balance may lead to impaired cognitive function in bus drivers. *Journal of Occupational ve Environmental Medicine*, 61(10), e406–e412. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001675>
- Lee, S.-H., Lee, J., ve Choi, I. (2020). Life satisfaction in later life: the interplay of marital condition and income among elderly koreans. *Sustainability*, 12(8), 3483. <https://doi.org/10.3390/su12083483>
- Lischetzke, T. (2014). Mood. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (s. 4115–4119). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_1842
- Liu, D., Wu, Y., Jiang, F., Wang, M., Liu, Y., ve Tang, Y.-L. (2021). Gender differences in job satisfaction and work-life balance among chinese physicians in tertiary public hospitals. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.635260>
- Liu, H., Zhang, Z., Choi, S., ve Langa, K. M. (2020). Marital status and dementia: evidence from the health and retirement study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(8), 1783–1795. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz087>
- Lyons, M. D., Huebner, E. S., ve Hills, K. J. (2016). Relations among personality characteristics, environmental events, coping behavior and adolescents' life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 17(3). <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9630-z>
- Marks, S. R., ve MacDermid, S. M. (1996). Multiple roles and the self: a theory of role balance. *Journal of Marriage and the Family*, 58(2). <https://doi.org/10.2307/353506>
- Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>

- Martins, V., Serrão, C., Teixeira, A., Castro, L., ve Duarte, I. (2022). The mediating role of life satisfaction in the relationship between depression, anxiety, stress and burnout among Portuguese nurses during COVID-19 pandemic. *BMC Nursing*, 21(1), 188. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00958-3>
- Masley, S., Roetzheim, R., ve Gualtieri, T. (2009). Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 186–193. <https://doi.org/10.1007/s10880-009-9159-6>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4). <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Masuda, Y. J., Williams, J. R., ve Tallis, H. (2021). Does life satisfaction vary with time and income? Investigating the relationship among free time, income, and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2051–2073. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00307-8>
- Mayya, S. S., Martis, M., Ashok, L., Monteiro, A. D., ve Mayya, S. (2021). Work-life balance and gender differences: a study of college and university teachers from karnataka. *SAGE Open*, 11(4), 215824402110544. <https://doi.org/10.1177/21582440211054479>
- McAdams, K., Lucas, R. E., ve Donellan, M. B. (2012). The role of domain satisfaction in explaining the paradoxical association between life satisfaction and age. *Social Indicators Research*, 109, 295–303.
- Michel, J. S., Clark, M. A., ve Jaramillo, D. (2011). The role of the Five Factor Model of personality in the perceptions of negative and positive forms of work-nonwork spillover: A meta-analytic review. *Journal of Vocational Behavior*, 79(1). <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.12.010>
- Michel, J. S., Kotrba, L. M., Mitchelson, J. K., Clark, M. A., ve Baltes, B. B. (2011). Antecedents of work–family conflict: A meta-analytic review. *Journal of Organizational Behavior*, 32(5), 689–725. <https://doi.org/10.1002/job.695>
- Michel, J. S., ve Hargis, M. B. (2008). Linking mechanisms of work-family conflict and segmentation. *Journal of Vocational Behavior*, 73(3). <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.09.005>
- Miles, S., Phillipou, A., Sumner, P., ve Nedeljkovic, M. (2022). Cognitive flexibility and the risk of anorexia nervosa: An investigation using self-report and neurocognitive

- assessments. *Journal of Psychiatric Research*, 151, 531–538.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.05.043>
- Miller, B. L., Lesser, I. M., Hill, E., D'elia, L., ve Boone, K. B. (1990). Performance on frontal lobe tests in healthy, older individuals. *Developmental Neuropsychology*, 6(3).
<https://doi.org/10.1080/87565649009540462>
- Moore, A., ve Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1). <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Müller, N., Pforr, K., ve Hochman, O. (2021). Double burden? Implications of indebtedness to general life satisfaction following negative life events in international comparison. *Journal of European Social Policy*, 31(5). <https://doi.org/10.1177/09589287211050505>
- Myers, D. G., ve Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6(1).
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Myung, I. J. (2003). Tutorial on maximum likelihood estimation. *Journal of mathematical Psychology*, 47(1), 90-100. [https://doi.org/10.1016/S0022-2496\(02\)00028-7](https://doi.org/10.1016/S0022-2496(02)00028-7)
- Naithani, P. (2010). Overview of work-life balance discourse and its relevance in current economic scenario. *Asian Social Science*, 6(6). <https://doi.org/10.5539/ass.v6n6p148>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Ng, K. M., Loy, J. T. C., Gudmunson, C. G., ve Cheong, W. (2009). Gender differences in marital and life satisfaction among chinese malaysians. *Sex Roles*, 60(1–2).
<https://doi.org/10.1007/s11199-008-9503-6>
- Nguyen, S. P., ve Murphy, G. L. (2003). An apple is more than just a fruit: Cross-Classification in children's concepts. *Child Development*, 74(6). <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00638.x>
- Nisbett, R. E., Aronson, J., Blair, C., Dickens, W., Flynn, J., Halpern, D. F., ve Turkheimer, E. (2012). Intelligence: New findings and theoretical developments. *American Psychologist*, 67(2). <https://doi.org/10.1037/a0026699>
- Noda, H. (2020). Work–life balance and life satisfaction in OECD countries: A cross-sectional analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(4). <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00131-9>

