

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
GENEL PSİKOLOJİ BİLİM DALI



BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE MUTLULUK İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ: ZAMAN YÖNETİMİ VE UMUDUN SIRALI
ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KHALİS BEHBUDZADE

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Hamit Coşkun

BOLU, NİSAN - 2024

KABUL VE ONAY SAYFASI

Khalis BEHBUDZADE tarafından hazırlanan “**BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE MUTLULUK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ: ZAMAN YÖNETİMİ VE UMUDUN SIRALI ARACI ROLÜ**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Genel Psikoloji Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir. 26/04/2024

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Prof. Dr. Hamit COŞKUN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Veysel Mehmet ELGİN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Gamze UYKUCU
ARMUTCUOĞLU
Bartın Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin Turnitin adlı programında enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %30'u geçmemektedir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2023/255 sayısı ile etik izin alınmıştır.

.....
KHALİS BEHBUDZADE

ÖZET

BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE MUTLULUK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ: ZAMAN YÖNETİMİ VE UMUDUN SIRALI ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KHALİS BEHBUDZADE

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

GENEL PSİKOLOJİ BİLİM DALI

(TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. HAMİT COŞKUN)

BOLU, NİSAN - 2024

XVI + 139

Bilişsel esneklik ile mutluluk arasında ilişkiler son zamanlarda incelenmesine rağmen, bu iki değişken arasında yer alan aracı değişkenlerin rolü henüz bilinmemektedir. Ülkemizde yapılan araştırmalarda bilişsel esneklik bazen aracı bazen de sonuç değişkeni olarak ele alınmaktadır. Bu araştırmanın gerçekleştirilme amacı bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişkide zaman yönetimi ve umudun aracı rolünün belirlenmesidir. Bu sebeple “Bilişsel Esneklik Envanteri”, “Sürekli Umut Ölçeği”, “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” kullanılarak bu etki araştırılmıştır. Üniversite öğrencilerini kapsayan örnekleme iki farklı eğitim-öğretim yılında üç araştırma gerçekleştirilmiştir. Verilerin çevrimiçi toplandığı pilot çalışmada 100, yüz-yüze toplandığı esas çalışmada 334 kişi ve yüz-yüze toplandığı deneysel çalışmada 108 kişi olmak üzere araştırmaya toplam 542 kişi katılmıştır. Toplanan veriler SPSS 22.0 ve Jamovi programları vasıtasıyla analiz edilmiştir. Veri analizi aşamasında ilk olarak ölçeklerin güvenirliği test edilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizleri yapılmıştır. Modelin açıklanması ve aracı değişkenlerin rolünün belirlenmesi için Hayes PROCESS Macro 6 kullanılmıştır. 2x2 faktöryel tasarımda olan deneysel çalışma ise ANOVA yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre bilişsel esneklik ile mutluluk ilişkisinde zaman yönetiminin ve umudun sıralı aracılık rolü bulunmuştur. Bu bulguların yanı sıra araştırmanın bağımlı değişkeni olan mutluluğun cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. İlk deneysel çalışmanın sonucuna göre esnekliğin düşünce üretimi, zaman yönetimi, umut ve mutluluğu negatif yönde etkilediği bulunmuştur. İkinci deneysel çalışmada ise esnekliğin katılımcıların zaman yönetimi, umut ve mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulguları literatür ışığında tartışılmıştır.

ANAHTAR KELİMELEER: Mutluluk, Bilişsel Esneklik, Zaman Yönetimi, Umut

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY AND HAPPINESS: THE SEQUENTIAL MEDIATING ROLE OF TIME MANAGEMENT AND HOPE

MASTER THESIS

KHALİS BEHBUDZADE

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

(SUPERVISOR: PROF. DR. HAMİT COŞKUN)

BOLU, APRIL - 2024

XVI + 139

While recent studies have explored the connections between cognitive flexibility and happiness, the involvement of mediating factors between these variables remains unclear. In our country's research, cognitive flexibility has been alternatively viewed as both a mediator and an outcome variable. This study aims to investigate the mediating roles of time management and hope in the correlation between cognitive flexibility and happiness. To achieve this goal, the study employed the "Cognitive Flexibility Inventory," "Trait Hope Scale," "Leisure Management Scale," and "Oxford Happiness Scale-Short Form.". Three studies were conducted over two different academic years on a sample of university students. A total of 542 people participated in the research, 100 in the pilot study, where data were collected online, 334 in the main study, where data were collected face-to-face and 108 in the experimental study, where data were also collected face-to-face. Data analysis was conducted using SPSS 22.0 and Jamovi programs. Initially, the scales' reliability was assessed, followed by correlation analyzes to determine the relationships among the variables. The Hayes PROCESS Macro 6 was employed to depict the model and ascertain the mediating roles of the variables. The experimental study, which had a 2x2 factorial design, was analyzed using the ANOVA method. The study's findings revealed a sequential mediating role of time management and hope in the correlation between cognitive flexibility and happiness. Furthermore, the research indicated no significant differences in happiness, the dependent variable, concerning gender and age variables. According to the results of the first experimental study, it was found that flexibility negatively affects though production, time management, hope, and happiness. In the second experimental study, it was concluded that flexibility did not significantly affect the participants' time management, hope, and happiness levels. These findings were thoroughly discussed in relation to existing literature, providing additional insights into the subject matter.

KEYWORDS: Happiness, Cognitive Flexibility, Time Management, Hope

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xii
TABLO LİSTESİ	xiii
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	xv
TEŞEKKÜR	xvi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Problemi	3
1.2 Araştırmanın Amacı.....	4
1.3 Araştırmanın Önemi	4
1.4 Araştırmanın Sayıltıları	5
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6 Tanımlar.....	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1 Mutluluk	7
2.1.1 Mutluluk Kavramı	7
2.1.2 Mutluluğun Belirleyicileri	8
2.1.3 Mutluluğu Etkileyen Faktörler	11
2.1.3.1 Cinsiyet.....	11
2.1.3.2 Yaş.....	12
2.1.3.3 Gelir.....	13
2.1.3.4 Eğitim	14
2.1.3.5 Medeni Durum	14
2.1.4 Mutluluk Kuramları.....	15
2.1.4.1 Erek Kuramı	15
2.1.4.2 Etkinlik Kuramı	15
2.1.4.3 Uyum Kuramı.....	16
2.1.4.4 Dinamik Denge Kuramı	16
2.1.4.5 Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı.....	17
2.1.4.6 Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	17
2.1.4.7 Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı.....	18
2.1.4.8 Bağ Kuramı	19
2.1.4.9 Sabit Nokta Kuramı	19

