



T.C.

ALTINBAŞÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİNLERDE (18-40 YAŞ) KAYGI
DÜZEYLERİ İLE ONTOLOJİK İYİ OLUŞLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

Tuğba YILDIZ

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül KOÇYİĞİT

İstanbul, 2023

**GENÇ YETİŞKİNLERDE (18-40 YAŞ) KAYGI DÜZEYLERİ İLE
ONTOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

Tuğba YILDIZ

Psikoloji Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

2023

Tuğba YILDIZ tarafından hazırlanmış ve 28/04/2023 tarihinde sunulmuş GENÇ YETİŞKİNLERDE (18-40 YAŞ) KAYGI DÜZEYLERİ İLE ONTOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ başlıklı tez Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak **oy birliği** ile kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül KOÇYİĞİT

Danışman

Tez Savunma Sınavı Jüri Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül KOÇYİĞİT

Psikoloji Bölümü,
Altınbaş Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül Güner ALGAN

Psikoloji Bölümü,
Altınbaş Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ONNAR

Psikoloji Bölümü,
Arel Üniversitesi

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak bütün şartları sağladığını beyan ederim.

Tezin Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne teslim tarihi: ____/____/____

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik davranışlara uygun olarak edinildiğini ve sunulduğunu beyan ederim. Ayrıca, bu kuralların ve davranışların gerektirdiği şekilde bu çalışmada, orijinal olmayan tüm materyalleri ve sonuçları tamamen alıntı yaptığımı ve referans gösterdiğimi de beyan ederim.

Tuğba YILDIZ

İmzası

XXXXXX

İTHAF

Bu tez çalışmasını, kendisine ayırabileceğim vakitten feragat ettiğim canım kızım Elif Hira'ya ithaf ediyorum. Aynı zamanda, süreç boyunca kısıtlı ve değerli vaktinden ayırarak tüm sabrı ile bana destek olan değerli hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül KOÇYİĞİT'e, gerekli vakti yaratabilmem için yüklerimi azaltan sevgili eşime, veri toplama aşamasında değerli vakitlerini ayırarak ölçekleri doldurma zahmetinde bulunan tüm katılımcılara ve ölçekleri doğru katılımcı kitlesine ulaştırmama yardımcı olan tüm dostlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.



ÖZET

GENÇ YETİŞKİLERDE (18-40 YAŞ) KAYGI DÜZEYLERİ İLE ONTOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

YILDIZ, Tuğba

Yüksek Lisans, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Altınbaş Üniversitesi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül KOÇYİĞİT

Tarih: Nisan / 2023

Sayfa: 97

Bireylerin, yaşamlarını bir proje olarak görme ve yaşam memnuniyetini bireyin kendi değerlendirmesine bağlı kılan ontolojik iyi oluş kavramı nispeten literatüre yeni kazandırılmış bir kavramdır. Bu çalışma 18-40 yaş arasındaki genç yetişkinlerde ontolojik iyi oluşları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esneklik düzeylerinin aracılık rolünü incelemektedir. Etik izin ve araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan ontolojik iyi oluş ölçeği, sürekli kaygı ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin kullanımı için gerekli izinler alındıktan sonra, 18-40 yaş arasındaki 522 gönüllü katılımcı onam alındıktan sonra araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiş, bireylerin kaygı düzeyinin ontolojik iyi oluşları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolü bootstrap sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre; Kaygı ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü tespit edilmiştir ($\beta=.742$, %95 GA [,.046/,180]).

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Bilişsel Esneklik, Ontolojik İyi Oluş, YEM, Öznel İyi Oluş.

ABSTRACT

MEDIUM ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND ONTOLOGICAL WELL-BEING IN YOUNG ADULTS (18-40 YEARS)

YILDIZ, Tuğba

M.A., Department of Psychology, Altınbas University

Supervisor: Dr. Lecturer Esra Gül KOÇYİĞİT

Date: April / 2023

Page:97

An ontological concept of well-being that make individuals see their lives as a project and make their life satisfaction dependent on the individual's own assessment is a relatively new concept to the literature. This study examines the role of intermediary levels of cognitive flexibility in the relationship between ontological well-being and anxiety in young adults aged 18-40 years. After obtaining the necessary permissions for the use of inventory of ontological well-being scale, trait anxiety scale and cognitive flexibility used as a data collection tool in ethical permission and research, 522 volunteer participants between the ages of 18-40 were included in the investigation after consent was received. The data obtained from the research was analyzed by the structural equation model, and the intermediary role of cognitive flexibility in relation to the ontological well-being of anxiety was evaluated by the bootstrap results. According to the results; the role of intermediary cognitive flexibility has been identified in the relationship between anxiety and ontological well-being. ($\beta=.742$, %95 GA).

Keywords: Anxiety, Cognitive Flexibility, Ontological Well-Being, SEM, Subjective Well-Being.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLO LİSTESİ.....	xii
ŞEKİL LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR.....	xv
1. GİRİŞ	1
1.1 PROBLEMİN DURUMU.....	1
1.2 HİPOTEZ.....	2
1.3 ARAŞTIRMA SORULARI.....	2
1.4 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	3
1.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	4
1.6 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMI	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1 POZİTİF PSİKOLOJİ.....	5
2.1.1 Pozitif Psikolojinin Tarihçesi.....	5
2.1.2 Öznel İyi Oluş Kavramı	6
2.1.2.1 Öznel iyi oluşun iki boyutu	7
2.1.2.2 Öznel iyi oluşun üçlü bileşeni	7
2.1.2.3 Biliş ve öznel iyi oluş	8
2.1.3 Psikolojik İyi Oluş	8
2.2 ONTOLOJİK İYİ OLUŞ	9
2.2.1 Ontolojik İyi Oluş Kavramı	9
2.2.2 Ontolojik İyi Oluş Kavramı Teorik Temeli	9
2.2.3 Ontolojik İyi Oluşta Zaman Perspektifi	11

2.2.3.1 Duygusal - geçmiş zaman boyutunda değerlendirme	12
2.2.3.2 Duygusal- şimdiki zaman boyutunda değerlendirme.....	12
2.2.3.3 Duygusal- gelecek zaman değerlendirmesi.....	12
2.2.3.4 Bilişsel- geçmiş zaman değerlendirmesi	13
2.2.3.5 Bilişsel-şimdiki zaman boyutunda değerlendirme	13
2.2.3.6 Bilişsel- gelecek zaman boyutunda değerlendirme.....	13
2.3 KAYGI.....	14
2.3.1 Kaygı ve Korku Arasındaki Farklar.....	17
2.3.2 Kaygının Belirtileri	18
2.3.3 Kaygının Türleri.....	19
2.3.3.1 Durumluk kaygı	19
2.3.3.2 Sürekli kaygı	20
2.3.4 Kaygı Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar	20
2.3.4.1 Psikanalitik yaklaşım ile kaygı kavramı	20
2.3.4.2 Varoluşçu yaklaşım ile kaygı kavramı	23
2.3.4.3 Davranışçı yaklaşım ile kaygı kavramı	25
2.4 BİLİŞSEL ESNEKLİK.....	27
2.4.1 Bilişsel Esneklik Tanımı	27
2.4.2Bilişsel Esnekliğin Türleri	28
2.4.2.1 Reaktif bilişsel esneklik	28
2.4.2.2 Spontan Bilişsel Esneklik.....	29
2.4.3 Bilişsel Esnekliği Açıklayıcı Bir Hipotez	29
2.4.4 Bilişsel Esnekliğe Sahip Bireylerin Özellikleri	30
2.4.5 Bilişsel Esnekliğin Gelişim Süreci.....	31
2.4.6 Bilişsel Esneklik Üzerine Yapılmış Bazı Çalışmalar.....	32
3. GEREÇ ve YÖNTEM	33
3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ	33
3.2 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	33

3.3 ARAŞTIRMANIN YERİ VE ZAMANI	33
3.4 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	33
3.4.1 Ontolojik İyi Oluş Ölçeği.....	33
3.4.1.1 Ontolojik İyi Oluş Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması	34
3.4.2 Sürekli Kaygı Ölçeği.....	35
3.4.2.1 Durumluk ve sürekli kaygı ölçeğine ait güvenirlilik ve geçerlik	37
3.4.3 Bilişsel Esneklik Envanteri	39
3.4.3.1 Bilişsel esneklik envanterinin geçerlik ve güvenirlilik çalışması	40
3.4.4 Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçlarına Ait Güvenirlilik Analizi	40
3.5.BAĞIMLI, BAĞIMSIZ VE ARACI DEĞİŞKENLER.....	41
3.6. VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ	41
4.BULGULAR	43
4.1 ARAŞTIRMAYA KATILANLARIN DEMOGRAFİK VERİLERİNİN DAĞILIMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ	43
4.2. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ONTOLOJİK İYİ OLUŞ, KAYGI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİNE AIT İFADELERİN ORTALAMA PUANLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ	44
4.3. DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE ONTOLOJİK İYİ OLUŞ, KAYGI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	47
4.4. ONTOLOJİK İYİ OLUŞ, KAYGI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ	55
4.5. KAYGI VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACILIK ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ	56
5.TARTIŞMA VE SONUÇ	59
5.1 DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN DAĞILIMINA İLİŞKİN SONUÇLAR.....	59
5.1.1 Demografik Özelliklerin Ontolojik İyi Oluş, Kaygı ve Bilişsel Esneklik Değişkenleri İle İlişkisinin Tartışılması.....	59
5.2 ONTOLOJİK İYİ OLUŞ VE ALT BOYUTLARI İLE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR SONUÇLAR VE TARTIŞILMASI.	61
5.3 BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ALT BOYUTLARI İLE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR SONUÇLAR VE TARTIŞILMASI	63

5.4 ONTOLOJİK İYİOLUŞ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR SONUÇLAR VE TARTIŞILMASI.....	64
5.5 KAYGI DÜZEYLERİ İLE ONTOLOJİK İYİOLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACILIK ROLÜ VE TARTIŞILMASI	65
6.ÖNERİLER.....	67
REFERANSLAR	68
EK A	83



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo- 3.1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Güvenirlik Analizi	41
Tablo- 3.2: Ontolojik İyi Oluş, Kaygı ve Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Normal Dağılım Analizleri	42
Tablo- 4.1: Araştırmaya Katılanların Demografik Verilerinin Dağılımları	43
Tablo- 4.2: Araştırmada Kullanılan Ontolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait İfadelerin Değerlendirilmesi	44
Tablo- 4.3: Araştırmada Kullanılan Sürekli Kaygı Ölçeğine Ait İfadelerin Değerlendirilmesi	45
Tablo- 4.4: Araştırmada Kullanılan Bilişsel Esneklik Ölçeğine Ait İfadelerin Değerlendirilmesi	46
Tablo- 4.5: Cinsiyete Göre Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi	47
Tablo- 4.6: Yaşa Göre Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi .	47
Tablo- 4.7: Medeni Duruma Göre Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi	48
Tablo- 4.8: Eğitim Düzeyine Göre Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi	49
Tablo- 4.9: Yaşadığı Yere Göre Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi	49
Tablo- 4.10: Çalışma Durumuna Göre Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi	50
Tablo- 4.11: Cinsiyete Göre Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	50
Tablo- 4.12: Yaşa Göre Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	50
Tablo- 4.13: Medeni Duruma Göre Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.....	51
Tablo- 4.14: Eğitim Düzeyine Göre Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.....	51
Tablo- 4.15: Yaşadığı Yere Göre Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	51
Tablo- 4.16: Çalışma Durumuna Göre Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.....	51
Tablo- 4.17: Cinsiyete Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi	52

Tablo- 4.18: Yaşa Göre Ontolojik Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi	52
Tablo- 4.19: Medeni Duruma Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi	53
Tablo- 4.20: Eğitim Düzeyine Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi	53
Tablo- 4.21: Yaşadığı Yere Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi	54
Tablo- 4.22: Çalışma Durumuna Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi	54
Tablo- 4.23: Ontolojik İyi Oluş, Kaygı ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	55
Tablo- 4.24: Kaygı Düzeyinin, Ontolojik İyi Oluş İle Olan İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü (Yapısal Eşitlik Modellemesi İle Aracılık Etkisi)	56

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil- 4.1: Kaygı Düzeyinin, Ontolojik İyi Oluş ile Olan İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü	57
---	----



KISALTMALAR

ÖİÖ :	Öznel İyi Oluş
OWB:	Ontolojik İyi Oluş
OWBS:	Ontolojik İyi Oluş Ölçeği
BEE:	Bilişsel Esneklik Envanteri



1. GİRİŞ

1.1 PROBLEMİN DURUMU

İnsanların yaşam doyumlarını değerlendirebilmek için literatürde pek çok iyi oluş kavramı bulunmaktadır. Bu iyi oluş kavramlarının her birisi birbirlerine bazı yönleri ile benzer iken bazı yönleri ile farklıdır. Ortak tarafları, yaşam doyumunu anlamlandırmaya ve yaşam doyumunu yordamaya çalışmalarıdır. Bu iyi oluş kavramlarının arasında öznel iyi oluş kavramı üzerine literatürde pek çok çalışma gerçekleştirilmiş ve yaşam doyumunu değerlendirmek hususunda önemli bir kavram olmuştur. Diener (1997) çalışmasında bireylerin öznel iyi oluşunun, onların hayatı ne şekilde algıladığına ve yaşamda karşılaştıkları durumlar karşısında geliştirdiği düşünelere bağlı olduğuna değinmiş ve insanların öznel iyi oluşlarının artması için olumlu düşünce tarzını benimsemeleri yönünde tavsiyelerde bulunmuştur. Ryff ve Keyes (1995) bireylerin kendi benliklerine yönelik algısının pozitif yönde oluşunun, sosyal yaşantılarında diğer bireylerle ilişkilerinin pozitifliğinin, kişilerinin kendi güçlü ve zayıf yanlarının farkında oluşunun pozitif iyi oluş hali olduğunu ifade etmiştir. Tüm bu iyi oluş kavramlarına karşılık Şimşek (2008), bireyin kendi yaşamını geçmiş zaman, şimdiki zaman ve gelecek zaman boyutunda bir yaşam projesi olarak algıladığı ve bu projeye dair değerlendirmenin tamamen kişinin kendi objektif değerlendirmesine dayandığı bir iyi oluş kavramı olan ontolojik iyi oluş kavramını literatüre kazandırmıştır. Ontolojik iyi oluş kavramının, geçmişe dair pişmanlık, şimdiki zamana dair tatmin, gelecek zamana dair umut ve harekete geçme boyutlarının bir bireyin yaşantısında olabilecek ve belki de hayatı en zorlayan patolojilerden olan sürekli kaygı ile olan ilişkisi oldukça ilgi çekicidir. Kaygı, sağlıklı bir ruh haline sahip bir bireyin fiziksel bütünlüğünü, esenliğini ve mutluluğunu devam ettirebilmesi için belli bir seviyeye kadar işlevsel olan bir kavramdır. (Lang, Davis ve Öhman, 2000). Ne var ki bazı durumlarda kaygı işlevselliğini kaybederek, kişinin hayatını zorlayan, yaşam doyumunu düşüren, günlük işlevselliğini bozan ve yapması gereken işlere dahi odaklanmasını zorlaştıran, gelip geçici olmaktan ziyade sürekli var hale gelen bir hal alabilmektedir. Kaygıdaki değişen seviyelerin bireylerin yaşam projelerinin geçmiş zaman, şimdiki zaman ve gelecek zaman perspektiflerinde ne derece etkiler yarattığı oldukça önemli ve araştırılmaya değer bir konudur. Bu çalışma, bu önemli ve araştırmaya değer konuya daha geniş bir perspektiften bakmayı hedefleyerek Stevens'in (2009) bireyin yeni ortaya çıkan durumlara uyum

sağlayabilmesi, bir düşünce kalıbından başka bir düşünce kalıbına zorlanmadan geçebilmesi olarak tanımladığı bilişsel esnekliğin aracılığında ne derece birbirlerini yordadıklarını ve bilişsel esnekliğin aracılık etkisinin olup olmadığını, eğer varsa bu etkinin ne derece ve hangi yönde olduğunu araştırmayı hedeflemiştir. Leal ve arkadaşlarının 2017 yılında belirttiği, bireyin yaşantısında zorlantı yaratan durumlar karşısında geliştirdiği durumluk kaygının, bireyin bu zorlantılı olaylar karşısında durumu kontrol edebilme ve alternatif çözümler üretebilme yeteneğinin yani bilişsel esnekliğin, durumluk kaygının sürekli kaygıya dönüşünü engelleyip engellemediği ve bununda bireyin yaşam projesine dair bakışını nasıl etkilediği bu çalışmada incelenecektir.

1.2 HİPOTEZ

H1: Genç yetişkinlerde (18-40 yaş) kaygı düzeyleri ile ontolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü bulunmaktadır.

1.3 ARAŞTIRMA SORULARI

Bu çalışmanın ana sorusu; 18-40 yaş arasındaki genç yetişkin bireylerde değişen sürekli kaygı düzeyleri ile, yaşam doyumlarını geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman perspektifinde değerlendiren bir kavram olan ontolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide, zorlantılı ve kaygı yaratan olaylar ve durumlar karşısında yeni ve farklı çözüm yolları üretmek anlamına gelen bilişsel esnekliğin aracılık rolünün ne olduğudur. Bu ana sorunun dışında aşağıdaki sorulara da cevap aranacaktır. Bu sorular şu şekildedir;

- a. Ontolojik iyi oluş düzeyi; yaşa, cinsiyete, medeni duruma, eğitim düzeyine, yaşanılan yere ve çalışma durumuna göre farklılaşır mı?
- b. Kaygı düzeyi; yaşa, cinsiyete, medeni duruma, eğitim düzeyine, yaşanılan yere ve çalışma durumuna göre farklılaşır mı?
- c. Bilişsel esneklik düzeyi; yaşa, cinsiyete, medeni duruma, eğitim düzeyine, yaşanılan yere ve çalışma durumuna göre farklılaşır mı?
- d. Ontolojik iyi oluş ve alt boyutları ile kaygı düzeyi arasında ilişki bulunur mu? Eğer ilişki varsa bu ilişki nasıldır?

e. Bilişsel esneklik ile kaygı düzeyi arasında ilişki bulunur mu? Eğer varsa bu ilişki nasıldır?

f. Ontolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik arasında ilişki bulunur mu? Eğer varsa bu ilişki nasıldır?

1.4 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Kişilerin yaşamdan aldığı doyum üzerine gerçekleştirilen pek çok araştırmaya literatürde rastlamak mümkündür. Bu araştırmalar özellikle öznel iyi oluş ve kaygı üzerinedir. Bu araştırmalara; olumsuz duygulanım, iyimserlik, tinsellik, olumlu duygulanım, sosyal ve duygusal zeka, kişilik özellikleri vb. farklı kavramların etkileri de katılarak literatüre yapılan katkılar genişletilmiştir. Fakat bireylerin yaşam doyumlarını subjektif kriterlere dayandıran ve şimdiki zamana odaklanarak iyi oluşu değerlendiren bu iyi oluş kavramlarından farklı olarak, Şimşek(2008), yeni bir iyi oluş kavramı ortaya koymuştur. Bu yeni iyi oluş kavramı bireyin yaşamında sadece şimdiki zamandan alınan doyuma değil, geçmiş zaman boyutunda ve gelecek zaman boyutunda her bireyin kendi yaşamını bir proje halinde objektif olarak değerlendirdiği çoklu zaman perspektifinde iyi oluşa odaklanmıştır. Kavramın literatüre kazandırılması ile beraber depresyon, özşefkat, bilişsel esneklik, minnettarlık, algılanan sosyal destek ve ontolojik iyi oluşlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Ancak bireyin kaygı düzeylerinin yaşam doyumlarını geçmiş zaman, şimdiki zaman ve gelecek zaman boyutuna etkisini irdeleyen ve bu ilişkide, kaygı yaratan, kaygıyı tetikleyen zorlantılı hayat olayları ve durumları karşısında yeni ve farklı çözüm yollarını bulmayı ifade eden bilişsel esnekliğin bu ilişkide aracılık etkisinin olup olmadığını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde bu çalışmanın literatürdeki bu ihtiyacı gidermeye katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırmada toplanan veriler yalnızca sosyal medya aracılığı ile ulaşılan 18-40 yaş arası bireylerden elde edilmiştir. Sosyal medya kullanmayan bireylerin çalışmaya dahil edilememiş olması araştırmanın evrenini kısıtlamıştır. Bu kısıtlılık, elde edilen sonucun sosyal medya kullanan genç yetişkinler arasındaki bir sonuç olup olmayacağı konusunda soru işareti oluşturarak 18-40 yaş arasındaki tüm genç yetişkinlere genellenebilmesi hususunda sorun yaratabilmektedir. Aynı zamanda elde edilen bulgular, örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır. Yine aynı şekilde araştırmada elde edilen bulgular kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.6 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMI

- a. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların ölçeklerdeki sorulara doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.
- b. Veri toplama araçlarının ölçülmek istenen özellikleri doğru ölçtükleri varsayılmıştır.
- c. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 POZİTİF PSİKOLOJİ

Psikoloji biliminde uzunca bir süre (20.yüzyılın sonlarına kadar geçen bir zaman diliminde) sadece mutsuzluk, endişe, umutsuzluk, depresyon vb. olumsuz duygulanımlar üzerinde durulmuştur. Bu odaklanma, insanın olumlu ve güçlü yönlerinin göz ardı edilmesine sebep olmuştur. Ancak 1990 lı yılların sonuna gelindiğinde Martin Seligman tarafından (1998) "pozitif psikoloji" kavramı öne sürülmüştür. Bu kavram tarihsel sürecin aksine olumsuz duygular yerine, umut, iyi oluş, başarı, mutluluk, özgüven gibi insana ait olumlu kavramlar üzerine yoğunlaşmıştır. İnsanın iyi oluşunun ve geleceğe umut ile bakmasının, olumsuz yönlerini devamlı olarak vurgulamak ya da olumlu yönleri görmezden gelmek yerine, varoluşun olumlu ve güçlü yönlere odaklanarak mümkün olacağını vurgulanmıştır. Bu anlamda pozitif psikolojinin doğuşuna detaylı şekilde değinmek yerinde olacaktır.

2.1.1 Pozitif Psikolojinin Tarihçesi

Tarihsel açıdan bakıldığında pozitif psikolojinin kurucusu Seligman gibi görünse de elbette buna daha önce atıf yapan, katkıda bulunan ve besleyen pek çok bilim insanı olmuştur. Bu katkı o kadar eskiye dayanır ki, Aristoteles'in insanlık için yaptığı mutluluk vurgusuna kadar uzanır. (Demir ve Türk, 2020). Bu vurgu, erdemli ve anlamlı bir hayat yaşamının insana sağladığı mutluluk hazzı ile alakalıdır. Bir diğer eski tarihlere uzanan pozitif psikoloji izi Epikuros'un duysal zevk ile elde edilen mutluluğa vurgu yapan Hedonizmi'dir. Yine Adler'in, bugün "bireysel psikoloji" olarak bildiğimiz bireyin olumlu özelliklerine vurgu yapan hümanistlik yaklaşımı şüphesiz ki pozitif psikoloji ile örtüşmektedir. Elbette ki Hümanistik Psikoloji dediğimizde Abraham Maslow'u atlamamak gerekir. Zira "pozitif psikoloji" kavramını tarihte kullanan ilk isim Maslow'dur. Daha pek çok hümanistlik yaklaşım ve bilim insanı pozitif psikoloji anlayışını beslemiştir. Ancak Pozitif Psikoloji kavramının tam anlamı ile ortaya çıkışı Martin Seligman ile gerçekleşmiştir. Amerikan Psikoloji Derneği başkanlığını yaptığı sırada kendi kızı ile yaşadığı, kızına bağırduğu bir anısından sonra, kendisi hakkında, kızı hakkında ve psikoloji bilimi hakkında bir dönüşüm yaşadığını 2002 tarihli bir yayınında anlatmıştır. Bu aydınlanmadan sonra Seligman, sağlıklı olmanın sadece var olan hasarı onarmakla

mümkün olmadığının, aynı zamanda var olan potansiyelin, gücün ortaya çıkarılmasının ve beslenmesi gerekliliğinin farkına varmıştır. Pozitif Psikoloji biliminin amacının ve mesajının, psikoloji alanındaki bu sadece hasara ve onarmaya odaklanan deformasyonunu bildirmek olduğuna inanmıştır (Seligman, 2002). Ona göre, herhangi bir hasar ortaya çıkmadan önce önlemek, hasar ortaya çıktıktan sonra onarmaktan daha kolaydır. Bu anlamda psikolojide önlemenin öneminden ve işlevinden bahsedebilir. Marais ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir çalışma ile, doktora düzeyinde eğitim gören öğrencilerin ruhsal ve zihinsel sıkıntılarının 8 hafta boyunca uygulanan bir motivasyon uygulaması ile hafiflediği ortaya koyulmuştur. Yine Keyes ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen (2010), 10 yıllık boylamsal çalışmada, pozitif psikoloji uygulamaları ile azalan sıkıntı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki görülmüştür. Pek çok değerli bilimsel çalışmanın ortaya koyduğu üzere, kişiyi psikopatoloji geliştirmekten koruyan, hayatın getirdiği zorluklarla baş etmeyi sağlayan psikolojik dayanıklılığı geliştirmenin yolu umut, öznel iyi oluş, iyimserlik, merhamet, psikolojik dayanıklılık, akış ve en nihayetinde "ontolojik iyi oluş" kavramlarından geçmektedir. Tüm bunlar bireylerin varoluşuna "hasarı önleme" minvalinde katkıda bulunan pozitif psikoloji kavramlarıdır.