- Novak, L. A., Carter, S. P., LaCroix, J. M., Perera, K. U., Neely, L. L., Soumoff, A., ve Ghahramanlou-Holloway, M. (2022). Cognitive flexibility and suicide risk indicators among psychiatric inpatients. *Psychiatry Research*, 313. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114594>
- Odacı, H., Çıkrıkçı, Ö., Çıkrıkçı, N., ve Aydın, F. (2019a). An exploration of the associations among cognitive flexibility, attachment styles and life satisfaction. *International Journal of Happiness and Development*, 5(3), 242. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2019.103401>
- Odacı, H., Ülken, E., ve Bülbül, K. (2022). Tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esneklikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki: Psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(55), 305–338. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.926494>
- Odacı, H., ve Çıkrıkçı, Ö. (2019). Cognitive flexibility mediates the relationship between big five personality traits and life satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 14(5), 1229–1246. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9651-y>
- OECD. (2020a). How's Life in Turkey. In *How's Life? 2020: Measuring Well-being* (pp. 1–8). OECD Publishing.
- OECD. (2020b). Work-Life Balance. In *How's Life? 2020: Measuring Well-Being* (pp. 158–170). OECD Publishing.
- Ofluoğlu, G., ve Doğanek Aksoy, G. (2022). Akademisyenlerin iş-yaşam dengesi üzerine bir araştırma. *International Journal of Management and Administration*, 6(11), 41–52. <https://doi.org/10.29064/ijma.1037209>
- Oh, S., ve Litam, S. D. A. (2022). COVID-19 racial discrimination on mental health and life satisfaction among Asian Americans: Examining a moderated mediation model. *Asian American Journal of Psychology*, 13(3), 270–282. <https://doi.org/10.1037/aap0000267>
- Ordu, A. (2021). Mediating role of work-life balance and job satisfaction in the relationship between person-job fit and life satisfaction among teachers. *Psycho-Educational Research Reviews*, 10(2), 29–41. https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V10.N2.02
- Önen, S., ve Budak, E. (2020). The relationship between depression and anxiety symptoms and decreased cognitive flexibility in morbidly obese individuals. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 0. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.72328>

- Ötgen, C. (2022). *Bipolar bozukluk tanılı hastalarda özkiyımın psikolojik dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeyleri ile ilişkisi* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Özgül, B. (2023a). A study on the moderating role of self-efficacy in the relationship between perceived organizational support and work-life balance. *OPUS Toplum Araştırmaları Dergisi*, 20(54), 504–517. <https://doi.org/10.26466/opusjsr.1306006>
- Özgül, B. (2023b). Öz yeterlilik ile tükenmişlik ilişkisinde iş-yaşam dengesinin aracılık rolü üzerine bir araştırma. *Akademik Hassasiyetler*, 10(22), 460–488. <https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1278709>
- Özgül, B., Erkmen, T., ve Karaarslan, E. (2020). Algılanan örgütsel destek ile örgütsel bağlılık ilişkisinde iş-yaşam dengesinin aracılık rolü üzerine bir araştırma. *Business ve Management Studies: An International Journal*, 8(5), 4364–4412. <https://doi.org/10.15295/bmij.v8i5.1630>
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., ve Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(11), 336–336. <https://doi.org/10.14486/IJSCS293>
- Özkara, B. Y., ve Özmen, M. (2016). Akış deneyimine ilişkin kavramsal bir model önerisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(3). <https://doi.org/10.17153/oguiibf.272248>
- Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237–1250. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1096705>
- Pace, F., ve Sciotto, G. (2021). Gender differences in the relationship between work–life balance, career opportunities and general health perception. *Sustainability*, 14(1), 357. <https://doi.org/10.3390/su14010357>
- Pace, F., ve Sciotto, G. (2022). Gender differences in the relationship between work–life balance, career opportunities and general health perception. *Sustainability (Switzerland)*, 14(1). <https://doi.org/10.3390/su14010357>
- Parvizi, G., ve Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65–81.

