



**ÖZ ŞEFKAT VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYİNİN  
MUTLULUK ALGISINI  
YORDAYICI ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

**Hümevra SEFEROĞLU**

**Yüksek Lisans Tezi**

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

2023

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÖZ ŞEFKAT VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYİNİN MUTLULUK ALGISINI  
YORDAYICI ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**  
(Examining the Predictive Effects of Self-Compassion and Cognitive Flexibility Levels on  
Happiness Perception)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hümeyra SEFEROĞLU

Danışman: Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN

Erzurum

Ağustos, 2023

## KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Hümevra SEFEROĞLU tarafından hazırlanan “Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Düzeyinin Mutluluk Algısını Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi” başlıklı çalışması 25/08/2023 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Doç. Dr. Arzu Gülbahçe <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır
Danışman:	Prof. Dr. Başaran Gençdoğan <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır
Jüri Üyesi:	Doç.Dr. Fahri Sezer <i>Balıkesir Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

05 / 08 / 2023

Prof. Dr. Adnan KÜÇÜKOĞLU

Enstitü Müdürü

Aslı Islak İmzalıdır

## ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Düzeyinin Mutluluk Algısını Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

01/08/2023

Hümeysra SEFEROĞLU

Aslı Islak İmzalıdır

Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesisebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun ....../.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

Enstitü Yönetim Kurulunun ....../.../.... tarih ve .....sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

## TEŞEKKÜR

Tez yazım sürecim boyunca, her adımda içtenlikle yardım eden, bana kıymetli bilgiler veren ve rehberlik sunan değerli danışman hocam Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Değerli katkıları ve yardımlarıyla yolumu aydınlatan kıymetli hocalarım Doç. Dr. Ceyhun OZAN'a, Doç. Dr. Adem PEKER'e ve Doç. Dr. Ayhan TANYELİ'ye de ayrıca teşekkürlerimi ifade etmek isterim.

Bu zorlu süreçte desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, beni anlayışla karşılayan ve sabırla yol gösteren sevgili dostlarıma en içten teşekkürlerimi sunarım. Karşılaştığım tüm zorlukları aşmamda hep yanımda olan ve desteklerini eksik etmeyen bu özel insanlara minnettarım.

Öğrenim hayatım boyunca daima yanımda olan, yaşadığım her zorluğa rağmen beni destekleyen ve bana olan inançlarıyla bugünlere gelmemi sağlayan canım aileme en derinden teşekkür ederim.

Hümeyra SEFEROĞLU

## ÖZ

### YÜKSEK LİSANS TEZİ

#### ÖZ ŞEFKAT VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYİNİN MUTLULUK ALGISINI YORDAYICI ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Hümeyra SEFEROĞLU

Ağustos, 2023, 84 Sayfa

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, öz şefkat ve bilişsel esneklik düzeyinin mutluluk algısını üzerinde yordayıcı bir etkisinin olup olmadığının belirlenmesidir.

**Yöntem:** Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2022-2023 eğitim öğretim yılında Atatürk Üniversitesi'nde öğretim gören 552 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Öz Anlayış Ölçeği” ve “Bilişsel Esneklik Envanteri”, “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS programı kullanılarak; bağımsız örneklemler için t-testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

**Bulgular:** Mutluluğun cinsiyete sınıf düzeyine farklılaşmadığı ancak gelir düzeyi ve kardeş sayısına göre farklılaştığı belirlenmiştir. Öz şefkatin de cinsiyete, sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı ancak gelir düzeyi ve kardeş sayısına göre farklılaştığı belirlenmiştir. Bilişsel esnekliğin ise cinsiyet, sınıf düzeyi ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı ancak kardeş sayısına göre farklılaştığı belirlenmiştir. Uygulanan korelasyon analizinde bilişsel esneklik, öz şefkat ve mutluluk arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Uygulanan regresyon analizinde bilişsel esneklik ve öz şefkat düzeyinin mutluluk algısının %46'sını yordadığı belirlenmiştir.

**Sonuç:** Araştırmada mutluluk ve öz şefkatin; gelir düzeyi ve kardeş sayısı açısından farklılaştığı, bilişsel esnekliğin ise; kardeş sayısı açısından farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca bilişsel esneklik, öz şefkat ve mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bilişsel esneklik ve öz şefkat düzeyinin mutluluğu yordadığı da belirlenmiştir. Dolayısıyla çalışmanın bu üç değişken arasındaki ilişkiye katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** öz şefkat, bilişsel esneklik, mutluluk

## ABSTRACT

### MASTER THESIS EXAMINING THE PREDICTIVE EFFECTS OF SELF-COMPASSION AND COGNITIVE FLEXIBILITY LEVELS ON HAPPINESS PERCEPTION.

Hümeyra SEFEROĞLU

August, 2023, 84 Pages

**Purpose:** The aim of this study is to determine whether self-compassion and cognitive flexibility levels have a predictive effect on happiness perception.

**Method:** The study utilized a correlational survey method. The sample of the research consisted of 552 students enrolled in Atatürk University during the 2022-2023 academic year. The data collection instruments used in the study were "Personal Information Form," "Self-Compassion Scale," "Cognitive Flexibility Inventory," and the "Oxford Happiness Short Form Scale." The data obtained in the study were analyzed using the SPSS program, independent samples t-test, one-way analysis of variance, Pearson correlation analysis, and multiple regression analysis.

**Findings:** It was determined that happiness does not vary according to gender or class level, but it does vary depending on income level and number of siblings. Self-compassion was found to be unrelated to gender and class level but varied according to income level and number of siblings. Cognitive flexibility, on the other hand, did not differ based on gender, class level, or income level, but it did vary depending on the number of siblings. The applied correlation analysis revealed a positive and low-level significant relationship between cognitive flexibility, self-compassion, and happiness. The mediation analysis showed that cognitive flexibility and self-compassion levels predicted 46% of happiness perception.

**Result:** The research revealed that happiness and self-compassion vary according to income level and the number of siblings, whereas cognitive flexibility varies only based on the number of siblings. Additionally, a positive and significant relationship was found between cognitive flexibility, self-compassion, and happiness. Moreover, cognitive flexibility and self-compassion levels were found to predict happiness. Therefore, it is believed that this study contributes to the understanding of the relationship among these three variables.

**Keywords:** self-compassion, cognitive flexibility, happiness

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş.....	1
Araştırmanın Amacı.....	4
Alt Problemler.....	4
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	4
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
Araştırmanın Varsayımları.....	6
Terim ve Tanımlar.....	7
İKİNCİ BÖLÜM.....	8
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	8
Mutluluk.....	8
<i>Mutluluk Kuramları</i> .....	12
<i>Mutluluğun Belirleyicileri</i> .....	14
<i>Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar</i> .....	16
Öz Şefkat.....	18
Öz şefkatin Boyutları.....	20
<i>Öz Şefkati Açıklayan Kuram ve Yaklaşımlar</i> .....	21
<i>Öz Şefkat ile İlgili Yapılan Çalışmalar</i> .....	23
Bilişsel Esneklik.....	24
<i>Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuram ve Yaklaşımlar</i> .....	26
<i>Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Çalışmalar</i> .....	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	30
Yöntem.....	30

Araştırma Yöntemi.....	30
Evren-Örneklem.....	30
Veri Toplama Araçları .....	33
<i>Demografik Bilgi Formu</i> .....	33
<i>Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)</i> .....	33
<i>Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)</i> .....	34
<i>Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF)</i> .....	34
Süreç/Uygulama.....	35
Verilerin Analizi .....	35
Geçerlik ve Güvenirlik.....	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....	37
Bulgular .....	37
BEŞİNCİ BÖLÜM .....	43
Tartışma ve Sonuç .....	43
Öneriler .....	54
KAYNAKÇA .....	55
EKLER .....	68
EK-1. Kişisel Bilgi Formu .....	68
EK-2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu .....	69
EK-3. Öz Anlayış Ölçeği .....	70
EK-4. Bilişsel Esneklik Envanteri .....	72
EK 5. Ölçek İzinleri .....	73
ÖZ GEÇMİŞ.....	74

## TABLÖLAR DİZİNİ

<b>Tablo 1:</b> Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri .....	29
<b>Tablo 2:</b> Mutluluk, Bilişsel esneklik, Öz Şefkat puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri .....	35
<b>Tablo 3:</b> Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ile Öz Şefkat, Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişki.....	36
<b>Tablo 4:</b> Araştırmaya Üniversite öğrencilerinin Bilişsel esneklik ve Öz Şefkat puanlarının Mutluluk Puanlarını Yordamasına İlişkin Lineer Regresyon Analizi Sonuçları .....	36
<b>Tablo 5:</b> Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre mutluluk, öz şefkat ve bilişsel esneklik puanları açısından aralarındaki farka ilişkin T testi .....	37
<b>Tablo 6:</b> Üniversite Sınıf Düzeylerine Göre Mutluluk, Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem Anova Testi Analizi Sonuçları .....	38
<b>Tablo 7:</b> Üniversite Kardeş Sayılarına Göre Mutluluk, Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem Anova Testi Analizi Sonuçları .....	39
<b>Tablo 8:</b> Üniversite Gelir Düzeyine Göre Mutluluk, Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem Anova Testi Analizi Sonuçları .....	40

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: <i>Hedonik Mutluluk Bileşenleri</i> .....	9
Şekil 2: <i>Eudeimonik Mutluluk Bileşenleri</i> .....	10



## KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

- BEE** : Bilişsel Esneklik Envanteri  
**DDT** : Diyalektik Davranış Terapisi  
**OMÖ-KF** : Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu  
**ÖZAN** : Öz Anlayış Ölçeği  
**vd.** : ve diğerleri



## BİRİNCİ BÖLÜM

### Giriş

Mutluluk, insanların hayatları boyunca sürekli olarak arayış içinde oldukları, antik çağlardan bugünlere dek merak uyandıran ve tanımlanmaya çalışılan kapsamlı bir kavramdır. Tarih boyunca, filozofların dikkatini çeken ve pek çok kez ele alınan bu kavram, Antik Yunan'dan itibaren felsefi düşünce için önemli bir mesele olmuştur. Eski çağlardan beri filozoflar binlerce yıl boyunca var olan düşüncelerle, hayatın sadece "var olmak" la sınırlı olmadığını, asıl önemli olanın "iyi bir şekilde var olmak" olduğunu vurgular. İnsanlık tarihinde yaşanmış yaşamlar ve yaşanmamış yaşamların mutlulukla olan ilişkisi filozoflar tarafından yoğun bir şekilde tartışılmış ve merak edilen konular arasında yer almıştır. Dolayısıyla, insanların mutluluk ve anlam arayışı, insanoğlunun en eski ve temel düşüncelerinden biri olarak sürekli bir şekilde varlığını korumaktadır ve bu mutluluğun ulaşılması gereken değerli bir hedef olarak önemini koruduğunu göstermektedir (Kesebir & Diener, 2008; Tuzgöl-Dost, 2004).

Psikolojinin odağı II. Dünya Savaşı ile beraber bazı değişikliklere uğramıştır. Savaştan önce psikoloji, bireylerin doyum sağlayacağı yaşama ulaşmayı, potansiyellerini keşfetmeyi ve üretkenliklerini ortaya koymaları üzerine eğilmişken savaştan sonra patolojik rahatsızlıklar ve zihinsel hastalıklara eğilmiş ve bu konulara odaklanmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu bağlamda 1950'ler öncesinde, bireyin iyi oluş hâli sadece hastalıklardan yoksun olmaya göre değerlendiriliyorken daha sonra bu durum büyük ölçüde genişletilip, sağlıklı ve iyi olan bir birey bedensel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyi oluş olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Doğan & Eryılmaz, 2013). Bu değişimle beraber 1980'li yıllarda ortaya çıkan pozitif psikoloji önemli bir role sahip olmaya ve bu alandaki çalışmalar önem kazanmaya başlamıştır. Seligman (2002), pozitif psikolojiyi şu şekilde ifade etmiştir: Pozitif psikoloji, psikolojinin sadece hastalıkları ve güçsüzlükleri değil, aynı zamanda güçlü ve olumlu yönleri de araştırması gerektiğini vurgular. Amacı, sadece sorunları çözmekle kalmayıp, olumlu özelliklerin geliştirilmesine odaklanmaktır.

Mutluluğu belirleyen, mutlu olmayı sağlayan çeşitli etmenler bulunmaktadır. Bunlar üç temel grupta incelenmektedir: yaşam şartları, amaca yönelik etkinlikler ve genetik faktörler. İlk grupta yer alan yaşam şartları mutluluğu %10 düzeyinde etkilemektedir. Bu grupta bireyin yaşı cinsiyeti, eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi demografik özellikleri yer almaktadır. İkinci grup

mutluluğu %40 düzeyinde etkileyen bireyin çalışma ve üretkenlik düzeyini, çevresiyle kurduğu sosyal bağlarını, dini faaliyetlerini, iş ve hayata dair hedeflerini içeren amaca yönelik etkinlikleridir. Son grup ise kalıtsal yatkınlıklardır ve bu grup mutluluğu %50 etkileyerek en büyük orana sahip gruptur (Lyubomirsky vd., 2005).

Mutluluk algısını etkileyen farklı etmenlerden biri de bilişsel esnekliktir. Alanyazını incelendiğinde mutluluk düzeyi artırılmak istenen bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin artırılmasına dönük uygulamalar mevcuttur (Asıcı & İkiz, 2015; Satan, 2014). Dolayısıyla bilişsel esneklik ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı sonucuna varılabilir (Balta, 2020). Mutluluğun bireylerin hayata ve yaşadığı olaylara hangi pencereden baktığı ile ilgili olduğu düşünülmektedir ve daha mutlu bireylerin bilişsel olarak esnek olduklarına inanılmaktadır.

Beynimizin işleyişinde önemli bir rol oynayan bilişsel esneklik, zihinsel süreçlerimizi zenginleştirerek cevap kalıplarımızı değiştirebilme yeteneğimizi temsil eder. Aynı zamanda bu esneklik sayesinde, hatalardan öğrenir ve alternatif stratejiler geliştiririz. Dikkati bölebilmeye kabiliyetimiz ve aynı anda birden fazla bilgi kaynağını işleyebilme yeteneğimiz de bilişsel esnekliğin parçalarıdır. Bu önemli zihinsel özellik, işleyen belleğin içinde de yer alır. Bilişsel esnekliği güçlü olanlar değişen durumlara uyum sağlamakta zorlanmazken, zayıf olanlar katı davranış biçimlerine bağlı kalabilir. Bu durumperseveratif davranış olarak adlandırılır. Bu davranış biçimini gösteren bireyler aynı hataları içeren davranışları döngüsel olarak sürekli yapma eğiliminde olurlar (Anderson, 2002).

Çalışmanın bir diğer değişkeni olan öz şefkatte mutluluğu etkileyen faktörlerden biridir ve mutluluğun yordayıcısıdır. Öz şefkat, uzak doğu felsefesinden ilham alınan, Budist psikolojisinin temelini oluşturan ve günümüzde büyük ilgi gören bir araştırma konusudur. Öz şefkat bir kabul etme şekli olarak görülmüştür. Kabul etmek genel olarak başımıza gelen durumların oluşturduğu duygu ya da düşünceleri ifade eder. Öz şefkat bu anlamda acı çekme sürecinde kendimizi kabul etmemizdir (Germer, 2021). Yapılan çalışmalarda öz şefkatin mutluluğun alt boyutu olan olumsuz duygulanım ile negatif, yaşam doyumunu ile ise pozitif ilişkisi bulunmaktadır (Neff, 2003b; Zessin vd., 2015) Dolayısıyla öz şefkat ise mutluluk algısının yordayıcısı olarak önemli bir değişkendir. Bireyin kendisine karşı şefkatli olmayı ve kendisiyle doğru iletişim kurmayı başarması da kişiler arası ilişkilerini etkilemektedir. Çünkü öz şefkatin bireylere sağladığı faydalar sadece kişisel değildir. Bireyin kendisine karşı gösterdiği şefkat aynı zamanda başkalarına karşı sunduğu şefkatinde temelini oluşturur (Germer, 2021).

Bilişsel esneklik yeni durumlara uyum sağlama becerisi olarak tanımlanıp, öz şefkat ile önemli ölçüde ilişkilidir. Ayrıca olumlu benlik algısını ve toplumsal bağlılığı daha esnek davranışlarla şekillendirdiği ifade edilir (Akt., Yelpaze, 2020). Bu bağlamda bilişsel esneklik öz şefkatin yordayıcısıdır. Öz şefkat, bireylerin kendilerine karşı anlayışlı, kabul edici ve sevgi dolu bir tutum geliştirebilme yeteneğini ifade eder. Kendine şefkatli olan bireyler, olumsuz duygularıyla daha iyi başa çıkabilir, stresle daha etkili bir şekilde mücadele eder ve daha yüksek bir mutluluk düzeyine sahip olma eğilimindedir. Bilişsel esneklik ise, esnek düşünme, duygusal esneklik ve duruma uyum sağlama yeteneğini içerir. Bilişsel esneklik, olumsuz olaylarla daha etkili bir şekilde başa çıkma, problem çözme becerilerinin geliştirilmesi ve duygusal deneyimlerin kabulü gibi unsurları içermektedir. Bu araştırmanın temel amacı bilişsel esneklik ve öz şefkatin mutluluk algısını yordayıcı etkilerini incelemektir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öz şefkat, bilişsel esneklik ve mutluluk durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Öz şefkat, bilişsel esneklik ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki ve bu ölçeklerin demografik özellikler açısından nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Bu amaca bağlı olarak araştırmanın alt problemleri şunlardır:

### **Alt Problemler**

1. Üniversite öğrencilerinin öz şefkat, bilişsel esneklik ve mutluluk durumları ne düzeydedir?
2. Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin yordanmasında öz şefkat bilişsel ve esneklik düzeylerinin etkisi nedir?
3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine, sınıf düzeyine, gelir düzeyine ve kardeş sayısına göre öz şefkat, bilişsel esneklik ve mutluluk durumları arasında fark var mıdır?

### **Araştırmanın Önemi ve Gerekeçesi**

İnsan, hayatta gerçek bir amacın peşinde koşan ve mutluluğu bulmak için çabalayan bir varlıktır. Mutluluğu arayışı, hayatına anlam katan şeyleri keşfetmesiyle de bağlantılı olabileceği gibi kendini iyi hissettiren deneyimlerde gizli olabilir. Tarih boyunca, pek çok bilge ve düşünür, insanların mutluluk arayışına dair derin düşüncelerini dile getirmiştir. Örneğin, Romalı ozan Horatius, insanların yaşamayı gerçekten bilmedikleri için acı çektiklerine dair önemli bir gerçeği ifade etmiştir (Öztan, 2019; Türer, 2017). Mutlu olan bireyler; kendilerine güvenen, sorumluluk sahibi, uyumlu, dışadönük ve güçlü sosyal bağlara sahip bireylerdir (Demir vd., 2007; Diener & Seligman, 2002; Doğan, 2013; Murtezaoğlu & Çıkrıkçı, 2022). Ayrıca, duygusal dengenin de mutlulukla bağlantılı olduğu ve bu bağlantının dışa dönüklükten daha

güçlü olduğu savunulmaktadır (Hills & Argyle, 2001b). Mutlu olmak bireylerin bedensel sağlıkları üzerinde de etkili olup hastalıklara karşı daha dirençli olunmasına katkıda bulunabilir (Cohen vd., 2003). Mutlu bireyler, amaçlarını belirleyip bu hedefleri başarıyla hayata geçiren kişilerdir (Tayfun-Doğan, 2013; Sheldon & Houser-Marko, 2001).

Duygular, iş yaşamı ve başarı düzeyi ile yakından ilişkilidir ve onun ayrılmaz bir parçasıdır. Bireylerin mutluluk düzeyleri başarı durumlarını ve iş yaşamlarını da etkiler. Çünkü mutluluk ile günlük aktiviteler arasında bir neden-sonuç ilişkisi vardır (Warr, 2007). Bu açıdan, mutluluk ve başarı ve iş durumları açısından düşünüldüğünde, mutluluğun bireyin iş hayatını ve başarı düzeyini etkilediği varsayılmaktadır (Aygül, 2013; Biçen & Koç, 2019; Lyumbomirsky vd., 2005; Sevimli & İşcan, 2005; Ünüvar, 2021).

Bireylerin mutluluğu arttıkça olumsuz birtakım davranışlarda da azalmalar görülmektedir. Mutluluk arttıkça merhamet düzeyinin artması, saldırganlığın azalması gibi sonuçlar ortaya çıkmaktadır. (Erdoğan, 2017; Filiz, 2009; Yalçın, 2016), Olumlu duygulara sahip olan kişiler, daha kapsayıcı bir bakış açısına sahip olma eğilimindedir ve diğer insanların düşüncelerini anlayışlı bir şekilde karşılamaya yatkındırlar. Bu, daha sağlam ilişkiler kurmalarına ve çeşitli topluluklara karşı daha empatik bir tutum geliştirmelerine yardımcı olur (Hefferon & Boniwell, 2011/2014). Bu nedenle, bireylerin olumlu duygularının teşvik edilmesi, daha uyumlu ve dayanışmacı bir toplumun oluşmasına katkı sağlar.

