



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ORTA YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE YAŞAM DOYUMU İLE
BİLİŞSEL HATALAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Zeynep Şevval KOÇAL

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Merve ÇEBİ

İSTANBUL-2021

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ORTA YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE YAŞAM DOYUMU İLE
BİLİŞSEL HATALAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Zeynep Şevval KOÇAL

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Merve ÇEBİ

İSTANBUL-2021

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.



Tarih

Adı Soyadı

İmza

ÖZET

Orta Yetişkinlik Döneminde Yaşam Doyumu İle Bilişsel Hatalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Zeynep Şevval KOÇAL

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2021

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Merve ÇEBİ

Literatürde ilerleyen yaş ile beraber bilişsel fonksiyonların değişimini inceleyen araştırmalar olduğu bilinmektedir. İleri yetişkinlik döneminde yoğunlaşan araştırmaların aksine bu araştırmada orta yetişkinlik dönemi temel alınmıştır.

Bu çalışmada, orta yetişkinlik düzeyinde olan bireylerin yaşam doyumları ile bilişsel hataları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada aynı zamanda yaşam doyumu ve bilişsel hataların cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni hal ve iş durumu gibi demografik faktörler ile aralarındaki ilişki de incelenmiştir.

Çalışma 40-65 yaş aralığında 118 erkek, 114 kadın katılımcı olmak üzere toplam 232 sağlıklı katılımcı ile yapılmıştır. Çalışma sırasında Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği, Bilişsel Hatalar Ölçeği ve Sosyodemografik Veri Formu kullanılmıştır.

Çalışmanın sonunda, orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumları ile bilişsel hataları arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada kullanılan sosyodemografik faktörlerden olan Cinsiyet ve Eğitim Durumu ile Bilişsel Hatalar arasında bir ilişki bulunmuştur. Yine çalışmanın sonunda Medeni Durum değişkeni ile Genel Yaşam Doyumu arasında bir ilişki bulunmuştur.

Bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Orta Yetişkinlik Dönemi, Yaşam Doyumu, Bilişsel Hatalar

ABSTRACT

An Investigation of the Relationship Between Life Satisfaction and Cognitive Errors in Middle Adulthood

Zeynep Şevval KOÇAL

Master Thesis, Clinical Psychology, Istanbul, 2021

It is known that there are studies examining the change of cognitive functions with advancing age in the literature. Contrary to studies that focus on late adulthood, this study is based on middle adulthood.

In this study, it is aimed to examine the relationship between life satisfaction and cognitive errors of individuals in middle adulthood. The study also examined the relationship between life satisfaction and cognitive errors with demographic factors such as gender, education level, marital status and job status.

The study was conducted with a total of 232 healthy participants, 118 male and 114 female participants in the 40-65 age range. During the study, Adult Life Satisfaction Scale, Cognitive Failures Questionnaire and Sociodemographic Data Form were used.

At the end of the study, a negative relationship was found between life satisfaction and cognitive errors of individuals in middle adulthood. A relationship was found between Gender and Education Status, which are sociodemographic factors used in the study, with Cognitive Errors. Again, at the end of the study, a relationship was found between the Marital Status variable and General Life Satisfaction.

It is thought that this study will contribute to the literature.

Keywords: Middle Adulthood, Life Satisfaction, Cognitive Errors

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ.....	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Amaç	1
1.2. Araştırmanın Önemi.....	1
1.3. Hipotezler.....	1
1.4. Araştırmanın Alt Problemi.....	2
1.5. Sayıtlar	2
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Orta Yetişkinlik Dönemi	3
2.1.1. Orta Yetişkinlik Döneminde Fiziksel Gelişim	5
2.1.2. Orta Yetişkinlik Döneminde Bilişsel Gelişim	5
2.2. Yaşam Doyumu.....	5
2.2.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Sosyal Faktörler	7
2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Fizyolojik Faktörler.....	9
2.3. Bilişsel Psikoloji	10
2.3.1. Algı, Dikkat, Bellek Ve Unutma	10
2.3.2. Algı	10
2.3.3. Dikkat	11
2.3.4. Bellek.....	11
2.3.5. Duyusal Bellek	13
2.3.6. Kısa Süreli Bellek	13
2.3.7. Uzun Süreli Bellek	13
2.3.8. Açık Bellek	14
2.3.9. Örtük Bellek	14
2.3.10. Unutma	14
2.3.11. Sosyal Faktörlerin Bellek Üzerindeki Etkisi	16
2.4. Bilişsel Hata	17
3. GEREÇ VE YÖNTEM	19

3.1. Araştırma Modeli	19
3.2. Evren ve Örneklem	19
3.3. Veri Toplama Araçları	19
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	19
3.3.2. Bilişsel Hatalar Ölçeği	20
3.3.3. Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği	20
3.4. Verilerin Analizi	20
4. BULGULAR	22
5. TARTIŞMA	33
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	39
6.1. Sonuç	39
6.2. Öneriler	40
7. KAYNAKLAR	41
8. EKLER	53
8.1. EK.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	53
8.2. EK.2. Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği	54
8.3. EK.3. Bilişsel Hatalar Ölçeği	56
8.4. Özgeçmiş	58
8.5. Etik Kurul Onayı	59

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1: Katılımcılar ile ilgili sosyodemografik değişkenler	22
Tablo 2: Ölçek ve alt ölçeklerden alınan puanlara ait betimsel istatistikler (N=232) ...	23
Tablo 3: Ölçek ve alt ölçeklerinin ilişkilerine ait korelasyon sonuçları	24
Tablo 4: Katılımcıların ölçek ve alt ölçek puanlarının cinsiyet açısından karşılaştırılması	26
Tablo 5: Katılımcıların ölçek ve alt ölçeklerden aldıkları puanlarının eğitim durumları açısından karşılaştırılması	27
Tablo 6: Katılımcıların ölçek ve alt ölçek puanlarının medeni durum açısından karşılaştırılması	29
Tablo 7: Katılımcıların ölçek ve alt ölçek puanlarının iş durumları açısından karşılaştırılması	31

1. GİRİŞ

1.1. Amaç

Bu çalışmanın amacı orta yetişkinlik dönemi içerisinde bulunan bireylerin yaşam doyumları ile bilişsel hataları arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Çalışmada aynı zamanda bilişsel hatalar ve yaşam doyumu belirli demografik veriler (Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Medeni Hal, İş Durumu) ile de karşılaştırılarak iki değişkenin bu demografik veriler ile aralarındaki ilişkilerine bakılacaktır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Yaşamı boyunca gelişmeye devam eden insan (Eryılmaz, 2011) girdiği her gelişim döneminde yeniden öğrenir, kendi hayatını yeniden düzenler ve orta yetişkinlik döneminde de hayatına yeni öğretiler katar. Bu dönem sosyal hayata katılımın arttığı ve hayatta ciddi sorumlulukların alınmaya başlanıldığı bir dönemdir (Santrock, 2015).

İlerleyen yaş ile beraber yapılan bilişsel hatalar da artmaktadır (Yüksel, 2002). Yaşam doyumu, bilişsel işlev ve duygusal sağlık birbirleriyle yakından ilişkili üç kavramdır (Hsu, 2010). Genelde yaşlılık döneminde incelenen bellek bozukluklarını orta yetişkinlik döneminde incelemenin araştırılmaya değer olduğu düşünülmektedir.

Yaşam doyumu konusunda yapılan araştırmalar bir hayli fazla olsa da günümüzde orta yetişkinlik döneminde yaşam doyumu ile bilişsel hatalar arasındaki ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu araştırma konusunun da değerli olacağı düşünülmektedir.

1.3. Hipotezler

1. Orta yetişkinlik döneminde yaşam doyumu ile bilişsel hatalar arasında bir ilişki vardır.
2. Sosyodemografik veri özellikleri ile Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan veriler arasında bir ilişki vardır.
3. Sosyodemografik veri özellikleri ile Bilişsel Hatalar Ölçeğinden alınan veriler arasında bir ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Alt Problemi

- 1- Orta yetişkinlik döneminde Bilişsel Hatalar Ölçeğinin alt ölçekleri ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin alt ölçekleri arasında bir ilişki vardır.

1.5. Sayıtlar

- 1- Çalışmaya katılan katılımcıların, çalışmada kullanılan ölçekleri içten ve doğru cevaplandıkları varsayılmaktadır.
- 2- Çalışmadaki örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- 3- Çalışmada kullanılan ölçeklerin iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için yeterli olduğu varsayılmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Orta Yetişkinlik Dönemi

İnsan yaşam boyu gelişim gösteren bir canlıdır (Eryılmaz, 2011). Eryılmaz, gelişim sürecinde insanların sadece fiziksel olarak olgunlaşmadığını, fiziksel olgunlaşmanın yanında psikolojik olgunlaşma da yaşadıklarından bahsetmektedir. Gelişim evrelerini bir mevsime benzeten Levison (1986), orta yetişkinlik döneminin 40-65 yaş arasına denk geldiğini ifade etmiştir (Levinson 1996).

Girdiği her gelişim döneminde yeniden öğrenen ve kendi hayatını yeniden düzenleyen insan orta yetişkinlik döneminde de hayatına yeni öğretiler katmaktadır (Santrock, 2015). Santrock'a göre orta yetişkinlik dönemi kişilerin başkalarına karşı sorumluluklarının arttığı, gelecek nesillere birikimlerin aktarıldığı ve kariyer konusunda doyuma ulaşıldığı, bu zamana kadar yaptıklarını değerlendirme ve muhasebe yapıp geleceğe yönelik kararlar alma dönemidir. Orta yetişkinlik dönemindeki bireyler, geç yetişkinlik dönemine kıyasla daha çok bakım verme, mentorluk yapma ve gelecek nesilleri yetiştirmek gibi görevlerle ilgilenmektedirler (Ang ve Jiaqing, 2012). Bu dönemde bireyler hayatlarındaki alanlarda değişiklik yapıp yapmayacaklarına karar verirler ve daha bilinçli hareket ederler (Koç ve Titiz, 2016). Torges ve ark. (2008), pişmanlıklarını orta yetişkinlik döneminde çözenlerin, dokuz yıl sonra pişmanlıklarını çözemeyenlere göre daha fazla bütünlüğe sahip olduklarını, altmışlı yaşlarında pişmanlıklarını çözenlerin de daha fazla dürüstlük seviyelerine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Hayatta yaşam süresinden ziyade yaşamın verimi daha önemli olduğundan dolayı yaş arttıkça hayatta daha farklı izlenimler gören insan, orta yetişkinlik dönemine geldiğinde geçmiş dönemleri analiz edip gelecek dönemler için planlar yapmaktadır (Koç ve Titiz, 2016).

Yetişkinlik kavramı her ne kadar kültürden kültüre göre değişse de (Arnett, Žukauskienė ve Sugimura, 2014) bu dönemin özellikleri farklı kuramcılar tarafından açıklanmıştır. Bunlardan bir tanesi olan Eric Ericson, gelişim dönemleri içerisinde yedinci sıraya koyduğu ve 30-60 yaş aralığına denk gelen *Üretkenliğe karşı Durgunluk* evresini, bir sonraki nesil için çalışmaların ve üretkenliğin arttığı, çalışmaların azaldığı durumlarda

ise verimsizliğin meydana çıktığı evre olarak tanımlamaktadır (Santrock, 2015). Ericson, bireylerde farklı gelişim aşamalarında ortaya çıkan farklı psikososyal krizlerin, bireylerin kültürler arasında öznel iyi oluş halini çeşitli ve önemli ölçüde etkilediğini varsaymaktadır (Cote ve Levine, 2002). Levinson ise yetişkinliği, psikoloji biliminde ve diğer disiplinlerde giderek önemli hale gelen bir alan olarak açıklamıştır (Levinson, 1986). Yine Levinson (1986), Freud ve Piaget gibi önemli isimlerin, gelişimin daha erken dönemlerde bittiği söylemine katılmayıp, her çağda olduğu gibi orta yetişkinlik çağında da psikolojik, biyolojik ve sosyal gelişimin devam ettiğini söylemiştir.

Yetişkinlik dönemini açıklayan kuramlardan bir tanesi ise Arnett (2000) tarafından geliştirilen Beliren Yetişkinlik Kuramıdır. Arnett'in kuramındaki en belirgin özellik ise, yetişkinlik döneminin kültürden kültüre göre fark göstermesidir (Atak, Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşcu ve Çok, 2016). Beliren yetişkinlik kuramında dikkat çeken özellikler arasında kimlik arayışı, değişen hayat standartları, kendine odaklanma maddeleri ön plandadır (Arnett, Žukauskienė, Sugimura, 2014).

Orta yetişkinlik dönemi aynı zamanda yaşlılık dönemine geçişte bir hazırlık evresidir (Lachman, 2004). Biyolojik olarak gerileme evresine girilse de kişisel olgunluk ve sosyal hayat anlamında bireylerin performanslarının üst düzeyde olduğu bir evredir (Levinson, 1986). Ericson, kendi teorisine göre geç yetişkinlik dönemindeki bireylerin, orta yetişkinliğe kıyasla, kişinin hayatının daha önceki dönemlerden elde edebileceği anlam türleriyle ilgili konularla daha fazla ilgilendiğini öne sürmektedir (Ang ve Jiaqing, 2012). Orta yetişkinlik dönemi, üretim ve verimlilikte doruk noktasına geline, yılların verdiği birikimlerin eserlere ve üretilen işlere yansıdığı aynı zamanda iş değiştirmelerinin en yüksek olduğu dönem olarak da belirtilmektedir (Kılıç 2013; Koç ve Titiz 2016). Koç ve Titiz (2016), orta yetişkinlik dönemini bireylerin önceki dönemlerdeki kadar genç olmadıklarının farkında oldukları ve kendilerine kendilerini tanımak için soru sordukları, bu sorulara tatminkâr cevaplar veremeyen bireylerin ise kendilerini sorgulamaya başlayıp ve ileriye yönelik kararlar almaya başladığı dönem olarak açıklamaktadır.

Fiziksel hastalıkların artmasının aksine duygusal gelişimin geliştiği bu dönem depresyonun azaldığı bir dönem haline gelmektedir (Kessler, Gilman, Thornton ve Kendler, 2004). Neugarten (1968) tarafından yapılan kesitsel çalışmaya göre, orta yetişkinlik döneminde kişilik değişimleri yaşanmakta ve psikososyal yeterlilik üst seviyeye çıkmaktadır.

2.1.1. Orta Yetişkinlik Döneminde Fiziksel Gelişim

Orta yetişkinlik dönemi, ergenlik ve yaşlılık dönemlerindeki hızlı gelişimlerin aksine gelişimin nispeten daha yavaş olduğu bir dönemdir (Ryff, Keyes ve Hughes, 2004). Bu dönemde, tansiyon, kolesterol, aritmi gibi kronik hastalıklar başlamaktadır (Lachman, 2004). Aynı zamanda fiziksel yetenekler azalmakta ve biyolojik işlevlerde düşüş meydana gelmekte, ciltte kırışıklık, yağlanma ve yaşlılık lekeleri oluşmakta, saçlar incelişip, boy kısaltmakta, kemik erimeleri ve gözlerde hipermetropluk başlamaktadır (Santrock, 2015).