2.1.2 Öznel İyi Oluş Kavramı

Pozitif psikolojinin bünyesinde yer verdiği kavramlardan biri yukarıda bahsettiğimiz gibi; öznel iyi oluş kavramıdır. Bu kavram çeşitli çalışmalarda mutluluk kavramı ile eş anlamlı olarak görülmektedir. Mutluluk anlamında kullanılan öznel iyi oluş, kişiden kişiye fazlasıyla değişen bir olgu olup, bazı insanların hayatını diğerlerine göre daha mutlulukla sürdürmesi araştırmalara yön veren bir merak konusu olmuştur. Diener (1984) tarafından yapılan tanımlama ile öznel iyi oluş; bireyin olumsuz olarak nitelendirilebilecek duyguları az olarak deneyimlenmesi, bunun tersi olarak olumlu duyguları daha sık yaşayarak doyuma ve hazzı ulaştığı bir hayat yaşaması olarak tanımlanmıştır. Bu tanımdan anlaşılacağı üzere öznel iyi oluş kavramının duygusal ve bilişsel boyutlara sahip olduğunu görmek mümkündür. Duygusal boyut olumlu duygulara odaklanmaktadır. Bu olumlu duygular içerisinde; güven, huzur, heyecan, heves vb. insanın hayattan doyum almasını sağlayacak duygular yer almaktadır. Diener ve arkadaşlarına göre (1997), bir bireyin yaşam doyumunu ve sık aralıklarla yaşamdan neşe duyacak deneyimler yaşaması ve sadece nadiren üzüntü, öfke ve hayal kırıklığı gibi istenmeyen ve hoş olmayan duygular yaşaması durumunda yüksek

ÖİÖ'ya sahip olacağını belirtmişlerdir. Bunun aksi olarak, bir bireyin yaşamdan memnun olmaması, az miktarda neşe, mutluluk ve şefkat hissetmesi ve sıklıkla öfke ve kaygı gibi olumsuz, istenmedik duygular hissetmesi durumunda düşük ÖİÖ'ya sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

2.1.2.1 Öznel iyi oluşun iki boyutu

Bilişsel (yaşam doyumu) ve duygusal (olumsuz ve olumlu duygulanım) olarak ifade edilen iki boyutun duygusal alt boyutlarında, olumlu duygular; gurur, istekli olma, neşe içinde olma, ilgili olma, heyecan, gurur vb. duyguları, olumsuz duygulanım ise; bıkkın, mutsuz, değersiz, suçlu hissetmek, kaygılı olmak vb. duyguları içerir. Bilişsel boyutu yani diğer bir ifade ile yaşam doyumu her bireyin kendisinin oluşturduğu yani bireye özgü olan ölçütlerle yaşam deneyimlerinin iyi ve kötü olarak değerlendirilmesi olarak kabul edilir (Myers ve Diener, 1995; Morsünbül, 2011).

2.1.2.2 Öznel iyi oluşun üçlü bileşeni

Diener, 1984 yılında ÖİÖ kavramına ait bugün de geçerli olan üçlü bileşeni sentezlemiştir. (Busseri ve Sadava, 2011). Bu modele göre refahın farklı ancak birbiri ile ilişki içerisinde olan 3 farklı boyutu bulunmaktadır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir; seyrek olumsuz duygulanım, sık olumlu duygulanım ve yaşam tatmini gibi bilişsel değerlendirmelerdir. (Tov ve Diener, 2013). Yaşam doyumu ya da tatmini ÖİÖ kavramının bilişsel değerlendirme boyutunu oluşturur ve bireyin kendi hayatına dair yargılamaları içerir. Bradburn'un (1969) mutluluğa dair gerçekleştirdiği çalışma, bireylerin yaşamda yaşadıkları deneyimler sırasındaki hissettikleri olumlu ya da olumsuz duygulanımı ve ruh halini ifade etmektedir. Öznel iyi oluşun bu şimdiki zamandaki deneyimlere dair bilişsel (yaşam doyumu) ve duygusal değerlendirmelerin anlam, büyüme vb. varoluşsal boyutlara karşı kayıtsız oluşu psikolojik iyi oluş kavramının çıkışının sebebi olmuştur ve psikolojik iyi oluş kavramı, iyi oluşun varoluşsal boyutlarına odaklanmıştır (Şimşek, 2008). Bu bağlamda ilerleyen kısımda bu tez kapsamında psikolojik iyi oluşla ilgili kısa bir başlığa yer verilmesi uygun görülmüştür.

2.1.2.3 Biliş ve öznel iyi oluş

Diener ve arkadaşlarına göre (1997) yaşamı ne şekilde algıladığımız ve hayata dair düşüncelerimizin ne olduğu öznel iyi oluşumuzu etkiler ve kimi dini geleneklerde ve felsefi görüşlerde bireylerin ruhsal halini ve duygularını olumlu yöne kaydırmak için planlanmış gibi görünen yapıcı düşünme üzerine tavsiyeler sunulur. Bazı dini geleneklerde, bireylerin hoşla gitmeyen olumsuz ve istenmedik duyguları ile başedebilmesi için dünyadan zihinsel olarak kopması tavsiye edilir ve depresyona meyilli bireylerin, olumsuz olayların genel ve istikrarlı sebeplerden kaynaklandığına inanmaları daha mümkündür. Öyle ki olumsuz olayların bu bireylerin başlarına gelme ihtimali çok yüksektir. (Diener vd., 1997). Aynı olay karşısında bireylerin tepki verme yoğunlukları ve duygu çeşitliliklerinde de bireysel farklılıklar oldukça önemlidir. Kişilerin benzer duygulanım hissettiren uyaranlar karşısında, yoğun veya hafif duygusal tepkiler deneyimledikleri süreçler oldukça belirsizdir. (Larsen, Diener ve Cropanzano, 1987). Larsen ve arkadaşlarına göre (1987), duygulanım yoğunluğundaki kişisel farklılıklar, duyguyla ilişkili uyaranlarla karşı karşıya kalma esnasında kullanılan belirgin bilişsel işlemlerle ilişkilidir. Yaptıkları çalışmada; duygulanım yoğunluğu yüksek olan bireylerin, duygulanım yoğunluğu boyutu düşük olan bireylere kıyasla fazla kişiselleştirme, empatik ve genelleyici, ayrıntılı bilişsel işlemlerle meşgul olduklarını ortaya koymuşlardır. Lyubomirsky ve Ross (1997) a göre mutlu insanların kendi kültürlerine ait olan arzu edilir, istenir olarak görülen olayları daha fazla deneyimlemeleri olasıdır. Diğer yandan, belirgin olmayan olayları görece daha iyi ve net olarak yorumlama ve hatırlama eğilimleri de mevcuttur.

2.1.3 Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş; pozitif benlik algısı, iyi insan ilişkileri, iyisosyal ilişkileri, yaşamın anlamı, hedeflere sahip olma, bireyin kendini farkederek güçlü ve güçsüz yönlerinin farkında olması olarak tanımlanır (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluş; öznel iyi oluşun bilişsel (yaşam doyumu), duygusal (olumlu-olumsuz duygulanım) bileşenlerinden ziyade, yaşam tutumlarını içeren çok boyutlu bir yapı ortaya koymaktadır (Ryff, 1989).

2.2 ONTOLOJİK İYİ OLUŞ

2.2.1 Ontolojik İyi Oluş Kavramı

Şimşek (2008) ÖİÖ' un duygusal ve bilişsel değerlendirme birliğinin bir teorik çerçeveye oturtulmadığını düşünmüş ve bilişsel ve duygusal boyutu bir hedef kavramı altında birleştirerek alternatif bir iyi oluş modeli ve kavramı sunmuştur. Öznel iyi oluş kavramındaki bilişsel ve duygusal boyutların birliğinin teorik çerçevesindeki belirsizliği ve yalnızca şimdiki zaman odaklı kalarak geçmiş ve gelecek zaman boyutlarını ihmal ediyor olması gerekçeleri ile, ontolojik iyi oluş kavramı literatüre kazandırılmıştır. Bu kavram yaşamı bir hedef olarak görerek, insanların yaşamlarını bir bütün şeklinde ve bir proje olarak değerlendiren bir bakış açısı sunar. Ontolojik İyi Oluş Kavramı, öznel iyi oluş kavramının bilişsel ve duygusal boyutlarının yeni bir çerçeve altında şekillendirildiği ve geçmiş, gelecek ve şimdiki zaman perspektiflerinde zamanın geneline yayıldığı bir yapıdır (Şimşek, 2008). Yani bu iyi oluşla ilgili kavram, öznel iyi oluşun şimdiki zaman değerlendirmesine ek olarak, geçmiş ve gelecek zamanı çerçevenin içine dahil etmektedir.

2.2.2 Ontolojik İyi Oluş Kavramı Teorik Temeli

ÖİÖ kavramının duygusal ve bilişsel iki unsuru, yeterince iyi bir teorik temele oturmadığından, ontolojik iyi oluş kavramı bu iki unsuru hedef kavramı altında birleştirmiştir. Burada hedef kavramının tanımına yer vermek uygun olacaktır. Hedef; istek duyulan herhangi bir durumun ya da durumların, sonuçlar ve süreçler olarak tanımlandığı istendik durumların iç temsilleri olarak tanımlanmaktadır (Austin ve Vancouver, 1996). Şimşek (2008) yayınladığı makalesinde, hedef ve ÖİÖ kavramlarının birbirleri ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu ve iddia ettiği bu ilişkinin ÖİÖ kavramın bilişsel ve duygusal bileşenlerinin tarihsel köklerinin ortaya çıkarılması ile oluştuğunu ifade etmiştir. ÖİÖ kavramına dair iki bileşenli olması dışında pek çok bileşenden oluştuğunu iddia eden araştırmacılar olmuş olsa da (Lawton, 1975, Neugarten vd., 1961; Ryff, 1989, Reker ve Peacock, 1981) genel olarak iki bileşenden (bilişsel, duygusal) oluştuğu kabul görmüştür (Andrews ve Withey, 1976; Diener, 1984; Diener ve Emmons, 1984; Liang, 1984, 1985; Lucas vd., 1996).

ÖİÖ kavramının bilişsel bileşeninin temeli, yaşlanmayı ve yaşlanmaya sağlanan uyumu inceleyen araştırmalardan yola çıkarak oluşmuştur ve yaşam doyumu ya da tatmin olarak

tanınmaktadır. Eğer birey geçmiş yaşam yelpazesinde pek çok olumlu yaşam deneyimine sahipse, bu durum bireyin yaşamı ile ilgili olumlu bir değerlendirmeye ve bakış açısına ve buna paralel olarakta daha yüksek ÖİÖ seviyesine sahip olmasına yol açacaktır(Kafka ve Kozma, 2002). Bu bağlamda hayatının belli alanlarında iyi durumda olan kişilerin diğerlerine göre daha yüksek ÖİÖ' a sahip olmaları olasıdır. Kafa ve Kozma 'ya (2001) göre bilişsel ve duygusal bileşenler, bilimsel araştırmalarla tespit edilmiş olsada, bu araştırmalar ÖİÖ kavramının yapısının teorik temelini ortaya koymak konusunda yetersizdir. Ryff'e (1989) göre refah düzeyi, sadece yaşam deneyimlerine karşı hissedilen olumlu duygulanımın çokluğu ve olumsuz duygulanımın azlığı ve yaşam doyumu ile ölçülemez ve değerlendirilemez. Ona göre iyi oluş, yaşama karşı tutumları ihtiva eden birden fazla boyutlu bir yapıdır.Daha önceden yapılan pek çok çalışma iyi oluşun ve yaşamdan memnuniyetin daha çok kişilerin projelerinin ve hedeflerinin başarılmasına bağlı olduğunu ortaya koymuştur.Bu çalışmalardan bir kaçını burada sunarsak; Brunstein (1983) kişisel hedefler ve öznel iyi oluş üzerine gerçekleştirdiği boylamsal çalışmasında, kişisel hedeflerin 3 boyutunun (ulaşılabilirlik, ilerleme ve bağlılık) bir dönem boyunca öğrencilerin öznel iyi oluşlarını ne derecede yordadığı üzerine bir araştırma gerçekleştirmiş ve bu araştırma neticesinde hedefe ulaşılabilirlikteki farklılığın öznel iyi oluştaki farklılıklardan sorumlu olduğunu göstermiştir.Diener ve Emmons 1984 yılında gerçekleştirdikleri çalışmada geniş bir örnekleme (776 lisans öğrencisi ve 34kişiden oluşan 33-85 yaş arasındaki toplum sakini) olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır.Araştırmanın temel bulgusu, bu iki duygu arasındaki ilişkinin zaman bağlamına büyük ölçüde bağlı olduğu yönündedir. Bu araştırmalar, kişilerin yaşadıkları hayatın hedefleri ve amaçları doğrultusunda, stres olmadan, sosyal destek ile belli bir plan çerçevesinde ilerlediğinde daha iyi bir yaşam doyumuna sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bunun tam zıttı olarak, hedeflere ve amaçlara ilerleyen yolda engellerle karşılaşmak, yaşam mennuniyet skalasında düşüşe neden olan stresin artmasına sebep olmaktadır (Makinen ve Pychyl, 2000). Tüm bu nedenlerden dolayı,ÖİÖ 'nun duyuşsal (olumlu ve olumsuz duygulanım) ve bilişsel (yaşam doyumu) boyutları, amaçlarla veya bireysel projelerle ilgili yaşamın genel değerlendirmesi şeklinde birbirine bağlıdır (Şimşek,2008). Sonuçolarak; yaşam tatmini, bireysel hedef ve projelerin hayata geçirilmesine dair bilişsel bir değerlendirme ve buna bağlı olarak ortaya çıkan duyuşsal boyutun birleşimi ile, duygusal iyi oluş olarak değerlendirilebilir. Tüm bunların sonucu

olarak ÖİÖ, bireysel hedef ve projelere dair yaşam değerlendirmesindeki bilişsel ve duygusal boyutların birliği olarak tekrar kavramsallaştırılabilir (Şimşek, 2008).

2.2.3 Ontolojik İyi Oluşta Zaman Perspektifi

Zaman perspektifi, insanın yaşamsal deneyiminin akışının genel olarak geçmiş, şimdi ve geleceğe ait zaman kategorilerine nasıl ayrıldığını araştırır. Bu kategorilerden birisine diğerlerine göre daha fazla yapılan vurgu veya odaklanma, genellikle bazılarını aşırı kullanırken diğerlerini yetersiz kullanmayı beraberinde getirir (Boniwell ve Zimbardo, 2004). Bu öğrenilmiş zamana ait önyargılar; kültür, eğitim düzeyi, din, sosyo ekonomik düzey, sınıf farklılıkları ve diğer farklı pek çok koşuldaki etkilenebilir. İşlevsel, uygun ve sağlıklı işleyişi engelleyen önyargıların üstesinden gelebilmek ve dengeli bir zaman perspektifine nasıl ulaşılacağını farketmek hepimiz için son derece önemli olmalıdır. Boniwell ve Zimbardo'ya göre; geçmiş, şimdiki zamanı ve geleceği bir bütün içinde ele almak, kendini gerçekleştirmek, yaşam hedeflerine ulaşmak ve başarı ile ilgilidir. Zaman, her bireyin eşit düzeyde sahip olduğu bir olgu olmasına rağmen, zamana ilişkin algılar ve tutumlar bireysel farklılıklarla paralel olarak farklılıklar göstermektedir (Çivitçi ve Baltacı, 2018). Zimbardo ve Boyd (1999) bireysel farklılıklarıda bir şekilde ortaya koyan zaman perspektifi kavramını, insanların bilinçli farkındalığının dışında kendi bireysel ve sosyal deneyimlerinin düzenlenmesi, bu deneyimlerin birbirleri ile tutarlı olması ve birey tarafından anlamlandırılmasına olanak sağlayan zaman kategorileri olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda yazarlar, kişilerin zaman perspektifini daha detaylı tanımlamak için 5 boyut belirlemişlerdir. Bu boyutlar; geçmiş zaman-olumlu, geçmiş zaman-olumsuz, şimdiki zaman-hazcı, şimdiki zaman-kadenci ve gelecek zaman boyutlarıdır.

Dolayısı ile literatür gösteriyor ki, geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman olarak tüm zaman perspektifini hesaba katmak ÖİÖ için bir önkoşuldur (Şimşek, 2008). Şimşek'e göre bu değerlendirme kapsamında insanlar zamanın kendisi olarak ve büyürken bireysel yörüngelerini göz önünde alarak geçmiş ve geleceği şimdiye inşa eden gezginlerdir. Bu da ontolojik iyi oluş kavramını daha iyi açıklamaktadır.

Yukarıda bahsedilen tüm teorik bilgiler, bize her bireyin kendi yaşamını bilişsel (yaşam doyum) ve duygusal boyutları ile beraber, ancak bunun yanı sıra geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman boyutlarını dikkate alarak yapılan bir değerlendirmeye dikkat çekmektedir (Diener, 1997). Şimşek'e (2008) göre, iyi oluşa dair 6 farklı boyut ortaya çıkmıştır. Bunlar;

geçmiş zamanın, şimdiki zamanın ve gelecek zamanın ayrı ayrı bilişsel ve duyuşsal boyutta değerlendirmeleridir. Böylelikle, öznel iyi oluşun bu ortaya koyulan yeni yapısının, bilişsel ve duyuşsal bileşenleri zaman boyutu açısından tanımlanır. Bu 6 boyut aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

2.2.3.1 Duygusal - geçmiş zaman boyutunda değerlendirme

Emmons (1986) gerçekleştirdiği çalışmada, bireysel çabaların özellikleri ile öznel iyi oluşa ait özelliklerin (bilişsel boyut ve duygusal boyut) arasındaki ilişkileri incelemiştir. 40 lisans öğrencisinin bireysel çabaları listenelip, belli bir boyutta derecelendirilmiştir. Belli bir süre boyunca katılımcıların deneyimler sonucu ruh halleri ve düşünceleri kaydedilmiştir. Ulaşılan sonuç; olumlu duygulanımın en güçlü biçimde geçmiş zamanla tatmin ile alakalı olduğu, buna karşılık olumsuz duygulanımın gelecekte başarısız olma olasılığı ve çabalar ile bireyin kararsızlığı arasındaki çatışmadan kaynaklandığı görülmüştür. Bu çalışma bize geçmiş zamandaki hedeflerin yerine gelmesinin ve geçmişte yaşanan deneyimlerden tatmin olmanın olumlu duygular üzerindeki etkisini göstermektedir.

Jokisaari(2004), geçmişteki yaşanan ya da gerçekleştirilen durum ve olaylara karşı pişmanlıkların öznel iyi oluş ile ilişkisini ve bu pişmanlıkların yaş ve cinsiyetle olan alakasını araştıran çalışmasını gerçekleştirmiştir. Bu çalışma sonucunda, öznel iyi oluşa dair elde edilen bulgular, depresif belirtilerin benlikle alakalı pişmanlıklarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Dolayısı ile zaman ve duygulanıma ait bu boyut, bireyin geçmiş yaşantılarının ve deneyimlerinin bir çıktısı olarak başarısızlıkla veya başarılarla dolu olarak meydana çıkan duygusal tepkileri barındırır (Şimşek,2008).

2.2.3.2 Duygusal- şimdiki zaman boyutunda değerlendirme

Bu boyut, bireylerin yaşamlarının, deneyimlerinin şimdisine odaklanması ile ortaya çıkan duygulanımları içermektedir. Literatürdeki mindfulness çalışmalarıda göstermektedir ki, şimdiye odaklanmak duygusal düzenlemeler ve bilişler konusunda oldukça önemli ve olumlu bir yere sahiptir (Creswell, 2017).

2.2.3.3 Duygusal- gelecek zaman değerlendirmesi

Eryılmaz (2011), adölesanların geleceğe yönelik olumlu beklentiler içerisinde olmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürütmüştür. Araştırma bulguları göstermiştir ki, gelecek zamana yönelik pozitif beklentilere sahip olmak öznel iyi oluş ile

pozitif yönlü bir korelasyon göstermektedir. Yine Duran ve Tan(2013) yürüttükleri çalışmada, yaşam amaçlarını yazma çalışmasının hem dışsal amaçları hem de öznel iyi oluşu kontrol grubuna göre anlamlı derecede arttırdığı ortaya koymuşlardır.

2.2.3.4 Bilişsel- geçmiş zaman değerlendirme

Bilişin ve zamanın bu boyutu, bireyin sahip olduğu yaşam projesinin kendi istediği şekilde ilerleyip ilerlemediğine dair algısını açıklar. Bu boyutta meydana gelen pozitif bir değerlendirme, geçmiş yaşamın başarılarla, değerli, kabul edilir ve tatmin edici deneyimlerle dolu şekilde algılanmasına olanak sağlar(Şimşek,2008).Çivitçi ve Baltacının (2018) gerçekleştirdikleri zaman perspektifinin yaşam doyumu üzerine etkisine dair çalışmada elde edilen bulgular, yaşam doyumunu, geçmişin olumsuz algılanan boyutunun olumsuz şekilde yordadığını ancak geçmişin olumlu algılanan boyutunun yaşam doyumunu olumlu şekilde yordadığını ortaya koymuştur.

2.2.3.5 Bilişsel-şimdiki zaman boyutunda değerlendirme

Tıpkı duygusal - şimdiki zaman boyutunda olduğu gibi bilişsel-şimdiki zaman boyutunda yaşamın şimdisine odaklanır ve bireyiniçerisinde bulunduğu durumların ve olayların yaşamını ne kadar anlamlı, yaşanır ve değerli kıldığı bu odağı değerlendirmesi ile ilişkilidir.

2.2.3.6 Bilişsel- gelecek zaman boyutunda değerlendirme

Yaşam tatminini pozitif yönde yordayan diğer bir zaman boyutu ise gelecek zaman boyutudur. Bir bireyin geleceğe dair hedeflerinin ve yöneliminin olmasının yaşamdan alınan doyumda pozitif bir rol üstlendiği görülmektedir(Çivitçi ve Baltacı, 2018). Zaman perspektifinin gelecek boyutu, geleceğe dair hedef ve ödüller için gayret gösterme tutumu ile eşleşmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Desmyter ve Rudi De Raedt'e göre (2012), zaman perspektifi, şimdiki zaman ve gelecek zaman hedeflerimiz ve bu hedefler doğrultusunda yaşamda hareket etme biçimimiz için çok önemlidir. Yazarlar yaptığı çalışmada yaşları 65 ile 96 arasında değişen 149 yaşlı yetişkin ile çalışmışlardır.Elde edilen bulgulara göre gelecek odaklı yaşlıların yaşam memnuniyeti anlamında daha olumlu oldukları sonucuna varılmıştır.

2.3 KAYGI

Kaygı kavramı psikoloji alanının, üzerinde çokça çalıştığı kavramlardan birisidir. Genel olarak kaygı; herhangi öngörülen bir tehlikeye karşı bireyde ortaya çıkan tedirginlik olarak tanımlanabilir (Manav, 2011). Sağlıklı bir ruhsal duruma sahip insanda kaygı, bireyin mutluluğunu, bedensel bütünlüğünü ve esenliğini sürdürmek için işlevsel olmaktadır (Lang, Davis ve Öhman, 2000). Ancak bu gerekli koşullarda işlevsel olan kaygı, bireyde karakteristik bir özellik haline gelerek, hemen hemen hayat akışı içerisindeki her duruma uyarlanmaya başladığında birey için pek çok bağlamda yıkıcı bir durum haline gelebilmektedir. Barlow (2002) kaygıyı; gelecekte olması olası olan ya da yaklaşan olumsuz olaylar ya da durumlara yönelik alınan aksiyon, korkuyu ise; gerçekte mevcut olan ve birey tarafından algılanabilen mevcut ya da çok yakın tehlikeye karşı geliştirilen duygu olarak tanımlamıştır.