Bu tez çalışması, mutluluk algısını etkileyen öz şefkat ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı bir şekilde araştırmayı amaçlamaktadır. Bu çalışma, öz şefkat ve bilişsel esnekliğin mutluluk üzerindeki etkisini anlamak ve psikoloji alanyazındaki boşluğu doldurmak için yapılmaktadır. Bu araştırma, öz şefkat ve bilişsel esnekliğin mutluluk algısındaki rolünü aydınlatarak önemli bir katkı sağlamayı hedeflemektedir. Çalışmanın sonucunda bireylerin mutluluk düzeylerini desteklemek için kullanabilecekleri öz şefkat ve bilişsel esneklik becerilerinin önemine yönelik bulgular sunmak amaçlanmaktadır. Bu çalışma, psikolojik danışmanlık ve terapi uygulamalarında önemli bir ilerleme sağlayarak ve bireylerin daha mutlu bir yaşam sürmelerinde yardımcı olacak etkili stratejiler konusunda katkı sağlayabilir. Öz şefkat ve bilişsel esneklik becerilerinde gelişim sağlanması, bireylerde anlayışlı ve sevgi dolu bir yaklaşım oluşmasını sağlayabilir. Bu da olumsuz duygulara karşı baş etme becerilerinde artış sağlayarak, daha olumlu deneyimler oluşturabilir. Ayrıca, bu tez, mutluluk algısında sadece dışsal sebeplere bağlı olunmadığı, bireylerin kendi iç dünyalarının ve düşünce şekillerinin de önemli bir etki sağlayacağı vurgulamaktadır. Öz şefkat ve bilişsel esneklik, bireylerin kendi iç dünyalarını daha iyi anlamalarını ve olumlu değişimler yapabilmelerini sağlayan güçlü kaynaklardır. Bu tez çalışması, bu kaynakların mutluluk algısı üzerindeki

etkisini detaylı bir şekilde inceleyerek, psikoloji alanında önemli bir bilimsel katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Hem biliş hem de eğitim seviyesi bakımından toplumda üst kademelerde bulunan üniversite öğrencileri ile yapılan bilişsel esneklik, öz şefkat ve mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırmak özellikle mutluluk algısının artırılmasına yönelik çalışmalara yol gösterici olması beklenmektedir. Bununla beraber bu değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik alanyazında sınırlı sayıda çalışma mevcuttur ve bu çalışmanın alanyazındaki bu eksikliğe ışık tutabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bilişsel esneklik ve mutluluk arasındaki ilişkide aracı değişken olarak ele alınacak öz şefkatin var olduğu herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Dolayısıyla alanyazında yer almayan bilişsel esneklik, öz şefkat ve mutluluk algısı arasındaki ilişkinin bir bütün şeklinde araştırılmasının ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir ve bu sayede iç içe şekilde bir yapıyla daha net biçimde ortaya konulmuş olacaktır.

1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nun ikinci genel amacında "beden, zihin, ahlak, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe sahip, yapıcı, yaratıcı ve verimli" yurttaşların yetiştirilmesi vurgulanmaktadır. Bu çalışmada yer alan bilişsel esnekliğe sahip olma, öz şefkatin yüksek olması ve mutlu bir birey olmak bu amaç gereğince bireylerin psikolojik iyilik hâllerine katkıda bulunur, hayatlarını pozitif şekilde yönlendirerek onlara destek olur. (Altunkol, 2017; Çırpan, 2017; Kıcalı, 2015; Tuzgöl Dost, 2004).

Sonuç olarak, "Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Düzeyinin Mutluluk Algısını Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi" Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Düzeyinin Mutluluk Algısını Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi" adlı bu tez çalışması, öz şefkat ve bilişsel esnekliğin mutluluk üzerindeki rolünü aydınlatmayı hedeflemektedir. Elde edilecek bulgular, bireylerin mutluluklarını artırmak ve içsel iyilik hâllerini geliştirmek için odaklanabilecekleri stratejileri belirlemelerine yardımcı olabilir. Bu çalışma, psikoloji alanında terapi, danışmanlık ve kişisel gelişim programları için önemli bir temel oluşturarak, insanların daha tatmin edici bir yaşam elde etmelerine katkı sağlayabilir.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Bu araştırma 2022-2023 Eğitim/Öğretim yılında Atatürk Üniversitesi'nde öğrenen üniversite öğrencilerinin görüşleri ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini belirlemek için araştırmada kullanılan Oxford Mutluluk Ölçeği'nin sahip olduğu özelliklerle sınırlıdır.
3. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için araştırmada kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri'nin özellikleri ile sınırlıdır.

4. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerini belirlemek için araştırmada kullanılan Öz anlayış Ölçeği'nin özellikleri ile sınırlıdır.

### **Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ölçek maddelerinin içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

2. Araştırma için seçilen örneklemin evreni temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır.

### **Terim ve Tanımlar**

#### ***Mutluluk***

Öznel iyi oluş, bireylerin yaşam doyumlarıyla, pozitif ve negatif duygulanımlarıyla ve benlik değerlendirmeleriyle yakından ilişkili olup, negatif duyguları minimum düzeyde, olumlu duyguları ise sık sık yaşamaları bireylerin mutlu olduklarını göstermektedir (Diener, 2009).

#### ***Bilişsel Esneklik***

Bir durum karşısında bireyin seçeneklerin farkında olması yeni duruma uyum sağlama konusunda esnek olabilmesi ve esnekliği sağlayabildiği durumlara ilişkin kendini yeterli hissetmesidir (Martin & Rubin, 1995).

#### ***Öz Şefkat***

Öz şefkat, herhangi bir acının, ıstırapın, başarısızlığın ve yetersizliğin oluşturduğu duygu ve düşüncelerle karşılaşıldığında kişinin kendisini eleştirmekten ziyade şefkatle yaklaşım, tüm bu olumsuzlukların insana ait doğal şeyler olduğunu bilincinde olunması ve bunu kabul edip farkındalıkla hayata devam etmeyi ifade eder (Neff, 2003b).

## İKİNCİ BÖLÜM

### Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde mutluluk, öz şefkat ve bilişsel esneklik ile ilgili kuramsal bilgilendirme yapılmış bununla birlikte yurt içi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmiştir.

#### **Mutluluk**

Pozitif psikolojinin önemli konularından birisi olan mutluluk birçok araştırmacı tarafından çoğunlukla araştırılmıştır. Yapılan bu araştırmalarda, mutluluk ile ilgili birçok soru ele alınmıştır. Mutluluğun tanımına, mutluluğa sebep olan etkenlere, mutluluğu yakalayabilmek için neler yapılabileceğine değinilmiştir (Doğan, 2013).

Uzun yıllardır, psikologlar çeşitli zihinsel rahatsızlıkların ve tedavilerinin, örneğin Psikoz, Depresyon, Anksiyete ve Travma Sonrası Stres bozukluğu gibi hastalıkların üzerinde kapsamlı bir anlayışa sahipti. Ancak, maalesef psikologlar nispeten ruhsal olarak sağlıklı olanlara çok az yardım sunabiliyordu. Bu nedenle, pozitif psikoloji, hastalık ve tedavi odaklılığından ziyade umut, bilgelik, hoşgörü, yaratıcılık, geleceğe odaklanma, cesaret, ruhsallık, sorumluluk ve azim gibi konulara odaklanmayı önermektedir. Çünkü birçok zihinsel rahatsızlık, anlamsızlık ve amaçsızlık hissiyle ilişkilendirilebilir (Ngamaba, 2017)

Sokrates'e göre insanın en temel amacı ve ulaşabileceği en yüksek değeri olan erdem, mutluluk için ön koşuldur (Gökberk, 2012). Aristo'ya göre ise mutluluk, kişinin kendi içinde belirlediği en büyük amaçları başarıyla gerçekleştirmesine dayalı bir durumdur. Mutluluğu elde etmek için, insanın kendi içinde belirlediği en önemli amaçları başarıyla gerçekleştirmesi gereken etkinliklerde bilgeliği kullanmalı, diğer insanların da takdir ve hayranlıkla izlediği, aynı zamanda kişisel tatmin ve hazlar barındıran faaliyetlere odaklanmalıdır (Gökberk, 2012). İslam düşünce geleneğinde önemli bir yere sahip olan Farabi bir bilgin olarak mutluluğu, insanların temel amaçlarından biri olarak tanımlar (Özgen, 2005).

Mutluluk, sevinç veren duygular, olumsuz duygular, yaşamın tatminkarlığı ve çevresel memnuniyet gibi dört temel bileşeni içerir. Bu bileşenler, yaşam tecrübelerinin farklı yönlerine ayrılabilir. Genellikle sevinç veren duyguları deneyimleyen insanlar, genel olarak yaşamlarından memnun olma eğilimindedir. Bununla birlikte, bu bileşenler birbirleriyle bağlantılı olsa da ayrıştırılabilirler (Oishi vd., 2009).

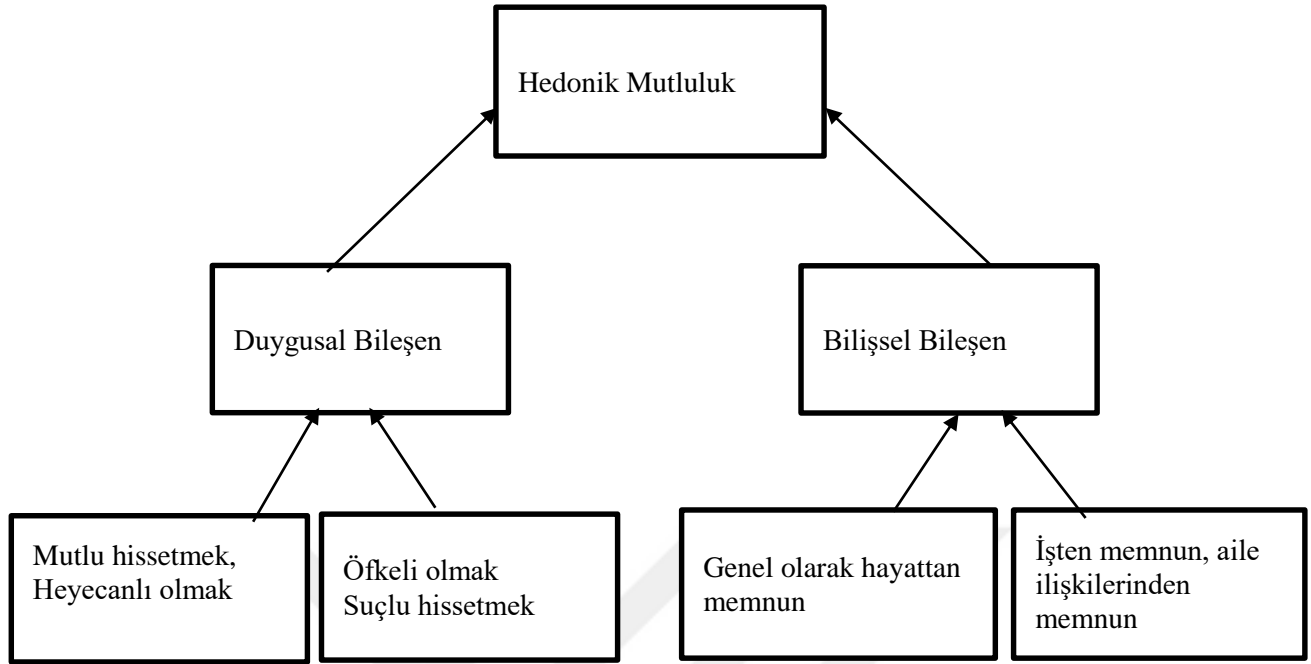
Öznel iyi hâli alanyazınının kapsamlı bir gözden geçirilmesinde, Diener (1984) öznel iyi hâlin birçok farklı anlama sahip olduğunu önermiştir. Bununla birlikte, genel olarak üç kavramdan oluştuğu bulunmuştur: erdemli bir yaşam sürmek, kişinin iyi bir yaşamın ne olduğuna dair kendi değerlendirmesi ve negatif duyguların üzerinde pozitif duyguların ağırlıklı olarak yer alması. Diener, son iki kavramın iyi olma araştırmalarının odağı olduğunu ve özellikle bu kavramların birbirleriyle nasıl ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Backmark Goodwill, 2009).

Tolstoy "Mutluluk bir kinayedir, mutsuzluk ise hikâyedir." demiştir. Mutluluğun ne olduğu sorulduğunda Freud "çalışabilen ve sevebilen insan" cevabını vermiştir. Albert Einstein'ın bir kuryeye sunduğu birinci reçetede "Başarı eşinde koşmak ve bununla beraber gelen sürekli huzursuzluğa karşın, sakin ve alçak gönüllü bir yaşantı daha fazla mutluluk getirecektir."; bir diğer reçetede ise "Eğer istek varsa, bir yolu vardır." şeklinde belirtilmiştir (Ulutaş, 2019)

Mutluluk sosyal ilişkilerle de oldukça bağlantılıdır. Diener ve Seligman'ın (2002) çalışmasında bireylerin mutluluk düzeyleri ile kişilerarası ilişkilerinden elde ettikleri memnuniyet arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonunda, daha yüksek mutluluk düzeyine sahip bireylerin insan ilişkilerinde daha fazla memnuniyet yaşama eğiliminde oldukları bulunmuştur. Bu da mutluluğun kişisel ilişkilerimizin kalitesini şekillendirmede ve artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Mutlu olabilmek için, insanların dostluk ve dayanışma gibi unsurlara ihtiyaç duyması oldukça yaygın bir durumdur. Sevgi dolu bir yaklaşımla dostça ilgi göstermek, karşılık beklemeden gerçekleştirilen bir davranıştır. İnsanları anlamaya çalışmak, onların özelliklerini takdir etmek bir bireyi mutlu edebilir. Başkalarına içtenlikle davranmak, onlara nazik bir şekilde yaklaşmak mutluluk kaynağı olabilir. Ayrıca, mutlu insanlar genellikle sağlam bir dostluk bağına sahip olma eğilimindedir ve bu da mutluluklarını artırır. Sonuç olarak, mutluluğun önemli bir kaynağı, zorlamadan ve içtenlikle insanları sevmektir (Russell, 2018).

Mutluluğu açıklama adına onu oluşturan birtakım bileşenlerden de bahsetmek gerekir. Mutluluğun farklı boyutları vardır. Bunlar; hedonizm (hazcılık) ya da diğer adıyla hedonik boyut, Eudeimonik (anlam) ya da diğer adıyla ödonomik boyuttur.

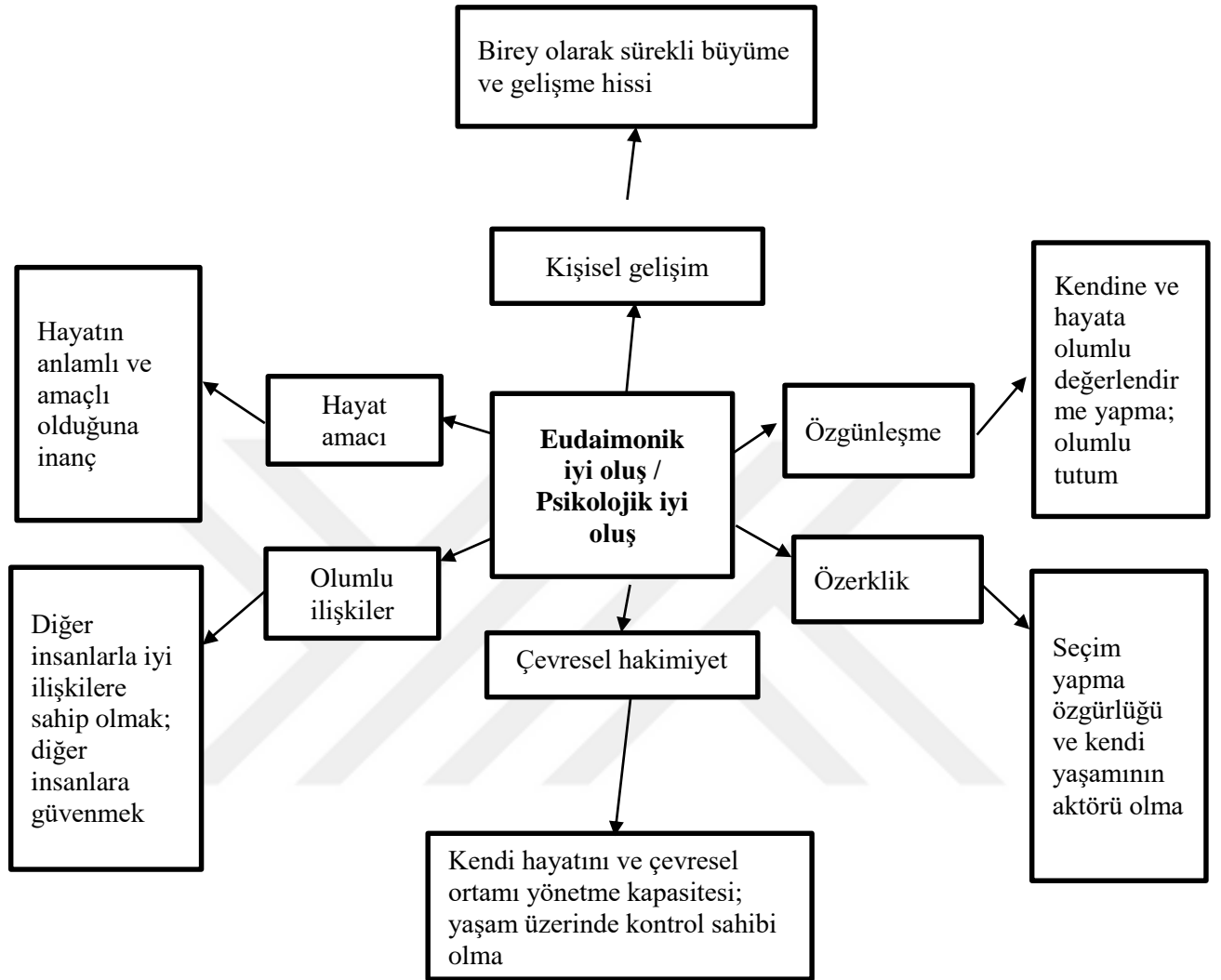
Şekil 1. Hedonik Mutluluk Bileşenleri



Bu doğrultuda, Hedonik iyi oluş yaklaşımı, duyguları, hisleri, hayattan memnuniyeti içerir ve dolayısıyla insanlar en fazla zevki deneyimlediklerinde iyi bir hayatın elde edilebileceğini önerir (Diener vd., 1999). Hedonizm tarihine bakıldığında, Roma İmparatorları'nın arzularına ve zevklere düşkünlükleriyle bilindiği görülür. Ayrıca, Pompeii gibi yerlerde yaşayan insanların yaşamları, hedonizmin örneklerini oluşturur. Örneğin, Napoli'nin güneyindeki Pompeii kentinde, insanlar yaşamlarını daha fazla zevk almak üzerine kurmuşlardır. Bu örneklerde, Roma İmparatorları'nın hatta yemeklerini bile yatarak yedikleri görülür (Arslan, 2010). Buna göre, Hedonik iyi oluş genellikle öznel iyi oluş (yani mutluluk ve yaşam memnuniyeti) olarak adlandırılırken, Eudaimonik iyi oluş genellikle psikolojik bir çerçeve içinde anlaşılır (Diener vd., 1999).

Hedonik (hazcı) boyuta dayana öznel iyi oluş (mutluluk) kavramı, bireyin yaşamında olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha sık yaşaması ve yaşamından yüksek düzeyde doyum almasıdır. Şekil incelendiğinde olumlu ve olumsuz duygular duygusal boyutu temsil ederken, yaşam doyumunu ise bilişsel boyutu kapsar.

Şekil 2. Eudaimonik Mutluluk Bileşenleri



Aristoteles'in "Nikomakhos'a Etik" adlı kitabında yer alan düşüncelerden ilham alarak ele alınan eudaimonik boyut, aristokratik bir bakış açısına dayanır. Kitap insanın hayatta anlamını bulma ve gerçekleştirme hedefine yönelik tavsiyeler içermektedir (Özay vd., 2023). Eudaimonizm, "eu" (iyi) ve "daimon" (ruh) kelimelerinin birleşiminden oluşan bir kavramdır. Bu Yunanca kökenli terim genellikle Türkçede refah ve mutlulukla anlam bulmaktadır (Akt., Özay vd., 2023) Psikolojik iyi oluşun temelini oluşturan ökonomik boyut, Ryff (1995) tarafından yapılan çalışmada altı ayrı boyut üzerinden incelenmiştir. Bu boyutlar şunlardır: öz kabul, bireysel büyüme, özerklik, pozitif ilişkiler kurma, yaşam amacı ve çevresel hâkimiyet. Bununla birlikte Aristo "hedonik mutluluğu" düşünce bağlamında kabalıkla ilişkilendirmiştir ve mutluluğun refah ile ilgisinin bulunmadığına dikkat çekmiştir (Ryan & Deci, 2001).

## ***Mutluluk Kuramları***

**Yukarıdan Aşağıya – Aşağıdan Yukarıya Kuramı.** Mutluluk kuramlarından aşağıdan yukarıya kuramı bireylerin onlara hoş gelen ve bireyleri bu anlamda doyuma ulaştıran anlarıyla ilgilendir. Bu kuram, bireyin mutluluğunun belirleyiciliğinde kişinin kendi yaşantısını süzgeçten geçirdiğinde onda hoş hisler uyandıran anların çokluğu ve sıklığı üzerinde durur. (Eryılmaz, 2009; Akt., Bulut, 2018).

Yukarıdan aşağıya kuramı ise bireyin mutluluğunu dışsal faktörlerde değil kişinin iç dünyasında arar ve iç faktörlere bağlar. Bireyin kişilik özelliklerini mutluluğa sebep kılar. Bu bağlamda bu kuram, hayata daha pozitif bakan ve mücadeleci yapıda olan kişilerin daha mutlu olduğunu açıklar (Ünal & Şahin, 2013).