2.1.2. Orta Yetişkinlik Döneminde Bilişsel Gelişim

Bu dönemde bilişsel fonksiyonların bir kısmı, performans noktasında kendinden önceki dönemlerin düzeyinde olsa da, diğer kısmı kendinden sonraki dönem olan yaşlılık evresi düzeyindedir (Lachman, 2004). Aynı zamanda bu yaş grubuna dâhil kişiler, bir soruya cevap verirken hız kaybını telafi etmek için daha yüksek düzey beceri kullanabilirler (Willis ve Schaie, 1999). Bellek konusundaki becerilerin bu dönemde azaldığı söylene de (Lachman, 1991) özellikle sözel bellek becerileri bu dönemde en yüksek düzeye çıkmaktadır (Willis ve Schaie, 1999).

Kristalize zekanın orta yetişkinlik döneminde arttığı fakat akıcı zekanın orta yetişkinlik döneminde düştüğü belirlenmiştir (Horn ve Donaldson, 1980). Seattle Boylamsal Çalışmasına göre (Schaie, Willis ve Caskie, 2004) hem erkekler hem kadınlar için sözel bellek, tüme varımsal düşünme ve mekânsal oryantasyon performanslarının en yüksek olduğu yaş grubu orta yetişkinlik dönemi olarak bulunurken sayı ve algısal hızda ise bu dönemde düşme görülmüştür. Orta yetişkinlik döneminde, kısa süreli bellekteki bilgilerin uzun süreli belleğe depolanması için gereken sürenin daha çok uzadığı bulunmuştur (Baddeley, 2007). Kırk yaş üzeri kişiler hayatlarındaki olayları hatırlamaya çalışırken önemli olaylar yaşadıkları ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemlerindeki anılarını iyi hatırlayabilmektedirler (Conway, 1996).

2.2. Yaşam Doyumu

Negatif duyguların haricinde pozitif duygularla çalışmak psikoloji biliminde yeni bir alan olarak görülmeye başlanmıştır (Pavot ve Diener, 2008). Yaşam doyumu, bilişsel

ve kültürel olarak yaşam kalitesini değerlendiren bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır (Pavot ve Diener, 1993). Yaşam doyumu kavramı psikolojide çok sayıda kişi tarafından tanımlanırken ilk olarak Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından tanımlanmış ve yaşam doyumu, kişinin beklentileri ve elinde hâlihazırda var olan gerçekle arasındaki ilişkinin sonucu olarak açıklanmıştır. Bu tanımlardan bir tanesi de Diener'e aittir. Diener (1984) öznel iyi oluşun üç bileşeninden biri olan yaşam doyumunu, (Andrews ve Withey, 1976; Arthaud-Day, Rode, Mooney ve Near, 2005; Diener, 1984) bireyin hayatının bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Ayrıca yaşam doyumunun, bireylerin birden çok yaşam alanındaki bireysel tercihlerine ve bu alanlardaki doyuma dayalı öznel olarak algılanan yaşam kalitesi olarak tanımlandığı da görülmektedir (Henrich ve Herschbach, 2000).

Albert Einstein, mutlu olmanın formülünün insanlara ya da olaylara değil, hedeflere bağlanmaktan geçtiğini söylemiştir (Öztan, 2019). Araştırmalar, ulaşamamak bile bir hedef için çalışmanın hayatımıza yön ve anlam katacağını göstermiştir (Emmons, 1996). Başarılmış hedefler ise iyi oluş halini etkileyen bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Kaftan, Freund, Diener, Oishi ve Tay, 2018). Asyalı katılımcılar ile yapılan bir araştırmada (Ang ve Jiaqing, 2012), yaşamda anlam sahibi olmak ile daha fazla yaşam doyumu arasında geç yetişkinlikteki Asyalı bireyler, orta yetişkinlikteki bireylere göre daha güçlü bir ilişki göstermiştir. Ang ve Jiaqing bu araştırmada, hem orta hem de geç yetişkinlikteki bireyler için hayatta bir anlam sahibi olma ile daha fazla yaşam doyumu arasında statik olarak anlamlı ilişkiler bulduklarını ve geç yetişkinlik dönemindeki bireylerin daha güçlü ilişkileri olduğunu kanıtladıklarını belirtmenin ilginç olduğunu açıklamışlardır.

Mutluluk ve sağlık, çoğu kişi için hayattaki yaygın amaçlardandır (Cross, Hofschneider, Grimm ve Pressman, 2018). İnsanların sağlık, aşk, zenginlik gibi duygular için uğraşlarının altında mutlu olma istekleri yatmaktadır (Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon, ve Diener, 2005). Çoğu insan için mutluluk sadece hoş bir duygu değildir, aynı zamanda hayatlarında yol gösterici bir ilkedir (Robinson ve Klein, 2018).

Yaşam doyumu, bir kişinin hayatındaki önemli alanlardan gelen bilgileri içerdiğinden dolayı, kişinin hayatının bir bütün olarak nasıl gittiğine yönelik bir çıkarım sağlamaktadır (Pavot ve Diener, 2008). İngiliz verilerine göre yaşam doyumu yetişkinliğin başlarında azalmakta, orta yetişkinlikte artmakta fakat yaşamın sonunda tekrar düşmektedir (Baird, Lucas ve Donnellan, 2010). Düşük yaşam doyumu seviyeleri,

kişinin yaşamanın kalitesiz olduğunu gösterir (Lucas, 2018). Fakat insanların birçoğu, yaşam doyumlarının seviyesi hakkında bilgi sahibi değildir (Bargh ve Chartrand, 1999). Mutluluk ve diğer duyguları ölçekler haricinde nasıl ölçeriz sorusuna 1990'lı yıllarda bulunan fonksiyonel manyetik rezosans görüntüleme ve pozitron emisyon tomografisi ile cevap verilmiştir (Scollon, 2018). Fakat buradan alınan verilerin sonuçlarının, duygunun kendisinden dolayı mı yoksa başka bir bilişsel halden dolayı mı olduğu sonucuna kesin olarak ulaşamamıştır.

2.2.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Sosyal Faktörler

Ekonomik düzey, cinsiyet, yaş, ırk gibi demografik faktörler, yaşam doyumu üzerinde etkili olsalar da yüzdelik dilim açısından bakıldığında etki oranının büyük yer kaplamadığı görülmüştür (Robinson ve Klein, 2018). Fakat tam tersi sonuçlar gösteren araştırmalar da vardır.

Şaşırtıcı bir şekilde radikal yaşam değişikliği kararlarının yaşam doyumu üzerindeki etkisinin az olduğu bulunmuştur (Loewenstein ve Schkade, 1999). Henry Murray'ın (1938) araştırmasına göre dışsal etkenlerden çok içsel etkenler ve benlik kurgusu iyi oluş haline daha çok etki etmektedir. Örneğin yapılan bir deneyden elde edilen sonuçlara göre (Lichter, Haye ve Kammann, 1980) pozitif durumları kendi aralarında rol oynayan kişilerin iyi oluş hallerinde artış görülmektedir. Yine aynı deneye göre belirli aralıklarla bir araya gelip uyumsuz ve rahatsız edici düşüncelerle mücadele etmekten söz eden katılımcıların iyi oluş hallerinde artış görülmektedir. İnsanların hedefleri ve faaliyetleri de öznel iyi oluş halinin etkilerindendir (Selim, 2008). Jebb, Morrison, Tay ve Diener (2020) tarafından 166 ülkede 1.7 milyondan fazla katılımcı ile yapılan araştırmanın sonuçlarına göre yaşama anlamı olan bireylerin öznel iyi oluş hali daha yüksek çıkmıştır.

Cinsiyet unsurunun yaşam doyumu üzerinden farklı sonuçlar verdiği araştırmalar bulunmuştur. Örneğin araştırmaya göre kadın yetişkinlerin yaşam doyum oranı, daha çok negatif duygu ve depresyon sonuçları göstermelerine rağmen erkeklerden daha fazla çıkmıştır (Senik, 2015). Clemente ve Sauer'in (1976) Amerika'da yaptığı araştırmaya göre, kadın ve erkekler arasında yaşam doyumunda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Inglehart'ın (2002) yaptığı uluslararası araştırmada göre ise, genç kadınların yaşam doyum oranı genç erkeklerden yüksek çıkarken; yaşça daha büyük olan kadınların yaşam

doyumları yaşça daha büyük olan erkeklerden daha düşük çıkmıştır. Blanchflower ve Oswald'ın (2004) Amerika ve Birleşik Krallık'da yaptıkları bir araştırmanın sonuçlarına göre, kadınların yaşam doyum oranı erkeklerin yaşam doyum oranından daha yüksek çıkmıştır. Kadınların bu dönemde çocuklarıyla ve yaşlanan ebeveynleriyle ilgilenmesi pozitif iyi oluş halini kötü yönden etkilemekte ve depresyona sebep oluşturmaktadır (Hammer ve Neal, 2008).

Orta yetişkinlik dönemi, gelir düzeyi yüksek ülkelerdeki bireyler için öznel iyi oluş halinin en düşük olduğu dönemdir (Stone, Schwartz, Broderick ve Deaton, 2010). Çünkü orta yetişkinlik dönemi beraberinde aile, iş ve öznel hayatta stres ve yorgunluğu beraberinde getiren bir dönemdir (Scheibe ve Zacher, 2013). Kişilik (Lucas, 2018), evli olmak ve çocuk sahibi olmak (Nelson-Coffey, 2018), iş ve çalışma özelliklerinin zenginleştirilmesi (Ford, Wang ve Huh, 2018) gibi faktörlerin yaşam doyumunu üzerinde rol oynadığı görülmüştür.

Campbell, Converse ve Rodgers (1976), evliliğin yaşam doyumunu besleyeceği ihtimalinden bahsetmişlerdir. Türkiye'de yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre (Selim, 2008), evli olma, yaşam doyumunu ve mutluluk üzerinde anlamlı olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüş ve evli olan insanlar, hiç evlenmemiş, boşanmış ya da dul kalmış insanlara kıyasla daha yüksek yaşam doyumunu ve mutluluk seviyelerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Rowe ve Khan'da (1997) medeni durumun yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Yaşam doyumunun, sosyal gerontolojide uzun bir araştırma geçmişine sahip olan bir konu olduğunu belirten Chen (2001), birçok araştırmanın, ilerleyen yaş ile beraber gelen sosyal, fiziksel ve psikolojik kayıplar ile öznel iyi oluş halinin azalması arasında bir bağlantı olduğunu da belirtmektedir. Yaşam doyumunun, yaşam dönemleri sona yaklaştıkça azalmakta olduğu sonucu da karşımıza çıkmaktadır ve öznel iyi oluşun aşağıdan yukarıya bakış açısını destekler görünmektedir, zira yaşam doyumunun değerlendirilmesi, en azından kısmen, nesnel koşullara dayanmaktadır (Baird, Lucas ve Donnellan, 2010). Bununla birlikte yaş ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin zayıf olduğunu belirten araştırmalar da vardır (George, Okun ve Landerman, 1985). İnsanlar yaş aldıkça, daha az sosyal ilişkiler, daha kötü sağlık durumları gibi olumsuz değişiklikler yaşarlar (Baltes ve Mayer, 1999). Chen tarafından yapılan araştırmada (2001), genel anlamda, yaş ilerledikçe yaşam doyumunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Tayvan da

yapılan bir araştırmanın sonucuna göre yaşlı insanlarda sosyal desteğin artması yaşam doyumunu da arttırmaktadır (Hsu, 2010).

McAdams, Lucas ve Donnellan (2012), yaşam doyumunun yaş ile beraber değişip değişmediğine dair sundukları yaklaşımda bazı yaşam alanlarında yaşam doyumunun yaşla birlikte olumlu yönde değişebildiğini belirtmişlerdir. Pavot ve Diener (2008) ise yaşam doyumunun kişilik ve mizaç özellikleri ile ilgili olduğunu, dışadönüklükten, içedönüklükten ve nevrotiklikten etkilendiğini belirtmektedir.

Schyns (1998) kırk ülkede mutluluğun ekonomik ve kültürel koşullarla bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Orta yetişkinlik döneminde, yüksek gelirli ülkelerde yaşayan bireyler için öznel iyi oluşun en düşük seviyede olduğu olarak bulunmuştur (Stone, Schwartz, Broderick ve Deaton, 2010).

2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Fizyolojik Faktörler

Kişilik özelliklerinin, yaşın, sosyal ilişkilerin öznel iyi oluş haline etki etmesinin bilinmesinin yanı sıra artık fiziksel ve zihinsel egzersizlerin de öznel iyi oluş haline etki ettiği bilinmektedir (Dolcos, Moore ve Katsumi, 2018). Selim (2008) tarafından Türkiye’de yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, değişkenler arasında sağlık durumunun yaşam doyumunu üzerinde pozitif olarak en yüksek etkiye sahip değişken olduğu bulunmuştur: Sağlık durumu, yaşam doyumunu arttırdıkça mutluluk da aynı zamanda artmaktadır ve sağlığın diğer yaşam alanları arasında en önemli değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Diener (1984), yaşam doyumunu öznel iyi oluş halinin bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Öznel iyi oluş haline etki eden bir unsur olarak genetiğin rolü ise %32-41 olarak bulunmuştur (Røysamb ve Nes, 2018).

Dolcos, Moore ve Katsumi (2018), temporal lobda bulunan bulunan amigdalayı öznel iyi oluş halinden sorumlu bir alan olduğunu belirtmişlerdir. Pozitif deneyimlerin beyinde dopamin oranını arttırarak beynin hafızadan sorumlu hipokampusün çalışmasını sağladığını belirten Dolcos, Moore ve Katsumi, prefrontal korteksi öznel iyi oluş halinin ilişkili olduğu beyin alanlarından biri olduğunu açıklamışlardır. Bunlar dışında Orbitofrontal korteks ve hormonlar da öznel iyi oluş halinin ilişkili olduğu alanlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Rector ve Friedman, 2018). Belleğin işlevlerinden biri olan dikkat kavramı da iyi oluş haline etki eden diğer bir unsurdur (Fredrickson, 2013).

2.3. Bilişsel Psikoloji

Boone ve Piccinini (2016), bilişsel bilimin geleneksel çerçevesine baktığımızda altı disiplin karşımıza çıktığını söylemektedir: Psikoloji, bilgisayar bilimi, dil bilimi, antropoloji, sinirbilim ve felsefe. Bilişsel sinirbilim alanını ise biliş çalışmalarında yeni ana akım olarak karşımıza çıktığını belirtmektedir.

Beynin özelliklerini ve işleyişini tanımlamak ve açıklamak bilişsel psikolojinin konusudur (Goldstein, 2013). Son otuz yılda bilişsel psikoloji, psikoloji alanında devrim niteliğinde işler yapmıştır (Croskerry, 2003). Bilişsel psikoloji alanına ait deneyler on dokuzuncu yüzyılda başlayıp, yirminci yüzyılın ortalarına kadar devam etmiş fakat daha sonra durulmuştur. Deneylere tekrardan dönüşün başlangıcı 1950 yılları olarak gösterilmektedir (Goldstein, 2013).