DSM-5 tanı kriterleri incelendiğinde psikopatolojilerin hemen hemen pek çoğunluğunda kaygı ortak belirti olarak bulunmaktadır. Kaygı insan ruhunun adeta vazgeçilmez bir unsurudur. En temelde kaygı, hayatta kalmayı sağlayan unsurlardan birisidir. İnsanı tehlikeler karşısında tetikte tutan, dikkatli olmaya ve önlem almaya sevk eden ve böylece tehlikelerden korunmasını sağlayan kavramdır. Psikanalizin kurucusu olan Sigmund Freud kaygı ile son derece yakından ilgilenmiştir. Kuramının temellerini cinsel dürtüler ve bu dürtü ve hazların ertelenmesinin meydana getirdiği çatışma ve kaygı üzerine kuran Freud, burada kaygıdan genişçe bahsetmektedir. Freud (1926) bir çalışmasında kaygıyı 3 parçaya ayırmıştır. Bunlardan birincisi; gerçek olan kaygıdır. Gerçek olan kaygının sebebi, dış dünyadan gelen tehlikeler, uyaranlar, yaşanan deneyimlerden kaynaklanan kaygılardır. İkinci kaygı; nevrotik kaygıdır. Freud nevrotik kaygıyı alt benlik ile ilişkilendirmiştir. Alt benlik Freud'un benlik kavramında id e karşılık gelmektedir. İd kişinin tamamen dürtü ve haz ilkesine göre çalışan ruhsal parçasıdır. Kişinin tamamen hazzına yönelmesini telkin eder. Üçüncü kaygı türü ise ahlaki kaygılardır ve bu kaygılar çok güçlü şekilde çalışan üst benliğin ürünüdür. Üst benlik tamamen ahlaki sorgulamalar yapan id'in tam zıttı benliktir. Gerçek kaygılar kişiyi hayatta tutarken, nevrotik ve ahlaki kaygılar psikopatoloji oluşturmaya daha meyillidirler. Ahlaki kaygıların fazlalığı kişinin kendisini acımasızca eleştirmesine sebep olabilir. Kişi bu fazla yargılayıcı ve cezalandırıcı, suçlayıcı benlik altında ezilebilir. Gerçek kaygı, bireylerde gerçek kaygı yaratan bir unsur ile ortaya çıkmaktadır. Örneğin; trafikte hızla hareket halinde iken yolun ortasına aniden fırlayan bir

çocuk olması durumunda gerçek kaygı ortaya çıkar ve kişi bu kaygının verdiği alarm ile refleksini devreye sokarak frene basar. Bu gerçek bir kaygıdır ve kişiyi tam olması gereken yerde ve noktada harekete geçirir. Ancak kaygı işlevselliğini yitirdiğinde ve gerçek olmayan koşullarda ortaya çıktığında kişide yanlış alarma sebep olabilir. Ormanda ayı gören bir bireyin beyni tehlikeyi algıladığında hayatta kalmak için savaş ya da kaç komutunu organizmaya gönderir. Organizma tüm enerjisini savaşmak ya da kaçmak üzere kollara ve bacaklara kanalize eder. Kalp bu ihtiyacı karşılamak için var gücü ile kanı pompalar. Vücuttaki diğer faaliyetlere adete ara verilir. Bir yerde onarım varsa durur, bağırsak faaliyetleri yavaşlar. Organizma o anda sadece hayatta kalabilmek ile meşguldür. Birey güvenli bir ana çıktığında kalp atışları hala hızlı, nefes alışverişi düzensiz, kolları ve bacakları uyuşmuştur. Az önce yoğun faaliyet gösteren sempatik sinir sistemi faaliyetini durdurur ve sinir sistemini normal aktivite sınırına çekmek üzere parasempatik sinir sistemi devreye girer. Burada gerçek bir kaygı ve korku yaratacak durum söz konusu olduğu için birey bu durumda kendisinde yarattığı somatik duyumlardan rahatsız olmaz ve ekstra kaygı duymaz. Ancak nevrotik kaygı ve ahlaki kaygı gibi durumların yaratabileceği bilinçdışı baskılar ve kodlar kişide gerçek bir kaygı unsuru ile karşı karşıya olmadığında da tıpkı gerçek bir tehlike varmışçasına organizmada kaygı meydana getirir ve beden tıpkı ormanda ayı görmüşçesine sempatik sinir sistemini devreye sokar. Tam o esnada ortaya çıkan somatik duyumlar kişinin bir panik atak yaşamasına sebebiyet verebilir. Çünkü kişi, bilinç düzeyinde herhangi bir tehlike ile karşı karşıya olmadığının farkındadır ve bilinçdışından gelen kaygı patolojiye sebep olmuştur. Aslında ilk durumda bir korku kaynağı ya da nesnesi söz konusudur. Yani uyaranın kaynağı bellidir. İkinci durumda korku yerine, kaynağı net olarak belli olmayan bir kaygı söz konusudur. Tüm bu açıklamalardan da anlaşılacağı üzere, korku ve kaygı çoğu zaman birbirinin yerine kullanılan ancak temel anlamda birbirinden farklı iki kavramdır. Korku ve kaygıyı 3 noktada birbirinden ayırabilmekteyiz. Bunlar sırası; kaynak, süre ve şiddetidir. Korkunun kaynağı belirli, kaygının kaynağı ise muallaktır. Korku kaygıya göre çok daha şiddetli ancak daha kısa süreli iken, kaygı çok daha uzun süreli ancak korkuya göre daha az şiddetlidir (Manav, 2011). Kaygı daha çok kişilerin durumlara ve olaylara verdiği anlamlarla ilişkilidir ve kişilerin yorumuna bağlıdır. Kişiden kişiye göre oldukça değişkenlik gösterebilir. Oysa korku daha geneldir ve pek çok kişide de korkulan durum ortak olabilir (Manav, 2011).

O halde kişilerde kaygı yaratan durumlar sosyo ekonomik düzeye, erken çocukluk yaşantılarına, erken dönem yaşantılarına, cinsiyete, içinde doğulan kültüre, eğitim düzeyine vb pek çok faktöre bağlı olarak değişebilir. Bu tez çalışmasına konu olan ontolojik iyi oluş yani yaşam projesi tatmini de kaygının pek çok faktörden etkilenmesi gibi, farklı kavram ve olgulardan etkilenebilir.

Yıldız ve arkadaşlarının (2019) yayımladıkları bir çalışmada, bireylerin yaş,cinsiyet, eğitim düzeyi ve meslek gibi demografik özelliklerinin durumluluk ve sürekli kaygı durumunu nasıl etkilediğine dair bir araştırma yürütülmüştür. Durumluluk kaygı; bireyin belli bir durum, olay ve zamanda hissettiği korku ve stres durumu iken, sürekli kaygı ise belli bir durum, zaman ve mekana bağlı olmaktan çok, alakasız herhangi bir durum ve zamanda ortaya çıkabilen ve esasen kişiyi terketmeyen kaygı durumudur. Bu araştırma ile kaygıya yol açabilecek nedenlerin bazılarının gün yüzüne çıkarılması amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; kişilerin durumluluk ve sürekli kaygılarının birbiri ile istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Erkekler bu her iki ölçeğin değerlendirilmesi sonucunda kadınlara göre daha sakin olarak tespit edilmişlerdir. Kaygı düzeyi ile gelir arasında istatistiksel olarak önemli bir anlam görülememiştir. Sosyo demografik özelliklere bakıldığında araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğu üniversite mezunu, orta ekonomik gelir düzeyinde, eşi ve çocukları ile yaşayan, sigara kullanmayan, sürekli ve raporlu ilaç kullanımı olmayan bireylerden oluşmuştur. Kişiler hem durumsal olarak hem de sürekli olarak kaygılı halde bulunmuşlardır. Çalışmanın evreni hastane olduğu için, hastanede olmanın bile başlı başına kaygıya sebep olabileceği göz önünde bulundurulmuştur.

Özyeşil ve arkadaşlarının (2014) gerçekleştirdiği çalışmada yaşlı hastalara bakım verme yükünün durumluluk ve sürekli kaygıyı yordaması üzerine bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre herhangi bir yaşlıya bakım verme sorumluluğunun hem durumluluk hem de sürekli kaygıyı arttırdığı ve bakım verenin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkilediği görülmüştür. Bakım vermenin yüksek mali yük getirmesi de başlı başına kaygı kaynağı olarak gözükmektedir.

Deniz ve arkadaşlarının (2009) yürüttüğü başka bir araştırmada engelli bir çocuğa sahip olan anne ve babaların durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yaşam doyumlarına nasıl

etki yaptığına dair bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre artan kaygının kişinin yaşam doyumunu önemli düzeyde düşürdüğü gözlemlenmiştir. Barlow'a (2004) göre ise kaygı; bireyin geleceğe yönelik hissettiği bir ruh halidir. Kaygı tanımını verirken dahi içerisinde bir duygu olan korkunun geçiyor olması, bugün kaygı ile korkunun birbirine belki de en çok karıştırılan kavramlar olmasının şaşırtıcı olmadığını göstermektedir.

2.3.1 Kaygı ve Korku Arasındaki Farklar

Kaygı ve korkunun arasındaki ayrıma dair literatürde pek çok çalışma yer almaktadır. Ancak Silvers ve arkadaşlarının da (2010) ifade ettiği üzere bu iki kavram arasındaki tanımsal ve nedensel ayrımlar net ve yeterli görülmemektedir. Eğer kaygı ve korku kavramları birbirlerinden farklı ise her ikisinde ortaya çıkmasına neden olan öncül koşullar dediğimiz koşullar birbirinden farklı olmalıdır. Ayrıca her ikisine ait tetiklemeye sebebiyet veren durum ve koşullarda birbirinden farklı olmalıdırlar. Fakat bazen birbirlerinin yerine geçiyor gibi görünmektedirler (Perusini ve Fanselow, 2015). Kimi araştırmacılar (Barlow, 2002) korku ve kaygı kavramlarının neden ve nasıl birbirinden farklı olduklarına dair açıklamalar geliştirmeye çalışırken, kimi araştırmacılar ise bu iki kavramın zaman zaman birbirinin yerine geçebileceği yönünde çalışmalar sunmuşlardır. (Silvers, Lilienfeld ve Laprairie, 2011). Bu tez kapsamında korku ve kaygı arasındaki farklar, literatür ışığında en net şekilde derlenmeye çalışılmıştır. İster gerçek olsun, isterse insanın hayal gücü ile ortaya konsun, bir tehdit ve tehlike ile karşı karşıya hisseden insanlar korku yaşarlar. Korku kavramı, insanın tehdit edici olay ve durumlara karşı gösterdiği duygusal ve algısal düzeyde olmak üzere iki farklı alanda işleyen bir tepkidir. Korku ile kaygı birbiri ile kıyaslandığında, korkunun oluşturduğu duygulanım kaygıya göre düşük seviyededir. Korku, karşı karşıya kalınan bir tehlikeye karşı anlık gelişen bir tepki iken, kaygı gelip geçici olmanın tam aksine, kalıcılık arz eden bir organizma tepkisidir. Kaygı bir gerilim ve bu gerilim ile doğru orantılı olarak kötü bir durum ya da olaya dair beklenti halidir. İnsana destek olabilecek, güvenilir, dost canlısı ve yardımcı bir insanın varlığı, insanın o anki korkusunu azaltabilir ancak uzun vadeli ve kalıcı olan kaygıya etkisi bulunmamaktadır (Wolman ve Stricker, 1994). Cüceloğlu (1991) kaygı ve korku kavramlarını birbirinden ayıran 3 temel fark bulunduğunu ifade etmiştir. Bu farklardan ilki; iki kavramın meydana geldiği kaynak'tır. Korkunun bireyde ortaya çıkmasına sebebiyet veren kaynak belirli iken, kaygının ortaya çıkmasına sebep olan

kaynak belirli değildir. Kaygı ve korku arasındaki ikinci fark; kaygı ve korkunun şiddeti ile ilgilidir. Korku kavramı genelde kişisel duruma bağlı olarak fight and flight yani savaşma ya da kaçma eylemine yol açmaktadır. Burada hangi tepkiyi vereceğinin kararını verirken birey kendi gücünü ve tehlikenin gücünü kıyaslayarak bir karar verir. Kaygının fazla oluşu ise kişinin harekete geçme yetisini azaltmaktadır. Kaygılı bir insan, herhangi bir normal sayılacak eylem karşısında bile şüphe geliştirebilir ve olası sonuçlar üzerine senaryolar üretebilir. Kaygı ise korkunun aksine geçici değil, kalıcı bir aksiyona sebep olur ve bireyde bir düşüşe yol açar. Bu düşüş bireyin kendi özsaygısı, durumlar ve olaylar karşısında çaresiz hissetmesi, zayıflığı ile alakalı olabilir. Kaygı, gündelik yaşamını etkileyerek bireyin sosyal ortamlardan ve diğer insanlardan uzaklaşmasına neden olabilir. Bireyin entelektüel işlevselliğini, hafıza kapasitesini, kendisini ifade etme gücünü azalabilmekte ve öfke, kin, düşmanlık duyguları ortaya çıkarabilmektedir. Kişi bazen ortaya çıkan bu öfkesini kendi benliğine yöneltebilmekte ve kaygının aşırı olması durumunda fiziksel rahatsızlıklar ve psikosomatik belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Kardiyovasküler hastalıklar, eklem kas ağrıları gibi fiziksel semptomlar kaygı ile ilişkilendirilebilmektedir (Dohrenwend ve Dohrenwend, 1981).

Cüceloğlu'na göre, korkunun kendini hissettirdiği şiddet, kaygıdan çok daha güçlüdür. Üçüncü ve son fark ise süredir. Korku daha çok anlık ve kısa sürelerde zuhur ederken, kaygı çok daha uzun sürelerde tesir eder. Cüceloğlu ile benzer şekilde Lang, Davis ve Öhman (2000) korkuyu, çoğu zaman apaçıkça ortada olan bir tehlikeye karşı bireyin verdiği reaksiyon ve kaçınma ve ya kaçış olarak ifade ederken, kaygı; korkuya göre çok daha genel, çok daha uzun süreli, daha gizemli ve açık olmayan ipuçları tarafından yönlendirilen ve bunların yanında bireyde fizyolojik uyarılmayı meydana getiren (kalp atım sayısında artış, hızlı nefes vb) ancak çoğu zaman işlevsel olmayan sonuçları doğuran reaksiyon olarak belirtilmiştir.

Kaygı ve korku kavramı arasındaki farklara dair kısa bir literatür bakış açısının ardından kaygı kavramına bu tez kapsamında daha detaylı değinilmiştir.

2.3.2 Kaygının Belirtileri

Kaygının işlevsel olduğu zaman sağlıklı, esenlik içerisinde bir yaşam için koruyucu rol oynadığını ancak kişinin bunu karakteristik bir özellik haline getirerek hayatının neredeyse hemen hemen her durum ve anına entegre etmesi ile, kaygının işlevselliğini yitirerek, hayatı zorlaştıran bir patolojik bir durum haline geleceğinden bahsetmiştik (Lang, Davis ve

Öhman, 2000). Böyle bir durumda kaygı bozukluklarından bahsetmek mümkün olmaktadır. Kaygı durumu sürekli haline geldiğinde ve aslında bir bozukluk teşkil etmeye başladığında birey, içsel süreçlerden gelen içsel ve dışsal uyaranlar karşısında yoğun bir sıkıntı duyarak günlük yaşamdaki işlevselliğinde önemli düşüşler sergileyerek, işlevsel olmayan ve orantısız tepkiler üretmektedir. Bu durumda kaygı belirtileri arasında; bireyin endişeli bekleyişi ya da beklentisi (bazen olması mümkün olan, bazen ise hali hazırda olma gibi bir olasılığı gündemde olmayan durum yada olaylara karşı), endişe ettiği durum bireye yaklaşırken daha da artan endişe, gerginlik seviyesinde artış ve bireyin günlük hayattaki ve sosyal ilişkilerindeki işlevsellikte belirgin azalma sayılmaktadır. Buna fiziksel bazı tepkiler ve endişe veren durum ya da olay ile yüzleşmekten kaçma ve kaçınma davranışları eklenmektedir(Maina, Mauri ve Rossi, 2016). Kaygı duygusu yoğunlaştıkça bireyin sergilemesi gereken davranışlarda aksamalar gözükür, çevreyi, olayları ve durumları algılama seviyesi ve dikkat-odaklanma süresi düşer. Tüm bunların sonucunda kişi fiziksel olarak uyarılmış ve gergin halde bulunur (Kaya ve Varol, 1999). Tam bu noktada tüm bu belirtilerin belirli durumlarda mı ortaya çıktığıyoksa sürekli bir hal alıp almadığı önem teşkil ettiğinden bu tez kapsamında kaygı türlerine yer verilmiştir.

2.3.3 Kaygının Türleri

Literatür incelendiğinde kaygının ikiye ayrıldığı görülmektedir. Bunlardan ilki; durumluk kaygı,bir diğer değişle psikofizyolojik durum, ikincisi ise; sürekli kaygı, bir diğer anlamı ile kişilik özelliğidir(Büyüköztürk, 1997). Bu tez kapsamında her iki kaygı türüne ayrı başlıklar altında değinilmiştir.

2.3.3.1 Durumluk kaygı

Durumluk kaygı; tanım itibari ile belirli olumsuz olay, durum ya da koşul karşısında, bu olay,durum ya da koşulla doğrudan doğruya ilişkili olan hem fizyolojik hem psikolojik tepkileri kapsamaktadır (Leal vd.,2017). Büyüköztürk (1997), durumluk kaygıyı kişiye özel gerilim ve bu gerilime eşlik eden korku duygularıyla eşleşen ve kalıcı olmayan duygusal bir durum olarak tanımlamıştır. Durumluk kaygıyı bireyin hangi şiddette hissedeceği, süresinin ne kadar uzun ya da kısa olacağı, karşı karşıya kalınan ve algılanan tehlike ya da tehditin yoğunluğuna ve bu tehlikeyi yorumlamak ve anlamlandırmadaki kişisel farklılıklara göre değişmektedir. Stres verici durumlar ve yaşantılar mevcut olduğunda ,durumluk kaygı doğru orantılı olarak daha yüksek olacaktır (Kaya ve Varol,

1999). Durumluk kaygı, bireyin karşı karşıya kaldığı durumu ya da olayı, kendi bütünlüğünü tehdit edici olarak algıladığında ortaya çıkar. Bu durumda durumluk kaygının bireyler arasında aynı olay karşısında dahi miktar ve şiddetinin değişeceğini söylemek mümkündür. Zira her bireyin tehditi algılama ve anlamlandırma biçimi birbirlerinden farklı olacaktır. Durumluk kaygının o anda ki maruz kalınan olay ya da duruma göre ortaya çıkması, korku ile ilişkilendirilebilir mi sorusunu akıllara getirmektedir. Nitekim Öner ve Le Compte korkuyu durumluk kaygı olarak ifade etmiş ve kaygı kavramını sürekli kaygıya atfetmişlerdir.

2.3.3.2 Sürekli kaygı

Sürekli kaygı kavramı, özel olarak bireyde hali hazırda varolan kaygıya eğilimi ifade etmekte olup, kaynağı belli olan olaylar, durumlar ve tehditler karşısında ortaya çıkan durumluk kaygının kişide artarak yoğunlaşması, geçici halden çıkıp süreklilik kazanmasıdır. Başka bir ifade ile kişinin içinde bulunduğu olay ya da durumları devamlı bir şekilde tehdit olarak algılaması ve onları stres faktörü olarak yorumlaması şeklinde ifade edilebilir(Yıldız, Yeniçeri veÖngel, 2019). Kaygı kavramı, insanların kişilik özelliklerini ifade eden bir kavram olarak, bireylerin kaygıya ne kadar yatkın olup olmadıkları ile alakalı kişisel farklılıkları ifade etmek üzere de kullanılmaktadır.Sürekli kaygı bir kişilik özelliği olarak A şeklinde ifade edildiğinde, sürekli kaygısı yani bir diğer anlamda A özelliği yüksek olan bireyler, kaygısız yani A özelliği düşük olan bireylere göre kendilerini dışa vurma durumlarına çok daha yatkın olabilmektedirler (Spielberger vd.,1971).Spielberger ve arkadaşlarının(1971) bu duruma verdikleri örnek şu şekildedir; nevrotik özelliğe sahip insanların sürekli kaygısı daha yüksektir ve benlik saygılarını zedeleyecek tehditler içeren durum ve olaylar karşısında nispeten daha az içsel kaygı taşıyan kişilere göre sürekli kaygının yani A özelliğinin şiddetinde daha fazla yükselme eğiliminde yanıt verme ihtimalleri çok daha yüksektir.

2.3.4 Kaygı Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar

2.3.4.1 Psikanalitik yaklaşım ile kaygı kavramı

Psikanalitik kuramın kurucusu bilindiği üzere Sigmund Freud'dur. Freud 'a göre (1936) birey benliği, 3 farklı (gerçekte yapısal olarak mevcut olmayan) kavrama sahiptir.Bunlar; id, ego ve superego'dur. Bu parçalardan id; bireyin tamamen dürtüsel arzu ve isteklerini

kayıran, onları tatmin etmek yönünde eğilimi olan parça iken, superego ise bunun tam zıttı gibi görünen ve bireyi toplum ve ahlak normalarına göre, daha çok vicdan ile hareket etmesi yönünde güdüleyen parçadır. Bu noktada ego ise, id ve superegonun arasında denge kurmaya çalışan ve ikisinin arasındaki çatışmaları çözme yolunda olan parçadır. Freud, id ve ego nun birbirinden farklı olarak algılanması durumunu çalışmalardaki bazı bulgularının da desteği ile haklı görmekle beraber, onların aslında birbirinden çokta ayrı olmadığını ve ego'nun, id'in farklılığına uğramış bir parçası olduğunu açıklamaktadır. Bireyin bu parça ile bütünü karşılaştırması halinde bu iki kavram arasında gerçek manada bir ayrılık gerçekleşeceğini ve bunun sonucunda ego'nun zayıflayacağı görüşünü savunmaktadır. Buna benzer bir durum ve ilişki ego ve superego arasında da bulunmaktadır. Bunları birbirlerinden yalnızca bir çatışma durumunda ayırt etmek mümkündür. Freud (1936) gerçekleştirdiği bir çalışmada, psikanalitik yaklaşım ile kaygıyı oluşturan şeyin organizmada meydana gelen içsel çatışmalardan meydana geldiğine ve bu çatışmayı çözebilmek için bastırma, korkuyu ve kaygıyı başka nesneye yönlendirme vb durumlar ile çözmeye çalıştığına açıkça değinmiştir. Freud'un psikanalitik kuram yaklaşımına göre bireyde kaygı yaratan sebeplerin başında, bu çatışmalardan (id ve superego arasında meydana gelen çatışmalar ve ego'nun denge çalışmaları) kaynaklanan ruhsal çaresizlik, nesnenin kaybı (ör; anne memesi), superegonun ego üzerindeki baskısı ve hadım edilme korkusu yatmaktadır (Blass, 2014). Engeller, Belirtiler ve Anksiyete adlı çalışmada Freud, kaygıyı psikoloji tarihindeki önemli bir vaka olan "Küçük Hans" vakasını analiz ederek ele almıştır. Küçük Hans atlar tarafından ısırılmaya karşı bir fobi geliştirmiş gibi görünmektedir. Küçük çocuğun bu kaygısı psikanalitik yaklaşım ile incelendiğinde, esasen buradaki atın babasını temsil ettiği görülmüştür. Hans ilk nesnesi olan annesine karşı aşk duymakta ve annenin gerçek sevgilisi olan babayı ise nesnesini elinden almaya çalışan bir rakip olarka görmekte, babaya karşı öfke, nefret duyguları beslemekle beraber babanın Hans'ın bu duygularını farketmesi ve kendisini iğdiş ederek cezalandırılacağına dair korkusu bulunmaktadır. Hans bu olumsuz duygulanımının ve korkusunun yanında ise buna tam zıt olarak babasına karşı güçlü bir sevgi ve hayranlık beslemektedir. Bu ikircikli duygular, yani hem hayranlık ve sevgi duyulan fakat aynı zamanda korkulan ve rakip görülen bu yetişkin erkek figürü karşısında yaşanan çatışma aynı kişi üzerinde çözümlenememekte ve bu bileşenlerden birisinin başka bir nesne üzerinde ikamesi, yani atfedilmesi ile kaygı at korkusu olarak ortaya konmaktadır. Bu çalışmada Küçük Hans'ın

babasının, Hans ile beraber at oyunu oynuyor oluşunun, bu ikamenin at hayvanı üzerinde zuhur ediş sebebi olduğuna dair bir görüş ortaya koymaktadır. Freud (1936) bu vakaya benzer şekilde, ortalama yirmili yaşlarında olan Rus asıllı bireyin küçükken babası ile oynadıkları bir oyunda, babasının bir kurdu taklit etmiş ve onu yemiş olmasının, bu vakadaki bireyin peri masalındaki 7 küçük kurttan biri tarafından yenilmeye dair olan kaygısını açıkladığını öne sürmüştür.

Freud'un zehirli kaygı teorisine bakış

Freud'un ilk kaygı teorisine verilen isim "toksik anksiyete teorisi"dir. Freud'un kaygı kavramı ile alakalı yaptığı metapsikolojik açıklama engellenmiş libido üzerinedir. Burada engellenmiş libidodan kasıt boşaltılamamış, tatmin edilememiş, bir şekilde baştan savuşturulmuş ya da görmezden gelinerek bastırılmış libidodur ve bu insanda kaygıya yol açar. Bastırılmış libido, birey için üzüntü kaynağı olan bir duruma dönüşür ve tıpkı bir kaygı bozukluğu semptomları gibi zuhur eder. Kaygı, açığa çıkarılamayan, ifade edilemeyen, bastırılmış duyguların görünür olma biçimidir. Açığa çıkarılmayan cinsel istek, arzu ve duygular insan için birer kaygı kaynağı olabilir. Benzer şekilde, açığa çıkarılmamış başka duygularda (öfke, üzüntü duymak, kıskançlık, suçlu hissetmek vb.) kaygıya neden olabilir ve bu kaygı bireyin kendi duygularından korkmasına sebebiyet vererek, onları bastırmasına neden olabilir. Özellikle travmatik yaşam olaylarının ortaya çıkardığı etkiler kişide ezici etkiler yarattığı için bastırılma eğiliminde olmaktadır. Bastırma işlevleri eğer ki çok başarılı ise, birey uzunca bir zaman hiçbir belirti vermeden semptomsuz kalabilmektedir. Bazen ise baskı etkisini yitirebilir ve ortadan kalkabilir. Freud (1894) bunu geri dönüş olarak adlandırmıştır. Savunma mekanizmasının etkisiz ve başarısız olması bu sefer bir semptom olarak kaygıyı meydana getirir (Wolman ve Stricker, 1994).