- Pauls, L. J., ve Archibald, L. M. D. (2016). Executive functions in children with specific language impairment: A meta-analysis. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 59(5), 1074–1086. https://doi.org/10.1044/2016_JSLHR-L-15-0174
- Pavot, W., ve Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Peterson, C., Park, N., ve Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/S10902-004-1278-Z>
- Polat, K. (2019). *Türkiye’de iş-yaşam dengesi: Akademisyenler üzerine bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi]. T.C. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Polat, Ş. (2019). Kadın öğretmenlerde iş-yaşam dengesi ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kadın ve Demokrasi Derneği*, 4(2). <https://doi.org/10.21798/kadem.2019249085>
- Putri, F. E., ve Muttaqin, D. (2022). The role of basic psychological need satisfaction as a mediator between friendship quality and life satisfaction. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 15–26. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10394>
- Ram, D., Mushtaq, N., Honnugudi, B., ve Alammar, M. (2022). Level and relationships of life satisfaction with cognitive flexibility and resilience in IT professionals. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 26(2), 84. https://doi.org/10.4103/ijoem.ijoem_213_21
- Raslan, İ., ve Göçen, M. (2021). Öğretmenlerin iş tatmini ve yaşam doyumu algıları arasındaki ilişki. *Kahramanmaraş Sutcu Imam University Journal of Education*, 3(2), 45–66.
- Rende, B. (2000). Cognitive flexibility: Theory, assessment, and treatment. *Seminars in Speech and Language*, 21(2). <https://doi.org/10.1055/s-2000-7560>
- Rezapour Mirsaleh, Y., ve Esmaelbeigi Mahani, M. (2017). The relationship between cognitive flexibility and distress tolerance by the mediating role of negative problem orientation in orphans and abandoned adolescent. *Quarterly Journal of Social Work*, 6(3), 22–31. <http://socialworkmag.ir/article-1-337-en.html>
- Richard’s, M. M., Krzemien, D., Valentina, V., Vernucci, S., Zamora, E. V., Comesaña, A., García Coni, A., ve Introzzi, I. (2021). Cognitive flexibility in adulthood and advanced

- age: Evidence of internal and external validity. *Applied Neuropsychology: Adult*, 28(4), 464–478. <https://doi.org/10.1080/23279095.2019.1652176>
- Richert-Kaźmierska, A., ve Stankiewicz, K. (2016). Work–life balance: Does age matter? *Work*, 55(3), 679–688. <https://doi.org/10.3233/WOR-162435>
- Rincy, V. M., ve Panchanatham, N. (2014). Work life balance: A short review of the theoretical and contemporary concepts. *Continental Journal Social Sciences*, 7(1).
- Ross, B. H., ve Murphy, G. L. (1999). Food for Thought: Cross-Classification and Category Organization in a Complex Real-World Domain. *Cognitive Psychology*, 38(4). <https://doi.org/10.1006/cogp.1998.0712>
- Ruşen, E. (2018). *Erişkin tip DEHB’de sosyal kognisyon ve yürütücü işlevlerin ilişkisinin elektrofizyolojik yöntemle araştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Saldivia, S., Aslan, J., Cova, F., Bustos, C., Inostroza, C., ve Castillo-Carreño, A. (2023). Life satisfaction, positive affect, depression and anxiety symptoms, and their relationship with sociodemographic, psychosocial, and clinical variables in a general elderly population sample from Chile. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1203590>
- Sanman, H., Xiaoyan, L., ve Chuangang, S. (2024). Job insecurity and work-life balance: A moderated chain mediation model. *Journal of Psychological Science*, 47(1), 132–141.
- Santa-Cruz, C., ve Rosas, R. (2017). Mapping of executive functions. *Estudios de Psicología* 38 (2). <https://doi.org/10.1080/02109395.2017.1311459>
- Sarı, T., ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikoloji iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25).
- Sarrar, L., Warschburger, P., Pfeiffer, E., Lehmkuhl, U., ve Zschneider, N. (2013). Kognitive flexibilität bei jugendlichen patienten mit unipolaren affektiven störungen unter berücksichtigung geschlechtsbezogener unterschiede. *Zeitschrift Für Kinder- Und Jugendpsychiatrie Und Psychotherapie*, 41(4).
- Savcı, İ. (1999). Çalışma yaşamı ile çalışma dışı yaşam alanlarının ilişkisi üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 54(4), 145–166.