2.1.4.10 Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı	20
2.1.5 Mutluluk Kuramlarının Değerlendirilmesi	20
2.1.6 Mutluluk ile İlgili Yapılan Araştırmalar	20
2.2 Bilişsel Esneklik	23
2.2.1 Bilişsel Esneklik Kavramı	23
2.2.2 Bilişsel Esnekliğin Gelişimi	27
2.2.3 Bilişsel Esneklik Kuramları	28
2.2.3.1 Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik	28
2.2.3.2 Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım	29
2.2.3.3 Bilişsel Gelişim Kuramı	29
2.2.3.4 Sosyal Bilişsel Kuram	30
2.2.4 Bilişsel Esneklik Kuramlarının Değerlendirilmesi	31
2.2.5 Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar	31
2.3 Zaman Yönetimi	33
2.3.1 Zaman Kavramı	33
2.3.2 Zaman Yönetimi Kavramı	34
2.3.3 Zaman Yönetimi Yaklaşımları	37
2.3.3.1 ABC Yaklaşımı	37
2.3.3.2 Beceri Yaklaşımı	37
2.3.3.3 Hedef Yaklaşımı	38
2.3.3.4 Düzenli Yaşam Yaklaşımı	38
2.3.3.5 Kendini Akıntıya Bırak Yaklaşımı	39
2.3.3.6 Savaşçı Yaklaşım	39
2.3.3.7 Sihirli Araç Yaklaşımı	39
2.3.3.8 İyileştirme Yaklaşımı	40
2.3.3.9 Zaman Yönetimi Kuramlarının Değerlendirilmesi	40
2.3.4 Zaman Türleri	40
2.3.4.1 Gerçek Zaman	40
2.3.4.2 Psikolojik Zaman	40
2.3.4.3 Biyolojik Zaman	41
2.3.4.4 Sosyolojik Zaman	42
2.3.5 Zamanı Etkin Kullanma Yöntemleri	42
2.3.5.1 Zaman Planlaması	42
2.3.5.2 Zaman Analizi	43
2.3.5.3 Önceliklerin Belirlenmesi	43
2.3.5.4 Ertelemeden Kaçınmak	43
2.3.5.5 Stres Kontrolü	44
2.3.5.6 Enerji Döngüsü	45
2.3.5.7 Duraksamalardan Kaçınmak	45
2.3.5.8 İşleri Zorluk Derecesine Göre Gruplandırmak	45
2.3.6 Zaman Tuzakları	45
2.3.6.1 Plansızlık	45
2.3.6.2 Öncelik Belirsizliği	46
2.3.6.3 Ertelemek	47
2.3.6.4 Hayır Diyememek	48
2.3.7 Zaman Yönetimi ile İlgili Yapılan Araştırmalar	49
2.4 Boş Zaman Yönetimi	51
2.4.1 Boş Zaman Kavramı	51
2.4.2 Boş Zaman Yönetimi Kuramları	52
2.4.2.1 Neulinger'in Boş Zaman Paradigması	52

2.4.2.2 Ciddi Boş Zaman Teorisi.....	53
2.4.2.3 Marx`ın Boş Zaman Kuramı	53
2.4.2.4 Russel`in Kuramı.....	53
2.4.2.5 Özerklik Kuramı.....	54
2.4.2.6 Lafargue`nin Tembellik Hakkı Kuramı.....	54
2.4.2.7 Adorno ve Horkheimer`in Kuramı	55
2.4.2.8 Telafi Kuramı	55
2.4.3 Boş Zaman Yönetimi Kuramlarının Değerlendirilmesi	56
2.5 Umut	56
2.5.1 Umut Kavramı	56
2.5.2 Umut Kuramları	57
2.5.2.1 Snyder`in Umut Kuramı	57
2.5.2.2 Stotland`ın Umut Teorisi.....	58
2.5.2.3 Averill, Chatlin ve Chon`un Umut Teorisi.....	58
2.5.2.4 Lazarus`un Umut Teorisi.....	59
2.5.2.5 Vroom`un Beklenti Teorisi	59
2.5.3 Umut Kuramlarının Değerlendirilmesi	59
2.5.4 Umut ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	60
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	63
3. ÇALIŞMA I: PİLOT ÇALIŞMA.....	63
3.1 Yöntem	63
3.1.1 Araştırmanın Modeli	63
3.1.2 Evren ve Örneklem	63
3.1.3 Veri Toplama Araçları.....	63
3.1.3.1 Demografik Bilgi Formu	64
3.1.3.2 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	64
3.1.3.3 Bilişsel Esneklik Envanteri.....	64
3.1.3.4 Sürekli Umut Ölçeği.....	64
3.1.3.5 Boş Zaman Yönetimi Ölçeği.....	65
3.1.4 Verilerin Toplanması.....	65
3.1.5 Verilerin Analizi	65
3.2 Bulgular	66
3.2.1 Araştırmanın Katılımcılarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	66
3.2.2 Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Değerler.....	67
3.2.3 Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Değerleri	68
3.2.4 Araştırmanın Değişkenlerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi	68
3.2.5 Araştırmanın Modeline İlişkin Aracılık Analizi Sonuçları	69
3.2.6 Araştırma Modelinin Alt Aracılık İlişkilerine Dair Bulgular.....	70
3.2.7 Araştırma Modelinin Toplam ve Dolaylı Etkisine Dair Bulgular	71
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	73
4. ÇALIŞMA II.....	73
4.1 Yöntem	73
4.1.1 Araştırmanın Modeli	73
4.1.2 Evren ve Örneklem	73
4.1.3 Veri Toplama Araçları.....	73
4.1.3.1 Demografik Bilgi Formu	74
4.1.3.2 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	74
4.1.3.3 Bilişsel Esneklik Envanteri.....	74

4.1.3.4 Sürekli Umut Ölçeği.....	74
4.1.3.5 Boş Zaman Yönetimi Ölçeği.....	75
4.1.4 Verilerin Toplanması.....	75
4.1.5 Verilerin Analizi.....	75
4.2 Bulgular	76
4.2.1 Araştırmanın Katılımcılarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	76
4.2.2 Bilişsel Esneklik Envanteri`nin Faktör Analizi Sonuçları	77
4.2.3 Sürekli Umut Ölçeği`nin Faktör Analizi Sonuçları	78
4.2.4 Boş Zaman Yönetimi Ölçeği`nin Faktör Analizi Sonuçları	79
4.2.5 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu`nun Faktör Analizi Sonuçları	80
4.2.6 Araştırmanın Değişkenlerinin Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi ...	81
4.2.7 Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Değerleri	82
4.2.8 Araştırmanın Modeline İlişkin Aracılık Analizi Sonuçları	83
4.2.9 Araştırma Modelinin Alt Aracılık İlişkilerine Dair Bulgular.....	84
4.2.10 Araştırma Modelinin Toplam ve Dolaylı Etkisine Dair Bulgular	85
BEŞİNCİ BÖLÜM	86
5. ÇALIŞMA III: DENEYSEL ÇALIŞMA I	86
5.1 Araştırmanın Önemi	86
5.2. Yöntem	87
5.2.1 Evren ve Örneklem	87
5.2.2 Veri Toplama Araçları.....	87
5.2.2.1 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	87
5.2.3 Verilerin Toplanması.....	87
5.2.4 İşlem	88
5.2.5 Verilerin Analizi	88
5.3 Bulgular	88
ALTINCI BÖLÜM	92
6. ÇALIŞMA IV: DENEYSEL ÇALIŞMA II.....	92
6.1 Araştırmanın Önemi	92
6.2. Yöntem	93
6.2.1 Evren ve Örneklem	93
6.2.2 Veri Toplama Araçları.....	93
6.2.2.1 Deney Grubuna Uygulanan Form.....	93
6.2.2.2 Kontrol Grubuna Uygulanan Form	94
6.2.2.3 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	95
6.2.3 Verilerin Toplanması.....	95
6.2.4 İşlem	95
6.2.5 Verilerin Analizi	96
6.3 Bulgular	96
YEDİNCİ BÖLÜM	98
7. TARTIŞMA	98
7.1 Bilişsel Esneklik ile Mutluluk İlişkisi	103
7.2 Bilişsel Esneklik ve Mutluluk ile Umut Arasında İlişkide Zaman Yönetiminin Aracı Rolü	104
7.3 Bilişsel Esneklik ile Mutluluk Arasında Umudun Rolü	106