Alıcı'ya göre (2012), beyin, duymak için kulağa, görmek için göze, dokunmak için ele ihtiyacı olmayan bir organdır ve bütün bu işlevlerin hepsi beyinde sinirler aracılığı ile gerçekleşir. Beynin büyük kısmını serebral korteks oluşturken aynı zamanda beyin sağ ve sol olmak üzere iki yarım küreden ve farklı işlevleri olan loblardan oluşur ve bu lobların her biri farklı alanlardan sorumludur (Goldstein, 2013). Beyinde iletim sinirler tarafından, bir nörondan başka bir nörona taşımakla yapılır. Sinir sisteminin temel taşı nöronlardır. (Pozzo-Miller vd., 1997).

2.3.1. Algı, Dikkat, Bellek Ve Unutma

Algı, Dikkat, Bellek ve Unutma kavramları bilişsel psikoloji içerisinde işlenen kavramlardandır.

2.3.2. Algı

Algı sürecinde ilk basamak alıcıların uyarıcılar tarafından uyarılmasıdır (Goldstein, 2013). Algı, alıcıların uyarılması ile başlayan aşağıdan yukarıya işleme modeli diye adlandırılan, bu alıcılardan gelen sinyaller doğrultusunda korteksi uyaran nöronların belirli bir tepkiye yol açması olarak adlandırılır (Goldstein ve Brockmole, 2016). Serebral korteks, algı sürecinin başlangıcı olan duyudan gelen sinyallerin ilk alındığı bölgedir.

İşitsel sinyaller temporal bölgeye ulaşırken, görsel sinyaller oksipital bölgeye ulaşır; tat ve koku sinyalleri ise temporal bölgenin al tarafına ve frontal bölgenin içindeki küçük bir gölüme ulaşır (Goldstein, 2013).

2.3.3. Dikkat

Dikkat, uyarıcıya odaklanma yeteneği olarak tanımlanır, *Açık Dikkat*, *Gizli Dikkat*, *Bölünmüş Dikkat* diye kendi içerisinde üç bölüme ayrılır (Cash, 2013). Açık Dikkat, gözlerin hareketi ile gözlemlenebilir şeyler üzerinde olurken Gizli Dikkat gözleri hareket ettirmeden meydana gelen süreçte olur. Bölünmüş Dikkat ise eş zamanda birden fazla şeye dikkat vermeye denir (Goldstein, 2013).

2.3.4. Bellek

“Bellek, özgün bilgiler artık bulunmadığında uyarıcı, imge, olay, düşünce ve becerilerle ilgili bilgilerin korunmasında, geri çağırılmasında ve kullanılmasında rol oynayan süreçlerdir.” (Goldstein, 2013). Bellek kavramına yönelik bir başka açıklama ise şu şekildedir: Bellek, yakın ve uzak geçmişe dair, mekâna ya da olaya dair bir anımsama eylemidir (Doğu ve Varkal Deligöz, 2017).

Cangöz (2005), bellek konusu psikolojinin bilim olarak kabul edilmesinden öncesine dayandırıp tarihsel bir bakışla belleğin nasıl işlendiğine değinmiştir. Cangöz’e göre ilk olarak Descartes, hatırlamak istediğimiz bilgiler ve hatırlamak istemediğimiz bilgiler olarak belleği sınıflamıştır. Daha sonra Leibnitz hissedebilen bellek ve hissedilmeyen bellek olarak o da belleği iki kısma ayırarak açıklamıştır ve 1890 yılına geldiğinde de karşımıza William James’in birincil bellek ve ikincil bellek sınıflandırması çıkmaktadır. Hâlihazırda yaşananlara ilişkin yakın zamandaki bilgileri depolayan bellek birinci bellek olarak isimlendirilirken, daha uzak geçmişteki bilgileri depolayan belleğe ikincil bellek ismini vermiştir. Fuchs (2003) ise Main de Biran’ın belleği mekanik, duygusal ve temsili bellek olmak üzere üç kısma ayırarak açıkladığını belirtmiştir. Mekanik belleği tekrarlanan hareketlerden, duygusal belleği ise tekrarlanan duygulardan sorumlu olan bellekler olarak açıklarken, temsili belleği ise bilinçli bilgilerin karşılaştırılıp sınıflandırılması gibi üst düzey işlerden sorumlu olan bellek olarak açıklamıştır.

Goldstein'e (2013) göre, hatıralarımız beynimizde tasarlanır ve algı sürecinde olduğu gibi hatırlama ve bellek konusunda da sinirler rol oynar. Goldstein, bellek sürecinde beynin tek bir yerinin sorumlu olmadığını belirtmektedir. Örneğin çalışan bellek için frontal korteks daha önemlidir. Yine Goldstein'e göre medial temporal lob ise beyinde uzun süreli bellek için önem arz etmektedir. Bununla beraber hipokampus ve parietel lob ve amigdala da bellek sürecinde önemlidir.

İnsanların sağlıklarından ziyade belleklerini kaybedebilme ihtimallerinden korktukları belirtilmiştir (Terry, 2015). İngiliz psikiyatristlerden bazıları, orta yaşlı bireylerin bellek testlerinde başarılı olmalarına rağmen bellek sorunlarında aşırı kaygı yaşadıklarını belirtmiştir (Berrios, Markova ve Giralda, 2000). Günlük unutmalarımızın sebepleri her ne kadar tam olarak açıklanamamış olsa da bellek konusundaki endişelerimiz bellek performansımıza kıyasla daha çok olduğu göze çarpmaktadır (Terry, 2015).

Günlük unutmalara yönelik dikkat çeken bir başka açıklama Young, Hay ve Ellis'in (1985) belirttiği, bir kişiyi tanıma sürecidir. Buna göre ilk olarak kişinin yüzünü tanırız daha sonra o kişinin mesleği vb. durumları hatırlamaya başlarız. Bu adımlardan başarılı bir şekilde tamamlanmadığı takdirde o kişinin ismini hatırlayamayız. Bağlantısal kurama göre bir ismi hatırlarken o ismin tam dilimizin ucunda olması ve o anda başka isimlerin aklımıza gelmesindeki engeller daha çok aşına olduğumuz ve daha çok kullandığımız isimlerde başımıza gelebilmektedir (Reason ve Luchas, 1984).

Unutan ve hatırlayan, önceki yaşantılarımız ile geleceğe yönelik düşüncelerimiz arasında bize yol gösteren bellek hem biyolojik hem de psikolojik yönden ele alınabilmektedir (Cangöz, 2005). Bilişsel psikolojide etkili bir unsur da duygulardır (Er, Hosrik, Ergün ve Serif, 2008). Bower'ın (1981) yayımladığı makalede, bireylerin bellek performansları ile bireylerin duygu durumları arasında bir ilişki olduğu yazılmıştır. Nigro ve Neisser'in (1983) yaptığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinden başlarından geçen bir hatırayı anlatmaları istenildiğinde, duygu yüklü olayları ve merkezinde bireyin kendisinin bulunduğu anıları hatırlama eğilimi daha fazla görülmüştür.

İnsan yaşı arttıkça bellek kapasitesinin de azaldığı belirtilmektedir (Charness, 1987; Light ve Anderson, 1985; Terry, 2015). Fakat Perlmutter (1978) ise, bellek stratejilerini kullanımda yaştan bir etkisinin olmadığını söylemiştir. Yaş ile beraber bilişsel işlevlerdeki değişimi etkileyen unsurlar arasında sosyokültürel etkenler bulunmaktadır (Yang, 2007). Bellek kendi içerisinde üç bölüme ayrılmaktadır.

2.3.5. Duyusal Bellek

Duyusal uyaranların zihin tarafından kısa süreli olarak tutulması olarak tanımlanmaktadır. *Görsel Duyusal Belleğin* süresi bir saniyeden kısa olurken, *İşitsel Duyusal Belleğin* süresi ise ortalama iki-dört saniyedir. (Goldstein, 2010). Sperling'in (1960), kısa süreli uyarıcılardan gelen bilgiyi ne kadar belleğimizde tutabileceğimizi öğrenebilmek için yaptığı deneyden, görsel olarak algılanan bilgilerin tümü ya da çoğu duyusal belleğe işlenirken bir saniyeden kısa bir sürede de solmakta olduğu bilgisine ulaşılmaktadır.

2.3.6. Kısa Süreli Bellek

Goldstein (2010) Kısa Süreli Belleği, sayıca az olan bilgilerin kısa süreli olarak depolandığı bellek olarak açıklamaktadır. Ona göre, kısa süreli belleğin kapasitesi 5 ve 9 arasındadır ve kısa süreli belleğin süresi ortalama on beş-yirmi saniyedir. Bilgi tekrar edildiği takdirde kısa süreli bellekte on beş ile otuz dakika arasında saklanabilmektedir. Edinilen bilgiler Kısa süreli bellekte “Kodlama” adı verilen süreç ile tasarlanır (Goldstein, 2013).

Kısa süreli bellek kategorisine giren çalışma belleği testlerin sonuçlarının yaş ilerledikçe azaldığı gözlemlenmiş (Light ve Anderson, 1985). Yaşlanmayla beraber bellek kapasitesi değişmemiş olsa da çalışma belleğinin bilişsel yavaşlamadan dolayı zorlandığı söylenmiştir (Terry, 2015).

2.3.7. Uzun Süreli Bellek

Bilgilerin uzun zaman depolanmasında görevli olan bellek türüdür ve geçmişte yaşadığımız anıları, öğrendiğimiz bilgileri toplayan bir arşiv gibidir (Goldstein, 2013). Uzun süreli bellekte bilgiler, kasıtlı olarak çaba sarf edilerek ve dikkat verilerek elde edilir (Sanchirico, 2004). Bellekte verilerin işlenmesini açıklayan yaklaşıma göre süreç önce hatıra oluşturmakla başlar, sonra oluşturulan hatıra saklanır son olarak da geri getirilir. Belleğin yaş ile beraber gerilemesi beynin yaşlandığını göstermez, bellek kapasitesinin

azaldığını ve kodlama ve hatırlama güçlüklerinin olduğunu gösterir (Terry, 2015). Kendi içerisinde Açık Bellek ve Örtük Bellek diye ikiye ayrılır.

2.3.8. Açık Bellek

Açık Bellek olarak adlandırılan Bilinçli Bellek de kendi içerisinde Epizodik ve Anlamsal Bellek diye ikiye ayrılmaktadır. Kişisel deneyimlerimizi içeren bellek türüne *Epizodik Bellek* denmektedir ve kendimize ait bilgiler epizodik bellekte depolanmaktadır (Terry, 2015).

Bellek performanslarında, demografik faktörlerin yeri incelenirken cinsiyet farklılıklarının nedeni nadiren açıkça incelenmiştir. Epizodik bellekteki cinsiyet farklılıklarının sebebi de başka araştırmaların yan ürünü olarak ortaya çıktığı için geniş bir şekilde araştırılmamıştır (Herlitz, Nilsson ve Backman, 1997).

Olgularla ilgili bilgilerin depolandığı bellek türü ise *Anlamsal Bellektir* (Goldstein, 2010). Kelimeler, genel kültür gibi öğrenilmiş bilgiler, kodlar, dil kullanırken gerekli olan şeyler anlamsal belleğin içerisine girmektedir (Tulving, 1972). Bir olayın nerede ve ne zaman olduğu bilgileri Epizodik bellekte kaydedilirken genel bilgilerimizden sayılan bir köpeğin sadık ve evcil hayvan olduğu bilgisi semantik bellekte depolanmaktadır (Terry, 2015). Bilgi epizodik bellekte kronolojik olarak depolanırken, anlamsal bellekte dildeki kurallar ve sesler depolanmaktadır (Ekmekeçi, 1991).

2.3.9. Örtük Bellek

Öğrenme sürecindeki kazanımlar, tepkisel koşullanmalar, “bilişsel olarak hazır hale getirme etkisi”, sosyal davranışlar örtük belleğin içerisine girer (Akdemir, Cangöz, Örsel ve Selekler, 2015). Örtük Bellek olarak adlandırılan Bilinçli Olmayan Bellek, beceri belleği olarak da adlandırılmaktadır ve kendi içerisinde Hazırlama, İşlemsel Bellek ve Koşullama diye üçe ayrılır. Örtük Bellek, daha önceden öğrendiğimiz becerilerimizi içeren bellek türüdür. Bireysel farklılıklar açık belleği etkilemekle beraber örtük belleği etkilemez (Terry, 2015). Bir şeyin nasıl yapılacağını bilmek örtük bellek kısmına girerken o şeyi hatırlamak epizodik ve anlamsal bellek kısımlarına girer (Squire, 1984).

2.3.10. Unutma

Belleğe bütünsel yaklaşılmaktansa parçalarına ayırıp yaklaşmak, belleği anlama noktasında daha iyi bir seçenek olarak gözüktüğünden dolayı unutma kavramı da belleğin bütününe yönelik değil de bir ya da birkaçında meydana gelen aşamalardaki başarısızlıkların sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Terry, 2015). Hatırlama sürecini ara-bul-getir işlemlerini içerirken bellek kayıt-depolama-geri getirme süreçlerinden oluşmaktadır (Eysenck, Ellis, Hunt ve Johnson-Laird 1994; Cangöz, 2005). Stevick (1976) üç türlü yaptığı deneyin sonucunda, hatırlama sürecinde önemli olan noktanın sözcüklerin anlamlı ya da anlamsız olmasının değil, öğrendiğimiz bilgilere ters düşüp düşmemesinin olduğunu belirtmektedir.

Yapılan bir deneyde (Bower ve Winzenz, 1970), dört ayrı gruba anlamsal olarak farklı iki kelime beş saniye içinde öğrenmeleri istenmiştir. Birinci grup verilen kelimeleri kendi içlerinde sessizce tekrar ederken ikinci gruptakiler verilen kelimeleri cümle içerisinde sesli bir şekilde tekrarlamıştır. Üçüncü gruptakiler de verilen kelimeleri cümle içinde kullanmakla beraber sesli bir şekilde iletmişlerdir. Dördüncü gruptakiler ise bu iki kelimenin birbiriyle olan ilişkisini düşünüp zihinlerinde bir resim oluşturmuşlardır. Deneyin sonunda her grup önceki gruba göre daha başarılı anımsama gerçekleştirmişlerdir. Bu deneyden hareketle öğrenme sürecindeki bilişsel etkinlikler ne kadar fazla olursa hatırlama oranı da o kadar fazla olduğu, hatırlamayı kolaylaştırmak için öğrenilen bilgilerin tekrarlanmasıyla ziyade derin bir araştırma yapıp hayatımızda bir yere oturtulmasının daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Ekmekçi, 1991). Yapılan birçok araştırmaya rağmen hatırlama işleminin nasıl gerçekleştiği tam olarak bilinmemektedir (Ekmekçi, 1991).

Unutma dediğimiz amnezi, fiziksel ya da unutmanın yaşandığı döneme göre ikiye ayrılmaktadır (Kopelman, 1987). Kopelman'a göre çoğunlukla fiziksel nedenlere bağlı olan amnezinin psikojenik olanları da mevcuttur ve yeni olan olayları ve geçmişte olan olayları unutma diye de kendi içerisinde iki kısma ayrılmaktadır. Bu şekilde olan amnezilere geriye doğru amnezi ve ileriye doğru amnezi denilmektedir (Terry, 2015). Geriye doğru amnezi, travmadan önce meydana gelmiş olayları hatırlamamaya verilen isimken (Terry, 2015), ters yönde meydana gelen ve travmadan sonraki yeni olayları hatırlamamaya ise ileriye yönelik amnezi ismi verilmektedir (Erdoğan, 2010).