Yukarıdan aşağıya kuramı ile aşağıdan yukarıya kuramının ortak noktaları şudur: her iki kuramda mutluluğun bireyin algılamasıyla ilgili olduğunu savunur. Bu kuramların ayrıldıkları nokta ise aşağıdan yukarıya kuramı, bazı faktörlerin mutluluğu ortaya çıkardığını, yukarıdan aşağıya kuramı ise mutluluk sonucu bu faktörlerin ortaya çıktığına inanır. Yani bir kuram mutluluğu neden olarak görürken diğer kuram sonuç olarak görür (Diener, 1984).

**Uyum Kuramı.** Bu kurama göre kişilerin başından birçok olumsuz ve olumlu yaşantı geçmektedir. Bireylerin karşılaştıkları bu durumlara vermiş oldukları tepkileri zaman içerisinde azalır ve bireyde etkisini yitirmeye başlar. Bu bağlamda insanlar olumlu veya olumsuz durumlara zamanla uyum sağladığı ve etkisini hissetmemeye başladığı için mutluluğun da mutsuzluğun da uzun süremeyeceği üzerinde durulur (Eryılmaz, 2009).

Piyango ile hayatı değişen kişiler başlangıçta bu durumu büyük bir sevinçle karşılasalar da zaman içerisinde paranın her şey olamadığını açıklamışlardır. Yine aynı şekilde çok büyük bir travma geçiren kişilerde, travmanın etkisi azaldıkça başlarına daha kötüsünün de gelebileceğini belirtmişlerdir (Akt. Yılmaz, 2018)

**Erek (Amaç/ Telic) Kuramı.** Erek kuramı bir başka mutluluk ile ilgili ortaya konmuş bir kuramdır. Bu kuramın temellerini iki şey oluşturur. Bunlar; amaç ve gereksinimlerdir. Kurama göre kişinin mutluluğu hedeflerine ne denli ulaşabildiği ve ihtiyaçlarını ne denli karşılayabildiği ile ilgilidir. Bu bağlamda kişi ihtiyaçlarını gideremezse, ulaşmak istediği amaçları hakkında başarısız olursa hayatı ile ilgili bir doyum sağlayamaz, doyum sağlayamayan kişi ise mutsuz olacaktır. Burada bireyin ihtiyaçları hakkındaki farkındalığı önemli değildir önemli olan doyuma ulaşmış ulaşmadığıdır. (Eryılmaz, 2009; Tuzgöl-Dost, 2004).

Erek kuramının temellerini oluşturan kişinin amaçları ve ihtiyaçları birbirlerinden bağımsız değildir. Kişinin amaçları bir anlamda ihtiyaçlarının karşılanmasını da içerir. O

yüzden kişi bir konudaki amacına ulaşmaya çalıştığında aslında bir ihtiyacını gidermeye de çalışmaktadır. Fakat amaçlar ihtiyaçlara göre daha çok bilişsel süreç içerir. Kişi bir ihtiyacını öğrenme sonucu kazanmışsa amaçlarını, doğuştan getirmişse bu ise ihtiyaçlarını oluşturur. (Eryılmaz, 2009; Tuzgöl-Dost, 2004).

**Etkinlik (Akış) Kuramı.** Akış kuramının kurucusu Csikszentmihalyi, insanların içinde bulunduğu ana kendilerini kaptırıp tutkuyla yaptıkları herhangi bir eylem sırasında en temel fizyolojik gereksinimlerini bile göz ardı ettiklerini fark ettiğini belirtmiştir. Bu farkındalık sonrası ortaya koyduğu kuramındaki akış kelimesi ile ise birçok şeyi ifade etmektedir. Kişinin tam anlamıyla konstrasyon sağladığı, öz benliğinden ve hayattan koparak, zaman ve mekân kavramlarından bağımsız bir şekilde tam bir adanmışlıkla o anın içinde bulunmaktır. Kısaca yaşayarak bir işi gerçekleştirmektir.

Erek kuramında amaca ulaşip ulaşmamak, ihtiyacın giderilip giderilmediği temel nokta olup eylemin sonucu önemliyken, akış kuramında ise esas olan sonuç değil süreçtir (Akt., Tuzgöl-Dost, 2004). Erek kuramı yolun sonunda nereye varılacağı ile ilgiliyken akış kuramı yolda olmakla ilgilidir.

Kurama göre mutluluk bir şeyi elde etmekten geçmemektedir. Bir işin yapılma süreci onu elde daha çok doyum sağlayacaktır (Akt., Yılmaz, 2018). Bir şeyi başarmaktan ziyade bu yolda verilen mücadele kişiye mutluluk verecektir. Freud'a göre de kişinin hayatındaki en güzel günleri mücadele ile geçen zamanlarıdır.

Kurama göre akışın gerçekleşebilmesi için yapılan eylemin bazı koşulları içermesi gerekmektedir. Bunlardan biri işin zorluk derecesinin kişi ile uyumudur. Yapılan iş bireyin beceri düzeyiyle ne kadar uyumluysa alınan hazda o oranda yüksek olacaktır. İşin çok kolay olması sıkıcı olmasına çok zor olması ise yüksek kaygıya neden olacaktır. Her iki durumda da bireyin mutluluğu için engel oluşturacaktır ve akış gerçekleşmeyecektir (Tuzgöl-Dost, 2004; Akt., Yılmaz, 2022).

**Sabit Nokta Kuramı.** Diğer adı dinamik denge kuramı olan bu kuram mutluluğun düzeyi üzerinde durmuştur. Kurama göre kişilerin mutluluk seviyeleri istikrarsız bir yapıda değildir tam tersine mutluluk düzeyi kararlı bir yapı göstermektedir. Bu kararlı yapı ise sabit bir noktayı ifade eder ve bu noktanın değişmesi zordur çünkü kalıtsaldır. İşte bu bağlamda mutluluğun genetikle olan ilişkisi bu kuramı ortaya çıkarmıştır (Yılmaz, 2018; Yılmaz, 2022).

Mutluluğun bu sabit noktası bir teraziye benzetilirse, kişi çok mutsuz ya da çok mutlu olduğu olaylar yaşasa da bu terazi hep dengeyi bulacaktır. Yaşam boyunca çeşitli olaylardan geçen kişinin bu olaylar karşısında mutluluk düzeyi değişiklik gösterse de zaman geçtikçe bu

düzyer eski formuna geri dönecektir (Diener, 1984). Bu denge noktasının kişilik yapısının boyutlarından olan dışadönüklükle, nevrotizme ve deneyimlere açıklıkla ise yakından bir ilişkisi bulunmakta olup her biri bu dengenin birer yordayıcısı olarak ele alınmaktadır. Yaşam olağan seyrinden saptığında kişiliğin bu boyutları sabit noktaya geri dönmeysesine olanak sağlamaktadırlar (Akt., Tuzgöl-Dost, 2004).

Sabit nokta kuramı başlangıçta belirtildiği mutluluğun genlerle olan ilişkisi üzerine oluşturulmuş bir kuram olup temelde bu yönüyle uyum kuramı ile farklılık göstermektedir. Çünkü uyum kuramı mutluluğun, kalıttan ziyade yaşanan olaylardan etkilendiğini ifade etmektedir (Akt., Yılmaz, 2022).

### ***Mutluluğun Belirleyicileri***

Bireyin yaşamındaki birçok faktör mutlulukla yakından ilişkilidir. Aşağıda bazılarına yer verilmiştir.

**Cinsiyet.** Yapılan çalışmalarda cinsiyetin mutluluğun önemli bir yordayıcısı olmadığını hatta bazı araştırmalarda hiçbir farklılık yaratmadığını aktarmışlardır. Bu bağlamda Eryılmaz ve Ercan (2011) da yaptıkları çalışmada cinsiyetin yordayıcılığının çok etkili olmadığını bulmuşlardır. Tuzgöl (2004) de benzer çalışma sonuçlarına ulaşmış olup kadın ve erkekler arasında mutluluk puanlarının anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Çok olmasa da bazı çalışmalar ise cinsiyetin mutluluk düzeyi üzerinde etkisinin olduğuna yönelik bulgular ortaya koymuştur. Bunlardan biri Odabaşı'nın (2016) yaptığı çalışmadır. Bu çalışmaya göre kadın olmak mutluluğu olumlu bağlamda etkilemektedir. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında, genel olarak kadınlar erkeklere oranla daha mutlu olabilir. Bu çalışmalarda, kadınların genellikle daha fazla olumlu ve olumsuz duyguyu deneyimlediği ve olumlu durumları daha yoğun hissettiği belirtilmektedir. Bunun nedeni, kadınların genellikle duygusal olarak daha hassas olabilmesi ve duygusal deneyimleri daha yoğun yaşayabilmesidir. Ancak, bu sonuçlar genelleme yaparken bireysel farklılıkları ve toplumsal etkileri göz ardı etmemek gerektiğini belirtmek önemlidir (Tenaglia, 2007).

Farklı ülkelerde yapılan çalışmalar incelendiğinde (Blanchflower & Oswald, 2004; Peiro, 2016) kadınların genellikle daha mutlu olduğunu tespit etmiştir. Ancak bu sonuçlara, farklı toplumlardaki kadınların farklı rolleri dikkate alınarak genelleme yapmanın doğru olmadığı da eklenmiştir.

**Ekonomik Gelir.** Cinsiyet, yaş ve gelir arasında bir karşılaştırılmaya gidilirse kişinin ekonomik durumu mutluluğu etkilemede daha güçlüdür (Diener, 1984). Diener'e göre gelir durumu statü ile beraber sosyal faktörler arasında en önemli etkiye sahiptir.

Mutluluğun ekonomik durumla olan ilişkisi ülke içi ve uluslararası alanlarda farklılık göstermektedir. Ülkeler arası mutluluk ile gelir ilişkisinin gücü aynı ülkedeki kişilerin gelir ve mutluluk ilişkilerindeki güçle aynı düzeyde değildir. Bu duruma uluslararası açıdan bakıldığında zengin ülkelerin daha mutlu oldukları sonucu çıksa da ülke içinde gelir durumu mutluluğu etkilemede yıllar içerisinde daha zayıf bir güce sahip olmaktadır (Diener, 1984). Cihangir Çankaya'nın (2009) çalışmasında vurgulanan nokta, paranın bireyin hayatında aşırı önem kazanması durumunda, kişinin iyi olma düzeyini olumsuz etkileyebileceğidir. Yani, para odaklı bir yaşam tarzı, mutluluğu azaltabilir.

Öte yandan, Türkiye'de yapılan araştırmalar, ekonomik durumun algılanmasının mutlulukla anlamlı ilişkileri olduğunu göstermektedir. Tuzgöl-Dost (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışma, bireylerin ekonomik durumlarını nasıl algıladıklarının, mutluluk düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yani, ekonomik olarak daha iyi durumda olduğunu düşünen bireylerin genellikle daha mutlu oldukları görülmüştür. Özetle, Cihangir Çankaya'nın çalışmasında paranın aşırı öneminin mutluluğu olumsuz etkileyebileceği belirtilirken, Tuzgöl-Dost'un çalışması ise algılanan ekonomik durumun mutlulukla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bireylerin kazançları, yaşadıkları ortamla ilişkili olarak değerlendirilir ve para, toplum içinde ekonomik kazanımlara atfedilen değer bir yansımasıdır. Ancak yapılan araştırmalar, ekonomik durum ile mutluluk arasında doğrudan bir ilişki olmadığını göstermiştir. Mutluluk, bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ilişkilidir ve mutluluğun tek koşulu ekonomik koşulların belirli bir seviyede olması değildir (Yetim, 2001).

**Kişilik.** Kişilik yapısı mutluluğu etkilemede en önemli değişkenlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişiliğin mutlulukla olan ilişkisini açıklamada Beş faktör Kuramı sıklıkla ele alınmıştır. Bu kuram temelin de Doğan (2013) yaptığı çalışmasında, Beş Faktör Kuramı'ndaki tüm unsurların bireyin mutluluğunda etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Nevrotizm kişilik yapısı dışında tüm yapılarla olumlu bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmaya benzer olarak Türkdogan'ın (2010) çalışmasında özellikle nevrotik kişilik yapısının mutluluk üzerinde ciddi bir güce sahiptir.

Eryılmaz ergenlerle yaptığı çalışmasında ise kişilik yapılarından sorumluluğun, dışa dönüklüğün ve duygu durum dengesinin mutlulukla ilişkisini ele almıştır. Çalışma sonucunda sorumluluk sahibi, dışadönük kişilik özelliklerine sahip ergenlerin daha mutlu oldukları fakat duygu durum dengesizliği yaşamayanın ise ergenlerin mutluluklarını olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır.

**Sosyal İlişkiler ve Aile.** Hançerlioğlu'na göre bir toplumun mutluluk düzeyi o toplumda yaşayan bireylerin mutluluklarının belirleyicisidir. Buna göre bir kişinin içinde bulunduğu toplumda kurduğu ilişkilerinin mutluluk dereceleri o kişinin bireysel mutluluğunu ortaya koyar (Tutarel Kışlak, 2002).

Sosyal destek ikiye ayrılır. Bireyin geçmişinde çevresinden gördüğü desteğe alınan sosyal destek denirken, geleceğinde görmeyi beklediği destek ise algılanan sosyal desteği oluşturur. Sosyal destek ihtiyacı aile tarafından ne kadar karşılanırsa kişinin mutluluğu o kadar artmaktadır. Sosyal ilişkilere dair birçok değişken sosyal desteğin içinde yer almakla beraber özellikle aile ve arkadaşlık çevresi sosyal desteğin yapı taşlarıdır. (Yıldırım, 2016) Çeşitli araştırmalar sosyal desteğin işlevsel olmayan duygularla baş etmek için önemli bir etken olduğunu göstermiştir. Eryılmaz ergenlerle yaptığı araştırmasında doğru ve etkili iletişimin kullanıldığı ailelerde, ergenin ailesiyle duygusal bir yakınlık kurduğu ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

**İnanç.** Yapılan araştırmalara göre din ve mutluluk birbiri ile bağlantılı iki kavramdır. Maneviyatın özellikle zor zamanlarda kişilerde bir amaca yönlendirilme ve aidiyet duygusunu oluşturur. Böylece kişilerin umut ve güç kaynağını oluşturmaktadır. Bu bağlamda din, sosyal ve psikolojik birçok yönüyle mutluluğa etkisi olan bir olgudur.

Yapıcı, Çukurova Üniversitesi'nde gerçekleştirdiği araştırmasıyla dinin ruh sağlığı üzerindeki etkisiyle ilgili birçok bulgu elde etmiştir. Bu araştırma bulgularına göre; dindarlık ve özsaygı arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Manevi olarak duygusal yönden bir bağ hisseden bireylerin özsaygısı yüksek çıkmıştır. Ayrıca bu araştırma depresyon, intihar olasılığı ve umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkide ters yönlü olarak bulunmuştur. Özetle dindarlığın depresyon ve intihar olasılığını azaltıp umut düzeyini artırdığı saptanmıştır.

Tuzgöl'ün (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmaya bakıldığında ise inanç sahibi olan öğrencilerin, inanca sahip olmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek bir öznel mutluluk seviyesine sahip oldukları tespit edilmiştir.

### ***Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar***

Bülbül ve Giray (2011) tarafından ortaya konan araştırmada mutluluk çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Bu değişkenler; gelir, cinsiyet, sizi kim mutlu eder, sizi ne mutlu eder ve sosyodemografik özelliklerdir. Bu araştırmanın neticesinde ortaya çıkan sonuçlardan biri, öğrenim durumuna göre bireylerin mutluluk kaynaklarının değişkenlik göstermesidir. İlkokul ve ortaokuldan mezun olanların sağlıklı olmak mutluluğun şartı iken, yüksek lisans ve doktora mezunları için ilk mutluluk kaynağı sevgidir. Özen (2005) yaptığı çalışmada, 393 ergen

grubundan oluşan bir örneklem oluşturarak mutluluklarını analiz etmiştir. Çıkan sonuçlarına göre, grubun mutluluk düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve babanın öğrenim düzeyine bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Ancak, başarı algısı ve maddi durum algısına bağlı olarak ergenlerin mutlulukları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Mutluluğun cinsiyet değişkeni bakımından incelendiği araştırmalarda ise alan yazınında farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bazı araştırmalar da kadınların erkeklerden daha mutlu olduğu sonucuna varılırken bazı araştırmalarda ise erkeklerin kadınlardan daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Güven, 2008). Mutluluk konulu araştırmanın, örnekleminin ergenler olduğu bir çalışmada ise cinsiyete göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir farka ulaşılmamıştır (Güven, 2008; Özdemir & Koruklu, 2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır ve değerlerin mutlulukla olan ilişkisi incelemiştir. Bu çalışmaya göre, hazcılığın, iyilikseverliğin ve evrenselliğin ile mutlulukla anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Yani, bu değerlere sahip olan öğrencilerin genellikle daha mutlu oldukları görülmüştür. Bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin mutluluk seviyeleri, ebeveyn tutumları bağlamında incelenmiştir. Yapılan araştırma, algılanan ebeveyn tutumuyla mutluluk arasında güçlü bir ilişki olduğunu ve bu iki değişkenin birbirini etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Buna göre; ilgisiz anne baba tutumu ile büyüyen çocuklarda mutsuzluk düzeyi düşükken, demokratik anne baba tutumuyla büyüyen çocukların daha mutlu oldukları ortaya çıkmıştır (Tuzgöl Dost, 2004).

Doğan (2013) kişilik özelliklerinin mutluluk üzerindeki etkisinin incelenmiştir. Beş faktör kişilik kuramı temel alınarak yapılan araştırmada sadece nevrotik alt boyut ile mutluluğun ters yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlardan sorumluluğun, deneyime açıklığın, uyumluluğun ve dışa dönüklüğün ise mutlulukla arasında olumlu yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Murtezaoğlu ve Çıkrıkçı (2022) yaptıkları araştırmayla, gençlerin akran ilişkileriyle mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizler, gençler arasında akran ilişkilerinin niteliği ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgulara göre, gençlerin arkadaşlarıyla olan ilişkileri daha sağlıklı ve olumlu olduğunda mutluluk seviyelerinde de bir artış gözlenmektedir. Araştırmacılara göre, gençler arasındaki güçlü sosyal bağlar ve destekleyici arkadaş ilişkileri, mutluluk ve iyi hissetme açısından önemli bir rol oynamaktadır.

İlhan ve Özbay'ın (2010) çalışması, ihtiyaçların karşılanması ve yaşam amacının bireylerin subjektif iyi oluşu üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma, ihtiyaçların tatmini ve yaşam gayesinin bireylerin mutluluk düzeylerini ne ölçüde

açıkladığını ortaya koymayı hedeflemiştir. İlhan ve Özbay (2010) çalışmasında, içsel amaçlara odaklanmanın öznel iyi oluşu artırıcı etkisi olduğu, dışsal amaçlara odaklanmanın ise öznel iyi oluşu azaltıcı etkisi olduğu bulunmuştur. Tatay'ın (2015) yaptığı çalışması parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenler arasında öznel iyi oluş düzeyleri arasında belirgin bir fark olduğunu göstermiştir. Parçalanmamış, sağlıklı ailelere sahip ergenlerin genel olarak mutluluk seviyeleri yüksek çıkmıştır, ancak parçalanmış, sorunlu ailelere sahip ergenlerin mutluluk seviyeleri düşük çıkmıştır. Bu durum, parçalanmamış aileye sahip ergenlerin kendi karakter özelliklerinden, çevrelerindeki arkadaş grubundan ve sosyal ilişkilerden memnuniyet duyduklarını ve mutlu olduklarını göstermektedir.

Yapılan araştırma bulgularında, duyguları kontrol etme becerisinin mutluluk düzeyinin önemli bir belirleyicisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bulgularda, bireylerin duyguları üzerinde daha etkin bir kontrol sağladıkları zaman mutluluk düzeylerinde artış olduğu saptanmıştır. Alan yazınında mutluluğun çeşitli faktörlerle arasındaki ilişkiyi inceleyen başka araştırmalara da rastlanmaktadır.

Seiffge-Krenke ve Gelhaar (2008) tarafından gerçekleştirilen bir uzun vadeli araştırma, Havighurst tarafından ortaya konan yaşa özgü gelişimsel görevlerini yerine getirmenin mutluluk ve başarılı olma üzerindeki etkisini sınavıp doğrulamayı amaçlamaktadır. Bu çalışmada, 146 ergen ile yıllar boyunca altı farklı zaman noktasında ölçümler elde edilmiştir. Sonuçlar, ergenlik döneminde gelişimsel görevlerin tamamlanmasının mutluluğun deneyimlenmesini sağladığı ortaya çıkmıştır.

Demir vd. (2007) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, yakın arkadaşlıklar ile mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırmayı hedeflemiştir. Bu amaç doğrultusunda, Midwestern Üniversitesi'nden 280 katılımcının verileri toplanmış ve analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, en yakın arkadaşlık ile mutluluk arasında olumlu bir ilişkinin var olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kadınların arkadaşlığının mutluluğu erkeklerin arkadaşlığından daha fazla etkilediği bulunmuştur.

## **Öz Şefkat**

İnsanlar yaşamları boyunca birçok duygusal acıya maruz kalabilmektedir. Hayatın doğal akışı içinde acı kaçınılmazdır fakat bu acıya direnç gösterip bu durumu bir ıstırap hâline dönüştürmek tercihe bağlıdır. Birçok birey, duygusal acıyı hoş görebilme, bu acıyı yaşamaya istek gösterme ve en nihayetinde bu acıyla dost olma gibi sağlıklı baş etme yöntemlerine uzaktır. Bireylerin hayatında işler tepetaklak olduğunda bu duruma verilen tepkilerin başında genelde acı veren duygudan kaçmak yer alır. Oysa acıdan kaçmak acının içine saplanıp kalmanın en kestirme yoludur çünkü neye direnç gösterilirse o varlığını sürdürmeye devam

edecektir. Fakat yaşanan sıkıntılı durumlarla yeni ve daha sağlıklı bir şekilde baş etmeyi öğrenmemiz mümkündür. Bireyler kendi acılarıyla mücadele içine girmek yerine bu acıya tanıklık ederek sevgi ve anlayışla yaklaşabilirler (Germer, 2021). İşte öz şefkat kavramı bu bakış açısı üzerine ortaya atılmış bir kavramdır.