- Sayın, M. (2017). *Serbest muhasebeci mali müşavirlerin iş – yaşam dengesi üzerine bir araştırma: Diyarbakır örneği* [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Scarpina, F., ve Tagini, S. (2017). The stroop color and word test. *Frontiers in Psychology*, 8(557), 1–8.
- Schermelleh-Engel, K., ve Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schkade, D. A., ve Kahneman, D. (1998). Does living in California make people happy? A focusing illusion in judgments of life satisfaction. *Psychological Science*, 9(5). <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00066>
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25(4). <https://doi.org/10.2307/2785779>
- Sezen, Y. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Shaikh, S., Khoso, I., ve Channa, N. (2023). The nexus between time management behaviors and work-life balance of employees. *ETIKONOMI*, 22(1), 119–130. <https://doi.org/10.15408/etk.v22i1.22385>
- Shende, S. A., Nguyen, L. T., Lydon, E. A., Husain, F. T., ve Mudar, R. A. (2021). Cognitive flexibility and inhibition in individuals with age-related hearing loss. *Geriatrics*, 6(1), 22. <https://doi.org/10.3390/geriatrics6010022>
- Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., ve Shernoff, E. S. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. In *School Psychology Quarterly* (Vol. 18, Issue 2). <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.158.21860>
- Sıncar, S., Sohbet, R., Birimoğlu Okuyan, C., ve Karasu, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve depresyon: kesitsel bir çalışma. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi (BSBD)*, 9(2), 93–100.
- Silver, J. A., Hughes, J. D., Bornstein, R. A., ve Beversdorf, D. Q. (2004). Effect of anxiolytics on cognitive flexibility in problem solving. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 17(2). <https://doi.org/10.1097/01.wnn.0000119240.65522.d9>

- Šimunović, Z., ve Olčar, D. (2022). Life satisfaction among adolescents: Comparison of adolescents attending music and sports programs and those who do not. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 21(5), 428–445. <https://doi.org/10.26803/ijlter.21.5.21>
- Singer, J., Rerick, P., Elliott, L., Fadalla, C., McLean, E., Jump, A., Molinar-Lopez, V., ve Neugebauer, V. (2024). Investigating the relationship between marital status and ethnicity on neurocognitive functioning in a rural older population: A project FRONTIER study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 79(1). <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad126>
- Sirgy, M. J., ve Lee, D. J. (2018). Work-life balance: an integrative review. In *Applied Research in Quality of Life* (Vol. 13, Issue 1). <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9509-8>
- Smith, C. A., ve Konik, J. (2022). Who is satisfied with life? Personality, cognitive flexibility, and life satisfaction. *Current Psychology*, 41(12), 9019–9026. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01359-6>
- Soboleva, N. (2022). The determinants of the link between life satisfaction and job satisfaction across Europe. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 42(11–12), 1180–1198. <https://doi.org/10.1108/IJSSP-06-2021-0152>
- Söner, O., Şahin, M., Ceylan, C., Albayrak, O., Coşkun, İ., Şimşek, C., ve Bektaş, G. (2023). Okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Education ve Youth Research*, 3(2), 46–61. <https://doi.org/10.59041/eyor.1326465>
- Spiro, J. R., ve Jehng, J.-C. (1990). Cognitive Flexibility and Hypertext: Theory and Technology for the Nonlinear and Multidimensional Traversal of Complex Subject Matter. In D. Nix ve R. Spiro (Eds.), *Cognition, Education, and Multimedia* (1st ed., pp. 163–205). Routledge.
- Sprung, J. M., ve Rogers, A. (2021). Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression. *Journal of American College Health*, 69(7), 775–782. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1706540>
- Stanley, S. M., Ragan, E. P., Rhoades, G. K., ve Markman, H. J. (2012). Examining changes in relationship adjustment and life satisfaction in marriage. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 165–170. <https://doi.org/10.1037/a0026759>