Freud'un sinyal kaygı teorisine bakış

Freud'un bir diğer kaygı teorisi, sinyal yani uyarıcı kaygı teorisidir. Freud (1926) bir çalışmada, kaygı kavramının, kötü birşeyler olacağına dair inanç ile bir tehdit, tehlike beklentisi yaratarak bir nevi uyarıcı sinyal işlevi gördüğünü ifade etmiştir. Bu sinyal işlevi bireydeki savunma mekanizmalarını aktive eder. Dolayısı ile kaygı biliçli zihnin yönettiği bir süreçten çok, bilinçsiz bir çatışma sürecinden kaynaklanmaktadır. Bu kaygının yoğunluğu ve büyüklüğü adeta bu bilinçsiz çatışmanın büyüklüğünü ve yoğunluğunu ifade eden bir barometre görevi görmektedir. Kaygı, bireyin egosunun bilinç dışında yaşadığı

bir çatışmanın ürünü olarak, yaklaşmakta olan bir tehditin ve tehlikenin sinyali gibidir. Fakat Freud'a göre bu tehlike sinyali, korku duygusundaki gibi gerçek bir tehlike ya da tehditi yansıtmamaktadır. Gerçek bir tehlike söz konusu değildir. Ego'nun maruz kaldığı bilinç dışı çatışmadan kaynaklanan sahte bir kaygı'dır (Freud,1926). Örneğin bir birey başkaları tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyduğu kadar, başkalarının onayını kaybetme tehditi ile karşı karşıya olmaktadır. Bir insan başkalarına karşı ne kadar öfke besliyorsa o ölçüde diğer bireylerin öfkesine maruz kalma ve bu öfke karşısında savunmasız kalma tehditi ile karşı karşıya demektir. Bu demek oluyor ki her birey bilincinde olmadığı duyguları, arzuları, korkuları ve fantezileri doğrultusunda tehdit ve tehlike ile karşı karşıyadır (Wolman ve Stricker, 1994)

2.3.4.2 Varoluşçu yaklaşım ile kaygı kavramı

Varoluşçu yaklaşım, kaygı kavramına insanın varoluş kaygısı üzerinden bir bakış açısunmaktadır. Bu yaklaşım ile bireydeki varoluş kaygısı, yalnız olmak, özgür olmanın bireyde yarattığı gerilimler, hayata dair anlam arayışı ve bu bağlamda anlamsızlıktan dolayı yansıtılmakta ve anlatılmaktadır. Kaygının en temelinde bireyin yaşamını ve kendi benliğini anlamlandırma arayışının bulunduğu ve arayışın oldukça zor bir iş olmasından dolayı da hayatını sağlıklı bir şekilde devam ettirme hususunda zorlandığı vurgulanmaktadır (Ayhan, 2020). Bu minvalde varoluşçuluğun kendisinin ne olduğuna kısa bir bakış atmak yerinde olacaktır. Varoluşçuluk; bireyin yaşamdaki varlığının somutluğuna değinerek yaşamı anlamlandıran felsefi görüşlerin bulunduğu ortak çatının adıdır. Kendisini “özcü felsefe” olarak adlandıran ve tanıtan felsefe geleneğine zıt şekilde, bireyi yaşamdaki varlığına karşılık gelen varolmasından hareketle konumlandırmıştır (Aşkın,2009). Bu noktadan hareketle, varoluşçuluğun irdelediği iki farklı ve büyük sorundan söz etmek mümkündür. Bu sorunlardan birincisi; insanın karakterinin onun için bir kader niteliğinde olmadığı savından yola çıkarak, bilhassa Sartre’ın varoluşun önden önce geldiğine dair açıklaması üzerinden gelişen ve “özgürlük-belirlenimcilik” kutuplaşmasında meydana gelen sorulardır. İkinci sorun ise; bireyin yaşamdaki yeri ve yaşam rolüne dair olarak meydana çıkan, yaşamın anlamı ve son bulma demek olan ölüme dair sorulardır. Varoluşçu bilim insanları kaygı ve daha birçok (hiçlik, yabancılaşma vb) kavramı inceleyerek varoluşçuluk kavramını “anlamsızlığın felsefesi” olarak tanımlamışlardır (Aşkın, 2009). İnsan varlığının bilgisine ulaştırma yolundaki, felsefenin gelenekselleşmiş ‘varlık nedir?’ sorusunun yerini, varoluşçulukta ‘İnsan nedir?’

sorusuna devretmiş ve bu soru insan olma sorunuyla olan bağıntısında açıklanılmaya çalışılmıştır. Günümüz insanının bireysel yapısından kaynaklanan birbirinden farklı çatışmaları bir çıkış yolu olarak kullanan varoluşçuluk, insanların içinde bulundukları durumlarla, onların gerçekte ne olduklarıyla ilgilenen hümanistik bir görüş açısına sahiptir(Aşkın,2009).Şüphesizki varoluşçuluğun en önemli filozoflarından birisi Sartre'dir (Çelebi,2014). Sartre'nın varoluş tanımına baktığımızdavaroluş; belirli, hali hazırda şekillenmiş, aynı zamanda olup bitmiş bir durum olmadığı gibi, onu ortaya çıkaracak bir özü de mevcut değildir. Biz onu anladığımızı ve kavradığımızı zannettiğimiz zamanlarda varoluş çoktan bir başka yeni biçime bürünmüştür.Sartre'ye göre bu dinamik ve değişken doğasından ayrıştırılıp tanımlanmaya, otaya konmaya, kavram ve kuram biçimine getirilme çabası içine girildiğinde kendine has doğasını da kaybedecektir (Sartre, 1999). Varoluşçuluk deyince önemli olan ikinci isim Heidegger'dir. Her iki önemli bilim insanının kaygı kavramına varoluşçuluk ile yaklaşımında önce Heidegger'in kaygı kavramına bakışı ele alınacaktır. Heidegger,varoluşçu akımın meydana gelmesinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Bilimsel çalışmadalarında insan ve insana dair ele alınan soru ve sorunlara yer vermiş, düşünceleri ve çalışmaları ile Sartre'yi etki altında bırakmayı başarmıştır. Heidegger'e göre insanın varlığa ulaşmasının yolu Dansein'dir (Dansein kavramı Heidegger in varoluş anlamında kullandığı Almanca bir terimdir. (Aşar,2014)."Varlık ve Zaman" adlı eserinde Heidegger, varlığın anlamına dair soruyu gündeme getirmiş ve gündeme getirdiği bu soruyu Dansein sorgulaması ile bütünleştirmiştir. Çünkü ona göre varlığı anlamaya çalışan ve bu anlama çabasını kendi varlığı üzerinden gerçekleştiren, şimdi ve orada mevcut olan Dasein'dir. Dasein, öncelikle bir çevreye aittir ve bir çevre içinde mevcuttur.Bu mevcudiyet onun yaşadığı dünyaya fırlatılmışlığının bir sonucudur. Heidegger, bununla insanoğlunun doğum zamanını, kendi soyunu, ebeveynlerini, doğduğu coğrafyayı seçme özgürlüğüne sahip olmayışını anlatmaya çalışmaktadır ve aynı zamanda tüm bu durumlar insanoğlunun kendi çabasına bağlı olmayan durumlardır. İşte bu fırlatılmışlık hali içerisinde bulunurken aynı zamanda ölümlü yani sonlu bir varlık olduğunun farkında Dasein için kaygı kaçınılmaz bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Dasein'in zamana bağlı bir varlık olduğunu anlaması ile, yani ölümün farkına varması ile beraber içerisinde bir yerlerde derin bir kaygı mevcudiyet bulmaktadır. Çünkü zaman, varolmak anlamına gelmektedir. Dünya içerisinde yakalayamadığı pek çok fırsat olacaktır, bu nedenle hiçbir zaman tam olarak tamamlanmış bir varlık haline gelemeyen Dasein,

ölümü ile beraber bir bütünlüğe kavuşmuş olacaktır. İşte Dasein'in zamansal bir varlık yani ölümlü olması, hiçbir zaman tamamlanamaması, kendini hiç tam olarak gerçekleştirememesi ona hiçliğini hatırlatarak derin bir kaygıyı beraberinde getirir. Bu anlamda kaygı kavramı bireye hiçliği hatırlatan bir alarm gibidir. Bu minvalde varoluşçu temelde kaygı insanoğlunun yaşamının sonlu oluşu ve zaman akıp giderken varoluşumuzun günden güne yitip gitmesini ifade etmektedir (Aşar,2014). Sartre'nin bakış açısı ile varoluşçu çerçevede kaygı kavramına baktığımızda Sartre'nin kaygı kelimesi yerine "bulantı" kelimesini kullandığı görülmektedir. Sartre, insanoğlunun mevcudiyetini anlamsız bir varlık ve boş bir yaşam karşısında bulmaktadır. Çünkü Sartreye göre insanoğlu yaratılmamıştır ve herhangi bir nedene dayandırılmayacağı sebebiyle gereksiz, fazlalık ve saçmalaktır. Bu hal ile yüzleşmek, bireyde farkındalıkla beraber irkilme ve iğrenme halini meydana getirir. İşte Sartre bu duruma esasen kaygı anlamında kullandığı “bulantı” ismini vermektedir (Çelebi,2014). Yaşam insana göre bir yandan saçmalıktan ibaret olurken, diğer yandan da saçma bulunan bu yaşamın olanca ağırlığı insan omuzlarına yük olarak binmektedir. Sartre'ye göre bu kadar saçma ve anlamsız bir dünyayı yaratan bir tanrı'nın var olması oldukça gereksizdir. İşte bu tam olarak varoluşsal bir sancıdır ve kendisini her anlamda yetersiz ve oldukça anlamsız hisseden insanoğlu için bu, kaygıyı doğuran bir olgudur (Ritter, 1954). İnsan yaşama fırlatılmış olduğundan kendi yaptığı seçimler doğrultusunda kendisini yaratıyor olması gerekir ve bunun yegane sorumlusu yine bireyin kendisi olduğundan dolayı oldukça ağır gelen bir sorumlulukla baş başadır. Sartre'a göre, bulantı yani kaygı belirli bir sürecin yaşanması ile meydana çıkmaz. Bireyin kendi varoluşunu farketmesi ve anlamlandırması ile birlikte meydana çıkar. İnsanoğlu kaygıyı yani bulantıyı hayatının hemen hemen her safhasında yaşamaktadır. İnsan bu kaygıdan, yılmışlıktan varlığını nasıl ki kendisi var etti ise, yine bu durumdan kendi seçimleri ile kurtulabilmektedir. Fakat ne var ki yapılan her yeni seçim beraberinde yeni bir kaygıyı getirebilmektedir (Gürsoy, 1987).

2.3.4.3 Davranışçı yaklaşım ile kaygı kavramı

Psikolojinin bir bilim olarak diğer dallardan ayrıldığı on dokuzuncu yüzyıl döneminde Rus bilim insanı İvan Petroviç Pavlov, bugün psikoloji dünyasında hepimizin klasik koşullanma olarak tanıdığı kavramı ortaya çıkarmıştır. Pavlov bu kavramı ortaya çıkarırken köpekler üzerinden bir çalışma yürütmüştür. Köpeklerin et ile karşılaştığında

salya salgıladığını gözlemlemiştir. Daha sonra Pavlov eti köpeğe vermeden önce zil sesini bir uyaran olarak kullanmış ve ardından eti köpeklerle sunmuştur. Pavlov bir süre sonra et olmadan da sadece zil sesini duyduklarında dahi köpeklerin salya salgıladığını keşfetmiştir. Defalarca tekrar edilen deneyler sonucunda varılan sonuç şu idi; nötr bir uyarıcı olarak zil sesi, köpeklerde hali hazırda salya salgılanmasına sebep olan koşulsuz bir uyaran olan et verilmeden hemen öncesinde verildiğinde, belli bir zaman sonra köpeklerin sadece nötr uyaran verildiğinde yani zil sesini duyduklarında salya salgıladıkları görülmüştür. Böylelikle apaçıkça bir koşullanma davranışı ve öğrenme eylemi gerçekleşmiştir. Bu hayvan deneyinden sonra ortaya çıkan klasik koşullanma ve öğrenmenin insan davranışları üzerinde de oluşturulabilir olduğunu ortaya koyan bilim insanı J.B. Watson olmuştur (Özdel, 2015). Watson'un bu çalışmasının ardından Skinner, edimsel koşullanma adı verilen ödül ve ceza sistemleri ile insan davranışlarının istenilen doğrultuda değiştirilebileceğini ortaya koymuştur (Arıkan, 2006). Edimsel Koşullanma kuramında, olumlu ve olumsuz pekiştireç kavramları ile istenilen davranışın sıklığında artırma ve istenmeyen davranışın ortaya çıkma sıklığında azalma meydana getirme amaçlanmaktadır. Böylece olumlu pekiştireç ve olumsuz pekiştireç kavramlarından bahsetmek mümkündür. Olumlu pekiştireç; uyarıcı olarak ortama katıldıklarında istenen davranışın gözlemlenme sıklığını arttıran pekiştireçler iken, olumsuz pekiştireçler ortamdan uzaklaştırıldıklarında davranışın görülme sıklığının artmasına sebep olan uyarıcılardır. Edimsel koşullanmada davranışı oluşturan uyarıcıya özellik olarak benzer bir uyarıcı ile karşılaşıldığında uyarıyı genelleme durumu meydana getirebilmektedir (Özdel, 2015). İşte bu davranışların ve tepkilerin koşullanması yolu ile kaygı da kazanılabilmektedir. İnsanda belirli bir uyarının korku ve kaygı yaratması devamında o uyarın ile tekrar karşılaşma ihtimali ile bireyde kaygıyı uyandırabilir. Korku edinmenin iki aşamalı teorisini öne süren Mowrer'in (1960) teorisi hala önemli ölçüde geçerliliğini korumaktadır. Hayvanlarla gerçekleştirilen deneylerde, hayvanlar tekrarlayan eşleşmelere maruz bırakılmışlardır. Belirli bir tondaki uyarı sinyali ile beraber itici bir şok uyarıyı deneye dahil edilmiştir. Bu uyarıcı sinyalin tonu bir süre sonra itici uyaran olan şok ile eşleştikten bu ton hayvan için rahatsız edici bir hale gelmekte ve hayvan bundan sonra bu tondaki seslerde kaygı duymaya başlamaktadır. Bu ilk aşama sayılan deney aşamasında öğrenmenin ilk aşaması gerçekleşmekte ve kaygı kavramı meydana çıkmaktadır. Deneyin ikinci aşamasına geçildiğinde artık hayvan kaygı geliştirdiği uyarı tonunu duyduğunda kaçış tepkilerini

keşfederek bu kaygı uyandıran tondan kurtulmayı öğrenmektedir. Böylece tıpkı edimsel koşullanmada olduğu gibi itici uyarandan kaçış eylemi kaygıyı azaltarak olumsuz bir pekiştireç görevi görmektedir. Özetlemek gerekirse kaygı, davranışlık kuramının klasik koşullanma süreci ile kazanılmakta ve olumsuz pekiştireç olarak kaçınma davranışını doğurmaktadır (Mowrer, 1960).

2.4 BİLİŞSEL ESNEKLİK

2.4.1 Bilişsel Esneklik Tanımı

Bilişsel esneklik; bireyin yeni ortaya çıkan durumlara uyum sağlayabilmesi, bir düşünce kalıbından başka bir düşünce kalıbına zorlanmadan geçebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Stevens, 2009). Deak ve Bilge Yürek'e göre (2014) ise bilişsel esneklik, değişen görevlere veya sorunlara uyum sağlama yeteneğidir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler belirli ortaya çıkan ve spontandan sapan durumlarda gerekli yeni değişiklikleri yapabilir, problem durumlarda gerekli çözüm stratejilerini üretebilir ve uygulayabilirler. Bilişsel esnekliği düşük olan bireyler için bu değişimleri gerçekleştirmek oldukça zordur. Bir başka tanıma göre bilişsel esneklik; bireylerin değişen durumlara göre gerekli olan bilişsel değişiklikleri yapabilmesidir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bu tanımda olduğu gibi bilişsel anlamda bakıldığında bilişsel esneklik 3 temel alanı kapsamaktadır. Bunlar; zor durumların kontrol altına alınabilir olduğuna dair biliş, yaşam boyunca insan davranışlarının ve ortaya çıkan durumların birer alternatifi olabileceğine dair biliş ve problem olan zorlayıcı durumlarda yeni çözümler üretebilme becerisi olarak açıklanabilir (Asıcı ve İkiz, 2015). Stenberg'e (1999) göre bilişsel esneklik kavramı ve olasılıklı düşünme kavramı birbirlerinden farklı olmasına rağmen birbirleri yerine kullanılabilen iki kavramdır. Olasılıklı düşünme kavramı kişinin karşılaştığı sorunlarla alakalı olabilecek tüm nedenleri ve yine olası olabilecek tüm çözüm yollarını göz önünden geçirmesidir. Bu konuda çocuklar ve ergenler arasında farklılıklar bulunmaktadır. Ergenler için şimdi oldukları kişi, ileride nasıl ve kim olacaklarına dair olasılıkları barındırırken, çocuklar bu olasılıkları merak etmezler. Onlar için şuan kimseler zaten o'durlar. Tabi ki bu çocukların imgelem yapmadıkları, hayal kurmadıkları anlamına gelmez. Yalnızca, ergenler gibi soyut ve somut olanla ve olanla olabilecekler arasında sistematik bir bağ kuramazlar (Stenberg, 1999). Bilişsel esneklik ve olasılıklı düşünme arasındaki fark tam da bu noktada ortaya çıkar. Olasılıklı düşünme, ergenlikle beraber ortaya çıkan ve bilişsel gelişime paralellik gösteren bir olgu iken,

bilişsel esnekliğin küçük çocuklarda da kendilerine özgü düşünme biçimleri ile kendini ortaya koyduğu gözlemlenmektedir (Çuhadaroğlu, 2013). Örneğin koltuğun altına topu kağan ama kol uzunluğu almak için yetmeyen çocuğın topunu almak için kendi çözüm yöntemlerini üretmesi esnasında bilişsel esneklikten söz etmek mümkündür ancak olasılıklı düşünmeden söz etmek mümkün değildir. Kişi yaşamında herhangi bir sorun ile karşılaştığında sorunun olası pek çok çözümünü elden geçirebilir, çözümün pek çok olasılığını öngörebilir ve hangisinin en iyi çözüm olacağına kanaat getirirse onu işleme koyabilir. Ancak bu sorun bu olasılıkların hiç birisi ile çözülmüyorsa o noktada kişi normal rutinin bozulduğu bir durumla karşıya kalmış ve olasılıklar yetersiz duruma düşmüş demektir. Tam bu noktada bilişsel esneklik devreye girer ve olasılıkların dışında kalan ve rutini bozan bu yeni duruma ya da soruna çözüm getirmek getirmeye çalışır. Bilişsel esneklik ne kadar yüksekse, sorunu çözmek ve aynı rutin çerçevesine dönmek o denli kolay olacaktır.

2.4.2 Bilişsel Esnekliğin Türleri

Rende (2000), bilişsel esneklik kavramı literatürde genellikle bireyleri olaylar ya da durumlar karşısındaki bilişsel bilgi birikimini değiştirmek olarak dar kalıplar ve sınırlı tanımlamalarla ifade edilsede, bilişsel esnekliğin esasen çok bileşenli bir yürütücü süreç olduğunu savunmuştur. Eslinger ve Grattan (1993) beyindeki patolojiler (özellikle frontal lob) ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında bilişsel esnekliği ikiye ayırmışlardır. Bunlar; reaktif esneklik ve spontan esnekliktir.

2.4.2.1 Reaktif bilişsel esneklik

Bir diğer ismi ile tepkisel bilişsel esneklik; farklılaşan durum, olay ya da görevler karşısında isteklere ve talep edilenlere cevap olarak, bilişlerin ya da sergilenen davranışların kolayca değiştirilebilme yeteneğidir. Değişen ve bir öncekinden farklı yeni durumlar ve görevler, değişik biçimde tepkisel değişimler ve yüksek olasılıkla altta mevcut olan başka bilişsel süreçleri gerektirmektedir (Rende, 2000). "Reaktif Kayma" olarak ta adlandırılabilir bu durumun Slamecka (1986) tarafından iki farklı boyut tanımlanmıştır. Bu boyutlar; boyutların kendi arasında kaymalar ve boyutların dışında kaymalar'dır. Rende (2000) bu durumu şöyle açıklamaktadır; Uyarıların alakalı ve de alakalı olmayan özellikleri, herhangi bir değişiklik ortaya çıkmadan hemen öncesinde ve ortaya çıkmasından sonra değişmeden olduğu gibi kaldığında boyutların arasında kaymalar

söz konusu olmaktadır. Bu duruma bir örnek; kişi varlıkların büyüklüğünü, şeklini, boyutlarını ve daha birçok başka özelliğini göz ardı ederken, nesneleri renkleri ile alakalı değişen bir kurala göre sıralama gerçekleştirdiğinde boyutların arasında bir kayma durumu oluşur. Bir başka örnek; kişinin varlıkları renklerine göre sırala yapmadan, varlıkların şekillerini dikkate alarak sıralamaya geçmeleri gerekmesi halinde, gerçekleşen değişim ekstra boyutlu bir değişimdir. İşte bu örneklenen geçiş, en komplike geçiş türüdür ve gerçek yaşamda insanlar bir görev boyutundan başka bir görev boyutuna geçtiklerinde sıklıkla ortaya çıkan durumdur.

2.4.2.2 Spontan Bilişsel Esneklik

Spontan, bir diğer adı ile kendiliğinden bilişsel esneklik kavramı, akıcılık kavramını içine alan bir kavramdır. Yeni durumlar ve olaylar ile karşı karşıya kalındığında bambaşka fikirler türetme, cevap seçeneklerini düşünüp değerlendirme ve hali hazırda mevcut olan planları yeni duruma göre revize etme yeteneğini ifade eder (Rende, 2000). Getzels ve Jackson'a (1962) göre, kendiliğinden esneklik kendi içinde ikiye ayrılabilir. Bunlar; düşünsel akıcılık ve anlamsal olarak kendiliğinden esnekliktir. Düşünsel akıcılık; bireyin yeni bir düşünce üretme yetisini anlatırken, anlamsal kendiliğinden esneklik adından anlaşılacağı gibi yeni bir anlam ortaya koyma yeteneğidir. Anlamsal spontan bilişsel esneklik, yaygın olarak bir bilişin çeşitliliğini ve durumlara uygun olup olmadığını ifade eden değişik düşünme yetisi olarak tanımlanır.

2.4.3 Bilişsel Esnekliği Açıklayıcı Bir Hipotez

Birey, tamamı ile karmaşık bir durum olay ya da görev karşında davranışlarını sergilerken, bu davranışları içinde bulunduğu çevrenin koşullarına göre düzenlemesi gerekmektedir. Bununla beraber bu çevresel koşullar sabit kalma eğiliminde olmayıp, bireyin gerçekleştirmesi gereken görev geliştikçe ve değiştikçe, çevreye ait koşullarda değişmeye devam etmektedir. İşte tam da bu sebeplerle, bilişsel esnekliğe sahip olabilmek bu değişen çevre koşullarının farkında olmayı gerektirmektedir. Buna ilaveten olaylar ve durumlar karşındaki davranış örüntülerini değişen ve gelişen yeni çevresel koşullara uyarlamak için bireyin bu yeni gelişen koşulları ve görevini çok esnek, etkili bir biçimde yeniden yorumlaması ve bunu yaparken önceki bilgileri ile entegre etmesi gerekmektedir. Tam da bu sebeple bilişsel esneklik dediğimiz olgu, bireyin dikkat işlevinden ve bilgi parametrelerinden bağımsız değildir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006).

Birey, her zaman olan durumun artık değişime uğradığını ve artık bu yeni duruma karşı hep kullanılan rutin olan yanıtın geçersiz olduğunu ve yeni bir yanıtı olan ihtiyacı farkederken bireyin oldukça yüksek bir dikkat ve odaklanma düzeyine ihtiyacı bulunmaktadır. Bilişsel olarak esnekliğe sahip bir bireyin geręekleřtirmesi gereken göreve ait çevre koşullarını iyi tanıması gerekliliğinin yanı sıra, rutin olan ve otomatik olarak meydana gelen yanıtı devreden çıkarmak ve yeni görevin ihtiyacını ve gerekliliklerini oldukça tam ve doğru karşılayan yeni yanıtları ortaya koyan eylemsel planı yapmak zorundadır. Bilişsel esneklik, bireylerin geręekleřtirmeleri gereken görev hakkında ne bildikleri ve bu sahip oldukları bilgileri nasıl anlamlandırdıkları ve onları hangi mümkün olan stratejilerle yoğuracaklarını ifade eder. İnsan davranışları, bireyin çevresel koşulların parametreleri ile alakalı bilgisi tarafından yönlendirilir. Mevcut olan tüm bu bilgiler, bireyin önceden tecrübe ettiği benzer yaşantılardan öğrenilerek elde edilmiş bilgilerdir. Fakat daha önce belirtildiği gibi, yeni gereksinimlerde bu bilgiler tekrar duruma göre yorumlanarak yeni bilgilere dönüştürülmelidir (Canas, Fajerdove Salmeron, 2006). Bu anlamda Spiro ve Jehng (1990) yayınladıkları çalışmalarında, geręekleřtirme sorumluluğunda bulundukları görevlere birden fazla ve farklı bakış açıları ile görebilen bireylerin, çevrelerindeki olası değişimleri çok daha rahatlıkla ve zorlanmadan anlamlandırıp değerlendirebileceklerini ve bu bireylerin bilişsel olarak çok daha fazla esnek olabileceklerini düşündükleri "Bilişsel Esneklik Teorisi"ni öneri olarak sunmuşlardır. Tam da bu sebeple, bu bireyler sahip oldukları bilgileri hızlıca yeniden yapılandırma ve anlamlandırma özelliğine sahiptirler ve bu iki açıklama birbirini tamamlar niteliktedir.

2.4.4 Bilişsel Esnekliğe Sahip Bireylerin Özellikleri

Martin ve Rubin (1995) geręekleřtirdikleri çalışmalarında bilişsel esnekliğe sahip bireylerin nitelikleri olarak saydıkları 3 farklı değişken sıralamışlardır. Bu değişkenler şöyledir;

- a. Bireyin bir durum ya da problem karşısında sahip olabileceği seçeneklerin ve farklı ihtimallerin farkındalığına sahip olması
- b. Bireyin farklı durumlar karşısında yeni duruma kolayca uyum sağlayabilmesi
- c. Bireyin karşı karşıya kaldığı farklı durumlarda, o durumun gereklerini yerine getirirken bireyin kendi sahip olduğu esnek olma kabiliyetine dair duyduğu inanç

Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler bir durum ya da problem karşısında seçeneklerinin ne kadar farkında olurlarsa, sorunlara o kadar alternatif çözüm yolları üretebilir ve farkında olduğu seçeneklerin fazlalığı oranında içinde bulunduğu duruma en uygun olanını bulup seçebilir (Darabi vd., 2010). Martin ve Anderson(1996), bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin kendilerinin sorumluluklarının farkında ve yerine getirme konusunda istekli, kendilerine güvenen özgüveni yüksek, dikkat seviyeleri yüksek, diğer bireylere karşı anlayışlı olarak tanımladıklarını belirtmişlerdir. Bilişsel esnek olmayanlar ise olanlara kıyasla daha bütüncül, dikkatlerini toplama ya da sürdürme konusunda zayıf, yeni bir olay ya da durum ile karşı karşıya kaldığında ne yapacağı konusunda kararsız ve değişikliğe direnç gösterme yönünde meyillidirler (Jonassen ve Grabowski, 1993).