7.4 Bilişsel Esneklik ile Mutluluk Arasında Zaman Yönetimi ve Umudun Rolü	106
7.5 Sınırlılıklar.....	108
SONUÇ.....	109
KAYNAKLAR	111
EKLER.....	129
EK 1 Etik Kurul İzin Belgesi.....	129
EK 2 Bilgilendirilmiş Onam Formu	130
EK 3 Demografik Bilgi Formu	131
EK 4 Bilişsel Esneklik Envanteri	132
EK 5 Sürekli Umut Ölçeği	133
EK 6 Boş Zaman Yönetimi Ölçeği.....	134
EK 7 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	135
EK 8 Bilişsel Esneklik Envanteri İzin Formu	136
EK 9 Sürekli Umut Ölçeği İzin Formu.....	137
EK 10 Boş Zaman Yönetimi Ölçeği İzin Formu.....	138
EK 11 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu İzin Formu	139

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli.....	63
Şekil 3.2. Araştırmanın Modeli.....	72
Şekil 4.1. Araştırmanın Modeli.....	73
Şekil 4.2. Bilişsel Esneklik Envanteri`nin Saçılım Grafiği.....	78
Şekil 4.3. Sürekli Umut Ölçeği`nin Saçılım Grafiği.....	79
Şekil 4.4. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği`nin Saçılım Grafiği	80
Şekil 4.5. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa-Formu`nun Saçılım Grafiği.....	81



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Demografik değişkenlere göre tanımlayıcı istatistikler.	66
Tablo 3.2. Katılımcıların yaşa göre dağılım grafiği.	67
Tablo 3.3. Bilişsel Esneklik, Umut, Boş zaman Yönetimi ve Mutluluk ölçeklerinin değerleri.....	68
Tablo 3.4. Bilişsel Esneklik, Umut, Boş Zaman Yönetimi ve Mutluluk arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu.....	68
Tablo 3.5. Cinsiyete ilişkin grup istatistiği tablosu.	69
Tablo 3.6. Cinsiyete ilişkin bağımsız gruplar T-Test tablosu.	69
Tablo 3.7. Modelin mutluluğu açıklama gücüne ilişkin bulgular.	69
Tablo 3.8. Bilişsel Esneklik, Zaman Yönetimi ve Umudun Mutluluk üzerindeki etkisine ilişkin analiz bulguları.	70
Tablo 3.9. Modelin alt aracılık ilişkisinin dolaylı etkilerine dair bulgular.....	70
Tablo 3.10. Bilişsel Esneklik ve Zaman Yönetiminin Umuda etkisine ilişkin bulgular.....	70
Tablo 3.11. Bilişsel Esneklik ve Zaman Yönetiminin Umuda etkisine ilişkin bulgular.....	71
Tablo 3.12. Bilişsel Esnekliğin Zaman Yönetimine etkisine ilişkin bulgular.....	71
Tablo 3.13. Bilişsel Esnekliğin Mutluluk üzerindeki toplam etkisine ilişkin analiz bulguları.	71
Tablo 3.14. Bilişsel Esnekliğin Mutluluk üzerindeki dolaylı etkisine ilişkin bulgular.....	71
Tablo 4.1. Demografik değişkenlere göre tanımlayıcı istatistikler).	76
Tablo 4.2. Demografik değişkenlere göre tanımlayıcı istatistikler	77
Tablo 4.3. Bilişsel Esneklik Envanteri'nin model uyum değerleri)	77
Tablo 4.4. Sürekli Umut Ölçeği'nin model uyum değerleri.....	79
Tablo 4.5. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin model uyum değerleri.	80
Tablo 4.6. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun model uyum değerleri 81	
Tablo 4.7. Cinsiyete ilişkin grup istatistiği tablosu.	82
Tablo 4.8. Cinsiyete ilişkin bağımsız gruplar T-Test tablosu.	82
Tablo 4.9. Bilişsel Esneklik, Umut, Boş Zaman Yönetimi ve Mutluluk arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu.	83
Tablo 4.10. Modelin mutluluğu açıklama gücüne ilişkin bulgular 83	
Tablo 4.11. Bilişsel Esneklik, Zaman Yönetimi ve Umudun Mutluluk üzerindeki etkisine ilişkin analiz bulguları.	84
Tablo 4.12. Modelin alt aracılık ilişkisinin dolaylı etkilerine dair bulgular.....84	
Tablo 4.13. Bilişsel Esneklik ve Zaman Yönetiminin Umuda etkisine ilişkin bulgular.....	84
Tablo 4.14. Bilişsel Esneklik ve Zaman Yönetiminin Umuda etkisine ilişkin bulgular.....	85
Tablo 4.15. Bilişsel Esnekliğin Zaman Yönetimine etkisine ilişkin bulgular). 85	
Tablo 4.16. Bilişsel Esnekliğin Mutluluk üzerindeki toplam etkisine ilişkin analiz bulguları).....	85
Tablo 4.17. Bilişsel Esnekliğin Mutluluk üzerindeki dolaylı etkisine ilişkin bulgular).....	85

Tablo 5.1. Koşulların düşünce üretimine göre değerlendirilmesi.	88
Tablo 5.2. Koşulların zaman yönetimine göre değerlendirilmesi.	89
Tablo 5.3. Koşulların umut düzeyine göre değerlendirilmesi.	89
Tablo 5.4. Koşulların mutluluk açısından değerlendirilmesi.	90
Tablo 5.5. Anova tablosu.	90
Tablo 5.6. Korelasyon analizi tablosu.	90
Tablo 6.1. Umut, Zaman Yönetimi ve Mutluluk arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu.	96
Tablo 6.2. Grup istatistiği tablosu.	97
Tablo 6.3. Bağımsız gruplar T-Test tablosu.	97



KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

BAİBÜ	: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
BEE	: Bilişsel Esneklik Envanteri
BZYÖ	: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği
CFI	: Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)
df	: Degrees of Freedom (Serbestlik Derecesi)
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin
LLCI	: Lower Level of Confidence Interval (Alt Güven Aralığı Sınırı)
MSE	: Mean Squared Error (Ortalama Kare Hatası)
OMÖ-KF	: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü)
R-sq	: R-squared (R-kare)
sd.	: Standart Deviation (Standart Sapma)
se	: Standart Error (Standart Hata)
Sig.	: Significance (Anlamlılık)
SUÖ	: Sürekli Umut Ölçeği
TLI	: Tucker-Lewis Index (Tucker-Lewis İndeksi)
ULCI	: Upper Level of Confidence Interval (Üst Güven Aralığı Sınırı)
vd.	: ve diğerleri
ve ark.	: ve arkadaşları
χ^2	: Chi-square (Ki-kare)

TEŞEKKÜR

Desteklerini esirgemeyen aileme teşekkürlerimi sunuyorum.