Öz şefkat kavramı 2500 yıllık bir kavramdır ve Türkçeye farklı şekillerde çevrilmiştir. Bunlar, “öz-anlayış” (Deniz vd., 2008) “öz-duyarlık” (Akın vd, 2007; Öveç, 2007) ve “öz-şefkat” (Andiç, 2013; Bayramoğlu, 2011) şeklindedir. Öz-şefkat kavramını tam anlayabilmek için öncelikle “şefkat” kavramının anlamını bilmek yararlı olacaktır. Şefkat genellikle bir kişinin acısını paylaşmak, şefkatli olmak ise acı çeken bireye karşı bir duygu gelişimini ifade etmektedir (Germer, 2021). Şefkat temelli terapinin kurucusu terapist Paul Gilbert şefkati, kendimizden diğer insanlara aktardığımız şefkat, başkalarından bize aktarılan şefkat ve öz şefkat olarak üçe ayırmıştır. Öz şefkat; bireyin kendi acılarına karşı nazik, açık ve duyarlı olmasıdır. Öz şefkat sayesinde bireyler yaptıkları hatalar karşısında kendilerine karşı affedici oldukları gibi, zayıflıkları ve başarısızlıklarına karşı ise yargılayıcı olmazlar. Bundan dolayı kişi yaşadığı sıkıntılarının insan olmanın bir parçası olduğunu kavrar ve içinde bulunduğu anı yargılamadan, olduğu gibi kabul eder (Neff, 2003b). Yaşadığımız acılar ve zorluklar karşısında bir başkasına sunduğumuz duygusal desteği kendimizden esirgememektir. Bu bağlamda öz şefkat bireyin kendisine sunduğu öz bakım olarak görülebilir (Germer, 2021).

Neff (2003b), öz şefkatin birbirini karşılıklı olarak etkileyen ve motive eden üç bileşenden oluştuğunu önermektedir: öz şefkat, ortak insanlık ve farkındalık. Öz şefkat, kendimize karşı yargılamadan anlayışlı bir tutum sergilemek ve sağlıklı davranış değişikliklerini teşvik etmek anlamına gelir. Bu, kendimizi potansiyel zararlardan korumak anlamına gelmez, çünkü bu bizi daha korkak ve sıkıntılı hâle getirebilir. Bunun yerine, hataları ve acıyı eleştirel olmadan kabul etmek anlamına gelir (Neff, 2003b). Ortak insanlık, hayatın zevklerini ve sıkıntılarını deneyimlerken, diğer insanların da benzer deneyimler yaşadığını anlayabilmektir. Örneğin, biri başarısızlıkla karşılaştığında, kendini eleştirmek yerine başarısızlığın hayatın bir gerçeği olduğunu ve herkesin zaman zaman başarısızlıkla yüzleşebileceğini içselleştirmek anlamına gelir. Bu yaklaşım aynı zamanda aşırı özdeşleşmeyi önler, kişinin kendi duygusal tepkilerine fazla takılıp abartmasını engeller. Son olarak, farkındalık, duyguların birey tarafından kabul edilip taşınmadan, anlık farkındalık durumunda dengeli bir şekilde karşılanmasıdır. Bu durumda, düşünceler ve duygular objektif bir gözlemci gibi izlenirken, aşırı bağlantıya kapılmadan bir ilişki kurulmasına olanak tanır (Neff, 2003b).

Öz şefkat ve farkındalık birbirleriyle yakından ilişkilidir. Farkındalık egzersizleri nihai sonucu öz şefkate çıkar. Yapılan 8 haftalık farkındalık temelli stres azaltma eğitimi programına

katılmış olan psikoterapistlerin yaptığı bir araştırmada eğitimden geçen kişilerin öz şefkat duygusunda önemli bir artış gözlemlenmiştir. (Germer, 2021). Tarihsel olarak, Budizm, öz-şefkatin köklerinin farkındalığın çalışmalarının uygulanmasına ve geliştirilmesine bağlar (Sangharakshita, 2004) Farkındalık, duygusal deneyimlerin farkındalığını artırarak ve kabul ederek, duygusal düzenlemeyi destekleyebilir. Bu, duygularla daha dengeli bir etkileşim sağlama yeteneğini geliştirebilir (Hayes & Feldman, 2004). Neff'in (2003b) öz şefkat kavramında, farkındalık diğer iki temel bileşen olan öz şefkat ve ortak insanlık bileşenlerinin ortaya çıkması için önemlidir. Bununla birlikte farkındalık, öz şefkat pratiği sonucunda ortaya çıkabilecek bir bileşen olarak değil, farkındalık pratiğinin bir sonucu olarak görülebilir. Germer'e göre (2021), farkındalık işler kötüye gittiğinde kendimize yönelmemizi sağlayan bir bilinçlilik hâlidir ve gereksiz acılardan kaçınmamızı sağlayan bir yaşam tarzını ifade eder. Farkındalık kişiye anın içinde olma özelliğini sunar, bağımsızlık duygusunu harekete geçirip farklı bir bakış açısı sağlar, kişinin ilişkilere olan bağlılığını artırır ve bağlantı kurma yeteneğini geliştirir, Hayatta ilerlerken önyargısız bir şekilde akışa katılmamızı sağlar. Farkındalık acıyı deneyimlemeye yönlendirirken, öz şefkat ise bu acıyla yüzleşirken kendimize sevgiyle yaklaşmamızı önerir. Bu şekilde, farkındalık ve öz şefkat birbirini tamamlayan kavramlardır ve içsel denge, kabul ve sevgi sunarlar.

### ***Öz Şefkatin Boyutları***

Neff (2003b) öz şefkati: Öz sevecenlik (self-kindness), paylaşımların bilincinde olma (common-humanity) ve bilinçli farkındalık (mindfulness) olmak üzere üç bileşen ile tanımlanmaktadır.

**Öz Sevecenlik.** Öz sevecenlik, bireyin kendisini yargılamaktan çok, kendisine karşı sevecen ve nezaketle yaklaşmasını ve kendisini desteklemesini içerir. Öz sevecenlik, bireyin kusursuz olamama durumunu fark etmesini, kendisini başarısızlıkları, yetersizlikleri ve eksikleri ile kabul edebilmesini sağlayabilme durumudur. Öz-şefkatli bireyler olumsuz yaşam deneyimleri karşısında kendisine sert ve yıkıcı eleştirilerde bulunmazlar, kendilerini sakinleştirebilmek için olumlu içsel mekanizmalara başvururlar (Akt. Gür, 2021).

**Ortak Paydaşım- Paylaşımların Bilincinde Olma.** Öz şefkatin ikinci bileşeni, kişilerin yaşadığı tecrübelerin sadece o bireye özgü olmadığını, zorluğu fark etmeksizin yaşanan her tecrübelerin insanlığın olağan bir unsuru olduğunu anlatmaktadır. İnsanlar acı bir olayla karşılaştıklarında genellikle bu acının eşi benzeri olmadığını ve yalnız olduklarına inanırlar. Aslında olan, herkesin benzer tecrübelere sahip olabildiğidir. Bireylerin yaşadıkları acı karşısında hissettikleri bu yalnızlık duygusunun azalması ve problemle baş edebileceklerini düşünmeleri bunu fark etmelerinden geçmektedir (Çetinkaya, 2022).

**Bilinçli Farkındalık.** Temelini Doğu felsefesinden alan bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini içinde bulunduğu ana, nefesine, bedenine bırakarak, duygularının ve düşüncelerinin zihinsel akışına karışmadan, onları yargılamadan kabul eden bir pratik olarak tanımlanmaktadır (Akt. Gür, 2021). Bilinçli farkındalığa sahip öz-şefkati yüksek olan kişiler, olumsuz yaşam deneyimlerinden kaçınmak yerine onları olduğu gibi kabul eden ve bu duygularını farkında olarak yaşayan kişilerdir. Kendilerine acı, sıkıntı ve üzüntü veren duyguları değiştirmeye, bastırmaya ve yok saymaya çalışmazlar. Her duyguyu kendi akışı içinde kabul ederler. Bu bireyler sürekli sorunlara odaklanmaktansa bulduklarının anın tadını çıkarmaya özen gösterirler (Neff, 2003b).

Öz şefkat, kişinin kendisine acıması olarak da düşünülmemelidir. Çünkü bireyin kendine acıması, kişinin acısının içinde boğulmasına, yaşadığı acıyı ise tekelleştirmesine neden olur. Böyle bir kişi diğer insanların aynı sorunlarla karşılaşmış olma ihtimalini hatırlamaz ve hissettiği duygusal sancıyı abartma yanılığına düşer. Bu yanılığ ile beraber etrafındaki insanlardan kopmaya başlar. Oysa tüm bunların aksine; elde edilen sonuçlar, öz şefkatin bireyin kendisiyle ve diğerleriyle ilgili tecrübelerini anlayış ve hoşgörüyle yaklaşmasını kolaylaştıran bir özellik olduğunu göstermektedir (Neff, 2003b).

### ***Öz Şefkati Açıklayan Kuram ve Yaklaşımlar***

**Öz Şefkat ve Psikanalitik Kuram.** Freud'un psikanalitik kuramına göre, zihnin yapısını id, ego ve süperego olmak üzere üç ana unsur oluşturur. Ego, bireyin bilinçli bir şekilde gerçekliğe dayalı düşünme, karar verme ve eylem yapma yeteneğini temsil eder (Wong, 2021). Kirkpatrick (2005) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, çocuk "ben ve ben değil" duygularını anlamaya başladığında, öz şefkat duygusu da gelişmeye başlar. Bu duygu, çocuğun kendi içinde bir bileşen olarak ortaya çıkar. Bu sayede çocuk, kendine özgü bir perspektif oluşturabilme yeteneğiyle insanlığının farkına varır ve oluşur.

Öz-şefkat ile farkındalık arasında sıkı bir bağlantı bulunmaktadır. Çünkü öz şefkat, bireyin kendisiyle ilgili hassas ve anlayışlı olmanın yanı sıra toplumun önemli ve değerli bir unsuru olduğunu içselleştirmesini sağlar. Öz-şefkat, benzerliklere odaklanarak diğer insanlara anlayışla yaklaşmayı ve kendimize de anlayış göstermeyi sağlar. Bu, bireyin kendini izole etmeden sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olur.

**Öz Şefkat ve Bilişsel Davranışçı Kuram.** Robins (2002) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, öz şefkat kavramının özellikle farkındalık alt boyutuyla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) gibi terapi yöntemlerinde, bireylerin

nesnel bir perspektif geliştirmeleri ve kabullenme sürecini kolaylaştırmaları hedeflenir. Bireyler, hayatlarını daha iyi hâle getirme amacıyla çevrelerini ve davranışlarını değiştirmeye çalışırken, aynı zamanda geçmiş deneyimleri ve mevcut durumu kabullenmeye yönelik çaba sarf ederler. DDT, bireylere kendi içlerinde Őekfatle yaklaşmayı öğreterek, kabullenme ile değişim arasında denge sağlama konusunda destek olur (Kirkpatrick, 2005).

Son dönemin öne çıkan bilişsel davranışçı terapisi olan Kabul ve Kararlılık Terapisi), öz-Őekfat kavramının unsurlarıyla yakından ilişkilidir. Terapinin temel ilkelerinden biri olan "acı, onu kontrol etmeye yönelik herhangi bir müdahaleyle alevlenen, insan varoluşunun kaçınılmaz bir parçasıdır" ilkesi ve herkesin acı çekebileceği düşüncesi, öz-Őekfatın ortak insanlık deneyimiyle benzerlik gösterdiğini ifade etmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylere acıyı kabullenme ve onunla uyum sağlama becerisi kazandırarak öz-Őekfati desteklemektedir. Bu terapi, bireylerin içsel deneyimlerine anlayışla yaklaşmalarını ve kendilerine Őekfatle davranmalarını teşvik etmektedir (Akt. Daşçı, 2022).

**Öz Őekfat ve Hümanistik Kuram.** Birey merkezli terapinin birincil hedefi, bireyleri kendi içlerinde daha az eleştirel olmaya teşvik etmek, kendi kendilerine yüksek farkındalık kazandırmak ve kendilerini tam anlamıyla kabul eden ve özgürce ifade edebilen bireyler hâline getirmektir (Neff, 2003b).

Gestalt terapisine göre, bireyin hayatında dengeye ulaşması, anı yaşayabilmesi, kendi gereksinimlerini ve arzularını fark ederek onların hayatındaki yerini keşfetmesiyle gerçekteşir. Farkındalıkla birlikte kendi ihtiyaçlarını fark eden bir birey, bu gereksinimlere göre Şekil-zemin ilişkisinde odak noktasını esnetebilir. İhtiyaç duyulan Şey Őekillenerek ortaya çıkar ve gereksinim karşılıandıktan sonra zeminde yerini bulur. Bu süreç, bireyin içsel denge ve bütünlük kazanmasına yardımcı olur (Voltan-Acar, 2019).

Bireysel terapi, sorunların temel nedenlerini anlama ve olumlu bir tutum geliştirme sürecini içerir. Öz-Őekfat, insancıl yaklaşım gibi, bireyin tüm olumlu ve olumsuz yönleriyle kendini yargılamadan kabul etmesini ve anlayış göstermesini, sorunların kökenlerinin farkında olup yapıcı bir tavır sergilemesini vurgular. Bu Şekilde, öz-Őekfat terapisi, sorunların temel kaynaklarını keşfederek pozitif bir yaklaşım benimsemeyi amaçlayan bir süreçtir.

**Öz Őekfat ve İlişkisel Kuram.** Empati, ilişkisel yaklaşıma göre, bireyin kendi duygusal, bilişsel ve deneyimsel süreçlerinin farkına varması ve bu süreçleri anlayarak başka bir bireyle iletişim kurabilmesidir. Empati, bireyin kendi iç dünyasını keşfetmesi ve bu keşiflerini diğer insanların içsel deneyimleriyle bağlantı kurarak paylaşması anlamına gelir. Bu Şekilde, empati bireyin farklı bir benlik oluşturmasına ve bu benliğin sınırlarını korumasına yardımcı olur (Freedberg, 2007).

Hayatta karşılaşılan zorluklar ve duygusal sıkıntılarla başa çıkmanın ve bu durumlara dayanıklılığın en temel unsurları "kendi kendine empati" ve "başkalarına yönelik empati" olarak belirtilmektedir. Bu iki kavramın, bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan bağını sürekli hâle getireceği ve merhamet duygusunu ortaya çıkaracağı düşünülmektedir (Jordan, 2004). Bu kavramların, bireyin kendi iç dünyasını anlama ve kabul etme becerisiyle birlikte, başkalarının duygusal deneyimlerini anlayışla karşılamayı ve desteklemeyi içerdiği söylenebilir. Bu şekilde, kendi kendimize ve başkalarına empati göstererek daha sağlıklı bir zihinsel durum elde edebilir ve hayatın zorluklarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkabiliriz. Özetle; kişinin utandığı durumlarla karşılaştığında, kendine hükmetmemesi, kendine karşı anlayışlı olması ve diğer insanlarla bir arada gelerek insan olmanın beraberinde getirdiği deneyimlerle empati kurabilmesi gibi nitelikler, öz şefkatin özellikleriyle uyumlu görülmektedir (Neff, 2003b)

### ***Öz Şefkat ile İlgili Yapılan Çalışmalar***

Öz şefkat kavramını alanyazında ilk kavramsallaştıran Kristin Neff'tir. Neff üniversite öğrencileri ile iki aşamalı bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma da öz-şefkatin, benlik saygısını tehdit eden bir durum ile karşılaştığında kaygıya karşı güçlü bir panzehir görevinde olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca yapılan bu çalışmanın diğer aşamasında ise öz-şefkatin, psikolojik iyilik hali ve kendilik kavramları ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüştür (Neff vd.,2007).

Yine Kristinn Neff vd. (2007) tarafından ilişkisel tasarım kullanılarak bir araştırma yapılmıştır. Toplam 177 lisans öğrenciyle yaptığı bu araştırmasında öz-şefkat, mutluluk, iyimserlik, olumlu duygulanım, kişisel inisiyatif, merak ve keşif, uyumluluk, vicdanlı olma ve dışa dönüklük gibi değişkenlerle pozitif yönde bir ilişkiye sahipken, olumsuz duygulanım ve nevrotiklik ile negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kristinn Neff'in çeşitli örneklemelerden oluşan diğer araştırmalarında ise öz-şefkatin duygu odaklı başa çıkma stratejileri, merhamet, empatik ilgi, perspektif alma, fedakârlık, affetme, sağlıklı romantik ilişki, benlik saygısı ve bağlanma tarzında olumlu yönde ilişkisi olduğu ortaya konmuştur. Aynı zamana beden tatminsizliği, beden utancı, koşullu öz değer, kaçınma odaklı başa çıkma stratejileri, sosyal karşılaştırma, toplumda öz bilinç, öz-ruminasyon, öfke ve bilişsel kapanma ihtiyacı ile olumsuz yönde ilişkisi olduğu ortaya konmuştur (Gür, 2021).

Deniz vd. (2008) tarafından öz şefkat ölçeğini Türkçe 'ye uyarlamak amacıyla 341 üniversite öğrencisinden oluşan araştırmada geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Öz-şefkatin yaşam doyumu ve pozitif duygu arasında olumlu, negatif duygu arasında olumsuz

yönde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Sonuçlar Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN) nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Öveç (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öz şefkatin öz bilinç ile depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda öz şefkatin öz-bilinci, depresyonu, stresi ve anksiyeteyi yordadığı ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda cinsiyet değişkeni ile öz şefkat ve öz bilinç arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Sarıkaya (2019) tarafından 403 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada ergenlerin kişilerarası problem çözme bilişsel esneklik ve öz-şefkat durumları incelenmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin öz şefkatleri ile kişilerarası problem çözmenin probleme olumsuz yaklaşım, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama alt boyutları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Tel ve Sarı (2016) yürüttükleri çalışma, üniversite öğrencilerinde şefkat duygusuyla yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaya göre, bireylerin öz şefkat düzeyi ve yaşam tatmini ortalama düzeyde bulunmuştur. Ayrıca, öz şefkat ile yaşam tatmini arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. Cinsiyet ve farkındalık alt boyutlarına göre yapılan karşılaştırmalarda ise, erkek öğrencilerde kız öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bir öz şefkat düzeyi ve yaşam tatmini bulgularına ulaşılmıştır.

Pommier (2010), bir anket örneğinde yer alan 439 lisans öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, öz şefkat ve başkalarına şefkat ölçümü üzerindeki puanların ilişkisiz olduğunu bulmuştur. İki yapısal olarak aynı teorik yapıya ve temel tanıma sahip olmalarına rağmen, bir anket özellikle kendine karşı şefkat konusunu sorarken diğeri başkalarına karşı şefkati sorgulamaktadır. Teorik olarak, başkalarına şefkatli olanlar kendilerine karşı aynı şefkatli tutumu paylaşmayabilirler. Örneğin, kendine karşı olan şefkat eksikliği, eleştirel ve yargılayıcı bir iç ses olarak kendini gösterebilir. Aynı kişi, başkalarına karşı çok nazik ve şefkatli bir şekilde davranabilir, diğeri kişinin ihtiyaçlarını ön planda tutarken kendi duygusal yaşamını ve ihtiyaçlarını ihmal edebilir.

Bu hipotezi destekleyen şekilde, Neff vd., (2008) yaptıkları çalışmada, yüksek düzeyde öz şefkate sahip bireylerin kendilerine ve diğerlerine karşı eşit derecede nazik olduklarını belirlemiştir. Pommier'ın (2010) çalışması, yüksek düzeyde öz şefkate sahip bireylerin kendilerine ve diğerlerine karşı eşit derecede nazik olduklarını, öz şefkati eksik olan bireylerin ise diğeri insanlara karşı yüksek düzeyde şefkat gösterdiklerini bulmuştur.

### **Bilişsel Esneklik**

Bilişsel esneklik, bireylerin karşılaştıkları herhangi bir durumda muhtemel seçeneklerin

bilincinde olabilmesi, esnek düşünme konusunda kararlı ve istekli olabilmesi ve yeni duruma adapte olabilmesi, esnek olabildiği durumlarda da kendini yetkin hissedebilmesidir (Martin & Rubin, 1995). Martin ve Anderson (1998) bilişsel esnekliğin üç temel öğeyi içerdiğini belirtmektedir. Bunlar; bireyin alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması, esnek olmaya ve durumlara uyum sağlamaya istekli olması ve öz-yeterlik ya da esnek olma yeteneğine sahip olduğu inancıdır (Akt. Asıcı & İkiz, 2015).

Öte yandan, yetkin bireyler fikirlerinde esnektirler dolayısıyla olaylara ve insanlara karşı değişimi reddetmeyen, açık fikirli, çoğunluğun fikrine değil her fikre saygı duyan bir perspektiften bakarlar. Bu bireyler sabit ve kalıplaşmış genellemelerden, kurallara sıkı sıkıya bağlı kalmaktan uzaktırlar. Çünkü bu tarz düşünceler mutlu hissetmenin önünde bir engel oluştururlar. Bilişsel süreçlerin esnek olması hoş olmayan duyguların daha düşük düzeyde hissedilmesine olanak sağlar (Corey, 2008).