- Starmer, A. J., Frintner, M. P., Matos, K., Somberg, C., Freed, G., ve Byrne, B. J. (2019). Gender discrepancies related to pediatrician work-life balance and household responsibilities. *Pediatrics*, *144*(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2018-2926>
- Susanto, P., Hoque, M. E., Jannat, T., Emely, B., Zona, M. A., ve Islam, M. A. (2022). Work-life balance, job satisfaction, and job performance of SMEs employees: The moderating role of family-supportive supervisor behaviors. *Frontiers in Psychology*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906876>
- Şahin, B., ve Yığman, F. (2022). Relationship between cognitive flexibility, anxiety sensitivity and coronaphobia. *Acibadem Universitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *13*(4). <https://doi.org/10.31067/acusaglik.1070128>
- Şahin, H., Köşger, F., Eşsizöğlü, A., ve Aksaray, G. (2018). The relationship between obsessive belief level and cognitive flexibility in patients with obsessive compulsive disorder. *Noro Psikiyatri Arsivi*, *55*(4), 376–379. <https://doi.org/10.5152/npa.2017.21648>
- Şahin-Taşkın, Ç., ve Esen-Aygün, H. (2022). Öğretmen adaylarının düşünme becerileri: yanal düşünme ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim*, *36*(1), 1–15. <https://doi.org/10.33308/26674874.2022361326>
- Şeker, B. D., ve Sirkeci, İ. (2014). Birleşik Krallık'daki Türkiye Kökenli kadınlarda yaşam doyumu: Kimlik, kültürleşme ve ayrımcılık. *Türk Psikoloji Yazıları*, *17*(34), 69–81.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Tabesh, F., Soudabeh, B. N., ve Maryam, K. F. (2022). The relationship between self-compassion and cognitive flexibility with life satisfaction in married women of Ahvaz city. *Clinical Psychology Achievements*, *8*(2), 103–112.
- Taconnat, L., Raz, N., Toczé, C., Bouazzaoui, B., Sauzéon, H., Fay, S., ve Isingrini, M. (2009). Ageing and organisation strategies in free recall: The role of cognitive flexibility. *European Journal of Cognitive Psychology*, *21*(2–3), 347–365. <https://doi.org/10.1080/09541440802296413>
- Takeuchi, H., Taki, Y., Sassa, Y., Hashizume, H., Sekiguchi, A., Fukushima, A., ve Kawashima, R. (2010). White matter structures associated with creativity: Evidence from

diffusion tensor imaging. *NeuroImage*, 51(1).
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2010.02.035>

Takım, G., ve Timuroğlu, M. K. (2022). Çalışan memnuniyeti ve algılanan örgütsel desteğin kadın çalışanların iş-yaşam dengesi ve örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi: tekstil sektöründe bir uygulama. *Journal of Business Research - Turk.*
<https://doi.org/10.20491/isarder.2022.1544>

Taşdelen-Karçkay, A., ve Bakalım, O. (2017). The mediating effect of work–life balance on the relationship between work–family conflict and life satisfaction. *Australian Journal of Career Development*, 26(1). <https://doi.org/10.1177/1038416216682954>

Thrasher, G. R., Wynne, K., Baltes, B., ve Bramble, R. (2022). The intersectional effect of age and gender on the work–life balance of managers. *Journal of Managerial Psychology*, 37(7), 683–696. <https://doi.org/10.1108/JMP-03-2021-0169>

Toker, B., ve Kalıpçı, M. B. (2023). Çalışanların iş-yaşam dengesinin yaşam doyumuna etkisi: otel işletmelerinde bir uygulama. *Alanya Akademik Bakış*, 7(1), 77–90.
<https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.1052985>

Topaloğlu Özer, E., Sönmez, R., ve Yazgan, A. E. (2019). Çalışmaya tutkunluk ve iş yaşam dengesi arasındaki ilişki: Banka çalışanları üzerine. *BDDK Bankacılık ve Finansal Piyasalar Dergisi*, 13(1), 66–83.

Topkaya, N., Köksal, Z., ve Bayram, S. (2022). Ergenlerde iyi oluşun yordanmasında bilişsel esneklik ve öz-şefkatin rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*.
<https://doi.org/10.51460/baebd.1084576>

Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., ve Kuvan, D. (2019). The relationship between stress status and cognitive flexibility levels of nursing students. *Journal of Academic Research in Nursing*. <https://doi.org/10.5222/jaren.2019.43265>

Tümlü Ülker, G., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 205–213.

Uddin, L. Q. (2021). Cognitive and behavioural flexibility: Neural mechanisms and clinical considerations. In *Nature Reviews Neuroscience* (Vol. 22, Issue 3).
<https://doi.org/10.1038/s41583-021-00428-w>