Gerek ders, gerekse de tez aşamasında desteklerinden ve bu tezin ortaya çıkmasında değerli öneri ve katkılarından dolayı hocam ve danışmanım saygıdeğer Prof. Dr. Hamit COŞKUN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Ders aşamasında değerli bilgi ve birikimlerini paylaşan sayın Prof. Dr. Nihal MAMATOĞLU, Dr. Öğr. Üyesi Veysel Mehmet ELGİN, Dr. Öğr. Üyesi Seçil KESKİN, Doç. Dr. Meral Gezici YALÇIN, Dr. Öğr. Üyesi Fatma CAN hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez jurisinde olmayı kabul eden sayın Dr. Öğr. Üyesi Veysel Mehmet ELGİN hocama ve sayın Dr. Öğr. Üyesi Gamze UYKUCU ARMUTCUOĞLU hocama teşekkür ederim.

Araştırmaya katılan ve yeterli örnekleme ulaşılmasına katkıda bulunan tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunuyorum.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

İnsan hayatının en önemli amaçlarından birisi mutlu olmaktır. Yapılan her davranış mutlu olmak için yapılmaktadır. Mutluluk sadece günümüzün güncel konusu olmamakla birlikte eski çağlardan beri süregelen insanlığın en önemli amacı olarak nitelendirilmektedir. Bu açıdan mutluluğu etkileyen birçok değişkenin mevcudluğu da mutluluk hakkında açıklayıcı bir fikir sunmaktadır.

Bilişsel esneklik bireylerin zorlu koşullarda ve değişen durumlarda yaşanan olaya adapte olabilmek için bilişlerini değiştirebilme yeteneğidir. Bu yetenek insanlarda bazen doğuştan olabildiği gibi bazen de sonradan öğrenilerek kazanılmaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip olmak bireylerde farklı durumlara farklı tepkiler verebilme kabiliyetini de beraberinde getirmektedir. Bilişsel olarak esnek olmak çeşitli olumsuz durumlar karşısında bireye bir çıkış yolu da tanımaktadır (Anderson, 2002). Bu sayede birey bir duruma bağlı kalmamakta ve farklı yolların olduğunun bilincinde olarak bu farklılıkları değerlendirebilme yeteneğine de erişmiş olabilmektedir. Bunun yanı sıra zihinsel olarak esnek olmak insanlarda birçok olumsuz duygudurum yaşanılmasını da önleyici niteliktedir. Bu gibi olumsuzluklar bireylerde ruhsal sorunlara yol açabilirken, düşüncede esneklik bireylerin bu gibi olumsuzluklar karşısında etkili bir mücadele yöntemi olabilmektedir.

Depresyon gibi birçok önemli ruhsal hastalığın kökeninde katı düşünce biçimi yer almaktadır. Bu durumun üstesinden gelmek adına ise bireylerin bilişsel olarak esnek bir yapıyı benimsemesi daha faydalı olacaktır (Martin ve Anderson, 1998).

İnsan davranışları amaca yöneliktir (Snyder vd., 2002). Bireyler amaçlar doğrultusunda hareket ederler ve amaçlardan birtakım beklentileri mevcuttur. Bu beklentileri oluşturan duygulanım ise umut olarak nitelendirilmektedir. Bireyler belli hedefler doğrultusunda umut ederler ve bunu gerçekleştirmek için çeşitli alternatif yollar belirlerler. Bu alternatif yolları devam ettirmek için bireylere belli düzeyde enerji ve motivasyon gereklidir. Umut bireylere gerekli enerji ve motivasyonu sağlamakta yardımcı olmaktadır. Bireyi hedefe doğru ilerlerken daha

odaklı bir duruma getirebilmektedir. Amaca doğru giderken umut bireye konsantrasyon sağlamaktadır (Lazarus, 1999).

Umudun bireylerde zihinsel ve duygusal olmak üzere iki tür etkisi mevcuttur. Bu etkiler hedeflerle ilgilidir. Hedefle ilgili az da olsa bireyde umut uyandırmak sonraki aşamalarda bireyin gerekli motivasyonu sağlaması ile birlikte daha etkili bir odaklanma yaratacaktır. Beklentiler bireyde umudu oluşturan etkenlerdir. Umut daima gelecekle ilgili bir kavramdır. Umut etmek bireyde korkunun oluşmasının önüne geçer ve cesareti artırır. Umutlu bireyler daha cesurdurlar. Bu açıdan umut bireylerde olumlu duyguların oluşmasına da olanak tanımaktadır (Snyder vd., 2005).

Zaman insanların hayatındaki en değerli varlıktır. Zaman üzerinde değişiklik yapılması imkansızdır. Bu sebeple de zamanın etkili bir şekilde kullanımı bireylerin hayatlarının kolaylaşmasına ve günlük hayatın kaos içeren vaziyeti ile baş edilmesinde bireylere avantaj sağlamaktadır. Bu açıdan zamanın etkin kullanımı günümüz dünyasında ciddi bir gereklilik halini almıştır. Buradan yola çıkılarak 1960`larda ortaya çıkan bir kavram olan zaman yönetimi günümüzde birçok insan tarafından uygulanmaktadır. Zira zamanını iyi yöneten bireyler günlük hayatta birçok sorunun üstesinden kolaylıkla gelebilmektedirler. Bu nedenledir ki, birçok zaman yönetimi teknikleri ve yöntemleri günümüz dünyasında yaygın hale gelmiştir. Bu teknik ve yöntemlerin kullanılması insanların daha rahat ve daha huzurlu bir şekilde yaşam sürmesine katkı sağlamaktadır. Bunun yanı sıra insanlar zaman yönetimi sayesinde telaşlı hareket etmekten ve stres yükünden arınmaktadırlar. Bu açıdan zamanı yönetmek bireylere birçok yönde fayda sağlayabilmektedir. Bunların yanı sıra zamanı etkili kullanabilmeyi önleyen birtakım zaman tuzakları da mevcudiyetini korumaktadır. Bu açıdan bireyler bir taraftan zamanı iyi yönetmeyi amaç edinirken, diğer bir taraftansa bu zaman tuzakları ile mücadele etmektedirler (Adair, 2006; Covey vd., 1998).

Zamanın etkili kullanımı bir yandan biriken işlerin hızlı ve etkili bir şekilde çözülmesine olanak sağlarken, diğer bir yandan da bireyin gündelik hayatta şahsi zevk ve eğlence zamanı olarak nitelenebilen zaman diliminde ihtiyaçlarını karşılaması için imkan sağlayabilmektedir. Bu durumda bireyler iş dışı zamanlarında kendi zevk ve ihtiyacına göre muhtelif aktivitelere katılabilmekte ve günün yorgunluğunun etkisini bir nevi de olsa azaltabilmektedirler. Bu zaman bireylerin boş zamanlarıdır. Bireyler boş zamanlarında streslerini azaltabilecek ve

tamamıyla eğlence amaçlı birtakım etkinliklere katılmaktadırlar. Bu etkinlikler günün önemli bir kısmında gerçekleşmektedir. Bu faaliyetler bireyler üzerinde hem ruhsal hem de fiziksel olarak olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu açıdan bireylerin zamanlarını etkili kullanması bu tipli faaliyetlere de daha fazla zaman ayırabilecekleri anlamına gelmektedir. Zaman yönetimi diğer alanlarda olduğu gibi bu alanda da bireye ciddi bir fayda sağlamaktadır (Tutar, 2011).