Amnezik Sendrom tanısı almış kişiler anlamsal bellekte epizodik belleğe göre daha iyi performans gösterirken, uzun süreli bellekte kısa süreli belleğe göre daha kötü

performans göstermektedirler. Fakat bu bireyler klasik koşullanma yöntemiyle öğrenebilmektedirler (Daum, Channon ve Canavan, 1989).

Schacter (1983) Alzheimer hastalarında epizodik belleğin bozulmasına karşı semantik belleğin korunduğu belirtilmiştir. Bellek engellenmesi, hatırlamanın önündeki bir engeldir (Smith ve Tindell, 1997). Bozucu etki denilen hatırlanması istenilen bilgiden önce ya da sonra gelen bilgi, hatırlanması istenilen bilgiyi engellemesi (Kintsch, 1977) bellek engellenmelerinde görülen bir durumdur (Ikier, 2008).

2.3.11. Sosyal Faktörlerin Bellek Üzerindeki Etkisi

Yaşın ilerlemesi ile beraber bellek problemlerinin gelmesinin sebebi sadece yaş kriterine bağlanmamaktadır. Yaşın ilerlemesine bağlı çıkan hastalıklarda kullanılan ilaçların bilişe olan yan etkisi, depresyon, yas, yaşam biçimindeki değişiklikler de belleğin gerilemesine etki edebilmektedir (Terry, 2015).

Bütün çevresel faktörler eşitlendiğinde ise yaşı ilerlemiş kişilerin bellek performanslarının düşük olması, yaşın bellek konusunda etkili bir faktör olduğunu göstermektedir (West, Crook ve Barron, 1992). Yapılan bir deneyde (Ikier, Yang ve Hasher, 2008) gençlerde ve orta yaş üstünde ileriye doğru örtük bozucu etki incelenmiş ve sonuçta orta yaş üstü katılımcıların bozucu etkiden gençlere kıyasla daha fazla etkilendiği görülmüştür.

Yapılan bir araştırmaya göre (Herlitz, Nilsson ve Backman, 1997) kadınların kelimeleri hatırlama, yeni öğrenilen isimleri hatırlama oranının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunurken, kısa süreli bellek performansları açısından bir farklılık bulunmamıştır. Bellek performansları belirli alanlara göre değişebilmektedir. Örneğin yapılan bir araştırmada (Davies ve Robertson, 1993) erkeklerin önceden gördükleri araba fotoğraflarını, kadınların ise kendilerine önceden gösterilen kadın yüzlerini tanımada daha iyi oldukları bulunmuştur.

Dışadönüklük ve içedönüklük faktörleri de bellek konusunda etkilidir (Terry, 2015). Eysenck (2012), içe dönük insanlardaki merkezi sinir sistemi uyarılmışlık düzeyinin dışadönük insanlardan daha fazla olduğunu, dolayısıyla daha kolay öğrenebildiklerini belirtmiştir. Anksiyetenin ise, çalışma belleğinin kapasitesini azalttığı belirtilmiştir (Eysenck, 1979).

2.4. Bilişsel Hata

Bilişsel hata, algı, bellek ve motor fonksiyonlarda görülen başarısızlıklar olarak tanımlanmaktadır (Allahyari vd., 2008). Wallace'ye göre ise (2004) bireyin günlük yapması gereken işleri bireysel yetersizliğinden dolayı yapamamasıdır (Şenkal vd., 2015). Bilişsel hata, düşünce süreci veya düşünme hatası olarak da tanımlanmaktadır (Stiegler, Neelankavil, Canales ve Dhillon, 2011)

Bilişsel hataları bir düşünce süreci olarak tanımlayıp bu tanımla bilişsel hatalar kavramının klinik olmayan bir popülasyona genişletilmesine imkân veren Milman ve Drapeau (2012), bilişsel hataların meydana gelmesini iki sürece bağlamaktadır: İşleme süreci ve sonucunda meydana gelen düşünceler. Bilişsel hatalar, karar verme psikolojisinin altına girer ve bilişsel hatalar, genellikle yanlış önyargı ve sezgilerle bağlantılı düşünce sürecidir (Croskerry, 2003). Bilişsel Modele göre felaketleştirme, zihin okuma, hep ya da hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, aşırı genelleme bilişsel hatalardan bazıları olarak sayılmaktadır (Örüm, Kara, Kuştepe ve Kalenderoğlu, 2019).

Bireysel farklılıklar, bilişsel yetenek konusunda yapılan farklı hataların sebebi olarak görülmektedir (Allahyari vd., 2008). Bilişsel yeteneğin bilişsel hata ile ilgili olduğunu belirten Stanovich ve West (2000), daha büyük bilişsel yeteneklere sahip kişilerin, basit sezgilere daha az güvendikleri ve bu sebeple daha az bilişsel hata yaptıklarını açıklamışlardır.

Demografik faktörlerin bilişsel yetenekler üzerindeki etkilerini inceleyen çok sayıda çalışma olsa da bu çalışmaların sonuçları bilişsel hataya uyarlanamaz. Demografik faktörlerin bilişsel hatalar üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalara nadiren rastlanır (Rachlinski, 2006).

Bir süredir depresyon alanında çalışılmış irrasyonel düşünce, ön yargılı bilgi işleme olarak kavramsallaştırıldıktan sonra bilişsel hatalar olarak tanımlanmıştır (Beck, 2014). Depresif bireylerin olayların anlamını yanlış yorumlamasına denem ve çoğu durumlarda disforik duygularla sonuçlanan uyumsuz davranışlar, bilişsel hataları çarpıtılmış bilgi süreçleri olarak tanımlanmaktadır. Fakat bu durum bilişsel hataların sadece depresif ve endişeli bireylerde olduğu anlamına gelmemektedir (Locke ve Brawley, 2016).

Bilişsel Rezerv Teorisine göre, eğitim düzeyinin yüksek olması bilişsel rezervi artırır ve yaş ilerledikçe bilişsel işlevlerde azalma riskini azaltır (Stern, 2002). Geçmişte

yaşanılan olayların kalıcı etkileri de bireyin yaşamı boyunca kümülatif ilerler ve bu durum da bilişsel yaşlanmada karşımıza bir etken olarak çıkar (Elder, 1994). Biyolojik yaklaşım, kadın ve erkek arasındaki bilişsel yaşlanma sürecindeki farklılıkların sebebi olarak beyin yapısındaki, genlerdeki ve hormonlardaki farklılıkları göstermektedir (Kim, 2020). Kadınların erken yaşamlarındaki eğitimsel ve mesleki kazanımları, yaşam boyu sosyal ve ekonomik durumlarını belirler, bu da daha sonraki yaşamlarında bilişsel refahlarında önemli bir rol oynayabilir (Ferraro, Shippee, ve Schafer 2009). Kore’de yapılan bir araştırmaya göre (Kim, 2020), kadınlar için sosyal ve kültürel koşullardaki iyileşmeler devam ederse, kadınların bilişsel yaşlanmadaki dezavantajlarının iyileşerek azalacağını bildirmektedir. Dolayısıyla sosyal koşulların ve biyolojik faktörlerin bilişsel yaşlanmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Çalışma nicel bir araştırma olarak planlanmıştır. Çalışmada orta yetişkinlik döneminde yaşam doyumu ile bilişsel hatalar arasındaki ilişki incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini 40-65 yaş aralığındaki orta yetişkinlik dönemi içerisinde bulunan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem %50.9'u (n=118) erkek, %49.1'i (n=114) kadın olmak üzere toplam 232 katılımcıdan oluşmaktadır.

Araştırmaya 40-65 yaş dışında kalan katılımcılar, geçmişinde kafa travması öyküsü olan katılımcılar, herhangi bir nörolojik ya da psikiyatrik hastalık geçmişi olan katılımcılar, herhangi bir nörolojik ya da psikiyatrik ilaç kullanan katılımcılar dâhil edilmemiştir. Katılımcılar sağlıklı bireylerden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcılar araştırmaya online anket formu ile katılmışlardır. Araştırmada toplam üç ölçek kullanılmıştır. Bunlar: Sosyodemografik Bilgi Formu, Bilişsel Hatalar Ölçeği (BHÖ), Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği (YYDÖ)'dir.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Anketlere katılan bireyler hakkında bilgi elde etmek amacıyla hazırlanmıştır. Katılımcıların araştırmaya dâhil edilip edilmeyeceğine karar verilmesi amacıyla yaş kriteri sorulmuştur. Aynı şekilde araştırmanın sadece sağlıklı bireyler üzerinde yapılması planlandığından dolayı bireylerin nörolojik ya da psikiyatrik hastalık geçmişleri, nörolojik ya da psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadıkları, geçmişte kafa travması öykülerinin olup olmadığını öğrenmek için de sorular sorulmuştur.

Form aynı zamanda katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni hal, iş durumu bilgilerini öğrenmeye yönelik soruları da içermektedir. Araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu toplam 8 sorudan oluşmaktadır.

3.3.2. Bilişsel Hatalar Ölçeği

Bilişsel Hatalar Ölçeği, Broadbent ve arkadaşları tarafından 1982’de geliştirilmiştir (Şenkal vd., 2015). Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise Şenkal ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir (2015). Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ufuk Üniversitesi lisans öğrencileri ile Dr. Rıdvan Ege Hastanesi kan bankasına başvuran sağlıklı bireylerden toplam 134 kişi üzerinde yapılmıştır.

24 maddeden oluşan ölçeğin, Algı-Konsantrasyon, Unutma, Dikkat, Motor İşlevsellik olmak üzere 4 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek 5’li likert tipi özbildirim ölçeğidir. Öleekten alınan en düşük puan 0 ve en yüksek puan 100’dür. İç tutarlılık katsayısı ($\leq .89$), test tekrar test güvenilirliği ($r=.82$), diğer ölçümlerle arasındaki korelasyon ($r=.62$) olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği

Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği İlker Kaba, Murat Erol, Kadir Güç tarafından geliştirilmiştir (Kaba, Erol ve Güç, 2017). Bireylerin kendi yaşamlarına dair cevapladıkları 21 maddeden oluşan likert tipi beşli derecelendirilmeli öleektir. Öleekten alınan puanlar 21 ile 105 arasında değişmekte olup alınan yüksek puan, kişilerin yaşam doyumunun fazla olduğunu belirtmektedir.

Öleecin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 416 birey üzerinde gerçekleştirilmiştir (Kaba, Erol ve Güç, 2017). Öleecin Pearson momentler korelasyon katsayısı ($r=.891$) olarak bulunmuştur. 21 maddeden oluşan Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği, Genel Yaşam Doyumu, İlişki Doyumu, Benlik Doyumu, Sosyal Çevre Doyumu ve İş Doyumu olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada SPSS 24.0 sürümü kullanılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik değişkenlerinin dağılımlarının belirlenmesi amacıyla betimsel istatistikler yapılmıştır. Verilerin normallik testinin normal dağılıma uyup uymadığı belirlenmiş ve verilerin Shapiro Wilk ya da Kolmogorov Smirnov değerlerine bakıldığında normal dağılıma uymadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda tüm testler nonparametrik testlerden seçilmiştir.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin birbirleri ile olan ilişkisine yönelik spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak demografik değişkenler ile ölçeklerin karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi ile Kruskall Wallis testi uygulanarak anlamlılıklar değerlendirilmiştir.



4. BULGULAR

Tablo 1: Katılımcılar ile ilgili sosyodemografik değişkenler

Demografik değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Erkek	118	50,9
Kadın	114	49,1
Toplam	232	100,0
Eğitim Durumu		
İlkokul	16	6,9
Ortaokul	15	6,5
Lise	72	31,0
Üniversite	109	47,0
Yüksek Lisans	20	8,6
Toplam	232	100,0
Medeni Durum		
Evli	212	91,4
Bekâr	20	8,6
Toplam	232	100,0
İş Durumu		
Çalışıyor	129	55,6
Çalışmıyor	103	44,4
Toplam	232	100,0

Tablo 1’de katılımcılara ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı görülmektedir. Katılımcıların minimum 40 maksimum 65 yaşında, ortalama ise 49.09 (SS=5,92) yaşında olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların cinsiyetleri incelendiğinde %50,9’unun (n=118) erkek olduğu ve %49,1’inin (n=114) kadın olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların eğitim durumlarına ait veriler incelendiğinde %6,9’unun (n=16) ilkokul mezunu olduğu, %6,5’inin (n=15) ortaokul mezunu olduğu, %31’inin (n=72) lise

mezunu olduğu, %47'sinin (n=109) üniversite mezunu olduğu ve %8,6'sının (n=20) yüksek lisans mezunu olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde %8,6'sının (n=20) bekâr olduğu, %91,4'ünün (n=212) ise evli olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların iş durumları incelendiğinde %55,6'sının (n=129) bir işte çalıştığı ve %44,4'ünün (n=103) ise bir işte çalışmadığı belirlenmiştir.

Tablo 2: Ölçek ve alt ölçeklerden alınan puanlara ait betimsel istatistikler (N=232)

	Min.	Max.	Ortalama	Std.sapma
BHÖ Toplam Puan	32,00	94,00	52,7241	10,69173
Algı Konsantrasyon	9,00	29,00	17,7026	3,79820
Unutma	9,00	30,00	16,4655	3,82390
Dikkat	4,00	19,00	10,4784	2,75390
Motor İşlevsellik	5,00	18,00	8,0776	2,27978
YYDÖ Toplam Puan	50,00	101,00	77,9828	9,12774
Genel Yaşam Doyumu	10,00	28,00	20,6724	3,07560
İlişki Doyumu	14,00	25,00	20,8491	2,66427
Benlik Doyumu	9,00	20,00	16,2371	2,20582
Sosyal Çevre Doyumu	3,00	15,00	10,3836	2,26287
İş Doyumu	3,00	15,00	9,8405	3,07841

Tablo 2’de Bilişsel hatalar ölçeği toplam puanları ve alt boyut puanları ile Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği Toplam Puanı ve alt boyut puanlarına ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 3: Ölçek ve alt ölçeklerinin ilişkilerine ait korelasyon sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-BHÖ Toplam	r	1										
2-Algı Konsantrasyon	r	,870**	1									
	p	<0.001										
3-Unutma	r	,891**	,690**	1								
	p	<0.001	<0.001									
4-Dikkat	r	,755**	,534**	,602**	1							
	p	<0.001	<0.001	<0.001								
5-Motor İşlevsellik	r	,727**	,535**	,626**	,382**	1						
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001							
6-YYDÖ Toplam	r	-,287**	-,366**	-,183**	-,188**	-,139*	1					
	p	<0.001	<0.001	0,005	0,004	0,034						
7-Genel Yaşam Doyumu	r	-,170**	-,252**	-0,109	-0,060	-0,093	,690**	1				
	p	0,009	<0.001	0,098	0,365	0,159	<0.001					
8-İlişki Doyumu	r	-,178**	-,267**	-0,085	-0,111	-0,062	,716**	,406**	1			
	p	0,006	<0.001	0,198	0,092	0,349	<0.001	<0.001				
9-Benlik Doyumu	r	-,236**	-,276**	-,179**	-,167*	-,149*	,655**	,269**	,430**	1		
	p	<0.001	<0.001	0,006	0,011	0,023	<0.001	<0.001	<0.001			
10-Sosyal Çevre Doyumu	r	-,261**	-,260**	-,226**	-,185**	-,188**	,662**	,301**	,401**	,464**	1	
	p	<0.001	<0.001	0,001	0,005	0,004	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001		
11-İş Doyumu	r	-,207**	-,252**	-0,117	-,198**	-0,027	,652**	,330**	,213**	,319**	,306**	1
	p	0,001	<0.001	0,074	0,002	0,680	<0.001	<0.001	0,001	<0.001	<0.001	

Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi), ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi)

Tablo 3’te katılımcılara uygulanan ölçek ve alt ölçeklerden elde edilen skorlar arasındaki ilişkiler spearman korelasyon analizi ile gösterilmiştir.