- Ulusoy Kök, N. (2022). *Transkraniyal doğru akım uyarımının tank belleği ve yönetici işlevler üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ursache, A., ve Noble, K. G. (2016). Socioeconomic status, white matter, and executive function in children. *Brain and Behavior*, 6(10). <https://doi.org/10.1002/brb3.531>
- Uysal, N., ve  ayır-Yılmaz, M. (2020). Akademisyenlerde iş yaşam dengesi ve uzaktan çalışmaya ilişkin görüşlerin belirlenmesi. *Sosyal Bilimler Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 26–37.
- Uz Baş, A., ve Yurdabakan, İ. (2017). Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul  ğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41). <https://doi.org/10.21764/efd.32175>
-  z mc , B., ve M ezzin, E. E. (2018).  ğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8–25. <https://doi.org/10.19126/suje.325679>
- van Sell, M., Brief, A. P., ve Schuler, R. S. (1981). Role conflict and role ambiguity: integration of the literature and directions for future research. *Human Relations*, 34(1). <https://doi.org/10.1177/001872678103400104>
- Vatankhah, H., Koochak, E., ve Panah, A. G. (2021). Prediction of emotional divorce based on cognitive flexibility and meaning of life with mediation work-life balance. *Rooyesh*, 10(9), 161–172.
- Vatansever, D., Manktelow, A. E., Sahakian, B. J., Menon, D. K., ve Stamatakis, E. A. (2016). Cognitive flexibility: A default network and basal ganglia connectivity perspective. *Brain Connectivity*, 6(3). <https://doi.org/10.1089/brain.2015.0388>
- Vaughan, B., Mulcahy, J., ve Fitzgerald, K. (2020). General Life Satisfaction scale: Construct validity in musculoskeletal pain patients. *Chiropractic and Manual Therapies*, 28(1). <https://doi.org/10.1186/s12998-020-00320-x>
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. *Quality*.
- Villanueva, L., Prado-Gasc , V., ve Montoya-Castilla, I. (2022). Longitudinal analysis of subjective well-being in preadolescents: The role of emotional intelligence, self-esteem

and perceived stress. *Journal of Health Psychology*, 27(2), 278–291.
<https://doi.org/10.1177/1359105320951605>

Virtanen M., Heikkilä K., Jokela M., Ferrie J. E., Batty D., Vahtera J., Kivimäki M. (2012). Long working hours and coronary heart disease: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Epidemiology*, 176(7), 586–596,
<https://doi.org/10.1093/aje/kws139>

Wilson, C. G., Nusbaum, A. T., Whitney, P., ve Hinson, J. M. (2018). Age-differences in cognitive flexibility when overcoming a preexisting bias through feedback. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 40(6), 586–594.
<https://doi.org/10.1080/13803395.2017.1398311>

Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4).
<https://doi.org/10.1037/h0024431>

Windle, M. (1986). Sex role orientation, cognitive flexibility, and life satisfaction among older adults. *Psychology of Women Quarterly*, 10(3), 263–273. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1986.tb00752.x>

Xia, H., Li, T., Hou, Y., Liu, Z., ve Chen, A. (2024). Age-related decline in cognitive flexibility and inadequate preparation: evidence from task-state network analysis. *GeroScience*.
<https://doi.org/10.1007/s11357-024-01135-x>

Yalçın, İ., ve Doğan Laçın, B. G. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe University Journal of Education*, 1–14. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018037424>

Yang, Y., ve Islam, D. M. T. (2021). Work-life balance and organizational commitment: a study of field level administration in Bangladesh. *International Journal of Public Administration*, 44(14), 1286–1296. <https://doi.org/10.1080/01900692.2020.1755684>

Yazar, M., ve Şenyavaşar-Meterelliyoğlu, K. (2019). Klinik olmayan popülasyonda depresif semptomatoloji, bilişsel esneklik ve umutsuzluk ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 0, 155–163.
<https://doi.org/10.5455/JCBPR.24354>

Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2). <https://dergipark.org.tr/pub/erziefd/issue/56611/631767>

- Yelpaze, İ., ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913–935.
- Yelpaze, İ., ve Yakar, L. (2020). The relationship between altruism and life satisfaction: Mediator role of cognitive flexibility. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(1), 142–162.
- Yeniçeri, İ. (2021). *Çocukluk çağı ruhsal travmaları ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü ve bilişsel esneklik eğitim programının etkililiğinin sınanması* [Doktora Tezi]. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yerlioğlu, D. (2020). *Öğretim elemanlarının öznel iyi oluş ve iş-yaşam dengesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. T.C. Marmara Üniversitesi.
- Yeşilyaprak, B. (2018). Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığına Giriş. In B. Yeşilyaprak (Ed.), *Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı Kuramdan Uygulamaya* (9th ed., pp. 2–39). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Yıldırım, A., ve Güngör, G. A. (2019). Açık ekonomilerde gelir düzeyi, kurumsal faktörler ve çalışma tercihleri (boş zaman) ilişkisi: küresel bütünleşme çalışma yükümlülüğünü azaltıyor mu?. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 293-308.
- Yıldız, M. A., ve Duy, B. (2015). Sokakta çalışmak ve gelir düzeyi erinlerin benlik saygısı, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine etki eder mi? (Diyarbakır İli Örneği). *İlköğretim Online*, 14(2), 522–537. <https://doi.org/10.17051/io.2015.07194>
- Yılık, M. M. (2017). *A model towards subjective well-being: The roles of dispositional and state hope, cognitive flexibility and coping strategies* [Doktora Tezi]. Middle East Technical University The Graduate School Of Social Sciences.
- Yılmaz, E., ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 3(3), 59–59.
- Yu, Y., Yu, Y., ve Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, Health ve Medicine*, 25(1), 25–36. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1601748>