Mutluluk bireylerin olumlu duyguları fazla olumsuz duyguları az yaşaması ile oluşan bir duygudurumunu ifade etmektedir (Diener, 2000). İnsanlar yaşam boyu eski çağlardan itibaren mutluluğu aramaktadırlar. Mutluluk insanlar için genel bir hedef haline gelmiştir. Bu açıdan bireyler mutlu olmak adına birçok faaliyette bulunurlar.

Bireylerin mutluluğunu etkileyebilecek birçok etmen bulunmaktadır. Bu etmenler birçok açıdan farklılık gösterebilse bile genellikle bireyin düşünce tarzı ile neticelenmektedir. Birçok dış kaynak da bireylerin mutluluğu üzerinde etkiye sahiptir. İnsanların çevreleri ile olan etkileşimi mutluluk üzerinde önemli role sahiptir. Bu açıdan değerlendirildiğinde mutluluk birçok faktörün birleşimi sonucu ortaya çıkmaktadır. İnsanlar mutluluğu yaşarken uyum kabiliyeti nedeni ile bazen bu durum çok uzun sürmemektedir. Bu açıdan bireylerin mutlu olmaları durumdan duruma göre değişebilmektedir. Adaptasyon insanların mutluluğunu etkileyebilmektedir. Gündelik hayatta mutluluğu artırmak için de birçok strateji belirlenmektedir. Bu stratejilerin uygulanması sonucu bireyler öznel iyi oluşlarında artış deneyimlemektedirler. Bu iyilik hali insanların gün içerisinde kendilerini daha iyi hissetmelerine ve dolayısı ile de daha verimli bir gün geçirmelerine neden olmaktadır (Diener, 1984; Eryılmaz, 2009).

1.1 Araştırmanın Problemi

Araştırmanın problemi: “Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri mutluluk düzeylerini ne derecede yordamaktadır?”

Araştırmanın alt problemleri:

1. “Üniversite öğrencilerin umut düzeyleri bilişsel esnekliğe mutluluk arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmekte midir?
2. “Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi düzeyleri bilişsel esneklikle mutluluk arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmekte midir?
3. “Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri cinsiyet demografik değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı bilişsel esnekliğin mutluluk üzerindeki yordayıcı etkisini tespit etmektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise, bilişsel esneklikle mutluluk arasındaki ilişkide zaman yönetimi ve umudun aracı rolünün tespit edilmesidir.

Buna esasen araştırmadaki alt amaçlar şu şekilde oluşmaktadır:

1. Bilişsel esneklik mutluluğu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Bilişsel esneklikle mutluluk arasındaki ilişkide zaman yönetiminin aracı rolü var mıdır?
3. Bilişsel esneklikle mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracı rolü var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin mutluluk puan ortalamaları cinsiyet demografik değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Hipotezler:

H1: Bilişsel esneklik mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır

H2: Umut mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır

H3: Zaman yönetimi mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır

H4: Bilişsel esneklikle mutluluk arasındaki ilişkide zaman yönetiminin aracı rolü vardır

H5: Bilişsel esneklikle mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracı rolü vardır

H6: Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

1.3 Araştırmanın Önemi

İnsanlar ilkel çağlardan itibaren mutlu olmayı arzu etmektedirler. Mutluluk konusu günümüz dünyasında da güncelliğini koruyan bir mevzudur. İnsanların yaptığı her davranışın altında mutlu olmak vardır. İnsanın en temel isteği acıdan kaçmak ve hazzı yönelmek ve dolayısı ile mutlu olmaktır. Sonuç itibarı ile mutluluk insanları davranışa yönlendiren motivasyon unsuru olarak belirtilebilir. Aynı zamanda mutlu olmak insanların daha güzel bir hayat yaşamaları için önem arz etmektedir. Mutluluk kavramı bu açıdan mühim olmakla beraber mutluluğu etkileyen ve yordayan değişkenlerin de araştırılması bu konunun daha iyi

anlaşılması için önemli bir noktadır. Bu sebeple araştırmada mutluluğu etkileyen ve yordayan değişkenler olan bilişsel esneklik, umut ve zaman yönetiminin mutlulukla ilişkisinin ve etki gücünün incelenmesi literatüre farklı bir perspektifte yeni bulgular ve yeni teorik çerçeve getirmesi açısından mevcut bilgilere önemli katkılar sağlayacaktır. Literatürde bu değişkenlerin mutluluğa etkilerinin ayrı ayrı incelendiği çalışmalar mevcuttur fakat, değişkenlerin birlikte mutluluğa etkisinin incelendiği çalışma bulunmamaktadır.

Bu çalışma kavramlar arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacaktır. Yeni araştırma sorularının oluşması açısından gelecekteki çalışmalara bu yönde ışık tutacaktır. Bu çalışma zaman yönetimi becerilerini geliştirerek ve umudu artırıcı stratejiler kullanılarak mutluluğu artırmaya yönelik uygulayıcı fikirler de sunmaktadır.

1.4 Araştırmanın Sayıtları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin oluşturmuş olduğu örneklemin araştırmanın değişkenlerini ölçmek amacıyla araştırmada yer alan Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ), Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği – Kısa Form`unda (OMÖ-KF) yer alan maddeleri samimi bir şekilde ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örneklemini Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi 2023-2024 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan psikoloji ve hemşirelik 1 ve 4. sınıf öğrencileri teşkil etmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ), Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği – Kısa Form`unun ölçtüğü nitelikler ile sınırlı olmaktadır.

1.6 Tanımlar

Bilişsel Esneklik: Değişen koşullarda bireylerin bilişlerini düzenleme ve durumlara uyum sağlayabilme kapasitesi (Martin ve Anderson, 1998)

Umut: Varılmak istenen amaca doğru alternatif yollar belirlemek ve amaca ilerlerken motivasyonun korunması (Snyder, 1989)

Zaman Yönetimi: Zamanın verimli kullanılmasını içeren ve öncelik ilkesine dayanan öz yönetim (Adair, 2006)

Mutluluk: Olumlu düşünce ve duyguların olumsuz düşünce ve duygulara oranla daha baskın yaşanmasıyla birlikte ifade edilen genel memnuniyet hali (Diener, 1984)



İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Mutluluk

2.1.1 Mutluluk Kavramı

Mutluluk kavramı itibarı ile isteklerin yerine gelmesi olarak tanımlanabilmektedir. Birçok insanın yaşamda amaçları mevcuttur bu amaçlar içerisinde mutluluk da yer almaktadır. Mutluluğun birçok belirleyicisi olmakla beraber mutluluk daha çok bireylerin zihinsel işlemlerinin bir sonucu neticesinde ortaya çıkabilmektedir. Mutluluk daha çok insanların hayattan genel memnuniyeti ile ifade edilmektedir. Mutluluk biriken gereksinimlerin giderildiği anı tatmin olma durumu olarak da açıklanabilmektedir. Genel olarak ifade edilecek olursa bu durum birçok açıdan insanlarda hayata bakış açıları ile ortaya çıkan bir durumdur. Mutluluk zihinsel bir süreç olmakla beraber davranışsal yansıması olan da bir kavramdır. Belirlenen hedeflere ulaşmak bireyleri mutlu etmektedir (Diener, 1984; Eryılmaz, 2016).