Bu analize göre, Bilişsel Hatalar Ölçeği toplam puanı ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,287$ $p<0.001$).

Bilişsel Hatalar Ölçeği toplam puanı ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Alt boyutlarından “Genel Yaşam Doyumu” puanları ($r=-0,170$ $p=0.009$), “İlişki Doyumu” puanları ($r=-0,178$ $p=0.006$) “Benlik Doyumu” puanları ($r=-0,236$ $p<0.001$), “Sosyal Çevre Doyumu” puanları ($r=-0,261$ $p<0.001$) ve “İş Doyumu” puanları ($r=-0,207$ $p=0.001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Bilişsel Hatalar Ölçeği alt boyutlarından “Algı Konsantrasyon” puanları ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,366$ $p<0.001$).

Bilişsel Hatalar Ölçeği alt boyutlarından “Algı Konsantrasyon” puanları ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Alt boyutlarından “Genel Yaşam Doyumu” puanları ($r=-0,252$ $p<0.001$), “İlişki Doyumu” puanları ($r=-0,267$ $p<0.001$) “Benlik Doyumu” puanları ($r=-0,276$ $p<0.001$), “Sosyal Çevre Doyumu” puanları ($r=-0,260$ $p<0.001$) ve “İş Doyumu” puanları ($r=-0,252$ $p<0.001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Bilişsel Hatalar Ölçeği alt boyutlarından “Unutma” puanları ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,183$ $p=0.005$).

Bilişsel Hatalar Ölçeği alt boyutlarından “Unutma” puanları ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Alt boyutlarından “Benlik Doyumu” puanları ($r=-0,179$ $p=0.006$) ve “Sosyal Çevre Doyumu” puanları ($r=-0,226$ $p=0.001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Bilişsel Hatalar Ölçeği alt boyutlarından “Dikkat” puanları ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,188$ $p=0.004$).

Bilişsel Hatalar Ölçeği alt boyutlarından “Dikkat” puanları ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Alt boyutlarından “Benlik Doyumu” puanları ($r=-0,167$ $p=0.011$),

“Sosyal Çevre Doyumu” puanları ($r=-0,185$ $p=0.005$) ve “İş Doyumu” puanları ($r=-0,198$ $p=0.002$) arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Bilişsel Hatalar Ölçeği alt boyutlarından “Motor İşlevsellik” puanları ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,139$ $p=0.034$).

Bilişsel Hatalar Ölçeği alt boyutlarından “Motor İşlevsellik” puanları ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Alt boyutlarından “Benlik Doyumu” puanları ($r=-0,149$ $p=0.023$) ve “Sosyal Çevre Doyumu” puanları ($r=-0,188$ $p=0.004$) arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların ölçek ve alt ölçek puanlarının cinsiyet açısından karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort	Z	p
BHÖ	Erkek	118	49,83	-4,053	<0.001
	Kadın	114	55,71		
Algı Konsantrasyon	Erkek	118	17,00	-2,831	0.005
	Kadın	114	18,42		
Unutma	Erkek	118	15,14	-5.481	<0.001
	Kadın	114	17,83		
Dikkat	Erkek	118	10,24	-0.844	0.399
	Kadın	114	10,71		
Motor işlevsellik	Erkek	118	7,44	-3.990	<0.001
	Kadın	114	8,72		
YYDÖ	Erkek	118	77,65	-0.512	0.609
	Kadın	114	78,32		
Genel Yaşam Doyumu	Erkek	118	20,60	-0.463	0.643
	Kadın	114	20,74		
İlişki Doyumu	Erkek	118	20,58	-1.745	0.081
	Kadın	114	21,12		
Benlik Doyumu	Erkek	118	16,01	-1.341	0.180
	Kadın	114	16,46		
Sosyal Çevre Doyumu	Erkek	118	10,39	-0.009	0.993
	Kadın	114	10,36		
İş Doyumu	Erkek	118	10,05	-1.044	0.296
	Kadın	114	9,62		

Mann-Whitney U test

Tablo 4’ de yer aldığı gibi, katılımcıların ölçek ve alt ölçek puanları cinsiyete göre karşılaştırılmıştır.

Bilişsel Hatalar Ölçeği toplam puanları kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($Z=-4.053$, $p<0.001$). Bilişsel Hatalar Ölçeği Toplam puanları erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur.

Bilişsel Hatalar Ölçeği alt boyutlarından “Algı Konsantrasyon” puanları kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($Z=-2.831$, $p=0.005$). Algı Konsantrasyon puanları erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur.

Bilişsel Hatalar Ölçeği alt boyutlarından “Unutma” puanları kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($Z=-5.841$, $p<0.001$). Unutma puanları erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur.

Bilişsel Hatalar Ölçeği alt boyutlarından “Motor İşlevsellik” puanları kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($Z=-3.990$, $p<0.001$). Motor işlevsellik puanları erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 5: Katılımcıların ölçek ve alt ölçeklerden aldıkları puanlarının eğitim durumları açısından karşılaştırılması

	Eğitim	Ort.	N	KV	p
BHÖ	İlkokul	62,00	16	25.664	<0.001
	Ortaokul	52,26	15		
	Lise	54,80	72		
	Üniversite	49,55	109		
	Yüksek lisans	55,45	20		
Algı Konsantrasyon	İlkokul	20,81	16	25.678	<0.001
	Ortaokul	18,60	15		
	Lise	18,33	72		
	Üniversite	16,55	109		
	Yüksek lisans	18,55	20		
Unutma	İlkokul	19,68	16	26.827	<0.001
	Ortaokul	16,06	15		
	Lise	17,47	72		
	Üniversite	15,24	109		
	Yüksek lisans	17,20	20		
Dikkat	İlkokul	12,00	16	6.499	0.165
	Ortaokul	9,93	15		
	Lise	10,55	72		
	Üniversite	10,15	109		
	Yüksek lisans	11,15	20		

Tablo 5 (devam): Katılımcıların ölçek ve alt ölçeklerden aldıkları puanlarının eğitim durumları açısından karşılaştırılması

Motor İşlevsellik	İlkokul	9,50	16	15.326	0.004
	Ortaokul	7,66	15		
	Lise	8,44	72		
	Üniversite	7,59	109		
	Yüksek lisans	8,55	20		
YYDÖ	İlkokul	78,75	16	3.039	0.551
	Ortaokul	74,00	15		
	Lise	77,44	72		
	Üniversite	78,74	109		
	Yüksek lisans	78,15	20		
Genel Yaşam Doyumu	İlkokul	21,50	16	13.570	0.009
	Ortaokul	18,53	15		
	Lise	20,25	72		
	Üniversite	21,06	109		
	Yüksek lisans	21,00	20		
İlişki Doyumu	İlkokul	20,56	16	5.282	0.260
	Ortaokul	19,73	15		
	Lise	21,11	72		
	Üniversite	20,92	109		
	Yüksek lisans	20,55	20		
Benlik Doyumu	İlkokul	16,81	16	1.956	0.744
	Ortaokul	15,60	15		
	Lise	16,44	72		
	Üniversite	16,12	109		
	Yüksek lisans	16,10	20		
Sosyal Çevre Doyumu	İlkokul	10,31	16	1.247	0.870
	Ortaokul	10,80	15		
	Lise	10,12	72		
	Üniversite	10,47	109		
	Yüksek lisans	10,55	20		
İş Doyumu	İlkokul	9,56	16	2.102	0.717
	Ortaokul	9,33	15		
	Lise	9,51	72		
	Üniversite	10,14	109		
	Yüksek lisans	9,95	20		

KV=Kruskal Wallis test

Tablo 5’ de yer aldığı gibi, katılımcıların ölçek ve alt ölçek puanları eğitim duruma göre karşılaştırılmıştır.

Bilişsel Hatalar Ölçeği toplam puanları ile eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=25.664, $p<0.001$). Bilişsel hatalar ölçeği puanları ilkokul mezunlarında diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur.

Bilişsel Hatalar Ölçeği alt boyutlarından “Algı Konsantrasyon” puanları ile eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=25.678, $p<0.001$). Algı Konsantrasyon puanları ilkokul mezunlarında diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur.

Bilişsel Hatalar Ölçeği alt boyutlarından “Unutma” puanları ile eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=26.827, $p<0.001$). Unutma puanları ilkokul mezunlarında diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur.

Bilişsel Hatalar Ölçeği alt boyutlarından “Motor İşlevsellik” puanları ile eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=15.326, $p=0.004$). Motor İşlevsellik puanları ilkokul mezunlarında diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur.

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutlarından “Genel Yaşam Doyumu” puanları ile eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=13.570, $p=0.009$). Genel Yaşam Doyumu puanları da ilkokul mezunlarında diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6: Katılımcıların ölçek ve alt ölçek puanlarının medeni durum açısından karşılaştırılması

Medeni durum		N	Ort	Z	p
BHÖ	Bekâr	20	52,65	-0,192	0.848
	Evli	212	52,73		
Algı Konsantrasyon	Bekâr	20	17,50	-0,261	0.794
	Evli	212	17,72		
Unutma	Bekâr	20	16,30	-0.026	0.979
	Evli	212	16,48		
Dikkat	Bekâr	20	10,80	-0.812	0.417
	Evli	212	10,44		
Motor İşlevsellik	Bekâr	20	8,05	-0.382	0.702
	Evli	212	8,08		

YYDÖ	Bekâr	20	75,75	-1.237	0.216
	Evli	212	78,19		
Genel Yaşam Doyumu	Bekâr	20	19,00	-2.588	0.010
	Evli	212	20,83		
İlişki Doyumu	Bekâr	20	20,10	-1.145	0.252
	Evli	212	20,91		
Benlik Doyumu	Bekâr	20	16,80	-1.364	0.173
	Evli	212	16,18		
Sosyal Çevre Doyumu	Bekâr	20	11,10	-1.567	0.117
	Evli	212	10,31		
İş Doyumu	Bekâr	20	8,75	-1.862	0.063
	Evli	212	9,94		

Mann-Whitney U test

Tablo 6’ da yer aldığı gibi, katılımcıların ölçek ve alt ölçek puanları medeni duruma göre karşılaştırılmıştır.

Bilişsel Hatalar Ölçeği toplam puanları ve alt ölçek puanları evli ve bekârlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir.

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Alt boyutlarından “Genel Yaşam Doyumu” puanları evli ve bekârlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($Z=-2.588$, $p=0.010$). Genel Yaşam Doyumu puanları bekârlara kıyasla evlilerde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 7: Katılımcıların ölçek ve alt ölçek puanlarının iş durumları açısından karşılaştırılması

	İş durum	N	Ort	Z	p
BHÖ	Çalışıyor	129	52,31	-0,110	0.912
	Çalışmıyor	103	53,23		
Algı Konsantrasyon	Çalışıyor	129	17,73	-0,326	0.744
	Çalışmıyor	103	17,66		
Unutma	Çalışıyor	129	16,17	-1.076	0.282
	Çalışmıyor	103	16,82		
Dikkat	Çalışıyor	129	10,47	-0.288	0.773
	Çalışmıyor	103	10,48		
Motor İşlevsellik	Çalışıyor	129	7,93	-1.194	0.232
	Çalışmıyor	103	8,26		
YYDÖ	Çalışıyor	129	77,34	-1.330	0.183
	Çalışmıyor	103	78,77		
Genel Yaşam Doyumu	Çalışıyor	129	20,22	-2.648	0.008
	Çalışmıyor	103	21,23		
İlişki Doyumu	Çalışıyor	129	20,39	-3.118	0.002
	Çalışmıyor	103	21,41		
Benlik Doyumu	Çalışıyor	129	16,24	-0.021	0.983
	Çalışmıyor	103	16,22		
Sosyal Çevre Doyumu	Çalışıyor	129	10,40	-0.171	0.864
	Çalışmıyor	103	10,35		
İş Doyumu	Çalışıyor	129	10,07	-1.141	0.254
	Çalışmıyor	103	9,54		

Mann-Whitney U test

Tablo 7’ de yer aldığı gibi, katılımcıların ölçek ve alt ölçek puanları iş durumlarına göre karşılaştırılmıştır.

Bilişsel Hatalar Ölçeği toplam puanları ve alt ölçek puanları çalışan ve çalışmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir.

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Alt boyutlarından “Genel Yaşam Doyumu” puanları çalışan ve çalışmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($Z=-2.648$, $p=0.008$). Genel Yaşam Doyumu puanları çalışanlara kıyasla çalışmayanlarda daha yüksek bulunmuştur.

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Alt boyutlarından “İlişki Doyumu” puanları da çalışan ve çalışmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($Z=-3.118$, $p=0.002$). İlişki Doyumu puanları çalışanlara kıyasla çalışmayanlarda daha yüksek bulunmuştur.



5. TARTIŞMA

Bu araştırmada orta yetişkinlik döneminde yaşam doyumu ile bilişsel hatalar arasında bir ilişki olup olmadığı ve bilişsel hatalar ile yaşam doyumunun belirli demografik faktörler ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Literatüre bakıldığı zaman salt orta yetişkinlik döneminde bilişsel hatalar ile yaşam doyumunu inceleyen bir araştırmaya rastlanmasa da travmatik beyin yaralanmasının yaşam doyumuna olan etkisi, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, bakım evlerinde kalan kişilerde demans ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen ve bilişsel yaşlanmaya dair araştırmalara rastlanmıştır.

Özellikle yaşam doyumu konusunda yapılan araştırmalarda ise genellikle genç yetişkinlik ve geç yetişkinlik dönemlerine değinildiği görülmüştür. Bu sebeple orta yetişkinlik döneminde yaşam doyumu ve bilişsel hatalar arasındaki ilişki incelenerek literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma, orta yetişkinlik dönemi içerisinde bulunan 118'i erkek 114'ü kadın toplam 232 katılımcı ile yapılmıştır. Araştırmada aynı zamanda cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, iş durumu gibi demografik faktörlerin yapılan bilişsel hatalar ve yaşam doyumu arasında bir ilişkisi olup olmadığı da araştırılmıştır. Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Hatalar Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

Yapılan araştırmada Bilişsel Hatalar Ölçeğinden alınan toplam puan ile Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeğinden alınan toplam puan arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın başında kurulan orta yetişkinlik döneminde yaşam doyumu ve bilişsel hatalar arasında bir ilişki vardır hipotezi doğrulanmıştır. Bu sebeple orta yetişkinlik döneminde yaşam doyumu ne kadar fazla ise yapılan bilişsel hatalar da o kadar düşük olur sonucuna ulaşılmaktadır. Literatürde orta yetişkinlik döneminde yaşam doyumu ve bilişsel hatalar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmasa da her iki değişkeni ayrı ayrı araştıran çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmaların sonuçlarının da bu araştırmayı destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Tayvan'da yapılan bir çalışmaya göre yaşamın ilerleyen dönemlerinde bilişsel işlevlerdeki bir bozukluk öznel iyi oluş halini ve başarılı yaşlanmayı etkilemektedir (Hsu, 2010). Hsu, yaptığı çalışmada yaşam doyumunu kavramını da araştırmış ve Tayvan'da yaşayan insanların, sahip olduklarından memnun olmasının bir yaşam felsefesi olduğunu

belirtmiştir. Genç yaşlarda yaşadıkları sıkıntıları, hastalıkları ve savaşları ileri yaşlarda yaşamayan Tayvanlı insanların yaşam doyumları, erken yaşta yaşadıkları sıkıntılarından etkilemediğini de vurgulamıştır. Yaşam boyunca gelişen etkenlerin pozitif iyi oluş haline etki ettiği yapılan araştırmalarda da görülmüştür (Caspi ve Elder, 1986; Elder, Liker ve Jaworski, 1984).