2.4.5 Bilişsel Esnekliğin Gelişim Süreci

İnsan doğduğu andan itibaren bilişsel tüm süreçleri zaman içerisinde gelişmeye başlar ve gitgide artan bilişsel kapasite gelişir. Bu gelişen bilişsel süreçlere bilişsel esneklikte dahildir. Dolayısı ile bilişsel esnekliğin süreç içerisindeki gelişimini kavramanın en iyi yolu, araştırmalara bakıldığında, çocukları okul öncesi çağlardan başlayacak şekilde gözlemlemektir (Şirin Ayva, 2018). O. Deak ve Bige Yürek'in (2014) yürüttüğü bir çalışma, küçük çocuklardaki bilişsel esnekliğin (3-5 yaş) göreve özgü bir kapasite mi yoksa genel bir yetenek mi olduğunu araştırmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre çocuklar "esnek" ya da direkt olarak "sebatkar çocuk" (yani rutine bağlı herhangi bir esneklik yapma isteği olmayan) olarak tanımlanamamak gerektiğidir. Çalışmada uygulanan 3 testin sonucuna göre esneklik yaşa bağlı olarak pozitif bir gelişim göstermektedir. Bu da bize bilişsel esnekliğin, bilişsel süreçlerin tümü gibi insanın gelişim süreçlerinde geliştiğini gösteriyor.

Stahl ve Pry'nin (2005) gerçekleştirmiş olduğu başka bir çalışmada, yaşları 1,5 ile 6 arasında değişen çocuklardan 3 farklı grup oluşturulmuş ve görsel olan ve olmayan yapı değiştirme görevi sayesinde çocuklar bilişsel esneklik açısından karşılaştırılmışlardır. Araştırma artan yaşla birlikte hatanın azaldığını ve bilişsel esnekliğin arttığını göstermiştir. Hata'nın azalması bilişsel esneklik ile ilintili gözükmemektedir. Yaş arttıkça esneklik performansında yükseliş gözlemlenmiştir

2.4.6 Bilişsel Esneklik Üzerine Yapılmış Bazı Çalışmalar

Asıcı ve İkiz (2015) in gerçekleştirdikleri çalışmalarında mutluluk ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi 278 üniversite öğrencisinin katılımı ile incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin mutlulukları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında olumlu yönde korelasyon gösteren istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Bilgin(2009), bilişsel esnekliğin yordayıcılarını araştırmak üzere gerçekleştirdiği çalışmada, 17-18 yaşlarındaki gençlerle çalışmış ve araştırma neticesinde bilişsel esnekliği yordayan değişkenlerin anne ve babaların ebeveynlik tutumlarındaki otoriterliğin sosyal anlamdaki yetkinliğin olduğu bulunmuştur. Otoriter ebeveynlik tutumlarının bilişsel esnekliği negatif yönde etkilediğini bulmuşlardır. Bedel ve Ulubey (2005) çalışmalarında, bireylerdeki bilişsel esneklik düzeyinin onların durum ya da olaylarla başa çıkma yöntemlerini yordayıp yordamadığını incelemiş ve sonucunda 2 alt boyuta sahip olan başa çıkma stratejilerinin her ikisinin de bilişsel esnekliğin yordadığı sonucuna varılmıştır. Dağ ve Gülüm (2013), yetişkin bireylerin erken dönemdeki bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji lehine gösterdikleri belirtilerin bilişsel esneklik ile alakalı olan ilişkisini incelemiş ve çalışmanın sonucunda bilişsel esnekliğin oldukça güçlü bir yordayıcı olduğunu görmüşlerdir. Üzümcü ve Müezzini'nin (2018) öğretmenlik mesleğini icra edenlerin meslek yaşamlarındaki doyum ve bilişsel esnekliklerinin incelendiği çalışmada meslek doyumunu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki anlamlı ve doğru orantılı bulunmuştur. Park ve Moghaddam'ın (2016) kaygı ve bilişsel esneklik üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yüksek kaygının bilişsel esneklik gibi yapıları olumsuz etkilediği ve bireyin stratejileri arasında esnek geçişi zorlaştırdığı sonucuna varılmıştır. Kalia, Knauff ve Hayatbini (2020), gerçekleştirdiği çalışmada bu tez kapsamında bahsettiğimiz sürekli kaygısı fazla olan bireyler düşük olan bireylere göre durumlar karşısında davranış örüntülerini esnetme konusunda yani bilişsel esneklikte daha kötü oldukları tespit edilmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışma, genç yetişkinlerde (18-40 yaş) kaygı düzeyleri ile ontolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü, ontolojik iyi oluş ölçeği, sürekli kaygı ölçeği ve bilişsel esneklik envanteri aracılığı ile 522 bireyin katılımıyla yordayan nicel bir çalışmadır.

3.2 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Genç yetişkinlerde (18-40 yaş) kaygı düzeyleri ve ontolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü yordayan bu araştırmanın evreni, 18-40 yaş arasındaki sosyal iletişim araçlarını kullanan kadın ve erkeklerden oluşan (whatsapp, instagram, facebook) tüm bireylerden oluşmaktadır.

3.3 ARAŞTIRMANIN YERİ VE ZAMANI

Çalışmanın verileri online şekilde katılımcılara sunulan ölçek formundan oluşmaktadır. Çalışmanın merkezi Eskişehir olup, Türkiye'deki tüm illere sosyal medya ve iletişim araçları yolu ile ulaştırılmıştır. Veriler 2022 yılının Ocak ayında toplanmaya başlamış ve yine 2022 yılının Ekim ayında analizleri gerçekleştirilmiştir.

3.4 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada 18-40 yaş arası bireyler arasında veri toplama için ilk önce bireylerin çalışmaya katılımları konusunda ve verecekleri cevapların gizliliği konusunda onaylarını alan ve bu çalışmanın ek kısmında sunulan onam metni yer almakta, hemen ardından yine çalışmanın son kısmında ek olarak sunulan cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim, yaşanan yer ve çalışma durumundan oluşan demografik bilgi formu bulunmaktadır. Veri toplama aracı olarak ontolojik iyi oluş ölçeği (geçmiş zaman, şimdiki zaman ve gelecek zaman perspektifinde), durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinin sürekli kaygı alt boyutu ve bilişsel esneklik envanteri kullanılmıştır

3.4.1 Ontolojik İyi Oluş Ölçeği

Ontolojik iyi oluş kavramını literatüre kazandıran Şimşek ve Kocayörük (2013), insanın yaşamına dair bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini üçlü zaman perspektifinde

değerlendiren (ontolojik iyi oluş) psikometrik ölçüm aracı olan yaşam doyumu ölçeğini (ontolojik iyi oluş ölçeği) geliştirmiş ve doğrulamışlardır. 2013 yılında gerçekleştirdikleri çalışmada Şimşek ve Kocayörük, üzerinde pek fazla sayıda çalışma gerçekleştirilen mutluluk kavramını, pek çok duygu listesini bireylere sunarak ölçme yolu yerine, ontolojik iyi oluş kavramında devreye soktuğu geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman perspektiflerini ifade etmekte en uygun olan duygu sıfatlarını belirlemeyi hedeflemişlerdir. Araştırmacılara göre ontolojik iyi oluşa dair en iyi değerlendirmenin en iyi yolu bireylerin bir proje olarak değerlendirdikleri yaşamlarına dair duygusal tepkileridir. Bu duygusal tepkileri anlatan duyguları seçmek için, Lane ve diğerleri (1990) tarafından geliştirilen Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeğinde'ki duygu listesini kullanmışlar ve üç zaman perspektifi için uygun görülen duygu ifadelerini seçmişlerdir.

Seçilen bu duygulardan geçmiş zaman boyutunu ifade eden pişmanlığa ilişkin olanlar on adettir ve bunlar; memnun, pişman, şanslı, sevinçli, başarılı, üzgün, yetersiz ve suçlu'dur. Hayatın şimdiki zaman perspektifini ifade eden, bir hedefi ya da yaşam projesini sürdürmek konulu olanlar on iki adettir ve bunlar; hevesli, yorgun, yitik, motive olmuş, amaçsız, baskı altınca hisseden, sorumsuz, çaresiz, endişeli, boş, heyecanlı ve enerjiktir'tir. Son zaman perspektifi olan geçmiş zaman boyutu için seçilenler ise; umut (gelecek yaşantıya dair umut beslemek) temalı duygulardır (Şimşek ve Kocayörük, 2012).

Ölçek uygulanırken verilen talimat, tamamen kişilerin kendi hayat projelerini bireysel olarak, kendi normlarına göre değerlendirmesini sağlamak yönünde tasarlanmıştır. Bunu sağlamak için üç zaman perspektifi için seçilen duygular derecelendirilmiştir. Esasen literatürden edindiğimiz bilgiler ışığında ontolojik iyi oluş kavramı ile, mutluluğu genel geçer normlardan çıkarıp, her bireyin kendi çerçevesinde bireysel değerlendirmesine bırakmaktır.

3.4.1.1 Ontolojik İyi Oluş Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Şimşek ve Kocayörük (2012) araştırmalarını, 17-41 yaş aralığında bulunan, ortalama yaşı 24 olan, erkek ve kadın katılımcıların nerede ise eşit olduğu (erkek; 120 ve kadın; 112) grup ile gerçekleştirmişlerdir. Bu katılımcılar, üniversite öğrencileri ve öğretmenler olmak üzere iki kategoriye ayrılmışlardır. İki grup için verilen süre ve uygulanan prosedür basamakları tamamı ile aynı tutulmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında, çalışılan örneklemin büyüklüğü faktör analizi gerçekleştirebilmek için yeterli olup, hem kayışat grafiği hem de paralel analiz ile 4 faktör bulunduğu tespit edilmiş ve

desteklenmiştir. Bu faktörlerden ilkinin ve sonuncusun, bireylerin yaşam projesinin hali hazırda devam etmekte olan yani şimdiki zaman değerlendirmesini temsil ettiği ve diğer 2 faktörün ise geçmiş zaman ve gelecek zaman değerlendirmelerini temsil ettiği ortaya konmuştur. Faktörlerden ilki, tamamı ile olumsuz duyguları ihtiva eden maddelerden (6 adet sıfat) meydana gelmektedir ve varyansın %33,54 lükk kısmı bu faktör tarafından açıklanmıştır. İkinci olan ve umudu temsil eden faktör (6 sıfat ihtiva etmektedir) ise toplam varyansın %13,39 unu açıklamıştır. Birinci faktörün tam zıttı olacak şekilde, ikinci faktör bütünü ile olumlu duyguları temsil etmiştir. Üçüncü faktör geçmiş zaman perspektifine ait olup , pişmanlık teması ile ihtiva ettiği 7 sıfatla beraber total varyansın %7,95 'lik kısmını açıklamıştır. Son ve dördüncü faktör ise aktivasyon temalı olup %7,31 lik kısmı açıklamıştır. Bu çalışma yaşam doyumu yani ontolojik iyi oluş ölçeğinin (OWBS) ın güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasıdır.

Şimşek ve Kocayörük (2012) çalışmanın bir diğer bölümünde ontolojik iyi oluş ölçeğinin (OWBS) bireylerin yaşam projelerini değerlendirilmesinde ne kadar uygun olup olmadığını görmeyi hedeflemişlerdir. Bu çalışma üç aşamadan oluşmuş ve ilk aşamada üniversite bireylerinden oluşan katılımcıların yaşamlarını bir proje olarak görüp görmeme eğilimleri tek bir ifade ile değerlendirilmeye alınmıştır. İkinci aşamada ise katılımcıların her birine yaşamlarını 3 zaman perspektifinde düşünürken hangi duyguları hissettikleri ile ilgili yazmaları istenmiştir. Üçüncü ve son aşamada ise katılımcılara OWBS uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların genel manada kendi yaşamlarını, gerçekleştirilmek üzere olan bir proje görme eğiliminde oldukları saptanmıştır. Skala için seçilen sıfatların geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman perspektiflerini yordamada uygun olduğu tespit edilmiştir.

Bu tez kapsamında Ontolojik İyi Oluş Ölçeği Ek-1 'de sunulmuştur

3.4.2 Sürekli Kaygı Ölçeği

Anskiyeteyi ölçmek amacı ile en yaygın kullanılan ölçeklerden bir tanesi "durumluk ve sürekli kaygı ölçeği"dir. Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek (STAI) Türkçe'ye Necla Öner ve Ayhan Le Compte tarafından uyarlanmış, standardizasyonu ise yine Öner ve Le Compte tarafından gerçekleştirilmiştir (Özdal ve Aral, 2005). Spielberger ve arkadaşları gerçekleştirdikleri çalışmaları sonucunda iki faktöre sahip kaygı kuramının temelini meydana getirmişlerdir. Bahsedilen bu iki faktör durumluk kaygı ve sürekli kaygıdır. Bu her iki faktör birbirinden farklı özelliklere sahip oldukları gibi yoğunlukları da

birbirlerinden farklıdır. Durumluk kaygı faktörü, bireylerin bazı özel anları, durumları ve olayları tehlike arz edici olarak algılaması ve değerlendirmesi sonucunda meydana gelen duygusal tepkileri içermektedir. Durumluk kaygının şiddetinin ve süre bakımından uzunluğunun, bireyin tehditi ne şekilde ve yoğunlukta algıladığı ile yakından ilişkilidir. Durumluk kaygının üzerinde stres etkili bir faktör olup, stres yaratan uyaran ortadan kalktığında durumluk kaygıda ortadan kalkar (Çağay,1999). Durumluluk kaygı; kişinin yaşamakta olduğu stres verici olaylarda deneyimlediği korku ve bu korkudan dolayı hissettiği huzursuzluk duygularına karşılık gelmektedir(Yıldız,Yeniçeri ve Önger, 2019). Bu açıklamadan anlaşılacağı üzere durumluluk kaygı belli bir stresli algılanan durum karşısında ortaya çıkmaktadır. Sürekli kaygı durumunda ise bireyin kaygı ile ilişkisi daha süregendir, arada bir bağ bulunmaktadır. Belli durumlarda, zamanda ya da mekanda ortaya çıkmak yerine kişide sürekli var olan kaygıyı ifade eder. Sürekli kaygı türünün hakim olduğu kişiler daha kolay şekilde herhangi bir zaman ya da durumda kaygı içerisinde bulunabilirler ve kaygı ile alakalı psikopatolojilere daha yatkın olmaktadırlar (Spielberger vd.,1971). Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanmış ve standardize edilmiş formunun tamamı 4 lü likert tipte toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Bu 4 lü likert tip maddeleri bireylerin şiddet ve sıklığını değerlendirmek üzere tasarlanmıştır. Öz değerlendirmeyi esas olarak alan bir ölçektir. Kişilerin envantere ait soruların yanıtlarını bir çekince duymadan tamamen kendi oldukları gibi,samimiyetle ve herhangi bir kendini savunma ihtiyacı hissetmeden cevaplandırmasını sağlamak adına testin başlığında anksiyete sözcüğüne yer verilmemiştir.Bunun yerine “Öz Değerlendirme Anketi” ismi kullanılmıştır. Tam da bu nedenlerle, ölçeğin uygulanması esnasında anksiyete sözcüğünün kullanılmamasına dikkat etmek yerinde olacaktır (Öner ve Le Compte, 1985). İlk geliştirildiği zamanlarda herhangi bir patolojiye sahip olmayan normal yetişkin bireylerdeki kaygı düzeyini saptamak için geliştirilen bu ölçek, takip eden zamanlarda yapılan çalışmalarda gerçekleştirilen denemelerde lise öğrencilerine ve psikopatolojiye ve fiziksel rahatsızlığa sahip olan kişilerde kaygıyı saptamaya da uygun olduğu keşfedilmiştir. Ölçeğin bütünü totalde 40 maddeden oluşan iki alt boyuttan meydana gelmektedir.Bu alt boyutlardan birisi 20 maddeden oluşurakdurumluk kaygıyı yordarken, diğeri sürekli kaygıyı yordayan yine 20 maddeden oluşmaktadır(Önerve Le Compte, 1983). Durumluk kaygıyı yordayan alt ölçeğinin maddelerine verilecek duygu ve davranışların şiddetini ölçmeyi hedefleyen yanıtlar sırası ile; hiç, biraz, çok ve son olarak tamamıyla

maddelerinden meydana gelmektedir. Sürekli kaygıyı yordayan alt ölçeğin maddelerine verilebilecekduygu ve davranışların şiddetini ölçmeyi hedefleyen yanıtlar sırası ile; hemen hiçbir zaman, bazen, çok zaman ve hemen her zaman seçeneklerinden meydana gelmektedir.Durumluk kaygıyı ölçerken kişilere verilen uygulama yönergesi duruma bağlı olarak değişkenlik gösterebilir yani yeni durumlar için revize edilebilirken, sürekli kaygı ölçeğinin yönergesinde herhangi bir değişiklik yapılmasına gerek bulunmamaktadır.Zira sürekli kaygı ölçeği durumlara göre değişen duyguları ölçen bir ölçek değildir (Öner ve Le Compte, 1983).

Bu tez çalışmasında kapsamında kaygıyı ölçmek üzere durumluk - sürekli kaygı ölçeğinin sürekli kaygıyı yordayan alt boyutu kullanılmıştır. Sürekli Kaygı Alt Ölçeği'nin tercih edilme sebebi, ontolojik iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişki üzerine çalışılması sebebi ile, durumluk kaygı gibi herhangi bir anda gerçek bir kaygı yaratan durum karşısında oluşan kısa süreli kaygıya değil, bireyde daha uzun süre var olan ve devamlılık arz eden kaygıyı temsil ettiği için sürekli kaygı halinde olmanın kişinin kendi hayat projesinin geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek zaman boyutlarında değerlendirilmesine etkisi görülmek istenmiştir. Sürekli Kaygı Ölçeğinin tamamı Ek-3 olarak çalışmanın sonunda sunulmuştur.

3.4.2.1 Durumluk ve sürekli kaygı ölçeğine ait güvenirlik ve geçerlik

Türkçeye uyarlanmamış hali ile Spielberg ve arkadaşları tarafından geliştirilen orjinal ölçeğin güvenirliği yine Spielberger ve arkadaşları (1964) tarafından araştırılmış ve bunun ardından 1974-1977 yılları arasında Necla Oner ve Le Compte tarafından orjinal ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve standardizasyon işleminin gerçekleştirilmesinin akabinde ölçek, yetişkin, genç Türk insanını ihtiva eden araştırmalarda ölçüm aracı olarak kullanılmıştır (Ayaz, Bilgin ve Mollaoğlu, 2017). Türkçe'ye çevrilen formun ve de ilk çıkan orjinal ölçeğin güvenirlik kontrolü Kuder-Richardson güvenirlik testi aracılığı ile kontrol edilmiştir.İki ölçeğe ait yapı geçerliği, hasta ve hasta olmayan çalışma grupları üzerinde durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki faktör içeren kaygı kuramı çerçevesinde bilimsel olarak sınanmıştır. Bireyde stres faktörü yaratan olaylarda ve durumların öncesinde ve sonrasında durumluk kaygının ilk başta yükselip,hemen akabinde azalması fakat sürekli kaygıda buna benzer bir anlamlı sayılabilecek değişikliğin mevcut olmaması, iki faktörlü kaygı kuramdan elde edilen hipotezleri desteklemiş ve ölçeklerin (iki alt boyutun) yapı geçerliğinin göstergesi olarak kabul edilmiştir. Belli bir düşme olmasına

rağmen, aynı kişilerin süreklilik anksiyete puanlarında önemli değişimler olmadığını ortaya koymuştur (Ayaz, Bilgin ve Mollaoğlu, 2017). Yine Necla Öner ve Le Compte tarafından gerçekleştirilen ölçeğe ait güvenirlik çalışmasında ise, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğine ait Alpha güvenirlik katsayısının, Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen farklı uygulamalarda 0,83-0,87 arasında olduğu tespit edilmiştir. Durumluk Kaygı Ölçeği için gerçekleştirilen farklı çalışmalarda bu sonuç 0,94-0,96 olarak tespit edilmiştir. Test-tekrar test güvenirlik sayısı ise farklı uygulamalarda Sürekli Kaygı Ölçeği için 0,71-0,86 arasında değişen değerlerde, Durumluk Kaygı Ölçeği için ise 0,26-0,68 arasında değişen değerlerde bulunmuştur(Öner ve Le Compte, 1985). Güvenirlik katsayılarına dair elde edilen verilerin yüksek olması Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nin güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymaktadır. Türkçeye çevrilmiş ve standardizasyonu sağlanmış olan ölçeğin geçerlik çalışması için iki farklı teknikten yararlanılmıştır. Bu iki farklı teknik sırası ile; yapı/ deneysel kavram geçerliği ve bir diğeri ise kriter geçerliğidir. Durumluk kaygı ve sürekli kaygı kavramlarının kuramsal çerçevedeki tanımlarına ve bu tanımlar ışında beklentilere ne kadar uyum gösterdiklerini saptama yöntemi ile yapı, bir diğeri adı ile deneysel kavram geçerliği tespit edilmiştir. Daha öncede bahsettiğimiz durumluk kaygı, bireyin halihazırda içerisinde bulunduğu durum karşısında hissettiği huzursuzluk, stres ve hoşnutsuz hali iken sürekli kaygı, çevresel faktörlerden bağımsız kişinin kendi iç dünyasında uzunca devam eden ve stres yaratan durum ya da uyarının ortadan kalkması ile de seviyesinde herhangi bir anlamlı değişiklik olmayan kaygı idi. Bu kavramsal çerçevede Öner (1997) tarafından yılında hasta olmayan ve hasta olan Türk Katılımcıların katılımı ile gerçekleştirilen çalışmalarda ölçeklere ait yapı geçerliliği çalışılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular iki faktörlü kuramı destekler nitelikte sonuç vermiş ve stres faktörü ortamda iken durumluk kaygı artmış, stres faktörü ortamdan çekildiğinde ise kaygı azalmıştır. Fakat stres faktöründeki bu değişim ile, sürekli kaygı üzerinde stres öncesi ve sonrasında anlamlı bir değişiklik saptanmamıştır. İçerisinde normal ve hasta bireylerin yer aldığı üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada da benzer bulgular elde edilmiş ve böylece yapı geçerliği sağlanmıştır (Öner ve Le Compte, 1985).

3.4.3 Bilişsel Esneklik Envanteri

Deniz ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Envanteri(BEE) bireylerin durumlar ve olaylar karşısında etkin bir biçimde mücadele edebilmesine ve sahip olduğu uygun olmayan işlevsiz düşüncelerini uygun ve yeni koşullara uyarlanmasına olanak sağlayan bilişsel esnekliğin, kısa ve bireyin kendi öz bildirimine dayanan bir ölçüm yöntemidir. Bu envanter bilişsel esneklik kavramının ihtiva ettiği üç farklı yönü ölçmek üzere geliştirilmiştir. Bu yönler;

- a. Karşı karşıya kalınan zor durumları üstesinden gelinebilir ve kontrol altına alınabilir olarak algılama eğilimi
- b. Hayat akışında karşılaşılan olaylar ve insanların davranışlarına dair farklı ve birden fazla açıklamayı anlama yetisi
- c. Karşılaşılan baş edilmesi zor durumlara karşı farklı ve çok sayısı çözüm üretebilme yetisi

Bilişsel Esneklik Envanteri, esnekliğin üç farklı yönünü değerlendirir. Bunlar; karşılıklı iletişimde seçeneklerin farkındalığı (örn: bir düşünceyi birden farklı şekilde aktarabilirim), yeni durum ve olaylara uyum göstermeye karşı istek (örn; dinlemeye karşı istekliyim) ve son olarak bir soruna çözüm getirmek için farklı çözümleri ele alabilmek (Martin ve Anderson, 1998).

Denis ve Wal (2010) bilişsel esneklik ölçeğinin ana hedefi, bireylerin iletişim kurmadaki seçeneklerinin farkındalığını ölçmek gibi sınırlı bir yönüne odaklanmak yerine, bireyin hayat boyu karşılaştığı olaylar ve durumlar için farklı ve pek çok sayıda değerlendirme ve açıklama konusundaki yetisinin daha geniş kapsamlı farkındalığını değerlendirmektir. Ölçek ilk geliştirildiğinde yukarıda bahsedilen esnekliğin üç yönünü ölçmek üzere 120 madde geliştirilmiştir. Gerçekleştirilen içerik geçerliliğine dair yapılan analiz bu 120 maddelik havuzu 50 maddeye indirmiştir. 7 hafta süren boylamsal bir çalışmanın sonucunda, bilişsel esneklik envanterinin iki faktörlü güvenilir yapıya sahip olduğu gösterilmiştir. Sonuçlar, çalışmanın ilk zamanında iki faktöre atanan 20 adet bilişsel esneklik envanteri maddesinin, ikinci zamanda aynı iki faktöre sorunsuz ve güvenilir şekilde atandığını göstermiştir (Danis ve Wal, 2020). 5 li likert tipi ölçek, alternatifler alt ölçeği ve kontrol alt ölçeği olmak üzere 2 alt ölçeğe sahiptir. Alternatifler alt ölçeği; 20

maddelik ölçeğin 13 maddesinden oluşmaktadır ve bireyin içinde bulunduğu zor durum ve olaylar karşısında farklı seçenekleri görerek çözüm bulmayı ve yaşama uyum sağlamayı kapsar. Kontrol alt ölçeği ise; geriye kalan 7 maddeden meydana gelmekte ve karşılaşılan zorlayıcı durumları kontrol altında tutmaya yönelik çıktılardan oluşmaktadır (Sapmaz ve Doğan,2013).Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik- güvenirlik çalışması Sapmaz ve Doğan tarafından gerçekleştirilmiştir.

3.4.3.1 Bilişsel esneklik envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışması

BEE'nin geçerlilik ve güvenirlik çalışması Sapmaz ve Doğan tarafından (2010) gerçekleştirilmiştir. Bu geçerlilik ve güvenirlik çalışmasına, çoğunluğu kadınlardan oluşan 551 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçeğe ait geçerlik; ölçüt bağıntılı geçerlik, doğrulayıcı faktör analizi ve açımlayıcı faktör analizi yöntemleri ile incelenmiştir. Ölçeğe ait güvenirlik değeri ise; test-tekrar test ve Cronbach alfa iç tutarlılık yöntemleri ile çalışılmıştır. Faktör analizi sonuçları ölçeğin 2 faktörlü olduğunu gösterirken, ölçeğin bütününe ait Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 90, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise bütün test için 75 bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucuna göre BEE 'nin bilişsel esnekliği ölçmede güvenilir ve geçerli olduğu tespit edilmiştir.