Genel tabiriyle mutluluk bireylerin yaşadığı olumlu duyguların olumsuz duygulara oranla daha baskın olmasıdır. Bu gibi durumlarda bireyler yaşanan olumsuz duyguları daha az fark etmekte ve olumlu duygulara odaklanabilmektedirler. Bu durum da akabinde mutluluğu getirmektedir. İnsanların mutluluğu çaba sonucu elde ettiği görüşü de mevcudiyetini korurken bir diğer açıdan mutluluğun zihinsel süreçlerin bir tezahürü olarak ortaya çıktığı görüşü de belirtilebilmektedir (Veenhoven, 2003).

İnsanlarda doğası gereği acıdan kaçarak zevke yönelme içgüdüğü vardır. Bu sayede bireyler acı veren deneyimlerden mümkün mertebe uzaklaşmakta ve onlara zevk veren deneyimleri yapma eğiliminde olmaktadır (Diener, 1984).

Mutluluk genel anlamı itibarı ile yaşamda anlama sahip olmak ve anlık haz olmak üzere iki boyutta incelenmektedir. Bireylerin haz odaklı mutluluk yaşamaları hedonik mutluluk kavramı ile açıklanmaktadır. Zevk almak gösterilen çabanın en önemli sebebidir. Hedonik yaklaşım mutluluğun adaptasyon nedeniyle çok az sürdüğü durumları ifade etmektedir. Ökonomik mutluluk ise genel anlam itibarı ile yaşamda anlam arayışı olarak ifade edilmektedir (Diener vd., 1999).

Mutluluk genel anlamı itibarı ile az beklenti içerisinde olarak motivasyonun yüksek tutulması ile bireylerde oluşabilmektedir. Mutluluk endişe ve stresin azaltılması sonucu ortaya çıkmaktadır.

Mutlu insanlar daha fazla olumlu düşünceye sahip insanlardır ve bu insanlar zihinlerinde kötü düşünceler barındırmazlar. Bu nedenle hayata bakış açıları da her zaman olumludur (Diener ve Oishi, 2005). Mutluluk bir diğer açıdan içinde yaşanılan kültürden kültüre de farklılık gösterebilmektedir.

Bazen mutlu olmayı hedeflerken bazı durumlarda ise yapılan etkinlikler kendiliğinden bireyin iyi hissetmesine olanak tanıyabilmektedir. Bu gibi durumlar Csikszentmihalyi'nin (2005) literatüre kazandırdığı "akış" kavramı ile açıklanabilmektedir. Akış durumu bireylerin mutluluk halinde olduğu durumu ifade eder ve bireyler bu durumda sadece yaptıkları etkinliklere odaklanmaktadır (Eryılmaz, 2016).

2.1.2 Mutluluğun Belirleyicileri

Mutluluğu belirlemek adına birçok faktör önemli rol oynamaktadır. Bu faktörler içerisinde en önemli nitelik taşıyan ve mutluluk üzerinde ciddi bir tesire sahip olan genetik faktörler mutluluğun en önemli belirleyicisi olarak belirtilmiştir. Genetik faktörler insan mutluluğunu etkilemekle beraber düzenleyici bir tesirde de bulunmaktadır. Genetik açıdan bireylerin bazı özellikleri söz konusu mutluluk seviyelerindeki konumu belirlemektedir. Genetik faktörler ve kişilik özellikleri insan mutluluğunu %50 oranında etkilemektedir. Bununla beraber diğer %50'lik kısımda ise mutluluğun belirleyicisi olarak amaçlı etkinlikler %40 ve demografik değişkenler %10 yer almaktadır (Eryılmaz, 2016).

Demografik değişkenler açısından konu incelendiği zaman mutluluk üzerinde az da olsa etkinin mevcudiyeti tespit edilmiştir. Bununla beraber birçok araştırmada yaş ve cinsiyet demografik değişkenlerinin insanların öznel iyi oluşlarını etkiledikleri sonucuna da varılmıştır, fakat belirtildiği üzere bu etkinin çok az olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Eğitim düzeyi ve gelir düzeyi de insanların öznel iyi oluşları üzerinde önemli faktörler olarak yer almaktadır. Gelirin artması refah açısından bireylere avantaj sağlamak ve bireyler dolayısı ile daha fazla mutluluk yaşamaktadırlar. Nitekim eğitim düzeyinin de mutlulukla ilişkisi incelenirken yüksek eğitim düzeyinin yüksek gelir nedeniyle bireylerde mutluluk oluşturduğu bulunan sonuçlar arasında yer almaktadır. Genel bir değerlendirme

itibarı ile demografik değişkenlerin az da olsa mutluluk üzerinde etkisi olduğu belirtilebilmektedir (Eryılmaz, 2016).

Öznel iyi oluşu belirleyen ve öznel iyi oluşun artırılmasında önemli rolü olan birtakım amaca yönelik faaliyetler mevcuttur. Bu faaliyetlerin mutluluk üzerindeki etkisi %40 oranında tespit edilmiştir. Bu faaliyetlerin bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin iyileştirilmesi konusunda ciddi rolü mevcuttur.

Bu amaç yönelimli etkinlikler şu şekilde sıralanmaktadır:

- 1.Sosyalleşmeye önem vermek
- 2.Yakın çevre ile etkili etkileşim kurmak
- 3.Kişisel gelişim için çaba harcamak
- 4.Beklentilerin azaltılması
- 5.Olumlu yaklaşım tarzı
- 6.Mutlu olmayı önemsemek
- 7.Hareketlilik
- 8.Etkili arkadaşlık ilişkileri kurmak
- 9.Plan yapmak
- 10.Olumsuz fikirlerin azaltılması
- 11.Anda kalmak
- 12.Endişenin azaltılması
- 13.Sosyal etkinliklere daha fazla katılım (Fordyce, 1977)

Buss (2000) ise öznel iyi oluşun artırılması yönündeki fikirlerini eski çağlara dayandırmış ve ilkel çağlarda benimsenmiş mutluluk stratejilerinin günümüzde de geçerli olabileceği yönündeki fikri savunmuştur.