Araştırmada demografik faktör olarak kullanılan cinsiyetin, yaşam doyumu ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu sonuca benzer olarak geçmiş yıllarda Clemente ve Sauer'in (1976) Amerika'da yaptığı araştırmaya göre de, kadın ve erkekler arasında ile yaşam doyumunda anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Literatürde yaşam doyumunun cinsiyet faktörleri arasında anlamlı sonuç verdiği araştırmalar da vardır. Örneğin yapılan bir araştırmaya göre kadın yetişkinlerin yaşam doyum oranı, daha çok negatif duygu ve depresyon sonuçları göstermelerine rağmen erkeklerden daha fazla çıkmıştır (Senik, 2015). Inglehart'ın (2002) yaptığı uluslararası araştırmada göre ise, genç kadınların yaşam doyum oranı genç erkeklerden yüksek çıkarken; yaşça daha büyük olan kadınların yaşam doyumları yaşça daha büyük olan erkeklerden daha düşük çıkmıştır. Blanchflower ve Oswald'ın (2004) Amerika ve Birleşik Krallık'ta yaptıkları bir araştırmanın sonuçlarına göre, kadınların yaşam doyum oranı erkeklerin yaşam doyum oranından daha yüksek çıkmıştır. Kadınlar ve erkekler arasındaki yaşam doyumunun farklı sonuçlar vermesinin sebebi olarak, içinde bulundukları sosyo kültürel faktörler, kadınlar ve erkekler arasındaki fırsatlar, eğitim ve ekonomik fırsatlar ve bu faktörlere erişimdeki eşitsizlikler sebep olarak gösterilmiştir (Batz ve Tay, 2018). Dolayısıyla eşitsizliğin daha yüksek olduğu toplumlarda kadın ve erkekler arasındaki yaşam doyumu farkının da o kadar yüksek olması beklenmektedir.

Cinsiyet faktörünün Bilişsel Hatalar Ölçeğindeki sonuçlarına bakıldığında erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Literatürde karşımıza çıkan bir araştırmanın sonuçlarında ise cinsiyetin bilişsel hatalar üzerinde etkisi bulunamamıştır (Flouri ve Panourgia, 2011). Cinsiyetin bilişsel hatalar üzerindeki etkisini araştıran çalışma literatürde çok fazla bulunmamasına rağmen cinsiyet faktörünün çeşitli bellek türleri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar literatürde bulunmaktadır. Örneğin McKelvie, Standing, Jean ve Law (1993) tarafından yapılan bir araştırmaya göre erkeklerin araba fotoğraflarını tanıma oranı daha yüksek bulunurken kadınların kadın ve çocuk yüzlerini tanıma oranı erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Lee ve Kim (2017), bilişsel işlevlerin yaşla beraber azalırken bu durumun cinsiyetler arasında farklı sonuçlar

gösterdiğini belirtmiştir. Buna göre kadınların bilişsel işlevlerindeki düşüş, erkeklerden daha hızlı meydana gelmekteydi.

Cinsiyet faktörü ayrıca Bilişsel Hatalar Ölçeğinin alt ölçekleri olan Algı Konsantrasyon, Unutma ve Motor İşlevsellik ölçeklerinde de ayırıcı sonuçlar göstermiştir. Erkeklerle kıyasla kadınlarda bu ölçeklerin puanları daha yüksek bulunmuştur. Orta yetişkinlik döneminde bu konu ile ilgili yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmada demografik faktör olarak kullanılan bir diğer değişken ise eğitim durumudur. Eğitim durumu ilkökul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu, üniversite mezunu ve yüksek lisans mezunu olarak ayrılmıştır. Bu faktörlere göre Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeğinin alt boyutlarından biri olan Genel Yaşam Doyumunun ilkökul mezunlarında daha yüksek çıktığı belirlenmiştir. Literatüre baktığımızda, ilkökul mezunları ile ya da eğitim düzeyi daha düşük olan kişiler ile yapılmış bir araştırma bulunmamaktadır. Fakat yapılan bir araştırmada (Ilies, Yao, Curseu ve Liang, 2019), eğitimin yaşam doyumuna etki ettiği görülmüştür. Ilies ve diğerleri, yaptıkları araştırmada eğitimin iş, mali ve sağlık memnuniyetine katkı yaptığını belirtmiştir. Bukenya, Gebremedhin ve Schaeffer (2003) Batı Virginia'da yaşayan insanlarda eğitimin yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmaya sosyal, ekonomik ve devlet niteliği faktörlerinin etki ettiklerini, bu doğrultuda yaşam doyumununun değiştiğini açıklamışlardır.

Cheung ve Ngan'a göre (2012) eğitim düzeyi yüksek olan, çalışan ve işveren birinin yaşam doyumunu daha düşük çıkmaktaydı. Aynı zamanda eğitim, hiçbir dini inanca sahip olmama ve evli olma durumları hem filtrelenmemiş yaşam doyumunu hem de sosyal arzuları etkilemekteydi. Eğitim, bir kaynak olarak hizmet etmek yerine kişinin isteklerini veya ihtiyaçlarını artırabilmekte ve bu da yaşam doyumunu sürdürmede zorluklar oluşturabilmektedir (Schyns 2000). Yüksek eğitime sahip kişinin adalet talebinin daha yüksek olması bu duruma bir örnek olarak verilebilir (Achterberg ve Houtman 2009). Dolayısıyla sık karşılaşılan talep ve adaletsizlik kişinin yaşam doyumunu zayıflatmaktadır.

Eğitim faktörü, Bilişsel Hatalar Ölçeğinde de ayırıcı faktör olarak bulunmuştur. Buna göre ilkökul mezunlarının Bilişsel Hatalar Ölçeğinden aldıkları toplam puan diğer eğitim seviyelerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Literatürde rastlanan araştırmaya göre de eğitilmiş kişilerin bellek performansları daha iyi bulunmuştur (Arbuckle, Gold,

Andres, Schwartzman ve Chaikelson, 1992). Eğitimin bilişsel gerileme riskini azalttığı da bilinmektedir (Marioni ve ark., 2014). Eğitim, emeklilik yaşlarında bilişsel işlevler ile, özellikle de sözel beceriyle sağlam bir şekilde ilişkilendirilmiştir ve bu sonuç şaşırtıcı gözükmemektedir, çünkü sözel becerilerin eğitim düzeyine büyük ölçüde bağlı olduğu bilinmektedir (Bokenberger, Ström, Aslan, Åkerstedt ve Pedersen, 2017). Algı Konsantrasyon düzeyi, Unutma düzeyi ve Motor İşlevsellik düzeyi ise yine ilköğretim mezunlarında daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmada kullanılan diğer bir demografik veri ise medeni durumdur. Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeğinin alt boyutlarından biri olan Genel Yaşam Doyumunun bekârlara kıyasla evlilerde daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Jebb, Morrison, Tay ve Diener (2020) tarafından 166 ülkede 1.7 milyondan fazla katılımcı ile yapılan araştırmanın sonuçlarına göre evli olan insanların yaşam doyumu evli olmayan insanlara göre daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Literatürdeki diğer yapılan araştırmalara göre de evli olan kişiler, bekâr olan kişilere göre daha mutlu bulunmuştur (Coombs, 1991; Easterlin, 2003; Williams, 2003). Evliliklerin, kişilerde ait olma, başka insanlarla bağlantılı hissetme sebeplerinden dolayı kişilere mutluluk verdiği düşünülmektedir (Nelson-Coffey, 2018). Aynı zamanda fiziksel sağlığa iyi geldiği düşünüldüğü için de öznel iyi oluş halini arttırdığı görülmektedir (Cohen, 2004; Siedlecki, Salthouse, Oishi ve Jeswani, 2014).

Diğer bir demografik değişken ise iş durumudur. Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeğinin alt boyutlarından biri olan Genel Yaşam Doyumu'na göre, çalışanlara kıyasla çalışmayanların puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş ilerledikçe iş doyumlarının arttığı, otuz yaşının altındakilerde ise daha az iş doyumları olduğu bilinmektedir (Lee ve Wilbur, 1985; Koç ve Titiz, 2016). Türkiye'de Koç ve Titiz tarafından (2016) yapılan bir araştırmanın sonucunda, orta yetişkinlik dönemi ile kadın yöneticilerin iş tatmin değerleri arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Ang ve Jiaqing (2012), araştırmaların genel olarak bakım verme gibi üretken davranışların, yaşam doyumu ile pozitif ilişkiye sahip olduğuna ve bu ilişkinin orta yetişkinlik dönemindeki bireyler için daha güçlü ve daha belirgin görüldüğüne işaret ettiğini belirtmektedirler. Yine Ang ve Jiaqing, orta yetişkinlikteki asyalı yetişkinler için, bakım hizmetine katılmaları, eğer sağlıklı iseler refahlarına ve yaşam doyumlarının gelişmelerine, sürdürülmesine katkı sağlayacağını belirtmektedirler.

Kazancın/Gelirin yaşam doyumu ile pozitif bir ilişkisi olduğu bilinmektedir (Veenhoven, 1994). Kazanılan gelirler içerisinde ise yüksek maaş alan kişilerin daha

yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu, özellikle kadın çalışanların ücret seviyelerinin erkeklere kıyasla yaşam doyumu üzerinde daha çok etki ettiği bilinmektedir (Choi ve Lim, 2020). Zaman ve para, mutluluk için önemli olan değerli kaynaklardır (Mogilner, Whillans ve Norton, 2018). Daha fazla para sahibi olmak, mutlulukla ilişkilendirilmiştir (Kahneman ve Deaton, 2010). Araştırmacılar, gelir ile öznel iyi oluş hali arasında bir ilişki olduğunu belirtmektedir ve gelir arttığında öznel iyi oluş halinin de arttığı bilinmektedir (Diener, Tay ve Oishi, 2013; Gardner ve Oswald, 2007). İnsanların daha fazla para kazanmanın kendilerini mutlu edeceklerine inansalar bile anketlerde bunu hemen göstermedikleri gözlemlenmiştir (Diener ve Biswas-Diener, 2002). Jebb, Tay, Diener ve Oishi (2018) tarafından 1,7 milyondan fazla katılımcı ile yapılan araştırmada, yeterli miktarda paranın mutluluk için bir koşul oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat para isteğinin sebebi, güç arama, gösteriş yapma, kendinden şüphe duymanın üstesinden gelme gibi güdüler ise, bu mutluluk üzerinde toksik bir hal almaktadır (Srivastava, Locke ve Bartol, 2001).

Easterlin (1974), artan gelir ile öznel iyi oluş hali arasında bir ilişki olmadığını, çünkü insanların kendi gelirlerini değerlendirmek için toplumda başka insanları öne sürdüğünü ifade etmektedir. Buna karşı Diener, Tay ve Oishi (2013) yaptıkları çalışmada, artan hane gelirinin öznel iyi oluş halinin üç bileşenini olumlu yönde etkilediğini bulmuştur. Yaptıkları çalışmanın sonucunun Easterlin'in çalışmasından farklı olmasının sebebi olarak, Easterlin'in nispeten az sayıda ulus ve homojen ulus grupları kullandığını belirtip, ilişki bulamamış olmasını bu faktöre dayandırmıştır.

Psikoloji ve tüketici ile ilgili yapılan araştırmalarda, finansal başarı, materyalizm, parayı sevme, sevme isteği ve benzeri faktörlerin öznel iyi oluş hali ile aralarındaki ilişki incelenmiş, genellikle olumsuz sonuçlar bulunmuştur (Nickerson, Schwarz ve Diener, 2007). Richins ve Dawson'ın (1992), tüketiciler üzerinde yaptığı bir çalışmada materyalizm bir bütün olarak yaşamdan duyulan memnuniyet ile negatif bir korelasyon içerisinde olduğu görülmüştür. Chan ve Joseph'in (2003) İngiltere'de yaptığı çalışmada da üniversite öğrencileri üzerinde finansal başarı ile mutluluk arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Daha yüksek gelir sahibi olanların daha yüksek yaşam doyumu düzeylerinin olmasının sebebi olarak Leon Festinger (1954) tarafından önerilen sosyal karşılaştırma teorisi öne sürülmektedir (Choi ve Lim, 2020). Bu teoriye göre bireyler kendi yeteneklerini diğerleriyle karşılaştırma eğiliminde olmaktadır. Kendilerinden daha

düşük düzeyde olanlarla yapılan karşılaştırmaya “aşağı doğru karşılaştırma” denmektedir ve bu durum bireylerde daha yüksek yaşam doyumuna sebep olmaktadır (Stewart, Chipperfield, Ruthig ve Heckhausen 2013; Choi ve Lim, 2020). Choi ve Lim (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, hem kadınlar hem erkekler için düzenli bir işte çalışanların düzensiz çalışanlara kıyasla daha yüksek yaşam doyum düzeyleri olduğu bulunmuştur.

İnsanların para arayışında olmasının nedenleri arasında, paranın uzun vadeli refah düzeyi artışına sebep olmasa bile, kısa süreli refah artışına sebep olması gösterilmektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2002). Bir başka deyişle insanlar, bu duyguların uzun süreler devam etmesine bakmaksızın olumlu duygusal duygularla para kazanma ve harcama konusunu pekiştirmektedirler. Diener ve arkadaşlarına göre diğer faktör, insanların toplumsal baskı sebebiyle para, mal ve hizmet edinme ihtiyacı duyması olabilmektedir. Yani insanlar toplumda statü kazanmak, iyi bir itibar kazanmak ve başarısız algılanmamak için araba vb. şeyleri satın almaları gerektiğini hissetmektedirler.

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin alt boyutlarından olan ilişki doyumunda ise, çalışanlara kıyasla çalışmayanlarda ilişki doyum puanları daha yüksek bulunmuştur. Literatürde ilişki doyum ile iş durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sonuçların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu kısımda araştırmadan elde edilen sonuçlara dair bilgi verilmiştir.