Algılama ve bellek süreçleri programlamanın ve hareketlerin uyumluluğunun koordinasyonunu içerir. Bilişsel esneklik ise, planlama, düzenleme ve problemleri çözme becerilerinin daha erken yaşlarda gelişmeye başladığı, özgün ve farklı bir yetenektir. (Güler,2009).

Bilişlere odaklanma yaklaşımının temelleri Yunan filozof Epiktetos'a kadar uzanır. Epiktetos, yaşadığımız olayların bizi üzmediğini, aslında onlara yüklediğimiz anlamların duygusal tepkilerimizi belirlediğini vurgular. Bu fikir, psikoterapide bilişsel süreçlere odaklanmanın önemini vurgulayarak, zihinsel değerlendirmelerimizin duygusal deneyimlerimizi nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı olur (Türkçapar, 2018) Nitekim Bilişsel terapinin kurucusu olan Beck'in, ortaya koyduğu modelin teması bu fikre dayanır. Beck (1976), inançların, bireyin duygusal deneyimleri ve davranışları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bilişsel yaklaşımlar, bireylerin uyum sorunlarının temelinde esnek olmayan bilişsel yapılarının etkili olduğunu öne sürer. Bu nedenle, bilişsel terapide danışanlara kazandırılacak en önemli faydalardan birinin bilişsel esnekliğin geliştirilmesi olduğu ifade edilmektedir (Canas vd., 2003; Sapmaz & Doğan 2013) Bilişsel katılık psikopatolojinin beslediği bir faktör olarak ortaya çıkar, ancak ruh sağlığı bilişsel esneklikle ilişkilidir. İşte bu zıtlık, bilişsel katılığın psikopatolojiyle bağlantılı olduğunu ve bilişsel esnekliğin ise ruh sağlığı için önemli olduğunu vurgular.

Dennis ve Vander-Wal (2010) tarafından yapılan araştırmada, bilişsel esneklik, karşılaşılan zor durumları daha yönetilebilir şekilde algılamayı, hayat deneyimleri ve insan davranışları adına çeşitli alternatif açıklamalar yapabilmeyi ve güç durumlar karşısında çeşitli çözümler bulmayı ifade eder. Bu bağlamda, bilişsel esnekliğe sahip bireyler, zor yaşam

deneyimlerine uyum sağlama konusunda daha başarılı tepkiler verebilirken, bilişsel esnekliğe sahip olmayan bireyler ise daha fazla patolojik tepkilere eğilimlidir.

Bilişsel esneklik, araştırmaların gösterdiği üzere çeşitli alanlarda önemli bir rol oynar. Travma sonrası stres bozukluğu (Ben-Zion vd., 2018), problem odaklı başa çıkma becerileri (Johnson, 2016), depresyon ve anksiyete (Yu vd., 2020), öz yeterlik (Esen vd., 2017), obsesif-kompulsif bozukluk (Francasio & Flessner, 2015) ve akılcı olmayan inançlarla birlikte psikolojik semptomlar (Gündüz, 2013) gibi çeşitli faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Bilişsel esnekliğin bu alanlardaki etkileşimleri ve ilişkileri, bireylerin zihinsel esnekliklerini geliştirmenin önemini vurgulamaktadır.

Bireyin bilişsel esnekliği, olumlu sonuçlar elde edebileceğine olan inancıyla birlikte, esnek davranma arzusunu içerir (Martin & Anderson, 1998). Dolayısıyla bilişsel esnekliği olan bireyler, potansiyellerinin farkındadırlar ve davranışlarının başarıyla sonuçlanacağına dair inançları tamdır. Bu da bilişsel esnekliğin öz yeterlilik ile ilişkili bir kavram olduğunu gösterir. Öz yeterlik, bilişsel esnekliğin önemli bir parçasıdır, çünkü bir kişi herhangi bir durumda farklı davranış seçeneklerine sahip olsa bile ve esnek olup istenilen davranışı sergileyebilmesi için kendi içinde bir öz güvene sahip olması gerekmektedir. Bu, bireyin kendi yeteneklerine ve başarılarına olan inancını gerektirir (Altunkol, 2011).

Bilişsel esneklik, değişen taleplere veya önceliklere uyum sağlayabilme, aniden ortaya çıkan fırsatları değerlendirebilme, beklenmedik sorunları aşabilme veya yeni bilgi elde edildiğinde hataları kabul edebilme yeteneğini de içerir. Diyelim ki A planını yapan bir bireyin karşısına çok daha iyi bir fırsat içeren B yolu çıktı. Bilişsel esnekliği yüksek olan biri karşısına çıkan bu tarz fırsatları değerlendirebilme yeteneğine sahiptir. Bu bağlamda bilişsel esneklik, yaratıcılık, görev değiştirme ve set değiştirme arasında büyük ölçüde örtüşme bulunur. Bilişsel esneklik, katı tutumun tam tersidir (Diamond, 2014).

### ***Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuram ve Yaklaşımlar***

**Bilişsel Davranış Kuram ve Bilişsel Esneklik.** Bilişsel davranışçı yaklaşım, insanların diğer hayvanlardan farklı bir şekilde çevresel uyaranları işlemekte olduklarını belirtir. Otomatik düşünceler, insan zihninin erişilebilir ve incelenebilir bölümünde yer alan ve doğal olarak ortaya çıkan, genelleyici yargıları ifade eder. Bu düşünceler, zihinsel olarak değişebilen ve uyarlanabilen dinamik bir yapıya sahiptir (Doğan,2001). Yani insanlar, çevreleriyle etkileşim hâlindeyken otomatik olarak ortaya çıkan ve genellikle hızlı ve genelleme eğilimli olan düşünceleri deneyimlerler. Bu düşünceler, zihinsel süreçlerimizde değişebilir ve uyum sağlayabilir.

Beck (2005), negatif düşünce sistemlerinin gerçeklik algısından uzaklaşmanın nedeni olduğunu iddia etmiştir. Bu görüşe göre, bireyin sorunları, zihinsel değerlendirme tarzından kaynaklanır. Psikolojik sorunları olan kişiler bilişsel esneklik becerisi olmayan, düşünce yapısı sınırlı ve zihinsel çarpıtmaları olan kişilerdir (Türkçapar, 2015). Başka bir ifadeyle, Beck'in modeline göre, kişiler psikopatolojik sorunlar yaşamalarına neden olan temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşüncelerdeki yanlış öğrenmeler ve bilişsel hatalarla karşılaşabilirler (Gündüz & Gündoğmuş, 2019). Bu durumda, bireylerin sosyal hayatta problemlerle karşılaşması onları daha sert, içine kapanık bir kişilik tutumu sergilemesine neden olur. Bireyin sert ve olumsuz bilişsel hatalarına yönelik farkındalık oluşturmak ve bu düşüncelerini esnetmek, alternatifler yaratmak, sağlıklı bir kişilik için önemlidir (Sungur, 2003).

**Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram ve Bilişsel Esneklik.** Albert Ellis (1974) tarafından geliştirilen akılcı duygusal davranış modeline göre, insanlar düşünceleri, duyguları ve davranışları arasında karşılıklı bir etkileşim içindedir. Bu teoriye göre, insanlar mantıklı düşünme yeteneğine sahipken, bazen mantıksız düşünceler içinde de bulunabilirler. Bu durum, insanların hata yapma olasılığını artırarak, insan doğasından kaynaklanan bir eğilimi ortaya koyar. Bu bağlamda katı düşünce sistemleri bireyin ruh sağlığını olumsuz etkiler ve uyumunu zorlaştırır. Bu kuram, sağlıklı bir psikoloji için inançların esnek olması gerektiğini vurgular. Bireyin rasyonel olmayan düşüncelerini azaltmak ve dış dünyayla uyum sağlamak için bilişsel esnekliğin önemli olduğunu belirtir (Altunkol, 2011; Girgin, 2022).

ADDT'nin temel amacı, insanlara özgü yanlışlara maruz kalabileceklerini bilerek kendilerini kabul etmelerine yardımcı olmaktır. Bu yaklaşım, insanları sadece kusursuzluk arayışına yönlendirmek yerine, hataların da doğal bir parçası olduğunu anlamalarını sağlamayı hedefler (Corey, 2008). Sonuç olarak ADDT'nin temel amacı olan insanlara özgü yanlışlara maruz kalma ve kendini kabul etme konusunda bilişsel esneklikle açıklanabilir. Bilişsel esneklik, insanların esnek düşünme becerilerini kullanması sağlar ve ADDT'nin amacına uygun olarak hatalarıyla yüzleşebilmeyi ve bu hatalardan öğrenerek büyümeyi sağlar.

**Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı ve Bilişsel Esneklik.** Bandura, insan davranışlarının düşünceler, eylemler ve dışsal faktörler arasındaki karşılıklı etkileşim ve bu etkileşimlerin geri dönüşümlü doğasıyla açıklanabileceğini ileri sürerek öğrenmeyi sosyal bir perspektiften tanımlayan bir yaklaşım geliştirmiştir. Bandura'nın kuramına göre, insanlar sosyal etkenlerin etkisiyle davranışlarını şekillendirirler. Bu, diğer insanları gözlemleyerek, onların davranışlarını taklit ederek ve ilgi duydukları konulara odaklanarak gerçekleşir. İnsanlar, çevrelerindeki rol modellerinin etkisiyle davranışlarını şekillendirir ve kendi deneyimleriyle birleştirir (Bacanlı, 2006).

Öz yeterlik, bireyin kendi yeteneklerine ve başarısına olan inancını ifade eder. Bu inanç, zorlu durumlarla başa çıkma ve farklı koşullara uyum sağlama becerisine sahip olmayı içerir. Benzer şekilde, bilişsel esneklik de bireylerin çeşitli durumlara adapte olabilme ve sorunları çözebilme yeteneğini vurgular. Öz yeterlik ve bilişsel esneklik arasında benzerlikler bulunmaktadır, çünkü her ikisi de bireylerin değişen şartlara uyum sağlayabilme ve zorlukları aşabilme becerisini yansıtır (Yazgan, 2019). Bandura'nın (1977) teorisine göre, kendi hayatlarını kontrol etme becerisine sahip, amaç odaklı düşünen ve planlarında esneklik gösterebilen bireyler, yeteneklerine olan inançlarında yüksek beklentilere sahiptir. Bu kavram, bireyin çevresiyle olan ilişkilerinin beslediği, farkındalık, düşünce ve zihinsel süreçlerde kendini gösteren bir kavramdır (DiTomasso vd., 2002). Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin de yeteneklerine olan beklentilerinin yüksek olduğu söylenebilir.

### ***Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Çalışmalar***

Yurt dışında bilişsel esneklik ile ilgili birçok çalışma mevcuttur bu çalışmalara Martin ve Rubin (1995) öncülük etmiştir. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin geliştirilmesiyle başlayan bu araştırmalar da bilişsel esneklik kavramı farklı değişkenlerle incelenmiştir.

Altunkol (2011) tarafından öğrencileriyle yapılan çalışmada bilişsel esnekliğin algılanan stres düzeyi ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışmasına 484 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın nihayetinde ise bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Özetle; çalışmaya göre bu iki değişkenin ters yönlü bir ilişkisi vardır.

Çelikkaleli (2014) tarafından lise öğrencileri ile yapılan çalışmayla Bilişsel Esneklik Ölçeği geliştirilmiştir. Bu ölçek lise öğrencileri için olup Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekle ilgili güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmış örneklem açısından uygun psikometrik değerlere sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Çuhadaroğlu (2011) tarafından bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenlerin belirlenmesini amaçlanmıştır. Araştırmaya konu olan bazı yordayıcı değişkenler şunlardır; eleştirel düşünme, şekilsel yaratıcılık, stresle başa çıkma ve sosyal destektir. Araştırmanın örneklemini yetişkinler oluşturmuş olup araştırma sonucunda yalnızca şekilsel yaratıcılık değişkeninin bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilgiç (2015) ergenler üzerinde yaptığı araştırmasında bilişsel esnekliği karar verme stratejilerinin, demografik değişkenlerin bağlamında ele almıştır. Araştırmanın neticesinde ise bilişsel esnekliği yüksek bireylerin karar verme düzeyi ile pozitif ilişkisi bulunduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik ile demografik değişkenlerden cinsiyet ve öğrenim seviyesi

arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Asıcı ve İkiz (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında bilişsel esnekliğin ile mutlulukla olan ilişkisini araştırmıştır. Yapılan araştırma sonucunda bilişsel esnekliğin mutluluk düzeyini yordadığı ortaya çıkmıştır.

Çakır (2022) atama bekleyen öğretmenlerin bilişsel esneklikleri ile algıladıkları stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca, cinsiyet, akademik öz-yetkinlik ve zaman perspektifleri gibi faktörlerin bu ilişkiyi tahmin etmedeki etkisi de araştırılmıştır. Araştırmanın analiz sonuçlarına göre, algılanan stres ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlgili öğretmenlerin algıladıkları stres düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyinde azalma gözlenmiştir. Bunun yanı sıra, algılanan stresin bilişsel esnekliği öngördüğü ortaya konulmuştur. Yani, atama bekleyen öğretmenlerin algıladıkları stresin bilişsel esnekliklerini etkilediği ve düşük bilişsel esnekliğin yüksek stresle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bedel ve Ulubey (2015) tarafından yapılan çalışma, ergenlik dönemindeki gençler arasında olumlu ve etkin başa çıkma stratejilerinin kullanımının bilişsel esneklik düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, gençlerin olumlu ve etkin başa çıkma stratejilerini daha fazla benimsedikçe, bilişsel esnekliklerinin de arttığını göstermektedir. Bu durum, pozitif ve etkili başa çıkma stratejilerinin bireyin zihinsel esnekliğini geliştirmesinin önemini vurgulamaktadır.

Fazeli vd. (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, hafif düzeyde depresyon bulgularına rastlanan Ahvaz Üniversitesi öğrencileri üzerinde bilişsel davranış terapilerinin etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmanın, 37 öğrenciden oluşan deney grubu vardır ve deney grubu olarak seçilen 21 öğrenciye 2 aylık toplamda 8 seanslık bilişsel davranış terapisi uygulanmıştır. Ön test ve son test analizlerine dayalı veriler, deney grubundaki öğrencilerin bilişsel esnekliklerinde belirgin bir artışın olduğunu ortaya koymuştur. Bu artışın, bilişsel davranış terapisinin etkisiyle gerçekleştiği ortaya konulmuştur. Elde edilen sonuçlar, depresyon belirtileri gösteren bireylerde bilişsel esnekliğin olumlu yönde etkilendiğini göstermektedir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### Yöntem

#### Araştırma Yöntemi

Üniversite öğrencilerinde öz şefkat, bilişsel esneklik ve mutluluk algısı durumlarını incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden betimsel araştırma modeli olan ilişkisel tarama modeli olarak belirlenmiştir. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini ölçmeyi amaçlayan modellerdir (Creswell, 2012).

#### Evren-Örnekleme

Araştırmanın çalışma örnekleme, 2022-2023 eğitim öğretim yılında Atatürk Üniversitesinin farklı fakültelerinde farklı sınıflarda öğrenim gören 552 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada örneklem belirlenirken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

**Tablo 1.** *Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri*

		n	%
Cinsiyet	Kadın	192	34.8
	Erkek	360	65.2
Fakülte	Diş hekimliği fakültesi	30	5.4
	Eczacılık fakültesi	44	8.0
	Hukuk fakültesi	16	2.9
	Veteriner fakültesi	13	2.4
	Kâzım Karabekir eğitim fakültesi	129	23.4
	Edebiyat fakültesi	100	18.1
	İlahiyat fakültesi	16	2.9
	Güzel sanatlar fakültesi	9	1.6
	İktisadi ve idari bilimler fakültesi	17	3.1
	Oltu beşeri ve sosyal bilimler fakültesi	7	1.3

	Sağlık bilimleri fakültesi	30	5.4
	Hemşirelik fakültesi	3	.5
	Turizm fakültesi	6	1.1
	Mühendislik fakültesi	15	2.7
	İletişim fakültesi	8	1.4
	Mimarlık ve tasarım fakültesi	5	.9
	Tıp fakültesi	62	11.2
	Spor bilimleri fakültesi	6	1.1
	Eğitim bilimleri Enstitüsü	35	6.3
Sınıf	Hazırlık	25	4.5
	Birinci sınıf	131	23.7
	İkinci sınıf	139	25.2
	Üçüncü sınıf	97	17.6
	Dördüncü sınıf	52	9.4
	Beşinci sınıf ve üzeri	108	19.6
Kardeş sayısı	Yok	7	1.3
	1	99	17.9
	2	165	29.9
	3	133	24.1
	4 ve üstü	148	26.8
Anne	Sağ	528	95.7
	Ölü	24	4.3
Baba	Sağ	505	91.5
	Ölü	47	8.5
Anne baba	Beraber	459	83.2
	Ayrı	36	6.5
	Ebeveynlerimden biri vefat etti	57	10.3
Anne eğitim düzeyi	Okuryazar değil	54	9.8
	Okuryazar	41	7.4
	İlkokul	207	37.5
	Ortaokul	93	16.8
	Lise	95	17.2

	Yüksekokul veya Üniversite	58	10.5
	Lisansüstü	4	.7
Baba eğitim düzeyi	Okuryazar değil	6	1.1
	Okuryazar	16	2.9
	İlkokul	123	22.3
	Ortaokul	101	18.3
	Lise	159	28.8
	Yüksekokul veya Üniversite	129	23.4
	Lisansüstü	18	3.3
Ailenin gelir düzeyi	Düşük	33	6.0
	Orta altı	65	11.8
	Orta	331	60.0
	Orta üstü	105	19.0
	Yüksek	18	3.3

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya alınan üniversite öğrencilerinin 34.8'i kadın, %65.2'si erkek, %24.8'i 20-29 yaşında, %46'sı 30-39 yaşında, %22.3, 40-49 yaşında, %7.0'si 50-59 yaşında, %5,4'i diş hekimliği fakültesi, %8'i eczacılık fakültesi, %2,9'su hukuk fakültesi, %95.7'si annesi hayatta olanlar, %4,3'ü annesi vefat edenler, %91.5'i babası hayatta olanlar, %8.5'i babası vefat edenler, %83.2'yi anne babası birlikte olanlar, %10.3'ü ebeveynlerinden birini kaybedenler, %6.5'i ebeveynleri boşananlar olduğu saptanmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada verilerin toplanma sürecinde Demografik Bilgi Formu, Öz Anlayış Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır.

#### ***Demografik Bilgi Formu***

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş olup katılımcılardan cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitim düzeyi, sosyoekonomik durum değişenleriyle ilgili bilgi edinmek amaçlanmıştır.

#### ***Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)***

Neff'in kişilerin öz-şefkat düzeyini belirlemek için geliştirdiği Öz-Anlayış Ölçeği (Self-Compassion Scale) 26 maddeden oluşup öz sevecenlik, öz eleştiri, insanlığın ortak deneyimleri, yalıtılmışlık, farkındalık ve aşırı özdeşleşme olarak belirtilen 6 alt ölçek içerir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .92'tir. Alt ölçekler için ise bu değerler .78 ve .81

arasındadır. Ayrıca ölçeğin toplam puanının test-tekrar test güvenilirliği .93 olarak hesaplanmıştır (Neff, 2003b). Bu ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama çalışmasını ise Deniz vd., (2008) yapmıştır. Türkçeye uyarlanan Öz Anlayış Ölçeği'nde madde korelasyon değeri 30' altında maddeler çıkarılmıştır ve toplam 24 maddelik bir ölçek ortaya konmuştur.

Deniz vd. (2008) tarafından yapılan çalışmada, öz anlayış ölçeğinin Türkçeye uyarlandığı ve geçerlik güvenirlik çalışması yapıldığı ortaya konmuştur. Uyarlama sürecinin ardından ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmada, madde toplam korelasyonu 0.30'un altında çıkmış 1. ve 22. maddelerin ölçekten çıkarılmış ve ölçek 24 maddelik bir forma dönüştürülmüştür. Ölçek uyarlanması sonucu test-tekrar test korelasyon değeri 0.83 ve iç tutarlık katsayı değeri 0.89 çıkmıştır. Bu bulgular, ölçeğin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçme amacına hizmet ettiğini göstermektedir. Öz anlayış ölçeğinin geçerliliğini değerlendirmek için benlik saygısının, pozitif duygunun, negatif duygunun ve yaşam doyumunun korelasyon katsayıları incelenmiştir ve katsayıları sırasıyla 0.62, 0.41, 0.48 ve 0.45 olarak belirlenmiştir. Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.67 olarak çıkmıştır.

#### ***Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)***

Dennis ve Wal'un (2010) üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyini ölçmek için geliştirdiği Cognitive Flexibility Inventory'den Türkçeye uyarlanarak Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Bilişsel Esneklik Envanteri 20 maddeden oluşmaktadır. 1- Hiç Uygun Değil, 2- Uygun Değil, 3- Biraz Uygun, 4- Uygun, 5- Tamamen Uygun şeklinde puanlanan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeleri tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100'dür. Puanların yüksekliği bilişsel esnekliğin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin geçerlik çalışmaları açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi tekniğiyle yapılmıştır. Ölçeğin tüm maddelerine ilişkin faktör yükleri .30 ve üzerinde bulunmuştur. Güvenirlik çalışmaları için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar-test yöntemine başvurulmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .75 bulunmuştur.