Buss'a (2000) göre öznel iyi oluşun artırılması için belirlenen etkinlikler şu şekilde olmalıdır:

- 1.Eski ve yeni çağ arasındaki boşluğun kapatılması
- 2.Yakınlarla etkili bir şekilde sosyalleşme içerisinde olunması
- 3.Etkili dostluklar geliştirebilmek
- 4.Stresin azaltılması
- 5.Arzuları gerçekleştirmek için çaba harcamak
- 6.Yardımsever olmak
- 7.Sosyal karşılaştırmaları azaltmak
- 8.Affetme davranışı göstermek
- 9.Meşgul olmak

Tkach ve Lyubomirsky (2006) ise mutluluğu artırmak için belirlenen stratejiler arasında şu stratejilerin önemini vurgulamışlardır:

1. Direkt olarak öznel iyi oluşu artırmaya odaklanmak
2. Yapılan etkinliklerin sayısını artırmak
3. Hedeflere yönelik davranışlar sergilemek
4. Üst düzey zihinsel kontrol yapmak
5. Çevre ile ilişki içerisinde bulunmak
6. Amaçları gerçekleştirmek
7. Egzersiz yapmak

Eryılmaz (2016) ise insanların öznel iyi oluşlarını artırmak için birtakım önerilerde bulunmuştur:

1. Etraftaki insanlarla iyi bir duygusal ilişki geliştirebilmek
2. Olumsuz duygusal tepkilerden kaçınmak ve olumlu duygusal tepkilere yönelmek
3. Arzuları gerçekleştirmek
4. Zihinsel kontrol
5. Dışadönük davranışlar sergilemek
6. Sorumluluğun artırılması
7. Duygusal olarak dengeli bir yapıda olmak

Bununla birlikte insanların mutluluklarının dışsal etmenlerden çok bireyin zihinsel süreçlerinin bir sonucu olduğu vurgusuna da değinilmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde bireylerin mutlu olmakla ilgili düşüncelerinin mutluluk üzerinde yadsınmayacak düzeyde etkisi mevcuttur. Carlson (2001) insan öznel iyi oluşunun bireylerin bilişsel süreçleri vasıtasıyla belirlendiğini ve bu bilişsel süreçler neticesinde ortaya çıkan bir duygudurum olduğunu belirtmiştir.

Kişilik özellikleri de öznel iyi oluş üzerinde ciddi bir etkiye sahip olmaktadır. Bu özellikler bireyden bireye farklılık göstermektedir. Özellikle dışa dönük olmak öznel iyi oluşun artırılmasında önemli bir etken olmaktadır. Dışa dönük bireyler birçok durumu ifade edebilmekte ve çevreleri ile olumlu ilişkiler geliştirebilmektedirler. Bu açıdan sürekli olarak çevre ile etkileşim halindedirler ve duygu ve düşünce paylaşımı yaparak daha rahat ve daha mutlu bir şekilde yaşam sürmektedirler.

Duygusal dengesizlik ise bu durumun tersini ifade ederek bireylerin öznel iyi oluşlarına olumsuz bir etki etmektedir. Duyguların denge içerisinde olması

mutluluk açısında önem arz eden unsurdur. Mutluluk üzerinde ciddi etkiye sahip olan kişilik özellikleri mutluluğu %50 oranında belirlemektedir (Eryılmaz, 2009).

Duygusal açıdan durum ele alındığında ise, olumlu duygu odaklı bireylerin daha çok sosyalleştikleri ve mutlu oldukları belirtilirken, duygusal olarak dengesiz kişilik özelliği ise bireylerin daha çok olumsuz duygular deneyimlemesine neden olmaktadır (Rusting, 1998).

Dışa dönük bireyler daha fazla ödül odaklı oldukları için ödül mekanizması bu bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde önemli etkiye sahiptir. Bu bireyler ödüle daha duyarlı olmaları sebebiyle daha fazla olumlu duygusal özelliklere sahiptirler. Bu duygusal özellikler bireylerin mutluluk seviyelerine de olumlu etki etmektedir. Dışa dönük insanlar ödüle ulaştıklarında öznel iyi oluş seviyelerinde de artış meydana gelmektedir. Bu sebeple bu bireyler sosyal ilişkilerde daha aktiftirler (Diener vd., 2002).

Dışa dönük olmayan ve duygusal olarak dengesiz bireyler ise daha fazla ödül odaklı olmadıkları için bu tip sosyalleşme faaliyetlerinde bulunmazlar ve bu nedenle de olumsuz duygular yaşamaktadırlar. Bu nedenle bu tip insanların öznel iyi oluş düzeyleri çok fazla artış göstermemektedir (Eryılmaz, 2009).

2.1.3 Mutluluğu Etkileyen Faktörler

2.1.3.1 Cinsiyet

Mutluluğu konusunda yapılan birçok araştırmada cinsiyetin mutluluğu etkilediği tespit edilmiştir. Fakat bazı araştırmalar da cinsiyetin mutluluk üzerinde etkisinin olmadığı yönünde bulgular içermektedir. Bu açıdan durum ele alındığında cinsiyetin farklı kültürlerde mutluluk üzerinde etkisi tespit edilirken, farklı kültürlerde mutluluğa etkisi olmadığı belirtilmiştir. Yapılan araştırmalar her iki cinsiyetin de öznel iyi oluş açısından farklılaşmadığı ve mutlu oldukları sonucunu belirtmektedir. Öznel iyi oluşla ilgili ilk araştırmalara imza atan Wilson cinsiyetin mutluluk üzerinde etkisinin olmadığını belirtmiştir.

Cinsiyetin mutluluk üzerinde etkisini tespit eden araştırmalardan biri Eryılmaz ve Ercan'ın (2011) gerçekleştirmiş olduğu araştırmadır. Cinsiyetin mutluluk üzerinde etkisinin olduğu ve kadınların öznel iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılan bir diğer araştırma ise Gündoğdu ve Yavuzer (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Aynı sonuçların ortaya çıktığı başka bir çalışma ise Gülcan (2014) ve Çirkin (2015) tarafından yapılmış ve kadınların daha mutlu oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Nitekim Dost (2007) yaptığı çalışmada da

kadınların daha mutlu olduğu sonucunu elde etmiştir. Saföz Güven'in (2008) gerçekleştirdiği çalışma ise erkeklerin kadınlardan daha mutlu olduğu yönünde sonuçlar içermektedir.

Cinsiyetin mutluluk üzerinde etkisinin mevcudluğu konusunda ortak fikir yapılan araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu araştırmalardan biri Myers ve Diener (1995) tarafından gerçekleştirilen araştırmadır. Bu etkinin mevcudluğunu içeren bir diğer araştırma ise Webb (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Wood v.d.'nin (1989) gerçekleştirdiği araştırmanın sonuçları ise kadınların erkeklerden daha mutlu olduğu yönünde bulgular içermektedir.

Kangal (2013) yapmış olduğu araştırmada cinsiyetin mutluluğa etkisinin tespit edilmediği bulgusuna varmıştır. Bu sonuçlar Wilson'un yaptığı çalışma ile de desteklenmektedir (Yalçınkaya, 2019). Aynı şekilde Aksoy v.d. (2016) yaptıkları araştırma sonucunda cinsiyetin mutluluğu etkilemediği sonucuna varmışlardır. Bu sonuca varılan bir diğer araştırma ise Aydın (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Cinsiyetin mutluluğu etkilemediği görüşünü savunan bir diğer araştırma ise Christoph ve Noll (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Aynı şekilde Tan v.d. (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırma da cinsiyetin mutluluğu etkilemediği yönünde bulgularla sonuçlanmıştır.