- Nicel bir çalışma olarak planlanan araştırmanın örneklemini 40-65 yaş aralığındaki orta yetişkinlik dönemindeki bireylerden seçilmiştir. 118'i erkek, 114'ü kadın olmak üzere toplam 232 sağlıklı katılımcı ile araştırma yapılmıştır.
- Araştırmanın başında kurulan, “Orta yetişkinlik döneminde yapılan bilişsel hatalar ile yaşam doyumu arasında bir ilişki vardır.” hipotezi araştırmanın sonunda doğrulanmış olup, orta yetişkinlik döneminde yapılan bilişsel hatalar ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmanın sonuçlarına göre, orta yetişkinlik döneminde yaşam doyumu arttıkça yapılan bilişsel hatalar azalmaktadır.
- Yine araştırmanın başında kurulan, “Sosyodemografik veri özellikleri ile Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan veriler arasında bir ilişki vardır.” ve “Sosyodemografik veri özellikleri ile Bilişsel Hatalar Ölçeğinden alınan veriler arasında bir ilişki vardır.” hipotezleri ise, sadece belirli değişkenler için doğrulanmıştır.
- Araştırmada kullanılan değişkenlerden biri olan cinsiyet faktörü ile yaşam doyumu arasında bir ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Cinsiyet faktörü ile bilişsel hatalar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre orta yetişkinlik döneminde bulunan kadınların Bilişsel Hatalar Ölçeğinden aldıkları puan erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.
- Cinsiyet faktörü ile Bilişsel Hatalar Ölçeğinin alt ölçeklerinden olan Algı-Konsantrasyon, Unutma ve Motor İşlevsellik ölçekleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Kadınların erkeklere kıyasla bu ölçeklerdeki puanları daha yüksek bulunmuştur.
- Değerlendirilen bir başka değişken olan eğitim durumu ile Yaşam Doyum Ölçeğinin alt boyutlarından biri olan Genel Yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre ilkökul mezunlarının Genel Yaşam Doyum puanı diğer alt gruplara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

- Eğitim durumu ile bilişsel hatalar arasında bir ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde ilkokul mezunlarının Bilişsel Hatalar Ölçeğinden aldıkları puan diğer gruplara göre daha fazla bulunmuştur.
- Medeni durum değişkeni ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre evli olan orta yetişkinlerin Genel Yaşam Doyumu, bekâr olanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.
- Medeni Durum değişkeni ile Bilişsel Hatalar Ölçeği puanları arasında evliler ve bekârlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- İş Durumu ile Bilişsel Hatalar Ölçeği arasında çalışanlar ve çalışmayanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- İş Durumu ile Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeğinin alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre çalışmayan katılımcıların Genel Yaşam Doyum düzeyi ve İlişki Doyumu düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Araştırma, 232 katılımcı ile yapılmış ve katılımcıları oluşturduğu örneklemin evreni temsil ettiği düşünülerek ve katılımcıların ölçeklere içten ve doğru cevaplar verdikleri varsayılarak yapılmıştır. Örneklem sayısı daha çok artırılıp araştırma daha geniş bir kitle ile yapılabilir.

Özellikle araştırmada demografik değişken olarak kullanılan “Bekâr” katılımcı sayısının evli olanlara nispeten az olması sebebiyle, bekâr katılımcı sayısı ile evli katılımcı sayısı daha eşit düzeye çıkartılabilir.

Araştırma, Covid-19 pandemi sürecinde yapıldığı için katılımcıların yanıtları diğer zaman dilimlerine göre değişkenlik göstermiş olabileceğinden dolayı, araştırma bu etken göz önüne alınarak yapıldığında daha etkili sonuçlar gösterebilir.

Araştırmada Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği ve Bilişsel Hatalar Ölçeği haricinde başka ölçekler de kullanılarak farklı faktörler ile bu değişkenler arasında ilişki olup olmadığı incelenebilir.

7. KAYNAKLAR

- Achterberg, P. ve Houtman, D. (2009). Ideologically illogical? Why do the lower-educated dutch display so little value coherence? *Social Forces*, 87(3), 1649-1670.
- Akdemir, A., Cangöz, B., Örsel, S., Selekler, K. (2007). Hafif kognitif bozukluğu olan hastalarla Alzheimer tipi demans hastalarının örtük bellek performansı açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 118-128.
- Alıcı, T. (2012). *Öğrenmenin bilimsel temelleri*. Palme Yayıncılık.
- Allahyari, T., Saraji, G. N., Adi, J., Hosseini, M., Iravani, M., Younesian, M., Kass, S. J. (2008). Cognitive failures, driving errors and driving accidents. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 14(2), 149-158.
- Andrews, F. M. ve Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Ang, R. P. ve Jiaqing, O. (2012). Association between caregiving, meaning in life, and life satisfaction beyond 50 in an Asian sample: Age as a moderator. *Social indicators research*, 108(3), 525-534.
- Arbuckle, T. Y., Gold, D. P., Andres, D., Schwartzman, A., Chaikelson, J. (1992). The role of psychosocial context, age, and intelligence in memory performance of older men. *Psychology and aging*, 7(1), 25.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H., Near, J. P. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*, (74), 445–476.
- Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204-227.

- Baddeley, A. (2007). *Working memory, thought, and action* (Vol. 45). OuP Oxford.
- Baird, B. M., Lucas, R. E., Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social indicators research*, 99(2), 183-203.
- Baltes, P. B. ve Mayer, K. U. (Eds.). (2001). *The Berlin aging study: Aging from 70 to 100*. Cambridge University Press.
- Bargh, J. A. ve Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American psychologist*, 54(7), 462.
- Batz, C. ve Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Berrios, G. E., Marková, I. S., Giralá, N. (2000). Functional memory complaints: hypochondria and disorganization. *Memory disorders in psychiatric practice*, 384-399.
- Blanchflower, D. G. ve Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88(7), 1359-1386.
- Bokenberger, K., Ström, P., Aslan, A. K. D., Åkerstedt, T., Pedersen, N. L. (2017). Shift work and cognitive aging: a longitudinal study. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 485-493.
- Boone, W. ve Piccinini, G. (2016). The cognitive neuroscience revolution. *Synthese*, 193(5), 1509-1534.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Bower, G. H., ve Winzenz, D. (1970). Comparison of associative learning strategies. *Psychonomic Science*, 20(2), 119-120.
- Bukenya, J. O., Gebremedhin, T. G., Schaeffer, P. V. (2003). Analysis of quality of life and rural development: Evidence from West Virginia data. *Growth and Change*, 34(2), 202-218.
- Campbell, A., Converse, P. E., Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Cangöz, B. (2005). Geçmişten günümüze belleği açıklamaya yönelik yaklaşımlara kısa bir bakış. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 22(1).

- Cash, A. (2013). *Psychology for dummies*. John Wiley & Sons.
- Caspi, A. ve Elder, G. H., Jr. (1986). Life satisfaction in old age: Linking social psychology and history. *Journal of Psychology and Aging*, (1), 18-26.
- Charness, N. (1987). Component processes in bridge bidding and novel problem-solving tasks. *Canadian Journal of Psychology/Revue canadienne de psychologie*, 41(2), 223.
- Chan, R. ve Joseph, S. (2000). Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 28(2), 347-354.
- Chen, C. (2001). Aging and life satisfaction. *Social Indicators Research*, 54(1), 57-79.
- Cheung, C. K. ve Ngan, R. M. H. (2012). Filtered life satisfaction and its socioeconomic determinants in Hong Kong. *Social indicators research*, 109(2), 223-242.
- Choi, S. ve Lim, K. (2020). Life Satisfaction, Occupation and Gender. *Journal of asian sociology*, 49(1), 57-74.
- Clemente, F. ve Sauer, W. (1976). Life satisfaction in the United States. *Social Forces*, 54(3), 621-631.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, (59), 676-684. doi:10.1037/0003- 066X.59.8.676
- Conway, M. A. (1996). *Autobiographical memory*. Academic Press.
- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family Relations*, 40, 97-102.
- Côté, J. E. ve Levine, C. G. (2014). *Identity, formation, agency, and culture: A social psychological synthesis*. Psychology Press.
- Croskerry, P. (2003). The importance of cognitive errors in diagnosis and strategies to minimize them. *Academic medicine*, 78(8), 775-780.
- Cross, M. P., Hofschneider, L., Grimm, M., Pressman, S. D. (2018). Subjective well-being and physical health. *Handbook of Well-Being*.
- Daum, I., Channon, S., Canavan, A. G. M. (1989). Classical conditioning in patients with severe memory problems. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 52(1), 47-51.
- Davies, G. ve Robertson, N. (1993). Recognition memory for automobiles: A developmental study. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 31(2), 103-106.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., Tay, L., Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of personality and social psychology*, 104(2), 267.
- Doğu, T. ve Varkal Deligöz, M. (2017). Hafıza Kutusu: Bir Kentsel Kolektif Bellek Deneyi (mi). *Megaron*, 12(4).
- Dolcos, S., Moore, M., Katsumi, Y. (2018). Neuroscience and well-being. *Handbook of Well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In *Nations and households in economic growth* (pp. 89-125). Academic Press.
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100,(19),11176-11183.
- Ekmekçi, F. Ö. (1991). Sözel bellek ve hatırlama. *Dilbilim Araştırmaları Dergisi*, 2, 50-58.
- Elder Jr, G. H. (1994). Time, human agency, and social change: Perspectives on the life course. *Social psychology quarterly*, 4-15.
- Elder Jr, G. H., Liker, J. K., Jaworski, B. J. (1984). Hardship in lives: Depression influences from the 1930s to old age in postwar America. *Life-span developmental psychology: Historical and generational effects*, 161-201.
- Emmons, R. A. (1996). *Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being*. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (p. 313-337). The Guilford Press.
- Er, N., Hosrik, E., Ergün, H., Serif, M. (2008). Duygu Durum Degisimlemelerinin Otobiyoğrafik Bellek Üzerindeki Etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 1.
- Erdoğan, S. (2010). İleriye Dönük Bellek Bozukluğu/Anterograde Amnesia. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(2), 174.
- Eryilmaz, A. (2011). Yasam Boyu Gelisim Yaklasimi/Life Span Developmental Approach. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 3(1), 49.
- Eysenck, H. J. (Ed.). (2012). *A model for personality*. Springer Science & Business Media.

- Eysenck, M. W. (1979). Anxiety, learning, and memory: A reconceptualization. *Journal of research in personality*, 13(4), 363-385.
- Eysenck, M. W., Ellis, A. W., Hunt, E. B., Johnson-Laird, P. N. E. (1994). *The Blackwell dictionary of cognitive psychology*. Basil Blackwell.
- Ferraro, K. F., Shippee, T. P., Schafer, M. H. (2009). *Cumulative inequality theory for research on aging and the life course*. In V. L. Bengtson, D. Gans, N. M. Pulney, & M. Silverstein (Eds.), *Handbook of theories of aging* (p. 413–433). Springer Publishing Company.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Flouri, E. ve Panourgia, C. (2011). Gender differences in the pathway from adverse life events to adolescent emotional and behavioural problems via negative cognitive errors. *British Journal of Developmental Psychology*, 29(2), 234-252.
- Ford, M., Wang, Y. R., Huh, Y. (2018). Work, the work-family interface, and subjective well-being. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI: nobascholar.com.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.
- Fuchs, T. (2003). The memory of the body. *Unpublished Manuscript*.
- Gardner, J. ve Oswald, A. J. (2007). Money and mental wellbeing: A longitudinal study of medium-sized lottery wins. *Journal of health economics*, 26(1), 49-60.
- George, L. K., Okun, M. A., Landerman, R. (1985). Age as a moderator of the determinants of life satisfaction. *Research on Aging*, 7(2), 209-233.
- Goldstein, E. B. (2010). *Cognitive psychology: Connecting mind, research and everyday experience*. Nelson Education.
- Goldstein, E. B. (2013). *Bilişsel psikoloji*. Kaknüs Yayınları.
- Goldstein, E. B. ve Brockmole, J. (2016). *Sensation and perception*. Cengage Learning.
- Hammer, L. B. ve Neal, M. B. (2008). Working sandwiched-generation caregivers: Prevalence, characteristics, and outcomes. *The Psychologist-Manager Journal*, 11(1), 93-112.

- Henrich, G. ve Herschbach, P. (2000). Questions on Life Satisfaction (FLZM): A short questionnaire for assessing subjective quality of life. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 150.
- Herlitz, A., Nilsson, L. G., Bäckman, L. (1997). Gender differences in episodic memory. *Memory & cognition*, 25(6), 801-811.
- Horn, J. L. ve Donaldson, G. (1980). Cognitive development in adulthood. *Constancy and change in human development*, 445-529.
- Hsu, H. C. (2010). Trajectory of life satisfaction and its relationship with subjective economic status and successful aging. *Social Indicators Research*, 99(3), 455-468.
- Ikier, S. (2008). Bellek Engellenmesi Ölçen Malzemelerin Türkçe’de Oluşturulması Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 53-62.
- Ikier, S., Yang, L., Hasher, L. (2008). Implicit proactive interference, age, and automatic versus controlled retrieval strategies. *Psychological Science*, (19)5, 456-461.
- Ilies, R., Yao, J., Curseu, P. L., Liang, A. X. (2019). Educated and happy: a four-year study explaining the links between education, job fit, and life satisfaction. *Applied Psychology*, 68(1), 150-176.
- Inglehart, R. (2002). Gender, aging, and subjective well-being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3-5), 391-408.
- Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., Diener, E. (2020). Subjective Well-Being Around the World: Trends and Predictors Across the Life Span. *Psychological Science*, 31(3), 293-305.
- Jebb, A. T., Tay, L., Diener, E., Oishi, S. (2018). Happiness, income satiation and turning points around the world. *Nature Human Behaviour*, 2(1), 33-38.
- Kaba, İ., Erol, M., Güç, K. (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.
- Kaftan, O. J., Freund, A. M., Diener, E., Oishi, S., Tay, L. (2018). The way is the goal: The role of goal focus for successful goal pursuit and subjective well-being. *Handbook of well-being*. Salt Lake City.
- Kahneman, D. ve Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493.

- Kessler, R. C., Gilman, S. E., Thornton, L. M., Kendler, K. S. (2004). Health, well-being, and social responsibility in the MIDUS twin and sibling subsamples. *How healthy are we*, 124-152.
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri 3 Yetişkinlik ve Yaşlılık*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kim, Y. (2020). Gender Differences in Cognitive Decline in Korea. *Journal of asian sociology*, 49(1), 75-98.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of happiness Studies*, 6(3), 261-300.
- Kintsch, W. (1977). *Memory and cognition*. John Wiley & Sons.
- Koç, M. ve Titiz, H. (2016). Kadın yöneticilerde iş tatmin düzeylerinin orta yetişkinlik dönemi açısından incelenmesi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, (15).
- Kopelman, M. D. (1987). Amnesia: organic and psychogenic. *The British Journal of Psychiatry*, 150(4), 428-442.
- Lachman, M. E. (1991). Perceived control over memory aging: Developmental and intervention perspectives. *Journal of Social Issues*, 47(4), 159-175.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 305-331.
- Lee, J. ve Kim, C. S. (2017). Longitudinal Evidence of Social Influences on Cognitive Decline in South Korea: Focusing on the Joint Effects of Age, Gender, and Education. *Development and Society*, 46(1), 157-177.
- Lee, R. ve Wilbur, E. R. (1985). Age, education, job tenure, salary, job characteristics, and job satisfaction: A multivariate analysis. *Human Relations*, 38(8), 781-791.
- Levinson, D. (1996). *The Seasons of a Woman's Life*. New York: Alfred J. Knopf Inc.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American psychologist*, 41(1), 3.
- Lichter, S., Haye, K., Kammann, R. (1980). Increasing happiness through cognitive retraining. *New Zealand Psychologist*, 9(2), 57-64.
- Light, L. L. ve Anderson, P. A. (1985). Working-memory capacity, age, and memory for discourse. *Journal of gerontology*, 40(6), 737-747.