- Zagefka, H., Andrew, N., Boelen, B., Cummings, O., Denton, R., Harris, S., Knoetig, L., Mahmood, M., Shahid, A., Swan, M., Tarter, J., Welch, A., ve Williams, R. (2022). Attachments to mother, father, and romantic partner as predictors of life satisfaction. *The Family Journal*, 30(4), 570–578. <https://doi.org/10.1177/10664807211064147>
- Zedeck, S., ve Mosier, K. L. (1990). Work in the family and employing organization. *American Psychologist*, 45(2). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.2.240>
- Zeng, Q., He, Y., Li, J., Liang, Z., Zhang, M., Yi, D., ve Quan, J. (2022). Hope, future work self and life satisfaction among vocational high school students in China: The roles of career adaptability and academic self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 199, 111822. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111822>
- Zmigrod, L., Rentfrow, P. J., ve Robbins, T. W. (2020). The partisan mind: Is extreme political partisanship related to cognitive inflexibility? *Journal of Experimental Psychology: General*, 149(3), 407–418. <https://doi.org/10.1037/xge0000661>
- Žnidaršič, J., ve Marič, M. (2021). Relationships between work-family balance, job satisfaction, life satisfaction and work engagement among higher education lecturers. *Organizacija*, 54(3), 227–237. <https://doi.org/10.2478/orga-2021-0015>

EKLER

Ek 1. Akademik Özgeçmiş

ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	Egehan Koşar		
E-postası/Web Sayfası			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Uzmanlık Alanı			
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm	Yıl
Lisans	Dokuz Eylül Üniversitesi	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2016-2020
Tez Başlığı	Çalışan Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide İş Yaşam Dengesinin Aracı Rolü		
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Fatma Selda Öz Soysal		
Akademik Eserler			
(Makale, kitap, kitap bölümü, bildiri, poster, sergi, konser vb. eserlerden kaynakça yazım kurallarına göre en fazla 10 eser yazılmalıdır.) Tezden üretilen yayınlar * ile işaretlenmelidir.			
<ol style="list-style-type: none"> İkiz, E., Koşar, E., Kılı, S. ve Bağcı, B. (2022). Pandemi Sürecinde Lisansüstü Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerindeki Değişimler. <i>Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi</i>, 13(Özel Sayı 1), 182-200. https://doi.org/10.51460/baebd.1194149 Soysal, F. S. O., Kosar, E., Gursesli, M. C., Guazzini, A., ve Duradoni, M. (2024). Digital Life Balance Scale: Validity and Reliability in the Turkish Context. <i>Human Behavior and Emerging Technologies</i>, 2024(1), 9454784. 			
Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler			
Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller			

Ek 2. Etik Kurul İzin Belgeleri



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
HUKUK MÜŞAVİRLİĞİ

Sayı : E-87347630-659-363705

15.09.2022

Konu : Etik Kurul İzni- Egehan KOŞAR

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 01.09.2022 tarihli 352281 sayılı yazımız.

İlgide kayıtlı yazımız ile bildirilen başvuru, Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 13.09.2022 tarihli toplantısında değerlendirilmiş ve toplantıda alınan 4 sayılı karar ile; Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Egehan KOŞAR'ın, "*Yetişkinlerde Yaşam Doyumunun İş-Yaşam Dengesi ve Bilişsel Esneklik ile İlişkisinin İncelenmesi*" başlıklı çalışmasının etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş olup, alınan karar Makamımızca onaylanmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Mehmet Ali ÖZCAN
Rektör V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 32471C06-FB78-42DA-9F59-3E378966AC60 Doğrulama Adresi: <https://turkiye.gov.tr/dokuz-eyul-universitesi-ebys>

Adres: Kültür Mahallesi, Cumhuriyet Blv No:144, 35220 Konak/İzmir

KEP Adresi : dokuzeyuluniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Pelin ALTIN
Memur