Gülüm ve Dağ'ın (2012) gerçekleştirdikleri bir başka çalışma; 266 lisans öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada BEE nin alternatifler alt ölçeğine ait CRONBACH ALFA DEĞERİ ilk ve son ölçümlerin her ikisinde de 0,98 iken, kontrol alt ölçeğine ait bu değer ilk ölçümde 0,86, son gerçekleştirilen ölçümde ise 0,84 olarak bulunmuştur. Ölçek EK-4 te sunulmuştur.

3.4.4 Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçlarına Ait Güvenirlik Analizi

Cronbach alfa, iç tutarlılığın bir ölçüsüdür; başka bir deyişle, bir grup öğenin grupla ne kadar yakından alakalı olduğudur. Ölçek güvenilirliğinin bir ölçüsü olarak kabul edilir. Alpha, bir testin veya ölçeğin iç tutarlılığının bir ölçüsü sağlamak için 1951'de Lee Cronbach tarafından geliştirildi; 0 ile 1 arasında bir sayı olarak ifade edilir. İç tutarlılık, bir testteki tüm öğelerin aynı kavramı veya yapıyı ölçme derecesini tanımlar ve dolayısıyla test içindeki öğelerin birbirleriyle ilişkili olduğuna bağlıdır.

Alfa katsayısı korelasyon katsayısı gibi yorumlanabilir ve 0 ile 1 arasında değerler alır. Alfa katsayısı;

- a. 0,80-1,00 arasında ise; Geliştirilen test (ölçek) yüksek güvenirliğe sahiptir.
- b. 0,60-0,80 arasında ise; Geliştirilen test oldukça güvenilirlerdir.
- c. 0,40-0,60 arasında ise; Geliştirilen testin güvenirliği düşüktür.
- d. 0,00-0,40 arasında ise; Geliştirilen test güvenilir değildir.

Tablo- 3.1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Güvenirlik Analizi.

Ölçekler	Cronbach's Alpha	n
Hiçlik (Ontolojik İyi Oluş)	,883	6
Umut (Ontolojik İyi Oluş)	,902	6
Pişmanlık (Ontolojik İyi Oluş)	,788	7
Harekete Geçme (Ontolojik İyi Oluş)	,684	5
Kaygı Ölçeği Genel	,896	20
Bilişsel Esneklik Genel	,911	20

Araştırmada kullanılan ölçek değerlendirildiğinde; yüksek derecede güvenilir olarak belirlenmiştir.

3.5.BAĞIMLI, BAĞIMSIZ VE ARACI DEĞİŞKENLER

Bu çalışmada 18- 40 yaş arasındaki genç yetişkinlerin kaygı düzeyleri bağımsız değişken, ontolojik iyi oluş düzeyleri kaygının değişiminden etkilenen bağımlı değişken ve bilişsel esneklik düzeyleri ise bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki rolü incelenen aracı değişkendir.

3.6. VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ

Araştırmaya katılanların demografik verilerine yönelik sorulara frekans analiz uygulanmış, verilerin dağılımı “n” ve “%” olarak tablolarda sunulmuştur. Ontolojik İyi Oluş, Kaygı ve Bilişsel Esneklik ölçeğinin demografik verilere göre farklılık gösterip göstermediği anlamlılık testleri ile analiz edilmiştir. Hangi analizin kullanılacağına karar vermeden önce, verilerin normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk sınamaları ile değerlendirilmiştir. Normal dağılıma uymayan verilerin; analizi için ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi, ikiden daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında ise; Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Anlamlı çıkan analizlerde hangi gruplar arasında fark olduğunun belirlenmesi için Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar

yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Spearman Korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın bu bölümdeki analizleri için SPSS v23 istatistik programı kullanılmıştır. Kaygı Düzeyinin, ontolojik iyi oluş ile olan ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolünün analizi için AMOS 24.0 programı kullanılarak Yapısal Eşitlik Modeli oluşturulmuştur. Analizde bootstrap sonuçları temel alınarak aracılık etkisi değerlendirilmiştir.

Tablo- 3.2: Ontolojik İyi Oluş, Kaygı ve Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Normal Dağılım Analizleri.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hiçlik	,146	522	,000	,916	522	,000
Umut	,088	522	,000	,968	522	,000
Pişmanlık	,106	522	,000	,970	522	,000
Harekete Geçme	,079	522	,000	,985	522	,000
Kaygı Ölçeği Genel	,064	522	,000	,991	522	,002
Alternatifler	,078	522	,000	,948	522	,000
Kontrol	,064	522	,000	,978	522	,000
Bilişsel Esneklik Genel	,048	522	,007	,977	522	,000

4.BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın hedefi doğrultusunda genç yetişkinlerde ontolojik iyi oluş ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyebilişsel esnekliğin aracı rolüne ilişkin ölçekler yolu ile elde edilen veriler sonucunda istatistiksel olarak elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1 ARAŞTIRMAYA KATILANLARIN DEMOGRAFİK VERİLERİNİN DAĞILIMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Tablo- 4.1: Araştırmaya Katılanların Demografik Verilerinin Dağılımları.

		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	67	12,8
	Kadın	455	87,2
Yaş	30 yaş altı	143	27,3
	31-40 yaş	379	72,7
Medeni Durum	Evli	394	75,4
	Bekar	116	22,2
	Boşanmış	12	2,4
Eğitim	Orta-Lise	90	17,2
	Üniversite	356	68,1
	Lisansüstü	76	14,7
Yaşanan Yer	Eskişehir	394	75,4
	Diğer	128	24,6
Çalışma Durumu	Çalışıyor	314	60,2
	Çalışmıyor	208	39,8
	Toplam	522	100,0

Araştırmaya katılanların demografik dağılımları değerlendirildiğinde; %87,2'sinin kadın, %72,7'sinin 31-40 yaş aralığında, %75,4'ünün evli, %68,1'inin üniversite mezunu, %75,4'ünün Eskişehir'de yaşadığı, %60,2'sini çalıştığı tespit edilmiştir.

4.2. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ONTOLOJİK İYİ OLUŞ, KAYGI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİNE AIT İFADELERİN ORTALAMA PUANLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu bölümde; araştırmada Ontolojik İyi Oluş, Kaygı ve Bilişsel Esneklik ölçeğine ait ifadelerin ortalama puanları ve standart sapmaları değerlendirilmiştir. En yüksek ve en düşük ortalama puanlara sahip ifadeler belirtilmiştir.

Tablo- 4.2: Araştırmada Kullanılan Ontolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait İfadelerin Değerlendirilmesi.

Ontolojik İyi Oluş	Ort.	S.S.
Gurur duyuyorum.	3,427	1,0994
Hayal kırıklığı hissediyorum.	2,770	1,2223
Tatmin yaşıyorum.	3,125	1,0952
Pişmanlık hissediyorum.	2,782	1,3019
Üzüntü duyuyorum.	2,810	1,2378
Suçluluk hissediyorum.	2,259	1,2743
Yetersizlik hissediyorum.	2,688	1,3533
Yorgun hissediyorum.	3,531	1,2283
Coşkulu hissediyorum.	2,969	1,1437
Amaçsız hissediyorum.	2,293	1,3290
Kaybolmuş hissediyorum.	2,272	1,3527
Motive olmuş hissediyorum.	3,010	1,1829
Enerjik hissediyorum.	3,036	1,1952
Heyecanlı hissediyorum.	3,021	1,1795
Sorumsuz hissediyorum.	1,720	1,0706
Bomboş hissediyorum.	2,031	1,3270
Kaygılı hissediyorum.	3,184	1,3689
Çaresiz hissediyorum.	2,391	1,3911
Umutlu hissediyorum	3,515	1,1759
Güçlü hissediyorum.	3,621	1,1280
Kendimden emin hissediyorum	3,613	1,1590
Cesur hissediyorum.	3,508	1,2066
Dört gözle beklediğimi hissediyorum	3,475	1,2924
Hevesli hissediyorum.	3,462	1,2574

1: Hiç Hissetmiyorum – 5:Çok Yoğun Hissediyorum

Araştırmada kullanılan Ontolojik İyi Oluş ölçeğine ait ifadeler değerlendirildiğinde; en yüksek ortalama puana sahip ifadelerin; “Güçlü hissediyorum” (ort: 3.62) ve “Kendimden emin hissediyorum” (ort: 3.61) ifadeleri olduğu, en düşük ortalama puana sahip ifadelerin ise; “Sorumsuz hissediyorum.” (ort:1.72) ve “Bomboş hissediyorum.” (ort: 2.03) ifadeleri olduğu tespit edilmiştir.

Tablo- 4.3: Araştırmada Kullanılan Sürekli Kaygı Ölçeğine Ait İfadelerin Değerlendirilmesi.

Sürekli Kaygı Ölçeği	Ort.	S.S.
*Genellikle keyfim yerindedir.	2,828	,6622
Genellikle çabuk yorulurum.	2,534	,9020
Genellikle kolay ağlarım.	2,569	1,0874
Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	2,690	1,0621
Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıyorum.	2,285	,9360
*Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	1,966	,8533
*Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım.	2,648	,9590
Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim.	2,176	,8933
Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	2,446	1,0414
*Genellikle mutluyum.	2,906	,7619
Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim.	2,460	,9575
Genellikle kendime güvenim yoktur.	1,900	,9030
*Genellikle kendimi emniyette hissederim.	2,971	,8479
Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	2,531	,9718
Genellikle kendimi hüzünlü hissederim.	2,170	,8650
*Genellikle hayatımdan memnunum.	2,985	,8265
Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	2,508	,9956
Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	2,534	1,0890
*Akli başında ve kararlı bir insanım	3,182	,7834
Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.	2,670	,9907

1: Hiçbir zaman– 4:Her zaman *Ters madde (Ölçek puanlanırken puanı ters çevrilmiştir)

Araştırmada kullanılan sürekli kaygı ölçeğine ait ifadeler değerlendirildiğinde; en yüksek ortalama puana sahip ifadelerin; “Akli başında ve kararlı bir insanım” (ort: 3.18) ve “Genellikle hayatımdan memnunum.” (ort: 2.98) ifadeleri olduğu, en düşük ortalama puana sahip ifadelerin ise; “Kendimi dinlenmiş hissediyorum.” (ort:1.96) ve “Genellikle kendime güvenim yoktur.” (ort: 1.90) ifadeleri olduğu tespit edilmiştir.

Tablo- 4.4: Araştırmada Kullanılan Bilişsel Esneklik Ölçeğine Ait İfadelerin Değerlendirilmesi.

Bilişsel Esneklik Ölçeği	Ort.	S.S.
Durumları tartma konusunda iyiyimdir.	4,006	,8968
*Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	2,954	1,1763
Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	4,170	,8826
*Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyordum gibi hissederim	2,762	1,2550
Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	3,950	1,0168
Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekini dışında ek bilgi edinmeye çalışırım	3,956	,9971
*Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	2,374	1,2221
Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim..	3,937	1,0339
*Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar..	2,640	1,2670
Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	4,100	,9726
*Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem	2,301	1,1803
Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	4,452	,7877
Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	4,130	,9264
Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	4,153	,9394
Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	3,958	,9748
Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım	4,111	,8866
*Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim	2,699	1,2876
Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım	4,052	,9290
Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	3,785	1,0218
Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	3,906	1,0353
1: Hiç Uygun Değil– 5:Tamamen Uygun *Ters madde (Ölçek puanlanırken puanı ters çevrilmiştir)		

Araştırmada kullanılan bilişsel esneklik ölçeğine ait ifadeler değerlendirildiğinde; en yüksek ortalama puana sahip ifadelerin; “Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.” (ort: 4.45) ve “Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.” (ort: 4.17) ifadeleri olduğu, en düşük ortalama puana sahip ifadelerin ise; “Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem” (ort:2.30) ve “Zor durumlarla karşılaştığımda

öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.” (ort: 2.37) ifadeleri olduğu tespit edilmiştir.

4.3. DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE ONTOLOJİK İYİ OLUŞ, KAYGI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Tablo- 4.5: Cinsiyete Göre Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

	Cinsiyet	n	S.Ort	z	p*
Hiçlik	Erkek	67	79,41	-1,234	,217
	Kadın	455	96,54		
Umut	Erkek	67	96,21	-,095	,924
	Kadın	455	94,88		
Pişmanlık	Erkek	67	86,15	-,701	,483
	Kadın	455	95,88		
Harekete Geçme	Erkek	67	97,53	-,201	,841
	Kadın	455	94,75		

*Mann-Whitney U testi

Cinsiyete göre ontolojik iyi oluş ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Bireylerin ontolojik iyi oluşları cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo- 4.6: Yaşa Göre Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

	Yaş	n	S.Ort	X ²	p*
Hiçlik	30 yaş altı	143	95,63	,059	,971
	31-40 yaş	379	93,45		
Umut	30 yaş altı	143	100,25	1,719	,423
	31-40 yaş	379	93,99		
Pişmanlık	30 yaş altı	143	113,60	8,447	,015
	31-40 yaş	379	93,85		
Harekete Geçme	30 yaş altı	143	98,82	2,278	,320
	31-40 yaş	379	95,76		

*Kruskal Wallis H testi

Yaşa göre ontolojik iyi oluş ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; pişmanlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p=0.015$). Farkın hangi

boyutlar arasında olduğunda belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlara göre; 30 yaş altı bireylerin, diğer yaş gruplarına göre pişmanlık düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo- 4.7: Medeni Duruma Göre Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

	Medeni Durum	n	S.Ort	X ²	p*
Hiçlik	Evli	394	94,36	,043	,979
	Bekar	116	92,44		
	Boşanmış	12	91,25		
Umut	Evli	394	93,87	,362	,834
	Bekar	116	91,84		
	Boşanmış	12	106,50		
Pişmanlık	Evli	394	92,96	,466	,792
	Bekar	116	100,86		
	Boşanmış	12	92,50		
Harekete Geçme	Evli	394	93,39	1,070	,586
	Bekar	116	92,44		
	Boşanmış	12	116,33		

*Krukal Wallis H testi

Medeni duruma göre ontolojik iyi oluş ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Bireylerin ontolojik iyi oluşları medeni durum değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo- 4.8: Eğitim Düzeyine Göre Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

	Eğitim	n	S.Ort	X ²	p*
Hiçlik	Orta-Lise	90	85,06	2,459	,292
	Üniversite	356	98,15		
	Lisansüstü	76	84,30		
Umut	Orta-Lise	90	107,85	2,979	,225
	Üniversite	356	90,29		
	Lisansüstü	76	93,11		
Pişmanlık	Orta-Lise	90	98,07	,622	,733
	Üniversite	356	94,13		
	Lisansüstü	76	86,57		
Harekete Geçme	Orta-Lise	90	97,44	2,361	,307
	Üniversite	356	90,50		
	Lisansüstü	76	108,86		

*Krukal Wallis H testi

Eğitim düzeyine göre ontolojik iyi oluş ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Bireylerin ontolojik iyi oluşları eğitim değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo- 4.9: Yaşadığı Yere Göre Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

	Yaşadığı Y.	n	S.Ort	Z	p*
Hiçlik	Eskişehir	394	92,56	-,589	,556
	Diğer	128	97,75		
Umut	Eskişehir	394	93,45	-,224	,823
	Diğer	128	95,42		
Pişmanlık	Eskişehir	394	95,51	-,616	,538
	Diğer	128	90,08		
Harekete Geçme	Eskişehir	394	93,36	-,260	,795
	Diğer	128	95,65		

*Mann-Whitney U testi

Yaşanılan yere göre ontolojik iyi oluş ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Bireylerin ontolojik iyi oluşları yaşanılan yer değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo- 4.10: Çalışma Durumuna Göre Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

	Çalışma D.	n	S.Ort	Z	p*
Hiçlik	Çalışıyor	314	90,70	-1,022	,307
	Çalışmıyor	208	98,93		
Umut	Çalışıyor	314	94,88	-,272	,786
	Çalışmıyor	208	92,69		
Pişmanlık	Çalışıyor	314	95,14	-,354	,724
	Çalışmıyor	208	92,29		
Harekete Geçme	Çalışıyor	314	99,84	-1,810	,070
	Çalışmıyor	208	85,28		

*Mann-Whitney U testi

Çalışma durumuna göre ontolojik iyi oluş ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Bireylerin ontolojik iyi oluşları çalışma durumu değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo- 4.11: Cinsiyete Göre Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

	Cinsiyet	n	S.Ort	z	p*
Kaygı Ölçeği Genel	Erkek	67	63,41	-2,497	,013
	Kadın	455	98,12		

*Mann-Whitney U testi

Cinsiyete göre kaygı ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p=0.013$). Kadınların kaygı düzeyi erkeklere göre daha ileri düzeyde bulunmuştur.

Tablo- 4.12: Yaşa Göre Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

	Yaş	n	S.Ort	X ²	p*
Kaygı Ölçeği Genel	30 yaş altı	143	99,66	,566	,754
	31-40 yaş	379	94,19		

*Kruskal Wallis H testi

Yaşa göre kaygı ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Bireylerin kaygı düzeyleri yaş değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo- 4.13: Medeni Duruma Göre Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

	Medeni Durum	n	S.Ort	X ²	p*
Kaygı Ölçeği Genel	Evli	394	96,83	3,311	,191
	Bekar	116	83,84		
	Boşanmış	12	62,75		

*Krukal Wallis H testi

Medeni duruma göre kaygı ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Bireylerin kaygı düzeyleri medeni durum değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.14: Eğitim Düzeyine Göre Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Eğitim	n	S.Ort	X ²	p*
Kaygı Ölçeği Genel	Orta-Lise	90	91,18	1,367	,505
	Üniversite	356	96,70		
	Lisansüstü	76	82,77		

*Krukal Wallis H testi

Eğitim düzeyine göre kaygı ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Bireylerin kaygı düzeyleri eğitim değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo- 4.15: Yaşadığı Yere Göre Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

	Yaşadığı Y.	n	S.Ort	Z	p*
Kaygı Ölçeği Genel	Eskişehir	394	95,14	-,463	,643
	Diğer	128	91,05		

*Mann-Whitney U testi

Yaşanılan yere göre kaygı ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Bireylerin kaygı düzeyleri yaşanılan yer değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo- 4.16: Çalışma Durumuna Göre Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi.

	Çalışma D.	n	S.Ort	Z	p*
Kaygı Ölçeği Genel	Çalışıyor	314	91,58	-,749	,454
	Çalışmıyor	208	97,62		

*Mann-Whitney U testi

Çalışma durumuna yere göre kaygı ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Bireylerin kaygı düzeyleri çalışma durumu değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo- 4.17: Cinsiyete Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

	Cinsiyet	n	S.Ort	z	p*
Alternatifler	Erkek	67	99,62	-,365	,715
	Kadın	455	94,54		
Kontrol	Erkek	67	121,18	-2,071	,038
	Kadın	455	92,41		
Bilişsel Esneklik Genel	Erkek	67	108,74	-1,086	,278
	Kadın	455	93,64		

*Mann-Whitney U testi

Cinsiyete göre bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p=0.038$). Erkeklerin kontrol düzeylerinin kadınlara göre daha ileri düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tablo- 4.18: Yaşa Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

	Yaş	n	S.Ort	X ²	p*
Alternatifler	30 yaş altı	143	101,76	2,614	,271
	31-40 yaş	379	93,96		
Kontrol	30 yaş altı	143	86,03	1,066	,587
	31-40 yaş	379	95,26		
Bilişsel Esneklik Genel	30 yaş altı	143	96,06	,476	,788
	31-40 yaş	379	95,35		

*Krukal Wallis H testi

Yaşa göre bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bireylerin bilişsel esnekliği yaş değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo- 4.19: Medeni Duruma Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

	Medeni Durum	n	S.Ort	X ²	p*
Alternatifler	Evli	394	90,91	4,922	,085
	Bekar	116	116,02		
	Boşanmış	12	82,67		
Kontrol	Evli	394	90,74	3,510	,173
	Bekar	116	111,84		
	Boşanmış	12	104,33		
Bilişsel Esneklik Genel	Evli	394	90,31	5,205	,074
	Bekar	116	116,90		
	Boşanmış	12	94,58		

*Krukal Wallis H testi

Medeni duruma göre bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bireylerin bilişsel esnekliği medeni durum değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo- 4.20: Eğitim Düzeyine Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

	Eğitim	n	S.Ort	X ²	p*
Alternatifler	Orta-Lise	90	69,65	9,170	,010
	Üniversite	356	99,16		
	Lisansüstü	76	103,61		
Kontrol	Orta-Lise	90	87,58	3,376	,185
	Üniversite	356	92,52		
	Lisansüstü	76	113,18		
Bilişsel Esneklik Genel	Orta-Lise	90	75,32	6,012	,049
	Üniversite	356	96,93		
	Lisansüstü	76	107,36		

*Krukal Wallis H testi

Eğitim düzeyine göre bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; alternatifler alt boyutunda ($p=0.010$) ve bilişsel esneklik ölçeği genelinde ($p=0.049$) istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farkın hangi boyutlar arasında olduğunda belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar

yapılmıştır. Sonuçlara göre; lisansüstü mezunların alternatifler boyut puanı ve bilişsel esneklik genel puanı orta-lise mezunlarına göre ileri düzeyde bulunmuştur.

Tablo- 4.21: Yaşadığı Yere Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

	Yaşadığı Y.	n	S.Ort	Z	p*
Alternatifler	Eskişehir	394	95,01	-,411	,681
	Diğer	128	91,38		
Kontrol	Eskişehir	394	94,26	-,107	,915
	Diğer	128	93,32		
Bilişsel Esneklik Genel	Eskişehir	394	95,34	-,547	,584
	Diğer	128	90,51		

*Mann-Whitney U testi

Yaşanılan yere göre bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bireylerin bilişsel esnekliği yaşanılan yer değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo- 4.22: Çalışma Durumuna Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.

	Çalışma D.	n	S.Ort	Z	p*
Alternatifler	Çalışıyor	314	100,69	-2,067	,039
	Çalışmıyor	208	84,01		
Kontrol	Çalışıyor	314	100,59	-2,037	,042
	Çalışmıyor	208	84,16		
Bilişsel Esneklik Genel	Çalışıyor	314	101,94	-2,451	,014
	Çalışmıyor	208	82,15		

*Mann-Whitney U testi

Çalışma durumuna göre bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; alternatifler alt boyutunda ($p=0.039$), kontrol boyutunda ($p=0.042$) ve bilişsel esneklik ölçeği genelinde ($p=0.014$) istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuçlara göre; çalışan bireylerin, çalışmayanlara göre bilişsel esneklik ve alt boyutlarında daha ileri düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

4.4. ONTOLOJİK İYİ OLUŞ, KAYGI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tablo- 4.23: Ontolojik İyi Oluş, Kaygı ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.

	Hiçlik	Umut	Pişmanlık	Harekete Geçme	Kaygı Ölçeği Genel	Alternatifler Kontrol	Bilişsel Esneklik Genel
Hiçlik	1,000	-,556**	,518**	-,483**	,679**	-,291**	-,521**
	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Umut	-,556**	1,000	-,186**	,798**	-,537**	,366**	,411**
	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000
Pişmanlık	,518**	-,186**	1,000	-,100*	,543**	-,136**	-,403**
	,000	,000	.	,022	,000	,002	,000
Harekete Geçme	-,483**	,798**	-,100*	1,000	-,451**	,308**	,274**
	,000	,000	,022	.	,000	,000	,000
Kaygı Ölçeği Genel	,679**	-,537**	,543**	-,451**	1,000	-,345**	-,666**
	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000
Alternatifler	-,291**	,366**	-,136**	,308**	-,345**	1,000	,476**
	,000	,000	,002	,000	,000	.	,000
Kontrol	-,521**	,411**	-,403**	,274**	-,666**	,476**	1,000
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.
Bilişsel Esneklik Genel	-,454**	,445**	-,294**	,343**	-,564**	,890**	,809**
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Ontolojik iyi oluş ve alt boyutları ile kaygı düzeyi arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; hiçlik boyutu ($r=,679$ $p=,000$) ve pişmanlık boyutu ($r=,543$ $p=,000$) ile kaygı düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Umut boyutu ($r=-,537$ $p=,000$) ve harekete geçme ($r=-,451$ $p=,000$) ile kaygı düzeyi arasında ise orta düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Buna göre hiçlik ve pişmanlık düzeyi arttıkça kaygı düzeyi artacak, umut ve harekete geçme düzeyi arttıkça ise kaygı düzeyi azalacaktır.

Bilişsel esneklik ile kaygı düzeyi arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; alternatifler alt boyutu ($r=-,345$ $p=,000$) , kontrol boyutu ($r=-,666$ $p=,000$) ve bilişsel esneklik ($r=-,564$

$p=,000$) ile kaygı arasında orta düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Buna göre bilişsek esneklik ve alt boyutları arttığında, kaygı düzeyi azalacaktır.

Ontolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; umut boyutu ($r=,445$ $p=,000$) ve harekete geçme boyutu ($r=,343$ $p=,000$) ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Hiçlik boyutu ($r=-,454$ $p=,000$) ve pişmanlık boyutu ($r=-,294$ $p=,000$) ile bilişsel esneklik düzeyi arasında ise orta düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Buna göre hiçlik ve pişmanlık düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi azalacak, umut ve harekete geçme düzeyi arttıkça ise bilişsel esneklik düzeyi artacaktır.