#### ***Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF)***

Bu çalışmada katılımcılara mutluluk düzeylerini belirlemek için Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş ve Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.72 olarak hesaplanmış ve dört hafta arayla yapılan tekrar test sonucunda elde edilen güvenirlik katsayısı ise 0.77 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 35 olarak belirlenmiştir. Ölçekte yer alan

sorulara verilen yanıtlar için kullanılan seçenekler 1 ile 5 arasında değişmektedir. Kesinlikle katılmıyorum 1'i kesinlikle katılıyorum ise 5'i ifade etmektedir. Ölçekte 1. ve 7. sorular ise ters kodlanan maddelerdir. Dolayısıyla, bu maddelerden düşük puanlar genel ölçek puanının pozitif yönde etkilemesini sağlamaktadır.

### **Süreç/Uygulama**

Bu araştırma için gerekli olan veriler Atatürk Üniversitesi'nde farklı fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. Veri toplama araçlarının okullarda uygulanabilmesi için fakülte dekanlıklarından gerekli izinler alınmış olup idareye gerekli bilgi verilmiştir. Ardından üniversite öğrencilerine bilgilendirilmiş onam formları ve ölçekler çevrim içi bir şekilde ulaştırılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler analiz edilerek üniversite öğrencilerinin mutluluk, öz şefkat ve bilişsel esneklik düzeyleri belirlenmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde bağlantısız örneklem için t testi ve Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi, Kruskal-Wallis H testi ve Lineer Regresyon analizi uygulanmıştır. Bu analizler bilgisayarda SPSS 22.00 istatistik paket programları ile yapılmıştır.

Verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucu Skewness-Kurtosis değerlerinin tümü istatistiksel olarak kritik değer aralığı olan -1.96 ile +1.96 aralığında olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu bulgular verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermesi sebebiyle verilerin analizinde gruptaki kişi sayıları 30'u aşan verilerde parametrik analizler uygulanmıştır.

### **Geçerlik ve Güvenirlik**

Büyüköztürk vd. (2008) göre güvenirlik, ölçüm sonuçlarında rastlantısal hataların olmaması anlamına gelir. Geçerlik ise bir çalışmanın hedeflenen ölçümü gerçekleştirme düzeyini gösterir. Bilimsel bir araştırmanın geçerlik ve güvenirliliği yüksek çıkmalıdır. Bu çalışmada, geçerlik ve güvenirliliği sağlamak için veri toplama aracı ve yöntemleriyle ilgili önlemler alınmıştır. Veri toplama araçlarının güvenirliliğini artırmak amacıyla, önceden alanyazını taranmıştır. Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği; öz şefkat düzeylerini ölçmek için Öz Anlayış Ölçeği ve bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek için Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır. Veri toplama aracında geçerliliğini sağlamak amacıyla başlangıçta alanyazın taraması gerçekleştirilmiştir. Daha sonrasında seçilen ölçeklerin araştırma amacına hizmet edip etmediği ve örneklem adına uygun olup olmadığı hususlarında uzman kişilerin görüşleri alınmıştır. Veri toplama araçlarının tüm

koşullarının sağlanmasından sonra araştırmanın uygulanmaya başlanmıştır. Tüm gerekli izinler alınmış sonra üniversite öğrencilerine anketler hem çevrim içi hem yüz yüze ulaştırılmıştır. Verilerin toplanmasının ardından veri analizleri ve yorumlanmaları aşamasına geçilmiştir. Bu aşamada olası tüm hataları en aza indirmek amacıyla analizler amacına uygun gerçekleştirilmiştir. Boş bırakılmış ve birden çok cevaplanmış maddeler ölçek analizine çıkarılmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, toplanan verilerin analizleri sonucu elde edilen bulgular verilmiştir. İlk önce üniversite öğrencilerinin öz şefkat ile bilişsel esneklik ve mutluluk puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İkinci olarak öz şefkat ve bilişsel esnekliğin mutluluğun yordayıcıları olup olmadığı incelenmiştir. Daha sonra üniversite öğrencilerinin öz şefkatlerinin, bilişsel esneklik düzeylerinin ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir düzeyi, kardeş sayısı durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Mutluluk, bilişsel esneklik, öz şefkat puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** *Mutluluk, Bilişsel Esneklik, Öz Şefkat Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

	n	Minimum	Maximum	Aritmetik Ortalama	Ss
Öz Anlayış Ölçeği	552	32	118	74,41	16,078
Oxford Mutluluk Ölçeği	552	8	34	22,34	4,835
Kontrol Boyutu	552	8	35	22,89	5,567
Alternatifler Boyutu	552	18	65	49,24	8,542
Bilişsel Esneklik	552	26	100	72,13	12,560

Tablo 2. incelendiğinde Öz Anlayış Ölçeği puan ortalamasının 74.41, Oxford Mutluluk Ölçeği puan ortalamasının 22.34, Kontrol Boyutu puan ortalamasının 22.89, Alternatifler Boyutu puan ortalamasının 49.24, Bilişsel Esneklik puan ortalamasının 72.13 olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin mutluluk ile öz şefkat ve bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişki korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir ve elde edilen sonuçlar Tablo 3’te gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ile Öz Şefkat, Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişki

		1	2	3	4	5
1-Öz Anlayış Ölçeği	r	1				
	p					
2-Oxford Mutluluk Ölçeği	r	.663	1			
	p	.000				
3-Kontrol Boyutu	r	.654	.491	1		
	p	.000	.000			
4-Alternatifler Boyutu	r	.509	.444	.566	1	
	p	.000	.000	.000		
5-Bilişsel Esneklik Envanteri	r	.636	.519**	.828	.931	1
	p	.000	.000	.000	.000	

Tablo 3 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin öz şefkat (öz anlayış) puanları ile mutluluk ( $r=.663$ ,  $p<.01$ ), kontrol ( $r=.654$ ,  $p<.01$ ) ve bilişsel esneklik ( $r=.636$ ,  $p<.01$ ) puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin öz şefkat (öz anlayış) puanları ile alternatifler ( $r=.509$ ,  $p<.01$ ) puanları arasında ise orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin mutluluk, alternatifler, kontrol ve bilişsel esneklik puanının arttıkça öz şefkat puanının artacağı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve öz Şefkat puanlarının mutluluk puanlarını yordama gücünü anlamak amacıyla Lineer regresyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkat Puanlarının Mutluluk Puanlarını Yordamasına İlişkin Lineer Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p
Sabit	5,284	,908		5,820	,000
Öz Şefkat	,168	,012	,559	13,707	,000
Bilişsel Esneklik	,063	,016	,164	4,009	,000
R=,675	R <sup>2</sup> =,456				
F <sub>(2,549)</sub> = 229,973	p=,010				

Bağımlı değişken: Oxford Mutluluk Ölçeği

Otokorelasyon olup olmadığını tespit etmek için Durbin-Watson (D-W) testi uygulanmış ve elde edilen D-W değeri 1,964 olarak bulunmuştur. Bu değer, 2'ye yakın olduğundan dolayı otokorelasyonun olmadığı sonucuna varılabilir. Çoklu bağlantı sorununu değerlendirmek için tolerans değerleri incelenmiş ve tüm tolerans değerlerinin  $(1 - R^2)$ 'den büyük olduğu belirlenmiştir. Otokorelasyon ve çoklu bağlantı sorunlarının olmadığı tespit edildikten sonra analiz devam etmiştir. Tablo incelendiğinde mutluluk puanları ile bilişsel esneklik ve öz şefkat değişkenleri ile anlamlı bir ilişki vermektedir ( $R=.675$ ,  $R^2=.456$ ,  $p<0.05$ ). Bilişsel esneklik ve öz şefkat değişkenleri mutluluk ölçeğinin toplam varyansının %46'sını açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde bilişsel esneklik ve öz şefkat değişkenlerinin her ikisinin de mutluluk üzerinde yüksek düzeyde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre mutluluk, öz şefkat ve bilişsel esneklik puanları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla t testi yapılmış ve bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

**Tablo 5.** *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Mutluluk, Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi*

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Öz Anlayış Ölçeği	Erkek	192	74,46	16,639	,062	,951
	Kadın	360	74,38	15,794		
Oxford Mutluluk Ölçeği	Erkek	192	21,90	4,811	-1,568	,118
	Kadın	360	22,57	4,838		
Kontrol Boyutu	Erkek	192	22,83	5,947	-,189	,850
	Kadın	360	22,92	5,362		
Alternatifler Boyutu	Erkek	192	48,60	8,566	-1,279	,201
	Kadın	360	49,58	8,522		
Bilişsel Esneklik Envanteri	Erkek	192	71,43	13,249	-,953	,341
	Kadın	360	72,50	12,180		

Tablo 5 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öz şefkat, Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Alternatifler” boyutu ve “Kontrol” boyutu puanları, Mutluluk puanları açısından aralarında farka ait t değerleri  $p>0.05$  önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre öz şefkat, Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Alternatifler” boyutu ve “Kontrol” boyutu puanları, Mutluluk puanları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre mutluluk, öz şefkat ve bilişsel esneklik puanları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla t testi yapılmış ve bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

**Tablo 6.** Üniversite Sınıf Düzeylerine Göre Mutluluk, Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem Anova Testi Analizi Sonuçları

		n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Öz Anlayış Ölçeği	Hazırlık	25	71,72	20,276	,855	,511
	Birinci Sınıf	131	72,89	17,172		
	İkinci Sınıf	139	73,88	14,325		
	Üçüncü Sınıf	97	76,32	16,271		
	Dördüncü Sınıf	52	74,31	16,062		
	Beşinci Sınıf ve Üzeri	108	75,87	15,659		
Oxford Mutluluk Ölçeği	Hazırlık	25	22,08	4,564	1,081	,370
	Birinci Sınıf	131	21,85	5,593		
	İkinci Sınıf	139	22,45	4,432		
	Üçüncü Sınıf	97	22,54	4,796		
	Dördüncü Sınıf	52	21,54	4,272		
	Beşinci Sınıf ve Üzeri	108	23,05	4,673		
Kontrol Boyutu	Hazırlık	25	23,08	5,235	1,173	,321
	Birinci Sınıf	131	22,49	5,979		
	İkinci Sınıf	139	22,41	5,176		
	Üçüncü Sınıf	97	23,32	5,285		
	Dördüncü Sınıf	52	22,35	5,502		
	Beşinci Sınıf ve Üzeri	108	23,82	5,856		
Alternatifler Boyutu	Hazırlık	25	48,08	7,399	2,045	,071
	Birinci Sınıf	131	47,83	9,484		
	İkinci Sınıf	139	48,72	8,242		
	Üçüncü Sınıf	97	49,89	8,510		
	Dördüncü Sınıf	52	49,71	7,905		
	Beşinci Sınıf ve Üzeri	108	51,06	8,059		
Bilişsel Esneklik Envanteri	Hazırlık	25	71,16	11,335	1,944	,085
	Birinci Sınıf	131	70,32	14,047		
	İkinci Sınıf	139	71,13	11,436		
	Üçüncü Sınıf	97	73,21	12,366		
	Dördüncü Sınıf	52	72,06	11,409		
	Beşinci Sınıf ve Üzeri	108	74,88	12,718		

Tablo 6 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre öz şefkat, Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Alternatifler” boyutu ve “Kontrol” boyutu puanları, Mutluluk puanları açısından aralarında farka ait t değerleri  $p>0.05$  önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu üniversite öğrencilerinde sınıf düzeyleri değişkenine göre öz şefkat, Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Alternatifler” boyutu ve “Kontrol” boyutu puanları, Mutluluk

puanları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre mutluluk, öz şefkat ve bilişsel esneklik puanları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla t testi yapılmış ve bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

**Tablo 7.** Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Mutluluk, Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem Anova Testi Analizi Sonuçları

		n	$\bar{X}$	Ss	F	p	FARK
Öz Anlayış Ölçeği	1	99	73,16	15,953	3,577	,014	3>1-2-4
	2	165	74,13	16,488			
	3	133	78,15	15,894			
	4	148	72,22	15,495			
Oxford Mutluluk Ölçeği	1	99	21,96	5,111	3,781	,011	3>1-4
	2	165	22,58	4,622			
	3	133	23,31	4,644			
	4	148	21,47	4,927			
Kontrol Boyutu	1	99	22,69	5,193	3,396	,018	3>1-2-4
	2	165	22,49	6,075			
	3	133	24,19	5,133			
	4	148	22,26	5,521			
Alternatifler Boyutu	1	99	49,13	7,417	6,043	,000	2-3>4
	2	165	49,46	8,364			
	3	133	51,30	8,297			
	4	148	47,03	9,271			
Bilişsel Esneklik Envanteri	1	99	71,82	11,643	5,846	,001	3>1-2-4
	2	165	71,95	12,770			
	3	133	75,49	12,056			
	4	148	69,29	12,849			

Tablo 7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre öz şefkat, Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Alternatifler” boyutu ve “Kontrol” boyutu puanları, Mutluluk puanları açısından aralarında farka ait t değerleri  $p<0.05$  önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre öz şefkat, Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Alternatifler” boyutu ve “Kontrol” boyutu puanları, Mutluluk puanları açısından

aralarında fark olduğunu göstermektedir. Farkın kaç kardeş sayısına sahip kişiler arasında olduğunu anlamak amacıyla LSD Post Hoc testi uygulanmış ve 3 kardeşi olan kişilerin 1,2 veya 4 kardeşi olanlara göre öz şefkat, mutluluk, bilişsel esnekliğin “kontrol” alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca sadece bilişsel esnekliğin “alternatif” alt boyutu puanlarının 2 kardeşi olanlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 8.** *Üniversite Gelir Düzeyine Göre Mutluluk, Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem Anova Testi Analizi Sonuçları*

		n	$\bar{X}$	Ss	KW	p	FARK*
Öz Anlayış Ölçeği	Düşük	33	69,45	16,532	10,950	,027	4>1-2
	Orta altı	65	70,14	15,426			
	Orta	331	74,68	15,501			
	Orta üstü	105	77,34	17,101			
	Yüksek	18	76,78	18,345			
Oxford Mutluluk Ölçeği	Düşük	33	19,03	5,084	26,892	,000	3>1-2 4>1-2-3 5>1
	Orta altı	65	20,82	4,981			
	Orta	331	22,52	4,505			
	Orta üstü	105	23,59	4,881			
	Yüksek	18	23,28	5,879			
Kontrol Boyutu	Düşük	33	22,06	5,291	3,303	,508	-
	Orta altı	65	22,28	5,680			
	Orta	331	22,86	5,354			
	Orta üstü	105	23,30	5,948			
	Yüksek	18	24,72	7,086			
Alternatifler Boyutu	Düşük	33	49,27	8,274	5,343	,254	-
	Orta altı	65	47,48	9,579			
	Orta	331	49,28	8,032			
	Orta üstü	105	50,52	9,087			
	Yüksek	18	47,22	10,344			
Bilişsel Esneklik Envanteri	Düşük	33	71,33	11,406	3,555	,470	-
	Orta altı	65	69,75	13,181			
	Orta	331	72,14	11,840			
	Orta üstü	105	73,82	13,953			
	Yüksek	18	71,94	16,181			

Tablo 8 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Alternatifler” boyutu ve “Kontrol” boyutu puanları açısından aralarında farka ait t değerleri  $p>0.05$  önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu üniversite öğrencilerinde gelir düzeyi değişkenine göre Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Alternatifler” boyutu ve “Kontrol” boyutu puanları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 8 incelendiğinde öz şefkat ve mutluluk puanları aralarında farka ait F değeri  $p<0.05$  önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre öz şefkat ve mutluluk puanları açısından aralarında fark olduğunu göstermektedir. Farkın hangi gelir düzeyinden kaynaklandığı anlamak amacıyla LSD Post Hoc testi uygulanmış ve orta üstü gelir düzeyine ve yüksek gelir düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyinin öz şefkat ve bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin mutluluk, öz şefkat ve bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve gelir düzeyi değişkenlerine ilişkin ulaşılan sonuçlara ve yorumlara yer verilmiştir.

#### **Üniversite Öğrencilerinin Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Mutluluğun Anlamlı Bir Yordayıcısı Mıdır?**

Araştırmadan elde edilen bulguların sonuçlarına göre araştırmanın üç değişkeni arasında da anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Öz şefkatin ve bilişsel esnekliğin mutlulukla pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçları; üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve bilişsel esneklik düzeyinin üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Öz şefkatin ve bilişsel esneklik puanlarının üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin toplam varyansının %46'sını açıkladığı belirlenmiştir. Buna göre öz şefkat düzeyi ve bilişsel esneklik düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır. Yordayıcı değişkenlerin mutluluk üzerindeki görece önem düzeyi sırasıyla öz şefkat ve bilişsel esneklik olarak belirlenmiştir.

İlgili alanyazın incelendiğinde Demirbilek (2021) tarafından yapılan bilişsel esneklik ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada bilişsel esneklik ve mutluluk arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir şekilde Asıcı ve İkiz (2015) ile Yıldız ve Eldeleklioğlu'nun (2021) gerçekleştirmiş oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik değişkeninin mutluluk değişkeni ile arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Balta (2020) tarafından 18-30 yaş arası genç yetişkin bireylerde mutluluk ve ölüm kaygısı düzeylerinin bilişsel esneklik ile ilişkisini araştırıldığı çalışmada bilişsel esneklik düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin anlamlı bir biçimde yükseldiği belirlenmiştir. Satan (2014) tarafından ortaya konan 17-18 yaşlarında 198 ergen öğrencinin dini inanç düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyinin mutluluk üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada bilişsel esneklik ile mutluluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şahin ve Töre (2022) tarafından 18 yaşın üzerinde olan 608 katılımcıda COVID-19 korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelendiği araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik ve mutluluk arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazında çok sayıda araştırmanın araştırma bulgularını

destekleyecek nitelikte olduğu dikkat çekmektedir. Bireyin zihinsel olarak esnek olması, yaşamında farklı bakış açılarına sahip olabilmesi ve zorluklarla karşılaştığında çeşitli çözüm yollarını görebilmesi, psikolojik dayanıklılığı artırır. Bu durum, bireyin sorunlarla daha kolay başa çıkabilmesini sağlar. Bu bağlamda bilişsel esnekliğin artmasıyla birlikte bireyin mutluluğu da artar.

Araştırma bulgularına göre mutluluk ile öz şefkat arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Öz şefkat, mutluluk puanlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Öz şefkatin, mutluluk düzeyinde toplam varyansın %46'sını açıkladığı görülmüştür. Benzer bir şekilde alan yazın incelendiğinde Solak-Şimşek (2019) tarafından lise öğrencilerinin öz şefkat ve mutluluk düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada öz şefkat ve mutluluk arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wei vd. (2011) tarafından yürütülen çalışmada, 195 üniversite öğrencisi ve 136 yetişkin katılımcıyla öznel iyi oluş ile öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, öz şefkat ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yıldırım (2018) yaptığı çalışmada, ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencilerinde mutluluk ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Öğrencilere uygulanan Öz Şefkat Geliştirme Programı sonrasında, deney ve kontrol grupları arasında ön ve son test puanları arasında fark bulunmamıştır. Ancak, 6 hafta sonra yapılan izleme testinde deney grubunun mutluluk puanları yüksek çıkmıştır. Bu çalışma, öz şefkat programının mutluluğu artırdığını ve bu iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösterdi. Araştırmanın diğer bir önemli bulgusu ise bilişsel esneklik ile öz şefkatin mutluluk algısını yordayan bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları, bilişsel olarak esnek olan bireylerin genellikle daha yüksek bir öz şefkat seviyesine sahip olduğunu ve bu durumun mutluluk algılarını etkilediğini göstermektedir. Yani, bilişsel esneklik ile öz şefkat mutlulukta gözlenen değişkenlikte anlamlı bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, bilişsel olarak esnek ve kendine şefkatli bireylerin genellikle daha yüksek bir mutluluk düzeyine sahip olduğu bulguları çalışmayı desteklemektedir. Bu bulgular, alanyazınla tutarlı olarak bilişsel esneklik ve öz şefkatin mutluluğu tahmin ettiğini göstermektedir.