Ek 3. Ölçme Araçları Uygulama İzinleri

☆ Re: İş-Yaşam Dengesi Ölçeği Hk.
(22 Nisan 2022 11:19)

Kime: [redacted] tr

Kimden	"arzu tasdelen" [redacted] >	682KB
Kime	[redacted] tr	
Reply-To	"arzu tasdelen" [redacted]	
Tarih	22 Nisan 2022 11:19 (2 saat önce)	

pdf	10384162166829... 231KB	WLBform.doc 74KB	pdf	WLBform.pdf 198KB
-----	----------------------------	---------------------	-----	----------------------

Mehaba Egehan,
Sevgili meslektaşım Orkide Bakalım ile birlikte geliştirdiğimiz İYDÖ ne gösterdiğin ilgiye mutlu oldum. Gördüğüm kadarıyla, ortak bir ilgi alanımız var. Senin tez sürecinin de keyifli, bol öğrenmeli, sonucunda alanımıza katkı sağlayarak tamamlanmasını diliyorum. Selda Hoca na selamlarımı ve sevgilerimi ilet lütfen.
İyi çalışmalar.

Doç. Dr. Arzu Tasdelen Karçkay
Akdeniz Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD
[http://\[redacted\]](http://[redacted])
Antalya, Türkiye


On Thursday, 21 April 2022, 03:27:28 pm GMT+3, [redacted] wrote:


Arzu Hocam merhabalar,


Ben Egehan Koşar, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans öğrencisiyim. Doç. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL yönetiminde yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve iş-yaşam dengesi ile ilgili bir tez çalışması yürütüyorum. Sizlerin Orkide Bakalım Hocam ile birlikte geliştirmiş olduğunuz "İş-Yaşam Dengesi Ölçeği" isimli ölçeği izniniz olursa tezimde kullanmak istiyorum. Ölçeğin kendisi ve ilgili çalışmalarınızla ilgili sizden haber almayı büyük bir istekle bekliyorum.

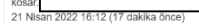
Saygılarımla,

Re: Bilişsel Esneklik Ölçeği Hk.


 (21 Nisan 2022 16:12)

Kime: 

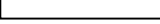
Kimden: "Öner Çelikaleli"  36KB

Kime: kosar 

Tarih: 21 Nisan 2022 16:12 (17 dakika önce)

 Bilişsel esneklik öl...
23KB

İyi çalışmalar diliyorum.


21 Nis 2022 Per 15:21 tarihinde  sunu yazdı:


Öner Hocam merhabalar,

Ben Egehan Koşar, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans öğrencisiyim. Doç. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL yönetiminde yaşam doyumu ve bilişsel esneklik ile ilgili bir tez çalışması yürütüyorum. Sizin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığınız "Bilişsel Esneklik Ölçeği" isimli ölçeği izniniz olursa tezimde kullanmak istiyorum. Yardımlarınızı ve sizden haber almayı bekliyorum.

Saygılarımla,
Egehan Koşar.

Re: Ynt: Yaşam Doyum Ölçeği Hk.

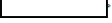
 .tr (22 Nisan 2022 17:24)

Kime: "Abidin DAĞLI" 

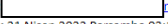

Abidin Hocam,

Alakanız için çok teşekkür ederim. Memnun oldum.

İyi çalışmalar ve saygılarımla,
Egehan Koşar.

21 Nisan 2022 15:46, "Abidin DAĞLI"  yazdı:

Sn. Egehan KOŞAR,
Taraflarımızdan Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar diliyorum. Sevgilerimle.
Doç. Dr. Abidin DAĞLI

Gönderen:  < >

Gönderildi: 21 Nisan 2022 Perşembe 03:18:11

Kime: Abidin DAĞLI

Konu: Yaşam Doyum Ölçeği Hk.

Abidin Hocam merhabalar,

Ben Egehan Koşar, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans öğrencisiyim. Doç. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL yönetiminde yaşam doyumu ile ilgili bir tez çalışması yürütüyorum. Sizin Nigah Baysal Hocam ile birlikte geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığınız "Yaşam Doyumu Ölçeği" isimli ölçeği izniniz olursa tezimde kullanmak istiyorum. Sizden haber almayı bekliyorum.

Saygılarımla,
Egehan Koşar.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

	Maddeler	Hiç Katılmıyorum (1)	Çok Az Katılıyorum (2)	Orta Düzeyde Katılıyorum (3)	Büyük Oranda Katılıyorum (4)	Tamamen Katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					