- Locke, S. R. ve Brawley, L. R. (2016). Development and initial validity of the exercise-related cognitive errors questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 82-89.
- Loewenstein, G. ve Schkade, D. (1999). Wouldn't it be nice? Predicting future feelings. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 85-105.
- Lucas, R. E. (2018). Exploring the associations between personality and subjective well-being. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. Retrieved from <https://www.nobascholar.com/chapters/3>.
- Lucas, R. E. (2018). Reevaluating the strengths and weaknesses of self-report measures of subjective well-being. *Handbook of subjective well-being*. Noba Scholar Handbook series: Subjective well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Marioni, R. E., Proust-Lima, C., Amieva, H., Brayne, C., Matthews, F. E., Dartigues, J. F., Jacqmin-Gadda, H. (2014). Cognitive lifestyle jointly predicts longitudinal cognitive decline and mortality risk. *European journal of epidemiology*, 29(3), 211-219.
- McAdams, K. K., Lucas, R. E., Donnellan, M. B. (2012). The role of domain satisfaction in explaining the paradoxical association between life satisfaction and age. *Social indicators research*, 109(2), 295-303.
- McKelvie, S. J., Standing, L., Jean, D. S., Law, J. (1993). Gender differences in recognition memory for faces and cars: Evidence for the interest hypothesis. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 31(5), 447-448.
- Milman, E. ve Drapeau, M. (2012). Cognitive errors in cognitive behavioral therapy: A survey of researchers and practitioners and an assessment of the face validity of the cognitive error rating scale. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 12(2), 125.
- Mogilner, C., Whillans, A., Norton, M. I. (2018). Time, money, and subjective well-being. *Handbook of well-being*.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality: a clinical and experimental study of fifty men of college age*. Oxford Univ. Press
- Nelson-Coffey, S. K. (2018). Married... with children: The science of well-being in marriage and family life. *Handbook of well-being*.
- Neugarten, B. L. (Ed.). (1968). *Middle age and aging*. University of Chicago press.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, 16, 134-143.

- Nickerson, C., Schwarz, N., Diener, E. (2007). Financial aspirations, financial success, and overall life satisfaction: who? and how?. *Journal of Happiness Studies*, 8(4), 467-515.
- Nigro, G. ve Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive psychology*, 15(4), 467-482.
- Örüm, M. H., Kara, M. Z., Kuştepe, A., Kalenderoğlu, A. (2019). Bilişsel hatalar ve dikkat-eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtilerinin madde kullanım özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 47-60.
- Öztan, A. (2019). *İnsanın anlam ve mutluluk arayışında inancın rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1), 1-20.
- Pavot, W. ve Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 3(2), 137-152.
- Perlmutter, M. (1978). What is memory aging the aging of?. *Developmental Psychology*, 14(4), 330.
- Pozzo-Miller, L. D., Pivovarov, N. B., Leapman, R. D., Buchanan, R. A., Reese, T. S., Andrews, S. B. (1997). Activity-dependent calcium sequestration in dendrites of hippocampal neurons in brain slices. *Journal of Neuroscience*, 17(22), 8729-8738.
- Rachlinski, J. J. (2006). Cognitive errors, individual differences, and paternalism. *The University of Chicago Law Review*, 207-229.
- Reason, J. T. ve Lucas, D. (1984). Using cognitive diaries to investigate naturally occurring memory blocks. *Everyday memory, actions and absent-mindedness*, 53-70.
- Rector, J. L. ve Friedman, E. M. (2018). Hormones and well-being. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI: nobascholar.com.
- Richins, M. L. ve Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of consumer research*, 19(3), 303-316.
- Robinson, M. D. ve Klein, R. J. (2018). What do subjective well-being judgments mean? Sources and distinctions, processes and mechanisms. *Handbook of Well-being*. DEF Publishers, Salt Lake City, UT.
- Rowe, J. W. ve Kahn, R. L. (1997). *The structure of successful aging*. New York: Dell.

- Røysamb, E. ve Nes, R. B. (2018). The genetics of wellbeing. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI: nobascholar.com.
- Ryff, C.D., Keyes, C. ve Hughes, D. (2004). *How healthy are we?* The University of Chicago Press.
- Sanchirico, C. W. (2004). Evidence, Procedure, and the Upside of Cognitive Error. *Stan. L. Rev.*, (57), 291.
- Santrock, J. W. (2015). *Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi* (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Schacter, D. L. (1983). Amnesia observed: Remembering and forgetting in a natural environment. *Journal of Abnormal Psychology*, 92(2), 236.
- Schaie, K. W., Willis, S. L., Caskie, G. I. (2004). The Seattle longitudinal study: relationship between personality and cognition. *Neuropsychology, development, and cognition. Section B, Aging, neuropsychology and cognition*, 11(2-3), 304–324. <https://doi.org/10.1080/13825580490511134>
- Scheibe, S. ve Zacher, H. (2013). A lifespan perspective on emotion regulation, stress, and well-being in the workplace. In *The role of emotion and emotion regulation in job stress and well being*. Emerald Group Publishing Limited.
- Schyns, P. (1998). Crossnational differences in happiness: Economic and cultural factors explored. *Social Indicators Research*, 43(1-2), 3-26.
- Schyns, P. (2000). The relationship between income, changes in income and life-satisfaction in West Germany and the Russian Federation: relative, absolute, or a combination of both?. In *Advances in quality of life theory and research* (pp. 83-109). Springer, Dordrecht.
- Scollon, C. N. (2018). Non-traditional measures of subjective well-being and their validity: A review. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88(3), 531-562.
- Senik, C. (2015). *Gender gaps in subjective wellbeing*. Publications Office of the European Union.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, (117), 561-576. doi:10.1007/s11205-013- 0361-4

- Smith, S. M. ve Tindell, D. R. (1997). Memory blocks in word fragment completion caused by involuntary retrieval of orthographically related primes. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 23(2), 355.
- Sperling, G. (1960). The information available in brief visual presentations. *Psychological monographs: General and applied*, 74(11), 1.
- Srivastava, A., Locke, E. A., Bartol, K. M. (2001). Money and subjective well-being: It's not the money, it's the motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 959–971.
- Squire, L. R. (1984). Human memory and amnesia. *The neurobiology of learning and memory*. Guilford Press.
- Stanovich, K. E. ve West, R. F. (2000). Individual differences in reasoning: Implications for the rationality debate?. *Behavioral and brain sciences*, 23(5), 645-665.
- Stern, Y. (2002). What is cognitive reserve? Theory and research application of the reserve concept. *Journal of the International Neuropsychological Society*, (8), 448–460.
- Stevick, E.W. (1976). *Memory, Meaning and Method*. Rowley. Mass:Newbury House Publishers.
- Stewart, T. L., Chipperfield, J. G., Ruthig, J. C., Heckhausen, J. (2013). Downward social comparison and subjective well-being in late life: The moderating role of perceived control. *Aging & mental health*, 17(3), 375-385.
- Stiegler, M. P., Neelankavil, J. P., Canales, C., Dhillon, A. (2012). Cognitive errors detected in anaesthesiology: a literature review and pilot study. *British journal of anaesthesia*, 108(2), 229-235.
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(22), 9985-9990.
- Şenkal, İ., Palabıyıkoglu, N. R., Bakar, E. E., Çandar, T., Ekinci, E. B. M., Bozoğlu, E. F., Çeltikçioğlu, G. (2015). Bilişsel Hatalar Ölçeği ile Subjektif Bellek Yakınmaları Ölçeği'nin Türkçe Versiyonlarının Psikometrik Özellikleri. *Güncel Psikiyatri ve Psikonörofarmakoloji Dergisi*, 5(1), 5-12.
- Terry, W. S. (2015). *Learning and memory: Basic principles, processes, and procedures*. Psychology Press.
- Torges, C. M., Stewart, A. J., Duncan, L. E. (2008). Achieving ego integrity: Personality development in late midlife. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1004-1019.

- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. *Organization of memory*, (1), 381-403.
- Veenhoven, R. (1994). Correlates of happiness: 7,836 findings from 603 studies in 69 nations: 1911-1994. *Unpublished manuscript, Erasmus University, Rotterdam, The Netherlands*.
- Wallace, J. C. (2004). Confirmatory factor analysis of the cognitive failures questionnaire: evidence for dimensionality and construct validity. *Personality and Individual Differences*, 37(2), 307-324.
- West, R. L., Crook, T. H., Barron, K. L. (1992). Everyday memory performance across the life span: Effects of age and noncognitive individual differences. *Psychology and aging*, 7(1), 72.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, (44), 470-487. doi:10.2307/1519794
- Willis, S. L. ve Schaie, K. W. (1999). Intellectual functioning in midlife. In *Life in the middle* (pp. 233-247). Academic Press.
- Yang, Y. (2007). "Is Old Age Depressing? Growth Trajectories and Cohort Variations in Late-Life Depression". *Journal of Health and Social Behavior*, 48(1): 16-32.
- Young, A. W., Hay, D. C., Ellis, A. W. (1985). The faces that launched a thousand slips: Everyday difficulties and errors in recognizing people. *British Journal of Psychology*, 76(4), 495-523.
- Yüksel, N. (2002). Demans, multipl skleroz, parkinson hastalığı ve edinsel bağışıklık yetmezliği sendromunda izlenen nöropsikiyatrik belirtiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(3), 151-159.

8. EKLER

8.1. EK.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında araştırmacı Zeynep Şevval Koçal'ın tez çalışması için yapılmaktadır. Aşağıda, kendiniz, yaşam doyumunuz ve yapılan bilişsel hatalara dair sorular yer almaktadır. Kişisel bilgileriniz başkalarıyla paylaşılmayacaktır. Verdiğiniz cevaplar araştırmada kullanılacak olup gizli tutulacaktır. Soruları tüm samimiyetinizle cevaplamanızı ve boş soru bırakmamanızı dilerim.

Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Yaşınız:

2. Herhangi bir nörolojik ya da psikiyatrik hastalık geçmişiniz var mı?:

Evet () Hayır ()

3. Herhangi bir nörolojik ya da psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?:

Evet () Hayır ()

4. Geçmişte kafa travması öykünüz var mı?:

Evet () Hayır ()

5. Cinsiyet:

Kadın () Erkek ()

6. Eğitim Düzeyiniz:

İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu ()

Lise Mezunu () Üniversite Mezunu () Yüksek Lisans ()

7. Medeni Haliniz:

Bekar () Evli ()

8. İş Durumunuz:

Çalışıyor () Çalışmıyor ()

8.2. EK.2. Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği

Sevgili katılımcılar, Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti (X) ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz. Ölçek üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkür ederim.

Cinsiyet: K () E () Yaş:.....

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1.Hayatımdan memnunum.					
2.Hayat şartlarım mükemmel.					
3.Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.					
4.Hayattan şimdiye kadar önemli şeyleri elde ettim.					
5.İyi bir hayatım var.					
6.Hayatımda “keşke”lerim çoktur.					
7.Ailemle vakit geçirmeyi severim.					
8.Yeterince arkadaşım var.					
9.İhtiyacım olduğunda arkadaşlarım bana yardımcı olurlar.					

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
10.Arkadaşlarım bana iyi davranır.					
11.Arkadaşlarımdan memnunum.					
12.Eğlenceli birisiyim.					
13.Kendimi seviyorum.					
14. İyi bir insanım.					
15. Kendimi başarılı bulurum.					
16.Mahallemden memnunum.					
17.Komşularımdan memnunum.					
18.Yaşadığım yerde yapılabilecek eğlenceli birçok aktivite var.					
19.İşimden memnunum.					
20. İşe gitmek için sabırsızlanırım.					
21.Hayata tekrar başlama şansı verilse aynı işi yaparım.					

8.3. EK.3. Bilişsel Hatalar Ölçeği

Aşağıdaki sorular herkesin zaman zaman yaptığı basit hatalar hakkındadır; fakat bazıları diğerlerinden çok daha fazla meydana gelmektedir. Biz son altı hafta içinde bunlardan hangilerinin çok sık olduğunu bilmek istiyoruz lütfen cevaba hangisiyse kutunun içine çarpı işareti koyunuz.

	Hiçbir	Çok nadir	Bazen	Çoğu	Her zaman
1: Herhangi bir şey okurken başka bir şeyi düşünmeniz sebebiyle okuduğunuzu tekrar okumak zorunda kalıyor musunuz?					
2: Evin bir bölümünden diğerine ne için gittiğinizi unuttuğunuz oluyor mu?					
3: Yoldaki trafik ışıklarını ya da uyarı işaretlerini fark etmediğiniz oluyor mu?					
4: Herhangi bir sebeple yön belirteceğiniz zaman sağ ve solu karıştırdığınız oluyor mu?					
5: İnsanlara çarptığınız oluyor mu?					
6: Işığı kapatıp kapatmadığınızı, kapıyı kilitleyip kilitlemediğinizi unuttuğunuz oluyor mu?					
7: Tanışma esnasında tanıştığınız insanların isimlerini aklınızda tutmakta zorlandığınız oluyor mu?					
8: Bazı şeyleri söylediğiniz ve sonrasında sözlerinizin kırıcı olduğunu düşündüğünüz oluyor mu?					
9: Herhangi bir şey yaparken insanların söyledikleri şeyleri algılayamadığınız oluyor mu?					
10: Keyfinizin kaçtığı ve kederlendiğiniz oluyor mu?					
11: Önemli yazışmaları günlerce cevapsız bıraktığınız oluyor mu?					
12: İyi bildiğiniz ama nadiren kullandığınız bir yolda hangi yöne döneceğinizi unuttuğunuz oluyor mu?					
13: Süpermarkette ihtiyaç duyduğunuz şeyleri orda olmasına rağmen göremediğiniz oluyor mu?					
14: Kendinizi birden bire bir kelimeyi doğru kullanıp kullanmadığınızı düşünürken bulduğunuz oluyor mu?					
15: Zihninizde yarattığınız sıkıntılarınız var mı?					
16: Kendi işlerinizi ya da randevularınızı unuttuğunuz oluyor mu?					
17: Gazete ya da kitap gibi benzeri şeyleri koyduğunuz yerleri unuttuğunuz oluyor mu?					
18: Kazara atmak istediğiniz cisimleri saklayıp atmayı istemediklerinizi attığınız oluyor mu? Mesela yanmış kibritleri cebinizde saklayıp kutusunu atmak gibi					
19: Bazı şeyleri dinlemeniz gerektiğinde kendinizi rüyada gibi hissettiğiniz oluyor mu?					
20: İnsanların isimlerini unuttuğunuz oluyor mu?					

21: Evde bir işi yapmaya başladığınız da başka bir şeye dikkatinizin kaydıǵı oluyor mu?					
22: Dilinizin ucunda olmasına rağmen bazı şeyleri kolaylıkla hatırlayamadığınız oluyor mu?					
23: Dükkana gittiğinizde ne alacağınızı unuttuǵunuz oluyor mu?					
24: Eşyaları elinizden düşürdüğünüz oluyor mu?					
25: Söylenilen her hangi bir şeyi hatırlayamadığınız oluyor mu?					