### **Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Kardeş Sayısı, Gelir Düzeyi ve Yaşa Göre Farklılaşma Sonuçlarının Tartışılması**

Yapılan araştırmanın bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Bu bulgu Bayram (2018) tarafından lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürüttüğü araştırmanın sonuçları elde edilen bulgularla uyumludur. Benzer bir şekilde Çakır (2015) tarafından

üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile global sosyal beceri düzeyleri ile aile gelir durumları, akademik başarı durumları ve katıldıkları aktiviteler gibi çeşitli değişkenler arasındaki ilişkinin incelediği tez çalışmasının araştırma bulgularında da cinsiyet ve mutluluk arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Çevik (2010) tarafından lise öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin incelendiği çalışmada ve Kartal (2013) tarafından ortaöğretim öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerinin mutluluk üzerindeki rolünü araştırmak amacıyla yapılan çalışmada benzer sonuçlar dikkat çekmektedir. Alanyazında bu çalışmalara ek olarak Demir-Çelebi ve Sezgin (2015), Kağan ve Atalay (2018), Karakoç vd. (2013) araştırmaları sıralanabilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde araştırma sonucundan farklı olarak Tuzgöl-Dost (2004) çalışmasında üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışken Tuzgöl-Dost (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre incelediği çalışmasında ise mutluluk düzeyinin kadınların lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığını saptamıştır. Yine Köker (1991) normal ve sorunlu ergenlerle yaptığı çalışmasında mutluluğun alt boyutu olan yaşam doyumunun cinsiyete göre kadınların lehine farklılaştığını belirtmiştir. Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu (2008) tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkili olup olmadığının incelendiği karşılaştırmalı bir çalışmada benzer sonuçlar saptanmıştır. Nigar (2014) tarafından yapılan araştırmada da kadınların mutluluk düzeyleri erkeklere oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından 26-45 yaş grubunda yer alan yetişkinlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelendiği araştırmada mutluluk düzeyinin yetişkin erkeklerin lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Benzer şekilde Saföz-Güven (2008), mutluluğun cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterdiğini ve erkek ergenlerin mutluluklarının kız ergenlerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Alanyazına bakıldığında cinsiyet ve mutluluk arasında kesin bir sonuca varmak mümkün olmamıştır. Bazı araştırmalarda kadınların erkeklerden daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu görülürken bazı araştırmalarda erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu görülmüştür. İki cinsiyet lehine farklı sonuçlar çıkmasına ek olarak bu araştırmanın sonucuyla benzerlik gösteren cinsiyetin mutluluk açısından farklılık göstermediği araştırmalar da vardır. Bu durumun sebebi kültürel farklılaşmalar, yaş düzeylerinin çeşitliliği olabilir. Özaydınlık (2014) toplumsal cinsiyet açısından Türkiye’de

kadınların eğitim durumlarının bireysel ve toplumsal bağlamda ele aldığı araştırmasında toplumsal ve kültürel inançlar nedeniyle, kadınlara yönelik ayrımcılık çocukluk döneminden başlayarak ortaya çıktığını ve kız çocuklarının, erkek çocuklarına kıyasla daha az imkanlarla yetişip bu konuda eşitlik sağlama konusunda zorluklarla karşılaştıklarını belirtmiştir. Toplumumuzda kadın ve erkek eşitsizliği hâlen yaşanmaktadır. Bu durum bazı yörelerde hâlen çok baskın görülürken bazı yörelerde daha düşük düzeyde kendini göstermektedir. Ayrıca erkeğin kadından daha fazla öneme sahip olması bazı durumlarda kadının aleyhine olurken bazı durumlarda erkeğin aleyhine olmaktadır. Örneğin kız çocuklarına erkek çocuklarına tanınan imtiyazların tanınmaması özellikle ergenlik döneminde erkek çocuklarının mutluluk düzeylerinin kız çocuklarından daha fazla olmasını sağlayabilmektedir. Fakat genç yetişkinlikle beraber gelen eş ve iş seçimi sorumluluklarında toplumsal olarak erkekler adına daha fazla beklenti bulunmaktadır. Bu durumda ise erkeklerin mutluluk düzeyleri düşmektedir.

Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkeni ve mutlulukları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Tuzgöl-Dost (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışma, üniversite öğrencileri arasında öznel iyi oluş ile sınıf arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Benzer bir şekilde Yavuz-Güler, İşmen-Gazioğlu (2008) tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkili olup olmadığının incelendiği karşılaştırmalı bir tez çalışmasının sonucu yapılan araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Çelikkaleli ve Gündoğdu (2005) araştırması, eğitim fakültesi öğrencileri arasında sınıf ve yaş gibi değişkenlere bağlı olarak psikolojik ihtiyaçlar açısından önemli bir farklılık tespit edilemediğini ortaya koymuştur. Nigar'ın (2014) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma ise öznel iyi oluşun sınıf düzeyine göre önemli bir ayrım göstermediği sonucuna varmıştır. Bu çalışmalar, elde edilen sonuçlar arasında benzerlikler bulunduğunu göstermektedir. Çevik (2010) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada da sınıf düzeyi faktörünün mutluluğu yordamadığını belirlemiştir. Çalışmalar, araştırma sonucunu doğrulamakta ve desteklemektedir.

Buna karşın konuyla ilgili sınıf düzeyinin mutluluğu pozitif yönde yordadığı çalışmalar çok azınlıktır. Saygın'ın (2008) üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelediği araştırması, öznel iyi oluşun sınıf düzeyine göre değiştiğini tespit etmiş ve özellikle birinci ve ikinci sınıflar arasında belirgin bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Bayram'ın (2018) çalışması, 9. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluşlarının 10. sınıfa devam eden öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte, diğer sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Sınıf düzeyinin, öğrencilerin mutlulukları ile ilişkili olmamasının nedeni, ergen ve genç

yetişkin bireylerin sorunlarının tüm öğrenim süreçlerini kapsamaması nedeniyle olduğu düşünülebilir. Son sınıflarda yaşanan gelecek kaygısının daha fazla olması nedeni ile mutluluğun son sınıflarda daha düşük seviyede çıkacağı düşünülebilir. Ancak gelecek kaygısı, bir meslek edinmeye dair belirsizliklerin olması günümüzde öğrenim hayatına adım atar atmaz başlamaktadır. İlkokuldan üniversiteye kadar süren ve hatta üniversiteyi tamamladıktan sonra bile devam eden standartlaştırılmış sınavlar, öğrenciler arasında endişe ve umutsuzluk duygularının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Tümkiye vd., 2007). Bu bağlamda tüm öğrenim sürecinin her kademesinde bulunan ortak sorunlar öğrencilerin mutluluklarını sınıf kademesi bağlamında benzerleştirmiş olabilir.

Üniversite öğrencilerinin mutlulukları ailelerinin gelir durumu algılarına göre farklılaşma göstermektedir. Gelir durumu algılarına göre, gelir düzeyini orta üstü ve yüksek algılayan üniversite öğrencilerinin mutlulukları, düşük gelirli algılayan üniversite öğrencilerden daha yüksektir. Tuzgöl-Dost (2006) araştırması sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri, algıladıkları ekonomik durumlar, ebeveyn tutumları, fiziksel görünüş hoşnutlukları, inanç sistemleri ve kontrol odakları gibi faktörler arasında belirgin bir ilişki bulunmuştur. Bayram'ın (2018) araştırmasına göre, ergenlerin algıladıkları gelir düzeyine bağlı olarak mutlulukları arasında belirgin bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Çalışmada, gelir düzeyini ortalama veya yüksek olarak tanımlayan ergenlerin, gelir düzeyini düşük olarak tanımlayanlara göre daha yüksek bir mutluluk düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Kermen (2013) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında benzer sonuçlara ulaşmış ve orta ve yüksek gelire sahip üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri, düşük gelire sahip öğrencilerin mutluluk puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, orta ve yüksek gelire sahip üniversite öğrencileri arasında mutluluk düzeyleri açısından bir fark bulunmadığını saptamıştır. Bu sonuçlar, araştırma sonucunu doğrulamakta ve desteklemektedir.

Bu sonuçlarla farklılık gösteren birtakım araştırmalar, Çakır (2015), Nur-Şahin (2011), ve Zeytin (2015) çalışmalarında ortaya çıkmıştır. Bu çalışmalarda, gelir seviyesi ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin mutlulukları kardeş sayılarına göre farklılaşma göstermektedir. Kardeş sayılarına göre, kardeş sayısı üç tane olan üniversite öğrencilerinin mutlulukları, kardeşi hiç olmayan ya da üçten fazla olan üniversite öğrencilerden daha yüksektir. Buna karşılık araştırma bulgularıyla çelişen Kartal'ın (2013) araştırmasında ise üç veya daha fazla kardeşe sahip olan gruptaki bireylerin mutluluk ölçeği puan ortalamalarının diğer gruplara göre belirgin bir şekilde daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, tek çocuk olan gruptaki bireylerin mutluluk ölçeği puan ortalamalarının diğer gruplardakilere

kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Bu bulgular, kardeş sayısının artmasıyla öznel iyi oluş düzeyinde bir düşüşün olduğunu ortaya koymaktadır. Şahin (2011) çalışması, üniversite öğrencilerinin iç dünyalarını paylaşma, mutluluk ve algıladıkları sosyal destek seviyelerini incelediği çalışmasında kardeş sayılarına göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı anlaşılmıştır. Traş vd. (2019) tarafından yapılan araştırma, öğretmen adaylarının öznel niteliklerine bağlı olarak mutluluk düzeylerini incelemiş ve elde edilen bulgulara göre kardeş sayısı değişkeninin mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Acar (2018) kanser hastası olan ve olmayan ergenlerin mutluluklarının çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışmasında kardeş sayısı değişkeninin mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını saptamıştır.

Alanyazına bakıldığında mutluluk yordayıcısı olarak kardeş sayısına yer veren çalışma azınlıktadır. Ayrıca alanyazında araştırma bulgularını destekleyen sınırlı sayıda çalışma vardır ve çalışma sonuçları alanyazından farklılık göstermiştir. Bazı araştırmaların sonucu kardeş sayısının artmasıyla mutluluk düzeyinin azaldığı yönündeyken bazı araştırmaların sonucu ise kardeş sayısının mutluluğu istatistiksel olarak yordamadığı yönündedir. Araştırma sonucuna göre kardeş sayısının ya çok olması ya da hiç olmaması mutluluk düzeyini düşürmektedir. Kardeş sayısının artması sosyal desteğin bölünmesine yol açtığı için mutluluğu düşürürken hiç kardeşin olmaması ise yine sosyal desteğin anne baba dışında aile içerisindeki bir kardeş tarafından verilememesine neden olup yalnızlık algısını artırıp mutluluğu düşürmesi nedeniyle olduğu düşünülebilir.

### **Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Kardeş Sayısı, Gelir Düzeyi ve Yaşa Göre Farklılaşma Sonuçlarının Tartışılması**

Yapılan araştırmayla üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amaçlanmaktadır. Elde edilen araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Bayram (2023) tarafından psikolojik danışman adaylarında duygu düzenleme becerileri bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülen araştırma bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre belirgin bir fark tespit edilememiştir. Bu araştırma bulgusu doğrultusunda ilgili alan yazını gözden geçirildiğinde cinsiyet değişkeni ile bilişsel esneklik arasında belirgin bir fark tespit edilemeyen birçok araştırma mevcuttur (Altunkol, 2011; Ateş, 2022; Bedel & Ulubey, 2015; Demirci & Güner, 2020; Karatepe, 2021; Sarıkan, 2023).

Buna karşın konuyla ilgili cinsiyet değişkeni ile bilişsel esneklik arasında anlamlı

ilişkiler saptayan çalışmalarda mevcuttur. Balta (2023) adlı çalışmada, bilişsel esnekliğin alt boyutları olan alternatifler ile kontrol alt boyutunun cinsiyet değişkeninden anlamlı bir şekilde etkilendiği belirlenmiştir. Araştırma sonuçları kadınların lehine olmuştur ve kadınların bilişsel esneklik puanları belirgin bir farklılık ortaya koymuştur. Sapmaz ve Doğan'ın (2013) çalışmasında ise cinsiyet değişkeni ile alternatifler alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunamazken kontrol alt boyutuyla anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde kadınlar erkeklerden daha yüksek kontrol alt boyutu puanına sahip olmuşlardır. Erkeklerin kadınlardan daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğunu saptayan çalışmalarda mevcuttur. Yelpeze ve Yakar'ın (2019) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelendiği çalışmasında bilişsel esnekliğin erkeklerin lehine çıktığı sonuçlar elde edilmiştir. Benzer şekilde Asıcı ve İkiz (2015) çalışmasında aynı sonuçlar bulmuş ve erkeklerin kadınlara göre daha fazla bilişsel esnekliğe sahip oldukları elde edilmiştir. Orhan (2020) ise çalışmasında bilişsel esnekliğin yalnızca kontrol alt boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek puanlar aldığını belirtmiştir.

Sonuçlara bakıldığında cinsiyet bilişsel esneklik arasında çok değişken bulgular elde edilmiştir. Bunun sebebi örneklemelerin farklı olması olabilir. Aynı zamanda çalışma bulgularına göre bakıldığında ise cinsiyetin bilişsel esnekliği etkilememesinin nedeni olarak çocukluktan itibaren gelişen zihnin bilişsel yapılarının bilişsel esnekliğin temelini oluşturmasıdır. Dolayısıyla cinsiyetten ziyade zihinsel süreçler bilişsel esneklikle yakından alakalıdır.

Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkeni ve bilişsel esneklikleri arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Alanyazında Sarıkan (2023) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ve sınıf düzeyi arasında bir ilişkinin bulunmadığını saptamıştır. Benzer bir şekilde Parvizi (2021) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının bilişsel esnekliği yordayıp yordamadığını incelendiği tez çalışmasının sonucu yapılan araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Alan yazını gözden geçirildiğinde sınıf düzeyi değişkeni ile bilişsel esneklik arasında belirgin bir fark tespit edilemeyen birçok araştırma mevcuttur (Ateş, 2021; Basut, 2020; Öz, 2012; Yaşar-Ekici & Balcı, 2019). Çok az sayıda da olsa sınıf düzeyi ile bilişsel esneklik arasında belirgin bir ilişkiyi tespit eden çalışmalarda mevcuttur. Diril (2011) lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelediği çalışmasında ise sınıf düzeyine göre bilişsel esnekliğin farklılaştığı sonucuna varmıştır. Bu çalışmaya göre 9. sınıf öğrencilerinin 12. sınıf öğrencilerine kıyasla bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ailelerinin gelir durumu algılarına göre farklılaşma göstermemektedir. Alanyazında Yaşar-Ekici ve Balcı (2019) tarafından okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelendiği çalışmada bilişsel esneklik ve gelir düzeyi arasında bir ilişkinin bulunmadığını saptamıştır. Benzer bir şekilde Altunkol (2011) üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyoekonomik düzeyle olan ilişkisinde anlamlı olmayan sonuçlara ulaşmıştır ve bizim araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Ergenlerle yapılan çalışmalarda benzer bulguları vermiştir. Diril (2011) araştırması, lise öğrencileri arasında sosyoekonomik değişkene bağlı olarak bilişsel esneklik açısından önemli bir farklılık tespit edilemediğini ortaya koymuştur. Öz'ün (2012) çalışmasında da ergen bireylerin bilişsel esneklikleri ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Alanyazında bu konuda sınırlı sayıda olan çalışmalar gözden geçirildiğinde gelir düzeyinin doğrudan bilişsel esnekliği etkilemediği söylenebilir ve bu araştırma sonucumuzu doğrular ve destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşma göstermektedir. Buna göre kardeş sayısı birden fazla olanların bilişsel esneklikleri bir kardeşi olanlara göre daha yükseken, kardeş sayısı üçten fazla olanlarında üç veya iki kardeşi olanlara göre daha düşüktür. Dolayısıyla sonuçlar da kardeş sayısının ne çok ne de az olması bilişsel esnekliği pozitif anlamda etkilemektedir. Alanyazında kardeş sayısı ve bilişsel esnekliğin ilişkisini inceleyen kısıtlı araştırma mevcuttur. Mevcut araştırmalar ise kardeş sayısı ile bilişsel esneklik arasında anlamlı olmayan sonuçlara ulaşmışlardır. Yaşar-Ekici ve Balcı (2019) tarafından okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelendiği çalışmada bilişsel esneklik ve kardeş sayısı arasında bir ilişkinin bulunmadığını saptamıştır. Benzer bulgulara Bozkurt (2019), Çiftçi (2019) ve Orhan (2020) yaptıkları çalışmalarıyla ulaşmıştır. Çıkan bulgular araştırma sonucumuzla tutarsızlık göstermiştir. Bunun nedeni örneklemden kaynaklanmış olabilir. Örnekleme oluşturan bireylerin kardeşleriyle olan sosyal-duygusal ilişkilerin düzeyi de bu sonucu ortaya koymuş olabilir. Bu bağlamda alanyazında bu konuyla ilgili tüm çalışmalara da bakılarak kardeş sayısının niceliğinden ziyade niteliğinin daha önemli olduğunu söylenebilir.

### **Üniversite Öğrencilerinin Öz Şefkat Düzeylerinin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Kardeş Sayısı, Gelir Düzeyi ve Yaş Göre Farklılaşma Sonuçlarının Tartışılması**

Yapılan araştırma sonucuna göre, cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu Tezcan (2015) tarafından rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz şefkat ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürüttüğü araştırmanın sonuçları

elde edilen bulgularla uyumludur. Benzer bir şekilde Kuzu (2011) tarafından öğretmen adaylarının öz şefkat düzeyleri ile kaynaştırma eğitime karşı tutumlarını incelediği tez çalışmasının araştırma bulgularında da cinsiyet ve öz şefkat arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Alanyazında bu çalışmalara ek olarak Bolat (2013), Kıcalı (2015), İskender (2009), Öveç (2007), Yıldırım (2018) araştırmaları sıralanabilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde araştırma sonucundan farklı olarak Ayyıldız (2023) çalışmasında yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin cinsiyete göre erkeklerin lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığını saptamıştır. Yarnell vd., (2015) yürüttükleri meta analiz araştırması öz şefkat ve dışarıya karşı sergilenen şefkati incelemiştir. Çıkan bulgular gözden geçirildiğinde kadınların kendilerinden ziyade çevrelerine gösterdikleri öz-şefkat düzeylerinin erkeklere göre daha düşük çıktığı saptanmıştır. Yine Boran-Sarı (2017) ve Tel ve Sarı (2016) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında öz şefkatin cinsiyete göre yine erkeklerin lehine farklılaştığını belirtmiştir. Deniz vd. (2014) tarafından Türkiye ve bazı ülke (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) üniversite öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin incelendiği karşılaştırılmalı araştırmada da kadınların öz şefkat düzeyleri erkeklere oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazınına bakıldığında öz şefkat ile cinsiyet ilişkisini inceleyen araştırmaların çoğunluğu anlamlı bir farklılaşma olmadığına yöneliktir bu da araştırmamızın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkeni ve öz şefkatleri arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Alanyazında Solak-Şimşek (2019) tarafından lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürüttüğü araştırmanın sonuçları elde edilen bulgularla uyumludur. Benzer bir şekilde Bolat (2013) tarafından üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyi ile öz-anlayış düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği tez çalışmasının sonucu yapılan araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Alan yazını gözden geçirildiğinde sınıf düzeyi değişkeni ile öz şefkat arasında belirgin bir fark tespit edilemeyen birçok araştırma mevcuttur (Çetin, 2017; Çırpan, 2017; Özyeşil, 2011; Tatlılıoğlu, 2010). Sınıf düzeyi bağlamında öz şefkat puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinin öz şefkatleri ailelerinin gelir durumu algılarına göre farklılaşma göstermektedir. Gelir durumu algılarına göre, gelir düzeyini orta üstü ve yüksek algılayan üniversite öğrencilerinin öz şefkatleri, düşük gelirli algılayan üniversite öğrencilerden daha yüksektir. Alanyazını gözden geçirildiğinde öz şefkatin gelir düzeyi ile ilişkisini yordayan çalışmalar çok sınırlı olduğu görülmüştür. Çetin (2017) tarafından, ergenlerde mizah tarzının

ve öz anlayış düzeyi ile ilişkisinin incelendiği çalışmada gelir düzeyi ile öz şefkat arasında belirgin bir ilişki bulunmuştur. Allen vd. (2012) çalışmalarında, öz şefkat algısının, sosyal ve ekonomik açıdan işlevselliği artırdığını ve yaşlılık döneminde başarıyı ve zenginliği sağladığını belirtmişlerdir ve öz şefkatin gelir düzeyiyle ilişkili olduğunu saptamışlardır. Lien vd. (2001) ergenlerle ilgili yaptığı araştırmasında benzer sonuçlara ulaşmış ve orta ve yüksek gelire sahip üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri, düşük gelire sahip öğrencilerin öz şefkat puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu sonuçlarla farklılık gösteren birtakım araştırmalar da vardır. Akyol (2011), Canpoyraz (2017), Eker (2017) ve Solak-Şimşek (2019) çalışmalarında ortaya çıkmıştır. Bu çalışmalarda, gelir seviyesi ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Araştırma sonuçları kardeş sayısı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz şefkat puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymuştur. Başka bir deyişle, farklı kardeş sayılarına sahip öğrencilerin öz şefkat puanlarında farklılık saptanmıştır. Buna göre kardeş sayısı birden fazla olan bireylerin öz şefkat düzeyleri, tek kardeşi olanlara göre daha yüksek olabilir; ancak kardeş sayısı üçten fazla olan bireylerde, üç veya iki kardeşi olanlara göre öz şefkat düzeyi daha düşük olabilir. Bu nedenle, öz şefkati olumlu yönde etkilemek için kardeş sayısının hem çok fazla hem de çok az olmaması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguyu doğrulamayan çalışmalar alanyazınında mevcuttur. Çalışmamızla tam tersi sonuçlar veren çalışmada mevcuttur. Ünüvar (2023) üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile beden imgesi baş etme stratejileri arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün incelediği çalışmasında kardeş sayısı arttıkça öz şefkat düzeyinin azaldığı yönünde bulgular çıkmıştır.

Alanyazınında kardeş sayısı ile öz şefkat arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirten çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmüştür. Solak-Şimşek (2019) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında kardeş sayısına göre öz şefkatin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Dursun (2023) 9-13 yaş aralığındaki özel yetenekli çocuklarla yaptığı çalışmada bu bulguyu destekler niteliktedir. Akkaya (2011) ise lise öğrencileriyle yaptığı çalışmasında benzer sonuçlar elde etmiştir. Alanyazında bu çalışmalara ek olarak Çetin (2017), İme (2018), Özyeşil (2011) araştırmaları sıralanabilir.