4.5. KAYGI VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACILIK ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ

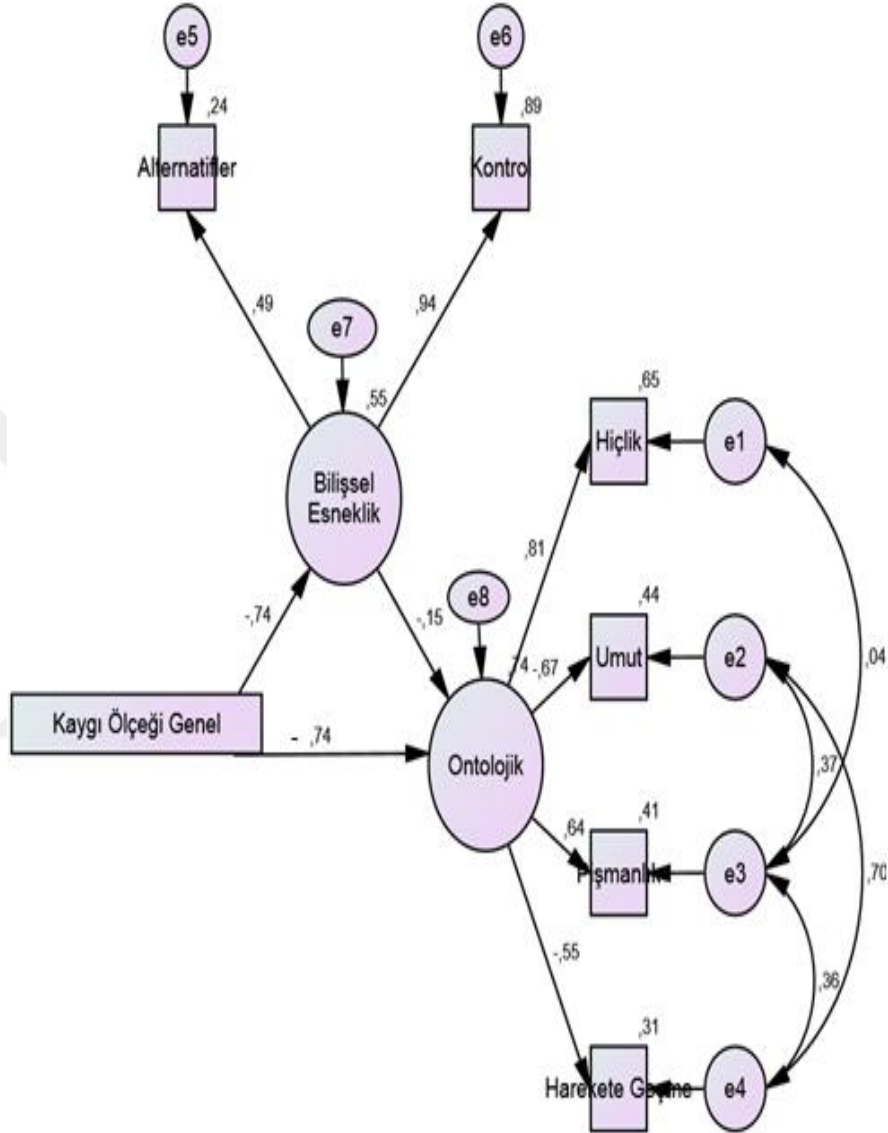
Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin aracılık rolünün değerlendirildiği model sonucunda; Ki Kare Olabilirlik Oranı/Serbestlik Derecesi 3,264, Tahminin Kök Hata Kareler Ortalaması (RMSEA) 0,660, Kök Artık Kareler Ortalaması (RMR) 0,278, Ölçeklendirilmiş Uyum İndeksi (NFI) 0,998, Karşılaştırılmalı Uyum İndeksi (CFI) 0,998 değerleri ile olması gereken düzeyde bulunmuştur.

Tablo- 4.24: Kaygı Düzeyinin, Ontolojik İyi Oluş İle Olan İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü (Yapısal Eşitlik Modellemesi İle Aracılık Etkisi).

Aracı Etki	Standartlaştırılmış Endirekt Etki (β)	Bootstrap Bound/Upper %95 GA	(Lower Bounds) p
Kaygı→Bilişsel Esneklik→İyi Oluş	,742	,046/,180	0,012

Araştırmanın amacı olan, kaygı düzeyinin ontolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolü bootstrap sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre; Kaygı ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü tespit edilmiştir ($\beta=,742$, %95 GA [,046/,180]). Bilişsel esnekliğin aracılık etkisinde kaygı

düzeyinin ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisi azalmıştır. Kaygı tek başına iken ontolojik iyi oluşu %85 oranında etkilerken, bilişsel esnekliğin aracılık etkisinde % 74 oranında etkilemektedir.



Şekil- 4.1: Kaygı Düzeyinin Ontolojik İyi Oluş ile Olan İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü.

Araştırma modeli için YEM sonuçları, yapısal ilişkiler için standartlaştırılmış regresyon katsayıları ile Şekil 1.'de gösterilmektedir.Yapılan analizlerde Kaygı düzeyinin doğrudan ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde regresyon katsayısının 0,852 olduğu, Bilişsel Esneklik modele dahil edildiğinde regresyon katsayısının 0.742'e düştüğü görülmüştür. Bu doğrultuda bootstrap sonuçları (Tablo 23) haricinde de Bilişsel Esnekliğin aracılık rolü görülmektedir. Tablo-23 te de görüldüğü üzere aracılık etkisi ile aradaki fark en düşük %4,6 ve en yüksek % 18 oranında görülmektedir.



5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde; genç yetişkinlerde kaygı düzeyi ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolüne dair elde edilen bulgular ve sonuçlar demografik özellikler ve aracılık ilişkisi yönünden literatürdeki diğer çalışmalar ışığında değerlendirilmiş ve tartışılmıştır.

5.1 DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN DAĞILIMINA İLİŞKİN SONUÇLAR

Araştırmaya katılanların cinsiyet, yaş, eğitim, medeni durum gibi demografik verilerinin dağılımları değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılanların %87,2'sinin kadın, %72,7'sinin 31-40 yaş aralığında, %75,4'ünün evli, %68,1'inin üniversite mezunu, %75,4'ünün Eskişehir'de yaşadığı, %60,2'sini çalıştığı tespit edilmiştir. Dağılım Tablo-1 de sunulmuştur.

5.1.1 Demografik Özelliklerin Ontolojik İyi Oluş, Kaygı ve Bilişsel Esneklik Değişkenleri İle İlişkisinin Tartışılması

Bu çalışmada ontolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete, medeni duruma, eğitim düzeyine, yaşanılan yere ve çalışma durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yaşa göre ontolojik iyi oluş ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutları değerlendirildiğinde ise; pişmanlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir. 30 yaş altı bireylerin, diğer yaş gruplarına göre pişmanlık düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde Yaman-Karahan'ın(2016) gerçekleştirdiği, yaşamdaki amaçların, ölüm korkusunun, bireyin duygusal iyi oluşunun ve duyarlı sevginin ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında, bizim çalışmanın bulguları ile tutarlı olarak hem cinsiyet özellikleri ve ontolojik iyi oluş arasında, hem yaş özellikleri ile ontolojik iyi oluşları arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Yine kampüs hayatında esenlik konusunu ele alan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada Koydemir ve Sun-Selişik (2015), cinsiyet ve ontolojik iyi oluş arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Saltık (2021) çalışmasında bulgularımıza paralel şekilde cinsiyet ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı fark bulunmadığını belirtmiştir. Yazıcı (2021) çalışmasında erkek katılımcıların Ontolojik İyi Oluş Ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanların kadın katılımcıların elde ettiği ortalama puanlardan daha yüksek

olduğunu ifade etmiştir. Buna karşılık Küçüker 2016 yılındaki çalışmasında erkeklerin kadınlara kıyasla ontolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Saltık 2021 yılında gerçekleştirdiği iletişim becerileri, öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin çiftlerdeki ontolojik iyi oluş üzerine etkisini incelediği çalışmada, yaş ve ontolojik iyi oluş üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Araştırmada sırası ile 21-30 yaş, 26-30 yaş ve 31-40 yaş skalasında istatistiksel olarak anlam teşkil edecek fark tespit edilmiştir. Yaman-Karahan (2016) çalışmasında medeni durum ve ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair anlamlı fark bulamaması bu çalışmayı desteklemektedir. Bizim çalışmamızda kaygı düzeyinin; yaşa, medeni duruma, eğitim düzeyine, yaşanılan yere ve çalışma durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre kaygı ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde ise; istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Kadınların kaygı düzeyi erkeklere göre daha ileri düzeyde bulunmuştur. Literatür incelendiği Tektaş'ın (2014) üniversite mezunu bireylerin kaygı düzeylerini incelediği çalışmasında, bu çalışmayı destekler şekilde kadın katılımcıların kaygı düzeyleri erkek katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı olarak farklı ve yüksek bulunmuştur. Ancak Tektaş bu sonuca çalışmasına katılan kadın katılımcının az olmasının yanı sıra sonuç vermiş olabileceğini eklemiştir. Yine aynı çalışmada üniversite mezunu olan bireyler ile mezun olmayan bireyler arasında, yani eğitim düzeylerinde ve kaygı arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu bulgu da bizim araştırmamızdan elde edilen bulguları desteklemektedir. Yine bu çalışmayı destekleyen bir çalışma Kaya ve Varol'un (1999) gerçekleştirdikleri çalışmadır. Kaya ve Varol'un bu çalışmasında, gençlerin kaygı düzeylerine bakılmış ve analiz sonucunda sürekli kaygı düzeyleri ile medeni durum arasındaki farkın istatistiksel olarak önemsiz olduğu görülmüştür. Aktepe (2022) gerçekleştirdiği çalışmasında, kadın bireylerin yaygın kaygı düzeylerinin erkek bireylerden fazla olduğu tespit etmiş ve kaygıda cinsiyet farklılığını ortaya koymuştur. Yine aynı çalışma, medeni duruma göre yaptığı değerlendirmede çalışmaya katılan bekar bireylerin kaygı puanlarının ortalamasının, evli bireylere göre daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymuştur. Bilişsel esneklik düzeyinin; yaşa, medeni duruma, yaşanılan yere göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre bilişsel esneklik ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Erkeklerin kontrol düzeylerinin kadınlara göre daha ileri düzeyde olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyine göre alternatifler alt boyutunda ve bilişsel esneklik ölçeği genelinde

istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Sonuçlara göre; lisansüstü mezunların alternatifler boyut puanı ve bilişsel esneklik genel puanı orta-lise mezunlarına göre ileri düzeyde bulunmuştur. Çalışma durumuna göre alternatifler alt boyutunda, kontrol boyutunda ve bilişsel esneklik ölçeği genelinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Sonuçlara göre; çalışan bireylerin, çalışmayanlara göre bilişsel esneklik ve alt boyutlarında daha ileri düzeyde olduğu tespit edilmiştir.2016 yılında Küçüker, erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınların bilişsel esneklik düzeylerinden düşük olduğunu tespit etmiştir.Bu çalışmalardan farklı olarak Bankoğlu(2022) bilişsel esnekliğin erkekler ve kadınlar arasında herhangi bir farklılık göstermediği sonucunu ortaya koymuştur. Demirci ve Güneri (2020) çalışmalarında bilişsel esneklik özelliği ile bireylerin yaş özelliği arasında istatistiksel olarak anlamlı sayılabilecek bir farklılık tespit edememişlerdir. Ontolojik iyi oluş , kaygı ve bilişsel esneklik ile cinsiyet, yaş, medeni durum vb. demografik özellikler arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmalar yapılması bu konuda daha aydınlatıcı sonuçları ortaya koyacaktır

5.2 ONTOLOJİK İYİ OLUŞ VE ALT BOYUTLARI İLE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR SONUÇLAR VE TARTIŞILMASI.

Çalışmamızdan elde edilen bulgular sonucunda ontolojik iyi oluş ve alt boyutları ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye ait değerlendirmede; hiçlik boyutu ve pişmanlık boyutu ile kaygı düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Umut boyutu ve harekete geçme ile kaygı düzeyi arasında ise orta düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Buna göre kaygı düzeyi arttıkça hiçlik ve pişmanlık düzeyi artacak, umut ve harekete geçme düzeyi azalacaktır.İnsanlar hayatlarına bir proje gibi baktıklarında geçmiş zaman boyutunda yaşanan pişmanlıkların, memnun olmadıkları yaşantıların, onların bugün sürekli yani herhangi özel bir durum olmadan, temel sebebi belli olmayan ve uzun süren kaygısında artış sağladığını söylemek mümkündür. Yaşam projesinin gelecek zaman boyutunda ise bireyin yaşamına, hayallerine ve planlarına karşı besledikleri umut ve hedeflere ulaşma yönündeki harekete geçme arzusu sürekli kaygılarında azalmaya neden olmaktadır.

Dağar (2019) gerçekleştirdiği çalışmada ontolojik iyi oluşun pek çok faktörden etkilendiğini ve umutsuzluk faktörünün bireylerin şimdiki zaman ve gelecek zaman boyutundaki yaşantılarında çok baskın olduğunu ortaya koymuştur.Bu minvalde Dağar

bireylerde artan umutsuzluk seviyesinin kişilerin gerçekleştirmeyi istedikleri amaçlarına ve hedeflerine ulaşamayacaklarına dair düşüncelerini arttırarak sürekli kaygıda artış sağlamakta ve depresyona yatkınlığı arttırmaktadır. Bu sonuçlar çalışmamızı desteklemektedir. Şimşek ve Kocayörük (2013) çalışmalarında yaşam projelerinde ,geçmiş zaman perspektifinde pişmanlığı az hisseden, daha olumlu bakan bireylerin çok daha az negatif, olumsuz duygulara sahip olduklarını bildirmişlerdir. Olumsuz duygulanımın kaygının kökeni olduğu gerçeği ile, yapılan bu çalışma bize ontolojik iyi oluşta pişmanlık boyutundaki azalmanın kaygıyıda azalttığı yönündeki çıkarımı gerçekleştirmemize olanak vermektedir. Ontolojik iyi oluşun geçmiş zaman boyutunda, ya memnun olmak ya da pişman olmak yönünde, gelecek zaman boyutunda umutlu olmak ya da hiçlik hissetmek yönünde ve şimdiki zaman boyutunda olduğun durumdan tatmin olarak haz almak yönünde irdelendiğinde ve bu duyguların tersinin yani pişmanlığın, umutsuz olmanın, haz alamamanın kaygılı kişilerin bireysel özelliği olduğu gerçeği ile bakıldığında, elde edilen bulguların bu araştırmanın başında kurulan hipotezlerle uyumlu olduğunu söylemek mümkündür. Karataşoğlu (2019) gerçekleştirdiği çalışmada düşük iyi oluşa sahip kişilerin, memnuniyetsizlik, umutsuzluk, kaygı gibi olumsuz duygulanımlara yatkınlığının fazla olduğunu göstermiştir. Sears ve Kraus (2009) yılındaki çalışmalarında, bireylerde kaygı ile umut düzeyinin negatif korelasyon ortaya koyduğunu, kaygı azaldıkça umut düzeyinin arttığını belirtmişlerdir. Yine benzer şekilde Şiran (2019) çalışmasında, bizim çalışmamızdaki kaygı ile pozitif yönde korelasyon gösteren ontolojik iyi oluşun hiçlik ve pişmanlık boyutlarının birbirleri ile pozitif yönde ilişkili olduklarını, fakat gelecek zaman boyutundaki harekete geçme boyutu ve umut boyutu arasında doğrusal biçimde birbirini etkileyen bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu anlamda kaygı ve harekete geçme boyutu ve kaygı ile umut boyutu arasındaki ilişkinin birbirleri ile negatif yönde fakat farklı oranlarda korele olmaları beklenebilir. Fakat yaşam projesinde hiçlik ve pişmanlık birbirlerini pozitif yönde etkileyerek kişideki kaygı düzeyi üzerinde pozitif korelasyon etkisinde birliktelik etkisi göstereceğini düşünebiliriz. Taşçı (2014) şemalar ve ontolojik iyi oluşun aracılık etkisi üzerine yaptığı çalışmada, bireylerin yaşam projelerinde pişmanlığa etki eden başarısız hissetmeye dair şemaların, büyük ihtimalle bireyin geçmiş zaman perspektifinde yaşadığı başarısızlıklardan dolayı yaşadığı kaygının süre gelmesinden kaynaklandığı görüşünü sunmaktadır. Bu sonuç, çalışmamızda elde edilen ontolojik iyi oluşun pişmanlık boyutu ile kaygı boyutunun pozitif korelasyonunu desteklemektedir.

5.3 BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ALT BOYUTLARI İLE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR SONUÇLAR VE TARTIŞILMASI

Çalışmadan elde edilen veriler analiz edildiğinde bilişsel esneklik ile kaygı düzeyi arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; bilişsel esneklik ölçeğine ait alternatifler alt boyutu kontrol alt boyutu ve bilişsel esneklik ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Buna göre bilişsek esneklik ve alt boyutları arttığında, kaygı düzeyi azalacaktır ve azalış orta düzeyde bir etki göstermektedir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde; Yıldız (2018) çalışmasında bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin alt boyutlarından birisi olan kaygı arasında, bizim çalışmamızla benzer şekilde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğuna işaret etmiştir. Bankoğlu (2020) bilişsel esneklik ve depresyon üzerine gerçekleştirdiği çalışmasında, bilişsel esneklik ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Yani bilişsel esneklik artarken, depresyon düzeyi düşmektedir. Tüm çalışma boyunca verdiğimiz literatür bilgileri ışığında sürekli kaygının, yani kronikleşen, herhangi belirli bir durum karşısında çıkmayan aksine kişide her daim, risksiz ve kaygı sebebinin açıkça ortada olmadığı durumlarda da hali hazırda var olan ve bir nevi patolojikleşen kaygı olduğu gerçeğinden yola çıkarak, bu çalışmadaki depresyon ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin kaygı ile bilişsel esneklik arasındaki bulunan ilişkiyi destekler nitelikte olduğunu söylemek mümkündür. Tüm bu sonuçlarla paralel şekilde, Murhpy (2015) çalışmasında, bireylerden daha düşük bilişsel esneklik seviyelerine sahip olanların, kaygı ve depresyona daha yatkın olduklarını ortaya koymuştur. Aktepe (2022) çalışmasında bilişsel esnekliğe ait kontrol boyutunun yaygın kaygıyı negatif yönlü şekilde ve istatistiksel olarak anlamlı olacak şekilde yordadığı fakat bizim çalışmamızın aksine bilişsel esnekliğin alternatifler boyutunun kaygı üzerine anlam teşkil edecek etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde Johnco ve diğerleri (2014) gerçekleştirdikleri çalışmalarında, kaygı düzeyi ile bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu arasında anlamlı ilişki olmadığını rapor etmişlerdir. Literatürdeki araştırmalar ve kendi çalışmamızdan elde ettiğimiz veriler ışığında alternatifler alt boyutundan ziyade bilişsel esnekliğe ait kontrol edebilme alt boyutunun kaygıyı yönetebilmek hususunda etkisinin daha fazla olduğu sonucuna varılabilir. Bilişsel esneklik, bireyin yaşam akışında karşı karşıya kaldığı durumlara ve olaylara yönelik değişik bakış açıları meydana koymayı ve farklı, yeni çözümler üretebilmeyi kapsadığından, kişinin olumsuz ve zorlantılı bir durum ya da olayla karşı

karşıya kalması sonucunda içinde bulunduğu durum ya da olayı ne şekilde algıladığı ortaya çıkan kaygı üzerinde belirleyici olabilir. Bu zorlantılı olaylar karşısında alternatifler üretmekten ziyade zorlantılı durumu kontrol edebileceğine ve üstesinden gelebileceğine dair inancı kaygıyı azaltan bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Bilişsel esneklik özelliği yüksek olan bireyler zorlantılı yaşantılar karşısında daha fazla kontrol algısına sahip olduklarından ve muhtemel olarak başa çıktıkları ve kontrol edebildikleri her zorlantılı yaşantı olumlu bir tecrübe olarak kontrol algısını daha fazla arttırmakta ve kaygı azaltmakta oluyor olabilir. Bu da kişi için koruyucu bir görev görerek kaygıya yatkınlığı azaltabilir.

5.4 ONTOLOJİK İYİ OLUŞ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR SONUÇLAR VE TARTIŞILMASI

Elde edilen bulgular ışığında ontolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; ontolojik iyi oluşun gelecek zaman perspektifinde umut boyutu ve harekete geçme boyutu ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yaşam projesine baktıkça ontolojik iyi oluşa dair umut ve harekete geçme arttıkça , bireylerin yeni ve zorlantılı olaylar ya da durumlarla karşılaştıklarında, yeni alternatifler üretme ve kontrolü elinde tutma yetisi artar. Ontolojik iyi oluşa dair geçmiş zaman perspektifinde hiçlik boyutu ve pişmanlık boyutu ile bilişsel esneklik düzeyi arasında ise orta düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Buna göre hiçlik ve pişmanlık düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi azalacak ve birey hayatın kendisine getirdiği yeni ve zorlantılı durumlar karşısında kontrolü elde tutma duygusunu az deneyimleyecek ve yeni ve değişik çözüm yolları üretme konusunda zorluk yaşayacaktır. Bunun tam zıttı olarak kişi yaşamına bir proje olarak bakarken, hedeflerine ve hayallerine, hayat amacına karşı umut besledikçe ve harekete geçme düzeyi arttıkça ise bilişsel esneklik düzeyi artacak zorlantılı yaşam olayları ile başetmesi kolaylaşacaktır. Topkaya ve arkadaşlarının 2022 yılında ergenlerde iyi oluş ve bilişsel esneklik üzerine yaptıkları çalışmada, yüksek bilişsel esneklik puanının iyimserlik, mutluluk vb. iyi oluş kavramlarında artış sağladığı görülmüştür. Yine Parvizi ve Özabacı (2022) üniversite öğrencilerine ait bilişsel esneklik düzeyleri ile yaşam doyumu seviyeleri arasında anlamlı ve pozitif (orya seviye) yönde ilişki tespit etmişlerdir.

5.5 KAYGI DÜZEYLERİ İLE ONTOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACILIK ROLÜ VE TARTIŞILMASI

Çalışmada yapılan analizler sonrasında ulaşılan bulgulara göre; katılımcıların kaygı düzeyleri ile ontolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü tespit edilmiştir. Buna göre hiçlik ve pişmanlık düzeyi arttıkça kaygı düzeyi artacak, umut ve harekete geçme düzeyi arttıkça ise kaygı düzeyi azalacaktır. Buna göre bilişsel esneklik ve alt boyutları arttığında, kaygı düzeyi azalacaktır. Yu vd. tarafından 2020 yılında yapılan çalışmada kaygı düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin rolünü 477 Çinli genç yetişkinden elde ettikleri verileri analiz ederek incelemişlerdir. Yapılan analiz sonuçlarına göre; katılımcıların kaygı düzeylerinin yüksek olmasının alternatifler üretme ve kontrol mekanizmasını olumsuz etkileyeceği ve dolayısıyla bilişsel esneklik düzeylerine negatif etki oluşturacağını tespit etmişlerdir. Bell vd. tarafından 2019 yılında yapılan çalışmada İngiltere’de genç yetişkinlerin sosyal kaygı düzeyleri ile ontolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin rolünü incelemişlerdir. Yapılan analizler sonrasında katılımcı genç yetişkinlerin sosyal kaygı düzeylerinde özellikle; geleceğe yönelim, sosyal medya kullanımı, eğitim, ekonomik sıkıntılar ve kendine zarar vermenin normalleşmesi gibi sebeplerden dolayı kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ve bu durumun psikolojik iyi olma düzeylerini etkilediğini tespit etmişlerdir. Kaygı düzeyindeki artışın bilişsel esneklik düzeyini ise azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Elaraby vd. tarafından 2021 yılında yapılan çalışmada özellikle COVID-19 salgınından kaynaklanan yaşam tarzı değişikliklerinin, bireylerin kaygı düzeylerinde ve ontolojik iyi oluş düzeylerinde olumsuz etkiler oluşturulduğunu tespit etmişlerdir. Bu etki sebebiyle de bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Özellikle hiçlik ve pişmanlık düzeylerinin yükselmesi ile kaygı düzeyinin arttığı ve bilişsel esneklik düzeyinin ise azaldığı saptanmıştır. Mallett vd. tarafından 2021 yılında yapılan çalışmada COVID-19 salgınından kaynaklanan kısıtlamaların insanların kaygı düzeylerini arttırdığı bilişsel esneklik düzeylerinde azalma oluşturduğunu tespit etmişlerdir. Yapmış oldukları çalışmada kaygı düzeyi ile ontolojik iyi oluş arasında bilişsel esneklik düzeyinin düzenleyici etkisini saptamışlardır. Özellikle COVID-19’a maruz kalma ve kendini yalnız hissetme) gibi bağlamsal faktörler; hastalığa karşı algılanan savunmasızlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi psikolojik faktörler ile psikolojik esnekliğin bu süreçte azalması gibi faktörler bireylerin yaşamlarında etki unsuru olmuştur. Yapmış oldukları çalışmada 18 yaş

üstünde olan 603 genç yetişkinden veriler toplanmıştır. Hiyerarşik regresyon modelinin uygulandığı analizlerde sonuç olarak bağlamsal faktörlerin durumluk kaygıyı ve ontolojik iyi oluşu yordadığı ve bilişsel esneklik düzeyinin bu etkileşimde aracılık rolü oynadığı görülmüştür.

Sonuçlar ele alındığında kaygı düzeyinin, ontolojik iyi oluşu ve bilişsel esnekliği negatif yönde etkilediği belirlenmiştir. Park ve Moghaddam'a göre yüksek kaygı bilişsel esneği olumsuz etkilemektedir. 2017 yılında yapmış oldukları çalışmada katılımcıların gerçek hayattaki kaygıyla başa çıkmaları bağlamında kaygıdan kaynaklı olumsuz etkilerin tiksindirici duyguların ötesine geçerek ve devam eden amaca yönelik davranışlarda ve bilişsel işlevsellikte kesintiler oluşturmaktadır. Onlara göre kaygı, görev taleplerindeki değişikliklere yanıt olarak stratejiler arasında esnek bir şekilde geçiş yapma becerisini ve aynı zamanda bir stratejiyi sürdürme becerisini engellemektedir. Du vd. tarafından 2022 yılında yapılan çalışmada 245 katılımcıdan veriler toplanmış ve analizle tabi tutulmuştur. Analiz sonuçları çalışma bulgularına göre kaygı düzeyi yüksek olan bireyler sıklıkla bilişsel esneklik bozukluğu sergilemektedirler.