## Öneriler

1. Bu araştırma Atatürk Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Başka bir çalışmada farklı örneklemeler ile yürütülebilir.
2. Yapılan çalışmada ele alınan değişkenlerin dışında üniversite öğrencilerinin mutluluk, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumlarının farklı değişkenlerle incelendiği çalışmalar yürütülebilir.
3. Araştırma, nicel veri toplama araçlarıyla yürütülmüştür. Yapılacak yeni çalışmalarda üniversite öğrencilerinin mutluluk, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumları ile beraber çeşitli değişkenlerle derinlemesine yapılan nitel araştırmalar yapılabilir. Ayrıca elde edilen nicel veriler, nitel verilerle desteklenebilir.
4. Bu araştırma, sadece Türkiye’de eğitim gören öğrencilere yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Ancak benzer çalışmaların farklı kültürlerde ve ülkelerde yapılması ve elde edilen sonuçların karşılaştırılması mümkündür.
5. Üniversite öğrencilerinin mutluluk, bilişsel esneklik ve öz şefkat düzeylerini arttırmak adına deneysel çalışmalara yer verilebilir.
6. Bu çalışmanın elde ettiği bulguları daha geniş bir perspektifle değerlendirebilmek adına, farklı yaş gruplarıyla ve yaşam alanlarıyla (örneğin, sosyal çevre, eğitim ortamı, iş hayatı vb.) beraber benzer çalışmalar yapılabilir. Bu şekilde, geniş bir örnekleme ulaşılarak çeşitli sonuçlar elde edilebilir ve sonuçlar daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilebilir.

## KAYNAKÇA

- Acar, Ş. (2018). *Kanser hastası olan ve olmayan ergenlerin kendilik algısı ve öznel iyi oluşlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 501843) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri* (Tez No. 328022) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz-duyarlık ve mizah tarzları* (Tez No. 326018) [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi-Muğla]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Allen, A.B., Goldwasser, E.R., & Leary M.R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11, 428–453.
- Altunkol, F. (2011). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi* (Tez No. 485634) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Altunkol, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 299899) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Tez No. 339197) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Tez No. 342309) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik a pathway to happiness: Cognitive flexibility. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191 -211.
- Ateş, H. (2022). *Lisans öğrencilerinin bilişsel esneklik, öz anlayış ve genel öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 738914) [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi-Gaziantep]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aygül, İ. (2013). *Kurumlarda mutluluk başkanı yönetim modeli* (Tez No. 416045) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ayyıldız, A. (2023). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasındaki ilişkiler* (Tez No. 789962) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bacanlı, H. (2006). *Gelişim ve öğrenme*. Nobel.
- Backmark-Goodwill, H. A. (2009). *Subjektive well-being in older adults* (Doctoral dissertation,

The University of Birmingham).

- Balta, S. (2023). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile genel erteleme ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 789938) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Balta, Ş. N. (2020). *Yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Tez No. 624329) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Basut, İ. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesi* (Tez No. 620287) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Baynal, F. (2020). Mutluluk kavramının felsefi, psikolojik ve dini açıdan incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 31(2), 247-274.
- Bayram, E. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişiler arası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 505481) [Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi-Bolu]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bayram, S. (2023). *Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 796753) [Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi-Erzincan]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* (Tez No. 306404) [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerden başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Ben-Zion, Z., Fine, N. B., Keynan, N. J., Admon, R., Green, N., Halevi, M., Fonzo, G. A., Achituv, M., Merin, O., Sharon, H., Halpern, P., Liberzon, I., Etkin, A., Hendler, T., & Shalev, A. Y. (2018). Cognitive Flexibility Predicts PTSD Symptoms: Observational and Interventional Studies. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 477. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00477>
- Biçen, G., & Koç, H. (2019). İşgören mutluluk düzeylerinin iş tatmini ve iş performansı üzerine etkileri: Konaklama işletmelerinde bir inceleme. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 1450-1468.
- Bilgiç, R., & Bilgin, M. (2015). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Bilgin, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin sorunları ile değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(20), 18-25.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88, 1359-1386. [https://doi.org/10.1016/S0047-2727\(02\)00168-8](https://doi.org/10.1016/S0047-2727(02)00168-8)
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 328679) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Boran Sarı, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 495600) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi* (Tez No. 553887) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bulut, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Tez No. 519994) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.
- Bülbül, Ş., & Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113-123.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Canas J. J., Quesada F.J., Antoli A., & Fajardo I. (2023). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Canpoyraz, S. (2017). *Dolaylı utanma ile öz-duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 485514) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cengiz, Ö. (2021). *Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin algılanan anne baba tutumu, alkol kullanımı ve risk alma değişkenleri açısından incelenmesi* (Tez No. 668073) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cenkseven-Önder, F. (2014). *Kişilik gelişimi* (R. Ç. Yurtal, Çev.) Mentis.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doymu ve öznel iyi olma: Öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 652-657. doi:10.1097/01.psy.0000077508.57784.da
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 73-102.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.) Mentis.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.
- Çakır S. G., & Terzioğlu, Z. A. (2020). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(55), 206-225. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.662923>
- Çakır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 381132) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi-İzmir] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çakır, K. (2022). *Atama bekleyen öğretmenlerde bilişsel esneklik, akademik öz-yetkinlik ve zaman perspektifi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 734376) [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi-Denizli]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).

- Çelikkaleli, Ö., & Gündoğdu, M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(9), 43-53.
- Çetin, S. (2017). *Ergenlerin mizah tarzları ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 459992) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Tez No. 708971) [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler* (Tez No. 278269) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çiftçi, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 583693) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Merkezi.
- Çırpan, E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 459996) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Çuhadaroğlu, A. (2016). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Daşçı, G. (2022). *Genç yetişkinlerde büyüme korkusu ile öz şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kendini saklamanın aracı rolü* (Tez No. 736642) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Demir Çelebi, Ç., & Sezgin, O. (2015). Liselerde bilinen öznel iyi oluşları ile ahlâkî olgunluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 99-146. <https://doi.org/10.23863/kalem.2017.53>
- Demir, M., Özdemir, M., & Weitekamp L. A. (2007). Looking to happy tomorrows with friends: best friend and close friendships as they predict happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 249-271. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9025-2>
- Demirbilek, H. (2021). *Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik, öznel iyi oluş, affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi* (Tez No. 671651) [Yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi-Van]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Demirci, O. O., & Güneri, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.
- Deniz, M. E., Kesici Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151- 1160.
- Deniz, M. K. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self-compassion

- scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Dennis, J. P., & Vander-Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Diamond, A. (2014). Understanding executive functions: What helps or hinders them and how executive functions and language development mutually support one another. *Perspectives on Language and Literacy*, 40(2), 7-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2009). *Subjective well-being*. In *the science of well-being* (pp. 11-58) Springer.
- Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Tez No. 299894) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- DiTomasso, R. A., Martin, D. M., & Kovnat, K. D. (2000). Medical patients in crisis. In F. M. Dattilio & A. Freeman (Eds.). *Cognitive-behavioral strategies in crisis* (pp. 1-23). Guilford.
- Doğan, M. (2001). Depresyonda bilişsel terapi yaklaşımı: Temel boyutlar ve açıklamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 61-103.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117. <https://doi.org/10.9779/PUJE434>
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 165-132.
- Dursun, E. (2023). *9-13 yaş aralığındaki özel yetenekli çocukların öz -şefkat düzeyleri ile bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlilik düzeylerine anne baba tutumlarının etkisinin incelenmesi* (Tez No. 795886) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eker, H. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi* (Tez No. 328090) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ellis, A., & Harper, R. (2017). *Akılca yaşam klavuzu [A guide to rational living]*. (S. K. Akbaş, Çev.). Eksi.
- Erdoğan, S., Şanlı, H. S., & Şimşek-Bekir, H. (2005). Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 479–496.
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Seçkin.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of Turkish*

- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Esen, B. K., Özcan, H. D., & Sezgin, M. (2017). High school students' cognitive flexibility is predicted by self-efficacy and achievement. *European Journal of Education Studies*, 3(2), 143-151. doi:10.5281/Zenodo.244470.
- Fazeli, M., Ehteshamzadeh, P., & Hashemi, S. E. (2015). The effectiveness of cognitive behavior therapy on cognitive flexibility of depressed people. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 9(34), 27-36.
- Francazio S. K., & Flessner C. A. (2015). Cognitive flexibility differentiates young adults exhibiting obsessive-compulsive behaviors from controls. *Psychiatry Res*, 228(2), 185-190. doi:10.1016/j.psychres.2015.04.038
- Freedberg, S. (2007). Re-Examining Empathy: A Relational-Feminist Point of View. *Social Work*, 52(3), 251-259.
- Gedik, Ş. (2023). *Tasavvuf ve pozitif psikoloji bağlamında nefis terbiyesi-mutluluk ilişkisi* (Tez No. 793100) [Yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Germer, C. (2021). *Öz şefkatli farkındalık: Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek* (H. Ü. Haktanır, Çev.) Diyojen.
- Girgin, A. (2022). *Bilişsel esneklik ve problem çözme becerilerinin çalışan performansına etkisi* (Tez No. 755461) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gökberk, M. (2012). *Felsefe tarihi*. Remzi.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(33), 1-12.
- Güler, A. S. (2009). *Tourette sendromu olan çocuk ve ergenlerde bilişsel esneklik ve sosyal karşılıklık* (Tez No. 247654) [Tıpta uzmanlık tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gündüz, A., & Gündoğmuş, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile otomatik düşünceler, ara inançlar, uyumsuz şemalar, anksiyete ve depresif belirti şiddeti ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22, 424-435. <https://doi.org/10.5505/kpd.2019.72621>
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4), 2071-2085. <https://doi.org/10.12738/estp.2013.4.1702>
- Gür, T. B. (2021). *Öz-şefkat ve affetme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü* (Tez No. 702486) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güven, İ. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri* (Tez No. 228916) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hançerlioğlu, O. (1996). *Felsefe sözlüğü*. Remzi.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science*

- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji* (D. Tayfun, Çev.). Nobel.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001b). Emotional Stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31, 1357-1364.
- Hızır, E. (2019). *The relationship between the mentalization capacity of the children and affect regulation over the course of treatment* (Tez No. 577611) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- İlhan T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşumları üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- İme, Y. (2018). *Ergenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 502567) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37, 711–720. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711>
- Johnson, B. T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping and symptomatology in in psychotherapy*. (Doctoral dissertation, Marquette University).
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and emotion*, 24(2), 281-298.
- Kacur, M., & Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla baş etme yolları: Erciyes üniversitesi örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31(2), 273-297.
- Kağan, M., & Atalay, M. (2018). Lise öğrencilerinin mizah kullanım durumları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(29), 3957-3965.
- Karakoç, A., Bingöl, F., & Karaca, S. (2013). Lise öğrencilerinde ergen öznel iyi oluş ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 3(6), 43-50.
- Karatepe, B. (2021). *Psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 699967) [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi -Gaziantep] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kartal, M. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri* (Tez No. 356224) [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi-Samsun] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kermen, U. (2013). *Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumunu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 336318) [Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi-Bolu] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness, empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117-125. <https://doi.org/10.1111/j.1745-916.2008.00069.x>
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Tez No. 399780) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kirkpatrick, K. (2005). *Enhancing self compassion using a Gestalt two-chair intervention*.

- (Unpublished Doctoral Dissertation, the University of Texas, Faculty of Graduate of School, Austin).
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Tez No. 16802) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kuzu, S. (2011). *Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitime yönelik tutumları ve öz duyarlık düzeylerinin karşılaştırılması* (Tez No. 300577) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Lien N., Friestad C., & Klepp K. I. (2007). Adolescents' proxy reports of parents' socioeconomic status: How valid are they? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 55(10), 731-737.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Lyumbomirsky, S., King, K., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Murtezaoğlu, Ç. (2022). *Ergenlerde mutluluk, öz-yeterlik, sosyal onay ihtiyacı ve akran ilişkilerinin incelenmesi* (Tez No. 709663) [Yüksek lisans tezi, Ordu Üniversitesi-Ordu]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Murtezaoğlu, Ç., & Çikrikçi, Ö. (2022). Ergenlerde mutluluk, öz-yeterlik, akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 483-498.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D., Pisitsungkaarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-Compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Ngamaba, K. H. (2017). *The correlates of subjektive well-being* (Doctoral dissertation, The University of Manchester).
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçları düzeyinin karşılaştırılması* (Tez No. 361658) [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi-Tokat]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual review of clinical psychology*, 8, 161-187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Nur-Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Tez No. 286473) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi* (Tez No. 431348) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 346-360. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00048.x>
- Orhan, F. G. (2020). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı ile bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 636742) [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi-Elâzığ]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* (Tez No. 209545) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 327682) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özaydınlık, K. (2014). Toplumsal cinsiyet temelinde türkiye’de kadın ve eğitim. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(33), 93-112.
- Özdemir, Y., & Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Van Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri* (Tez No. 159930) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özgen, K. M. (2005). *Farabi'nin mutluluk anlayışı* (Tez No. 190760) [Doktora tezi, Erciyes Üniversitesi-Kayseri] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Öztan, A. (2019). *İnsanın anlam ve mutluluk arayışında inancın rolü* (Tez No. 584782) [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi-Bursa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 280656) [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Parvizi, O. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü* (Tez No. 666436) [Yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi-Eskişehir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Peiro, A. (2006). Happiness, satisfaction and socio-economic condition: some international evidence. *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 328-365. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2005.11.042>
- Russell, B. (2018). *Mutlu olma sanatı* (Y. Sağlamtürk, Çev.). Say.
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri* (Tez No. 228916) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sangharakshita. (2004). *Living with kindness. The Buddha's teaching on metta*. United Kingdom: Windhorse.

- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Sarıkan, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 781347) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi-Konya] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sarıkaya, N. (2019). *Ergenlerde kişilerarası problem çözmenin bilişsel esneklik ve öz-anlayış açısından incelenmesi* (Tez No. 559742) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Satan, A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21.yüzyılda Eğitim ve Toplum Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 218666) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Seiffge-Krenke I., & Gelhaar, T. (2008). Does Successful Attainment of Developmental Tasks Lead to Happiness and Success in Later Developmental Tasks? A test of Havighurst's (1948) theses. *Journal of Adolescent*, 31, 33-52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.002>.
- Seligman, M. (2002). *Positive psychology, positive prevention and positive therapy*. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 35(5), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sevimli, F., & İşcan Ö. F. (2005). Bireysel ve iş ortamına ait etkenler açısından iş doyumunu. *Ekonomi, Ege Akademik Bakış Dergisi*, 5(1-2), 55-64.
- Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 152-165. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.152>
- Sungur, M. Z. (2003). Bilişsel-davranışçı terapisinin temel ilkesi ve özellikleri ve entegre yaklaşımın yararları. *3P Dergisi*, 11(Ek-2), 31-38.
- Sünbül, Z. A. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation* (Tez No. 481527) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi-Ankara] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sürücü, M., & Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.
- Şahin, E. E., & Töre, B. (2022). Covid-19 korkusu ve öznel iyi oluş: bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığın sıralı aracı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 14(1), 92-99. <https://doi.org/10.18863/pgy.1067626>
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Tez No. 286473) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin, akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması* (Tez No. 415652) [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi-Tokat]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Tatlıhoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Tez No. 264322) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tel, F. D., & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Tenaglia, S. (2007). Testing theories on happiness: A questionnaire. *University of Tor Vergata-Roma*, 1-44.
- Tezcan, H. (2015). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin özduyarlılık ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 553887) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tıraş, Z., Öztemel, K., & Koçak, M. (2019). Öğretmen adaylarının öznel niteliklerine göre mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 47-56.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (2002). İlişkilerde mutluluk ölçeği (İMÖ): Güvenirlilik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 10(1), 37-43.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Tez No. 144298) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- Tümkaya, D. D. S., Çelik, D. M., & Aybek, D. B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-93.
- Türer, C. (2017). *Ahlaktan felsefeye felsefeden ahlaka*. Dergah.
- Türkçapar, M. H. (2015). *Bilişsel terapi*. HYB.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama*. Hekimler Yayın Birliği.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* (Tez No. 263324) [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi-Denizli]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ulutaş, A. (2019). *Serbest zaman ve rekreasyonun mutluluk ile ilişkisi* (Tez No. 670110) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ünal, A. Ö., & Şahin, M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(3), 46- 63.
- Ünüvar, H. (2021). *İşte mutluluk ölçeği (İMÖ): Bir ölçek geliştirme çalışması ve beş faktör kişilik özelliklerinin işte mutluluk üzerindeki etkisinde iş yaşam dengesinin aracılık rolü* (Tez No. 678121) [Doktora tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi-Tokat]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ünüvar, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile beden imgesi baş etme stratejileri arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü* (Tez No. 791779) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Voltan-Acar, N. (2019). *Gestalt terapi-Ne kadar farkındayım?* Nobel.
- Warr, P. (2007). Jobs and happiness. the industrial-organizational psychologist. *The Industrial-Organizational Psychologist*, 44(3), 19-24.

- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>.
- Wong, M. Y. (2021). The importance of self-compassion in terms of self psychology. *Psychiatry International*, 2(2), 120-126.
- Yapıcı, A. (2013). *Ruh sağlığı ve din: Psiko-sosyal uyum ve dindarlık*. Karahan.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Yaşar-Ekici, F., & Balcı, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(1), 65-77. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.310>
- Yavuz-Güler, Ç., & İşmen-Gazioğlu, A.E. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Yazgan, N. (2019). *Yetişkinlerde savunma mekanizmalarının, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 553565) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549. <https://doi.org/10.17556/erziefd.631767>
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam.
- Yıldırım, İ. (2016). Akademik başarı düzeyi farklı olan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 33-45.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermektense korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* (Tez No. 511250) [Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi-Bolu]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldız, M., & Eldeleklioğlu, J. (2021). The relationship between decision-making and intolerance to uncertainty, cognitive flexibility and happiness. *Eurasian Journal of Educational Research*, 91, 38-60. <https://doi.org/10.14689/ejer.2021.91.3>
- Yılmaz, H. (2022). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve yaşam stillerinin incelenmesi* (Tez No. 728864) [Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi-Balıkesir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, M. (2018). *Öğretmen adaylarında bilişsel farkındalık düzeyleri, öznel mutluluk ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Tez No. 537897) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychol Health Med*, 25(1), 25-36. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1601748>

- Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
- Zeytin, Y. (2015). *Üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin akademik beklentilere ilişkin stres ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 423504) [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi-Gaziantep]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.



## EKLER

### *EK-1. Kişisel Bilgi Form*

<b>1. Cinsiyetiniz</b>	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek
<b>2. Yaşınız</b>		
<b>3. Sınıfınız</b>	<input type="checkbox"/> Hazırlık <input type="checkbox"/> Birinci Sınıf <input type="checkbox"/> İkinci Sınıf <input type="checkbox"/> Üçüncü Sınıf <input type="checkbox"/> Dördüncü Sınıf <input type="checkbox"/> Beşinci Sınıf ve Üzeri <input type="checkbox"/> Lisansüstü	
<b>4. Bölümünüz</b>		
<b>6. Ailenizin aylık gelir düzeyi nedir?</b>	<input type="checkbox"/> Düşük <input type="checkbox"/> Orta Altı <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Orta Üstü <input type="checkbox"/> Yüksek	

**EK-2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu**

	<b>Hiç Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Biraz Katılıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen Katılıyorum</b>
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

### EK-3. Öz Anlayış Ölçeği

<b>ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?</b>					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Her Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Hiç Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					

21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					



#### EK-4. Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

## EK 5. Ölçek İzinleri

**HS** humeyra Seferoğlu  
Kime: 1  
8 Eki 2022 Cmt 00:21

Merhaba Nesrin Hocam,  
Ben Hümeysra SEFEROĞLU. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik anabilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde geliştirmiş olduğunuz 'Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nu kullanmak için izninizi istiyorum.  
Şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Windows için [Posta](#) ile gönderildi

**NA** Nesrin Akıncı  
Kime: Siz  
8 Eki 2022 Cmt 10:19

[kısa oxford ölçek \(1\).doc](#) 35 KB  
[oxford mutluluk kısa \(1\).pdf](#) 402 KB

2 ek (437 KB) [Tümünü OneDrive'a kaydet](#) [Tümünü indir](#)

kolaylıklar dilerim

*Doç.Dr. Nesrin AKINCI ÇÖTOK  
Sakarya Üniversitesi  
İletişim Fakültesi  
Esentepe Kampüsü/M2  
Serdivan/Sakarya*

**HS** humeyra Seferoğlu  
Kime:  
8 Eki 2022 Cmt 00:26

Merhaba Engin Hocam,  
Ben Hümeysra SEFEROĞLU. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik anabilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde geliştirmiş olduğunuz 'Öz Anlayış Ölçeği'ni kullanmak için izninizi istiyorum.  
Şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

**MD** Mehmet Engin DENİZ  
Kime: Siz  
10 Eki 2022 Pzt 15:35

[ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ değerle...](#) 57 KB  
[ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ.doc](#) 62 KB

2 ek (119 KB) [Tümünü OneDrive'a kaydet](#) [Tümünü indir](#)

Merhaba Hümeysra, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.

**HS** humeyra Seferoğlu  
Kime:  
8 Eki 2022 Cmt 00:04

Merhaba Volkan Hocam,  
Ben Hümeysra SEFEROĞLU. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik anabilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde geliştirmiş olduğunuz "Bilişsel Esneklik Envanteri"ni kullanmak için izninizi istiyorum.  
Şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

**VG** Volkan Gülüm  
Kime: Siz  
8 Eki 2022 Cmt 15:04

Merhaba,  
Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyuyoruz.  
Ölçek ile ilişkili bilgilere aşağıdaki bağlantı aracılığıyla ulaşabilirsiniz.  
İyi çalışmalar dileriz.

## ÖZ GEÇMİŞ

<b>Kişisel Bilgiler</b>
<b>Adı Soyadı:</b> Hümevra SEFEROĞLU
<b>Eğitim</b>
<b>Lise:</b> <b>Lisans:</b> <b>Yüksek Lisans:</b>
<b>İş</b>