Ayrıca bilişsel esnekliğin, ontolojik iyi oluş düzeyini negatif yönde etkilediği belirlenmiştir. Buna göre hiçlik ve pişmanlık düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi azalacak, umut ve harekete geçme düzeyi arttıkça ise bilişsel esneklik düzeyi artacaktır. Şimşek tarafından 2009 yılında yapılan çalışmada ontolojik iyi oluş modelinin duygusal iyi oluş ve yaşam doyumu olarak adlandırılan, kişinin yaşamının değerlendirilmesine ilişkin duygusal ve bilişsel boyutların birliği olarak işlevselleştirilmiştir. Ontolojik iyi oluş yapısı bireyin şimdiki zamana ek olarak hem geçmiş hem de gelecek zaman perspektiflerindeki yaşamı değerlendirmesi ile mümkün olacağını belirtmiştir. Valente ve Pertegas (2018) ise yapmış olduğu çalışmada ontolojik iyi oluş düzeyi ve kaygı düzeyleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelemiş ve İtalya'da 15.428 kişiden geniş çaplı bir anket toplanmıştır. Toplanan veriler, doğrulayıcı faktör analizi uygulanarak analiz edilmiştir. Bireylerin esneklik düzeyleri ile ontolojik iyi oluş ve kaygı düzeyleri arasında negatif ilişki bulgulanmıştır.

6. ÖNERİLER

Literatür incelendiğinde, bilişsel esneklik ile ontolojik iyi oluş ve sürekli kaygı arasında ayrı ayrı gerçekleşecek çalışmalar literatüre katkı sağlayabilir. Aynı zamanda bu ayrı gerçekleşecek çalışmaların her birisi yaş, medeni durum, cinsiyet, iş durumu, boşanmış olma vb. demografik özellikler minvalinde çalışmalara ayrı ayrı konu edilirse daha fazla genellenebilir bilgiye ulaşmaya imkan sağlayacaktır.

Bizim çalışmamızın evreni, veri toplamaya imkan bulabilmek açısından ölçeklerin sosyal medya aracılığı ile insanlara ulaştırılması nedeniyle ile aynı konuya sahip başka bir çalışma sosyal medya kullanıcısı olmayan evren ile gerçekleştirilirse, bizim çalışmamızın eksik yanı olarak düşündüğümüz sosyal medya kullanan genç yetişkinler ve kullanmayan genç yetişkinler arasında bir fark olup olmadığına dair önemlibir katkı sağlayabilir. Buradan doğacak sonuçlar daha kontrollü araştırmalara zemin hazırlayabilir. Yine bizim çalışmamızla aynı konuya sahip çalışmalar bu kez demografik özellikler özellikle de cinsiyet bazında çalışılarak daha sağlıklı sonuçlar elde edilerek bilgi birikimine katkı sağlanabilir. Çünkü çalışmamızda kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre oldukça fazla olması çalışmamızın eksik yönü olabilir. Kadın ve erkek katılımcı sayısının eşit olduğu çalışma yanlı sonuç verme olasılığını azaltabilir.

Bizim çalışmamızda herhangi bir spesifik durumdaki kaygı ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü değil, sürekli kaygı ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü incelenmiştir. Benzer bir çalışma belli bir durumdaki (örneğin hastanede tedavi gören kanser hastalarının durumluk kaygısı, sınava hazırlanan öğrencilerin durumluk kaygısı vb.) kaygı düzeyi ile ontolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü inceleyebilir. Bizim çalışmamız ışığında bilişsel esnekliğin kaygı düzeyinin ontolojik iyi oluş üzerindeki düşme etkisini aracılık rolü ile azalttığı sonucundan yola çıkarak, insanların çocukluktan itibaren bilişsel esnekliğinin nasıl arttırılabileceğine dair gerçekleştirilecek çalışmalar, yaşam doyumunu arttırmak için çok değerli çalışmalar olabilir. Çünkü özellikle durumluk kaygı yaratan durumları (hastalık, kaza, doğal afet vb.) kontrol etmek zor ve bazen imkansız olduğundan, bilişsel esnekliği arttırmaya yönelik bilimsel araştırmalar kaygının yarattığı olumsuz etkiyi aza indirmek açısından değerli görülmektedir.

REFERANSLAR

Akçay Özcan, D. ve Kıran, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 1(1), 1-8.

Aktepe, İ. (2022). Covid-19 Pandemi Sürecinde Yaygın Anksiyetenin Sağlık Anksiyetesi, Bilişsel Esneklik ve Covid19 Korkusu Bağlamında Yordanması.

Alwahhabi, F. (2003). Anxiety symptoms and generalized anxiety disorder in the elderly: a review. *Harvard Review of Psychiatry*, 11(4), 180-193.

Andrews, F. M. ve Withey, S. B. (1976). Measuring global well-being. In *Social Indicators of Well-Being*. Boston, MA: Springer.

Angner, E. (2010). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361-368.

Antony, M. M. ve Stein, M. B. (2008). *Oxford handbook of anxiety and related disorders*. Oxford University Press.

Arıkan, G. (2006). Psikolojide indirgemecilik. *Türk Psikoloji Bülteni*, 12(38), 18-20.

Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.

Aslı, A. Y. A. Z., Bilgin, N. ve Mollaoğlu, N. (2017). Dental anksiyetede durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinin kullanımı. *ADO Klinik Bilimler Dergisi*, 8(2), 1553-1560.

Aşkın, Z. (2009). Niçin Varoluşçuluk? *ETHOS*, 3, 4.

Austin, J. T. ve Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological bulletin*, 120(3), 338.

Ayhan, D. (2020). Varoluş kaygısı ve çalışma: Varoluşçuluk bakış açısıyla bir gözden geçirme. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 71-77.

Bandelow, B. ve Michaelis, S. (2022). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*.

Bandelow, B., Michaelis, S. ve Wedekind, D. (2022). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*.

Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford press.

Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: past, present and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194.

Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.

Bell, J., Reid, M. ve Dyson, J. (2019). There's just huge anxiety: ontological security, moral panic, and the decline in young people's mental health and well-being in the UK. *Qualitative Research in Medicine and Healthcare*, 3(2), 87-97.

Bieling, P. J., Antony, M. M. & Swinson, R. P. (1998). The State--Trait Anxiety Inventory, Trait version: structure and content re-examined. *Behaviour Research and Therapy*, 36(7-8), 777-788.

Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.

Blass, R. B. (2014). On 'the fear of death' as the primary anxiety: How and why Klein differs from Freud. *The International Journal of Psychoanalysis*, 95(4), 613-627.

Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being.

Bradley, R. H. ve Corwyn, R. F. (2004). Family process investments that matter for child well-being. In *Family investments in children's potential* (pp. 1-32). Psychology Press.

Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061.

Busseri, M. A. ve Sadava, S. W. (2011). A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and social psychology review*, 15(3), 290-314.

Butler, G., ve Mathews, A. (1983). Cognitive processes in anxiety. *Advances in behaviour research and therapy*, 5(1), 51-62.

Büyüköztürk, Ş. (1997). Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 12(12), 453-464.

Canas, J. J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1(3), 297-301.

Cannon, TD, Kaprio, J., Lonnqvist, J., Huttunen, M. & Koskenvuo, M. (1998). Fin ikiz kohortunda şizofreninin genetik epidemiyolojisi. Popülasyona dayalı bir modelleme çalışması. *Kemer Gen. Psikiyatri*, 55, 67-74.

Clark, D. A. ve Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418-424.

Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S. ve Zinbarg, R. E. (2011). What is an anxiety disorder? *Focus*, 9(3), 369-388.

Crawley, J. N. (1981). Neuropharmacologic specificity of a simple animal model for the behavioral actions of benzodiazepines. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 15(5), 695-699.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516.

Csikszentmihalyi, M. ve Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çelebi, V. (2014). Jean Paul Sartre'ın varoluşçuluk düşüncesi. *Beytulhikme An International Journal of Philosophy*, 4(2), 63-76.

Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).

Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).

Çetin, B., Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156).

Çivitci, N. ve Baltacı, H. Ş. (2018). Üniversite öğrencilerinde zaman perspektifi, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(43), 107-116.

Çuhadaroglu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları.

Dağ, İ. ve Gülüm, V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4).

Dağar, G. (2019). Kişilik özellikleri ve ontolojik iyi oluşun gerilim tipi baş ağrısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Darabi, A., Hemphill, J., Nelson, D. W., Boulware, W. ve Liang, X. (2010). Mental model progression in learning the electron transport chain: effects of instructional strategies and cognitive flexibility. *Advances in Health Sciences Education*, 15(4), 479-489.

Deacon, B. J. ve Abramowitz, J. S. (2004). Cognitive and behavioral treatments for anxiety disorders: A review of meta-analytic findings. *Journal of clinical psychology*, 60(4), 429-441.

Deák, G. O. ve Wiseheart, M. (2015). Cognitive flexibility in young children: General or task-specific capacity? *Journal of Experimental Child Psychology*, 138, 31-53.

Demir, R. ve Fulya, T. Ü. R. K. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.

Demirci, O. O. ve Güneri, E. (2020). Bilişsel Esnekliğin Bilişsel Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684

Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.

Desmyter, F. ve De Raedt, R. (2012). The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica*, 52(1), 19-38.

Diener, E. ve Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 47(5), 1105.

Diener, E., Oishi, S. ve Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260.

Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.

Dohrenwend, B. S. ve Dohrenwend, B. P. (1981). Socioenvironmental factors, stress, and psychopathology. *American Journal of Community Psychology*, 9(2), 123.

Du, M., Peng, Y., Li, Y., Zhu, Y., Yang, S., Li, J. & Zhang, M. (2022). Effect of trait anxiety on cognitive flexibility: Evidence from event-related potential and resting-state EEG. *Biological Psychology*, 170, 108319.

Duran, N.O. ve Şeref, T.A.N. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(40), 154-166.

Dürü, Ç. (1999). Kaygı ve depresyon: Psikopatolojik bir bakış. *Doğu Batı Dergisi*, 2(6).

Elaraby, N., Bolock, A. E., Herbert, C. ve Abdennadher, S. (2021). Anxiety Detection During COVID-19 Using the Character Computing Ontology. In *Practical Applications of Agents and Multi-Agent Systems* (pp. 5-16). Springer, Cham.

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058.

Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry ve Neurological Sciences*, 24(3).

Eslinger, P. J. ve Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 31(1), 17-28.

Freud, S. (1926). Psycho-analysis.

Freud, S. (1936). Inhibitions, symptoms and anxiety. *The Psychoanalytic Quarterly*, 5(1), 1-28.

Freud, S. (1984). El sepultamiento del complejo de Edipo *Obras completas*, 19.

Getzels, J. W. ve Jackson, P. W. (1962). Creativity and intelligence: Explorations with gifted students.

Gilbert, D. G., Robinson, J. H., Chamberlin, C. L. ve Spielberger, C. D. (1989). Effects of smoking/nicotine on anxiety, heart rate and lateralization of EEG during a stressful movie. *Psychophysiology*, 26(3), 311-320.

Gomez, R. & Francis, L. M. (2003). Generalised anxiety disorder: Relationships with Eysenck's, Gray's and Newman's theories. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 3-17.

Gross, C., ve Hen, R. (2004). The developmental origins of anxiety. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(7), 545-552.

Gülüm, I. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3).

Gürsoy, K. (1987). *JP Sartre ateizmi'nin doğurduğu problemler*. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.

Haluk, A.Ş.A.R. (2014). Heidegger ve Sartre felsefesinde “kaygı” ve “bulantı” kavramlarının analizi. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (17), 85-100.

Hobfoll, S. E., Freedy, J., Lane, C. ve Geller, P. (1990). Conservation of social resources: Social support resource theory. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(4), 465-478.

Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200.

Joffe, H., Petrillo, L., Viguera, A., Koukopoulos, A., Silver-Heilman, K., Farrell, A. ve Cohen, L. S. (2010). Eszopiclone improves insomnia and depressive and anxious symptoms in perimenopausal and postmenopausal women with hot flashes: a randomized, double-blinded, placebo-controlled crossover trial. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 202(2), 171-e1.

Johnco, C., Wuthrich, V. M. ve Rapee, R. M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55-64.

Jokisaari, M. (2004). Regrets and subjective well-being: A life course approach. *Journal of Adult Development*, 11(4), 281-288.

Jonassen, D. H. ve Grabowski, B. (1993). Individual differences and instruction. *New York: Allen & Bacon*.

Julian, L. J. (2011). Measures of anxiety. *Arthritis Care ve Research*, 63(011).

Kaba, İ. (2020). Ontological well-being (life project). *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 12(1), 143-154.

Kafka, G. J. ve Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 57(2), 171-190.

Kalafatoğlu, M. R. ve Kumcağız, H. Türkiye’de İyi Oluş Üzerine Yapılan Yüksek Lisans ve Doktora Tezlerinin İncelenmesi.

Kalia, V., Knauff, K. ve Hayatbini, N. (2020). Cognitive flexibility and perceived threat from COVID-19 mediate the relationship between childhood maltreatment and state anxiety. *PLoS one*, 15(12),

Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk- sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 31-63

Keyes, C. L., Dhingra, S. S. ve Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2366-2371.

Kierkegaard, S. (2013). The concept of anxiety. In *Kierkegaard's Writings, VIII, Volume 8* (pp. 1-6). Princeton University Press.

Kocayoruk, E. ve Simsek, O. F. (2020). The validity and reliability of the Turkish brief version of the Zimbardo Time Perspective Inventory for adolescents. *Neurological Sciences*, 33, 40-49.

Koydemir, S. ve Sun-Selişik, Z. E. (2016). Well-being on campus: Testing the effectiveness of an online strengths-based intervention for first year college students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 44(4), 434-446.

Kraus, S. ve Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) Scale based on Buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169–181

Kuzu Taşçı, D. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresyon İlişkisinin Açıklanmasında Ontolojik İyi Oluş Değişkeninin Aracı Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul.

Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Lang, P. J., Davis, M. ve Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: Animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 137-159.

Larsen, R. J., Diener, E. ve Cropanzano, R. S. (1987). Cognitive operations associated with individual differences in affect intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 767.

Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia geriatric center morale scale: A revision. *Journal of gerontology*, 30(1), 85-89.

Leal, P. C., Goes, T. C., da Silva, L. C. F. & Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 39, 147-157.

Leichsenring, F. ve Leweke, F. (2017). Social anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 376(23), 2255-2264.

Liang, J. (1984). Dimensions of the Life Satisfaction Index A: A structural formulation. *Journal of Gerontology*, 39(5), 613-622.

Liang, J. (1985). A structural integration of the Affect Balance Scale and the Life Satisfaction Index A. *Journal of Gerontology*, 40(5), 552-561.

Lucas, R. E., Diener, E. ve Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616.

Lyubomirsky, S. ve Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141.

Maina, G., Mauri, M. ve Rossi, A. (2016). Anxiety and depression.

Makinen, J. A. ve Pychyl, T. A. (2001). The differential effects of project stress on life-satisfaction. *Social Indicators Research*, 53(1), 1-16.

Mallett, R., Coyle, C., Kuang, Y. & Gillanders, D. T. (2021). Behind the masks: A cross-sectional study on intolerance of uncertainty, perceived vulnerability to disease and psychological flexibility in relation to state anxiety and well being during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 52-62.

Maloney, E. A., Sattizahn, J. R. ve Beilock, S. L. (2014). Anxiety and cognition. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 5(4), 403-411.

Manav, F. (2011). Kaygı kavramı.

Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.

Mevlüt, K. A. Y. A. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.

Morsünbül, Ü. (2011). Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi.

Mowrer, O. (1960). Learning theory and behavior.

Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological science*, 6(1), 10-19.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*.

Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). *Handbook of state-trait anxiety*. İstanbul: Bogazici University Publication.

Öner, N. Le Compte, A. (1985). *Durumluk-Sürekli kaygı envanteri elkitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Öner, N. (1997). *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: Boğaziçi Üniv. Matbaası.

Özdel, F. ve Neriman, A. R. A. L. (2005). Baba yoksunu olan ve anne-babası ile yaşayan çocukların kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 255-267.

Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.

Park, J. ve Moghaddam, B. (2017). Impact of anxiety on prefrontal cortex encoding of cognitive flexibility. *Neuroscience*, 345, 193-202.

Perusini, J. N. ve Fanselow, M. S. (2015). Neurobehavioral perspectives on the distinction between fear and anxiety. *Learning ve Memory*, 22(9), 417-425.

Parvizi, G., ve Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.

Poland, R. E., Rubin, R. T., Lane, L. A., Martin, D. J., Rose, D. E. & Lesser, I. M. (1985). A modified dexamethasone suppression test for endogenous depression. *Psychiatry Research*, 15(4), 293-299.

Recker, G. T. ve Peacock, E. J. (1981). The Life Attitude Profile (LAP): A multidimensional instrument for assessing attitudes towards life. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 13, 264-273.

Reilly, C. E., Sokol, L. ve Butler, A. C. (1999). A cognitive approach to understanding and treating anxiety. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 14(S1), S16-S21.

Rende, B. (2000). Cognitive flexibility: Theory, assessment, and treatment. In *Seminars in speech and language*. New York: Thieme Medical Publishers.

Ritter, G. (1954). *Staatskunst und Kriegshandwerk*.

Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.

Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.

Saltık, D. (2021). *Öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerilerinin çiftlerin ontolojik iyi oluşu üzerine yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Master's Thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 46(1), 143-162.

Sartre, J. P. (1965). The humanism of existentialism. *Essays in existentialism*, 31-62.

Sartre, J. P. (1999). *War Diaries: Notebooks from a Phoney War, November 1939-March 1940*(27). Verso.

Seligman, M. E. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3-12.

Sletvold, J. (2013). The ego and the id revisited Freud and Damasio on the body ego/self. *The International Journal of Psychoanalysis*, 94(5), 1019-1032.

Spielberger, C. D. ve Rickman, R. L. (1988). Assessment of state and trait anxiety.

Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F. ve Natalicio, D. S. (1971). The state-trait anxiety inventory. *Revista Interamericana de Psicologia/Interamerican Journal of Psychology*, 5(3-4).

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushene, R. E. (1964). State-Trait Anxiety Inventory/Self Evaluation Questionnaire.

Spiro, R. ve Jehng, J. (1990). Cognitive Flexibility, random access instruction and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multi-dimensional traversal of

complex subject matter. *Cognition, education, and multimedia: Exploring ideas in high technology*, 163-205.

Stahl, L. ve Pry, R. (2005). Attentional flexibility and perseveration: Developmental aspects in young children. *Child Neuropsychology*, 11(2), 175-189.

Sternberg, R. J. (1999). The theory of successful intelligence. *Review of General Psychology*, 3(4), 292-316.

Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Seattle Pacific University.

Sylvers, P., Lilienfeld, S. O. ve LaPrairie, J. L. (2011). Differences between trait fear and trait anxiety: Implications for psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 122-137.

Sylvester, C. M., Corbetta, M., Raichle, M. E., Rodebaugh, T. L., Schlaggar, B. L., Sheline, Y. I. ve Lenze, E. J. (2012). Functional network dysfunction in anxiety and anxiety disorders. *Trends in Neurosciences*, 35(9), 527-535.

Şimşek, Ö. F. ve Kocayörük, E. (2013). Affective reactions to one's whole life: Preliminary development and validation of the ontological well-being scale. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 309-343.

Şimşek, Ö. F. ve Kocayörük, E. (2013). Affective reactions to one's whole life: Preliminary development and validation of the ontological well-being scale. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 309-343.

Şimşek, Ö. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 505-522.

Şiran, Ö. (2019). Ontolojik iyi oluş ve duygusal iyi oluşun yordayıcıları olarak özel öz bilinçlilik, mutlak gerçek ihtiyacı ve bilinçli farkındalık. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şirin Ayva, A.B. (2018). Macera terapisi temelli grupla danışmanlığın üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi.

Tektaş, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 243-253.

Tektaş, S. (2014). *Ticaret Meslek Liselerinde Görev Yapan Öğretmenlerin İş Tatmini (İstanbul İli Anadolu Yakası Örneği)* (Master's thesis). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Topkaya, N., Köksal, Z., ve Bayram, S. Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Bilişsel Esneklik ve Öz-Şefkatin Rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662.

Tov, W. ve Diener, E. (2013). Subjective well-being.

Üzümcü, B. ve Müezziz, E. E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25.

Valente, R. ve Pertegas, S. V. (2018). Ontological insecurity and subjective feelings of unsafety: Analysing socially constructed fears in Italy. *Social Science Research*, 71, 160-170.

Van Bruggen, V., Vos, J., Westerhof, G., Bohlmeijer, E. ve Glas, G. (2015). Systematic review of existential anxiety instruments. *Journal of Humanistic Psychology*, 55(2), 173-201.

Westerhof, G. J. ve Keyes, C. L. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110-119.

Wilson, C. G., Nusbaum, A. T., Whitney, P. ve Hinson, J. M. (2018). Trait anxiety impairs cognitive flexibility when overcoming a task acquired response and a preexisting bias. *PloS one*, 13(9), e0204694.

Wittchen, H. U. ve Hoyer, J. (2001). Generalized anxiety disorder: nature and course. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62, 15-21.

Wolman, B. B. ve Stricker, G. (1994). *Anxiety and related disorders*. New York NY: John Wiley.

Yaman-Karahan, B. (2016). *Yaşamdaki amaç, duygusal iyi oluş, kişisel ölüm korkusu ve duyarlı sevginin ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.

Yıldız, E., Yeniçeri, E. N. ve Öngel, K. (2019). Application of state-trait anxiety scale (STAI-TX) in randomly selected individuals and results. *Smyrna Tıp Dergisi*, 1, 19-24.

Yildiz, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi* (Master's thesis). Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yu, Y., Yu, Y. ve Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, health & medicine*, 25(1), 25-36.

Zimbardo, P. G. ve Boniwell, I. (2004). Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning. *Positive Psychology in Practice*, 3, 105-168.

Zimbardo, P. G. ve Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288

EK A

ARAŞTIRMADA KULLANILAN FORMLAR VE ÖLÇEKLER

A.1 ONAM FORMU

Altınbaş Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü bünyesinde yürütülen "Genç Yetişkinlerde Kaygı Düzeyi ile Ontolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü"nü araştıran bu çalışmanın yürütülmesi için siz değerli katılımcıların bu ölçekteki sorulara vereceği yanıtlara ihtiyaç duyulmaktadır. Sorulara vereceğiniz yanıtlar, bilimsel bilgi birikimi için son derece kıymetli olup, tüm kişisel bilgileriniz ve yanıtlarınız tamamı ile gizli tutulacak ve yalnızca bilime katkı için kullanılacaktır. Anket yanıtlama süresi ortalama 8 dakikadır. Bilime yapmış olacağınız gönüllü katkı için teşekkür ederiz.

A.2 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1) Cinsiyet
2) Yaş
3) Medeni Durum
4) Eğitim Düzeyi
5) Yaşadığı Şehir
6) Çalışma Durumu

A.3 ONTOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Lütfen yaşamınızı geçmiş, bugün ve geleceği ile kişisel bir proje olarak düşünün. Her proje gibi yaşamınızda da tamamlanmış (GEÇMİŞ), yaşanmakta olan (ŞİMDİ) ve yaşanacak (GELECEK) parçaları söz konusudur. Sizden beklenen, bu parçaların her birine bir bütün olarak baktığınızda, verilen duyguları ne kadar yoğun hissettiğinizi aşağıdaki ölçeği dikkate alarak değerlendirmenizdir. Her bir madde 5 seçenekten oluşur. Lütfen duygularınıza en uygun gelen aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyiniz.

(1) Hiç Hissetmiyorum (2) Biraz Hissediyorum (3) Yoğun Hissediyorum
(4) Oldukça Yoğun Hissediyorum (5) Çok Yoğun Hissediyorum

Yaşam Projemin Tamamlanmış Kısımına Baktığımda;

Yaşam projenizin tamamlanmış (GEÇMİŞ) kısmını düşünerek soruları yanıtlayınız.

- 1) Gurur duyuyorum.
- 2) Hayal kırıklığı hissediyorum.
- 3) Tatmin yaşıyorum.
- 4) Pişmanlık hissediyorum.
- 5)
- 6)
- 7)

Yaşam Projemin Yaşamakta Olduğum Kısımına Baktığımda;

Yaşam projenizin yaşamakta olduğunuz (ŞİMDİKİ) kısmını düşünerek soruları yanıtlayınız.

- 8) Yorgun hissediyorum.
- 9) Coşkulu hissediyorum.
- 10) Amaçsız hissediyorum.
- 11) Kaybolmuş hissediyorum.
- 12)
- 13)
- 14)

15)

16)

17)

18)

Yaşam Projemin Geleceğini Düşündüğümde;

Yaşam projenizin henüz yaşanmamış (GELECEK) kısmını düşünerek soruları
yanıtlayınız

19) Umutlu hissediyorum.

20) Güçlü hissediyorum.

21)

22)

23)

24)

A.4 SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin duygularını anlatmakta kullandığı bir takım ifadeler sunulmuştur. Her bir ifadeyi okuyun ve aşağıdaki 4 seçenekten size uygun gelen ifadeyi işaretleyin. Doğru ya da yanlış cevap olmadığını unutmayın. İfadeler üzerinde fazla düşünmeden, nasıl hissettiğinizi en iyi belirten seçeneği işaretleyin.

Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanınız.

(1) Hemen hemen hiçbir zaman (2) Bazen (3) Çok zaman (4) Hemen her zaman

- 1) Genellikle keyfim yerindedir.
- 2) Genellikle çabuk yorulurum.
- 3) Genellikle kolay ağlarım.
- 4) Başkaları kadar mutlu olmak isterim.
- 5) Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.
- 6) Kendimi dinlenmiş hissediyorum.
- 7) Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım.
- 8) Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.
- 9)
- 10)
- 11)
- 12)
- 13)
- 14)
- 15)
- 16)
- 17)
- 18)
- 19)
- 20)

A-5 BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

Aşağıdaki ifadelerin size uygunluğunu belirtmek için lütfen verilen ifadelerden birini kullanınız.

(1) Hiç uygun değil (2) Pek uygun değil (3) Kararsızım (4) Uygun (5) Tamamen uygun

- 1) Durumları tartma konusunda iyiyimdir.
- 2) Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.
- 3) Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.
- 4) Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.
- 5) Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.
- 6) Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.
- 7) Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.
- 8) Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.
- 9)
- 10)
- 11)
- 12)
- 13)
- 14)
- 15)
- 16)
- 17)
- 18)
- 19)
- 20)