2.1.3.2 Yaş

Mutluluk konusunda yaş demografik değişkeni de bazı araştırmalar tarafından çeşitli bulgularla sonuçlanmıştır. Bazı araştırmalar genç bireylerin daha mutlu olduğunu ortaya koyarken, bazı araştırmalarsa yaşlıların daha mutlu olduğu yönünde ortak kanıya varmaktadır.

Yaşlıların gençlere oranla daha az mutlu oldukları sonucuna varılan araştırmalardan biri Güven (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Diğer bir çalışmada ise 30-35 yaş aralığındaki insanların öznel iyi oluş seviyesi en düşük olunan evre olarak nitelenmiştir (Dumludağ, 2011). Bu çalışmanın bulguları gençlerin ve yaşlıların bu iki yaş grubu arasında yer alan bireylere oranla daha mutlu oldukları sonucuna varmıştır. Yaşın mutluluğu artırdığı yönünde bulgular da yapılan bir diğer çalışma ile desteklenmiştir (Timur ve Akay, 2017). Yaşın artmasıyla mutluluğun arttığını destekleyen başka araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Bal ve Gülcan, 2014; Ryff, 1989). Kangal'a (2013) göre genç bireyler yaşlı bireylere oranla daha mutludurlar. Farklı şekilde yaşlıların daha çok başarı elde ettikleri için gençlerden daha mutlu oldukları yönünde desteklenen araştırma

bulguları da literatürde mevcudiyetini korumaktadır. Öznel iyi oluşun belli bir dönemden sonra artış gösterdiğini savunan araştırmalar da mevcuttur (Blanchflower ve Oswald 2008). Gençlerin daha mutlu olduklarını destekleyen bir diğer çalışma ise Concecao ve Bandura (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Yapılan bazı araştırmalar sonucu yaşın mutluluğu etkilemediği bulunmuştur (Koyuncu, 2019). Yaşlı bireylerin daha mutlu olduğunu belirten bir diğer araştırma ise Wilson (1967) tarafından gerçekleştirilmiştir.

2.1.3.3 Gelir

Gelir bireylerin mutlulukları üzerinde etkiye sahiptir. Çirkin (2015) yaptığı çalışmada gelirin mutluluk üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yiyanç v.d'nin (2020) yaptığı çalışma ise gelir düzeyinin mutluluğu etkilediği yönünde sonuçlarla desteklenmektedir. Mutluluk ve gelir düzeyi arasında bir etkinin olmadığı bir başka araştırma ise Namdar (2018) tarafından yapılmıştır. Gelirin mutluluğu etkilediğini destekleyen bir diğer çalışma ise Veenhoven ve Dumludağ (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Dumludağ (2011) yaptığı çalışmada gelirin mutlulukla doğru orantı teşkil ettiğini bulmuştur. Yüksek gelirli bireyler yaşamda daha çok elverişli şartlara malik oldukları için daha fazla mutluluk yaşayabilecekleri durumu ortaya çıkıştır. Gelirin mutluluğu etkilemediği bir diğer araştırma ise Easterlin ve Angelescu (2009) tarafından yapılmıştır. Tuzgöl Dost (2006) yaptığı çalışmada gelirin mutluluğu etkilediği sonucuna varmıştır. Gelirin mutluluğu etkilediği bir diğer çalışma ise Canbay (2010) tarafından yapılmıştır. Easterlin'in (2001) yaptığı çalışma ise gelirin mutluluğu olumlu yönde etkilediği yönünde bulgular ortaya koymaktadır. Gelir düzeyi arttıkça mutluluğun da artması yönünde desteklenen bir diğer araştırma ise Schnittker (2008) tarafından ortaya koyulmuştur. Becchetti v.d. (2011) yaptıkları araştırmalar sonucu gelirin öznel iyi oluşu etkilemediği yönünde bulgulara rastlamışlardır. Gelir düzeyinin mutluluk üzerinde etkisi olmadığını gösteren araştırmalardan bir diğeri ise Brown ve Moore (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmadır. Aynı zamanda Ball ve Chernova'nın (2008) yaptığı çalışma da gelir ve mutluluk arasında anlamlı farklılık olmadığı yönünde bulgular içermektedir. Gelir düzeyinin mutluluğu etkilemediği bulgusuna varılan bir diğer araştırma ise Veenhoven (1994) tarafından gerçekleştirilen araştırmadır. Gelir düzeyi arttıkça mutluluğun da arttığı yönünde bulgular içeren araştırmalardan bir diğeri de Diener v.d. (1999) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonucu olarak belirtilmiştir.

2.1.3.4 Eğitim

Eğitim düzeyi bireylerin öznel iyi oluşlarını etkilemektedir. Keser (2018) yaptığı çalışmada eğitim düzeyinin mutluluk üzerinde etkisinin olduğu sonucuna varmıştır. Yalçinkaya (2019) yaptığı çalışmada eğitim ile mutluluğun ilişkili olduğunu ve eğitim arttıkça mutluluğun da arttığı sonucuna varmıştır. Eğitim düzeyindeki artışın mutlulukta olumlu etkilere neden olduğu yönündeki bir diğer araştırma bulgusu ise Çopur, Çiçek ve Pekmezci (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda ortaya çıkmaktadır.

Akın ve Şentürk (2012) gerçekleştirdikleri çalışmada mutluluk ve eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Bunun yanı sıra eğitim düzeyindeki artışın bireylerin öznel iyi oluşlarını olumsuz derecede etkilediği sonucu da bulgular arasında yer almaktadır. Eğitim düzeyinin gelirden dolayı mutlulukla negatif bir ilişki içerisinde olduğunu gösteren bir başka araştırma Sabates ve Hammond (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Eğitim düzeyinin artması durumunun öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği durumlar da mevcuttur (Albert ve Davia, 2005).

Bu çalışmalar eğitim düzeyinin öznel iyi oluşu direkt olarak etkilediği yönündedir (Bülbül ve Giray, 2011). Eğitim düzeyinin gelirden dolayı kaynaklanan öznel iyi oluş üzerinde etkisinin mevcudluğu da belirtilmiştir (Dockery, 2010). Mutluluğun eğitim düzeyini etkilediği sonucuna varılan çalışmalardan biri de Zagorski v.d. (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Durum genel olarak ele alındığı zaman eğitim düzeyinin mutluluğu olumlu yönde etkilediği sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu özellikle de gelir düzeyindeki artış ile ilişkilendirilmektedir (Çirkin ve Göksel, 2016).

2.1.3.5 Medeni Durum

Medeni durumun mutluluk üzerindeki etkisi literatürde farklı çalışmalarla açıklanmıştır. Evli bireylerin öznel iyi oluş seviyelerinin daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır (Güven, 2018). Evliliğin öznel iyi oluşu artırdığı düşünülmektedir (Kublay ve Oktan, 2015). Evlilik ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Öztürk ve Arkar, 2014). Evli bireylerin daha mutlu olduğu belirtilmiştir (Diener vd., 1999; Gül, 2017; Kangal, 2013). Evliliğin mutlulukla anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulgusuna ulaşılan bir diğer çalışma ise Botha ve Booysen (2013) tarafından yapılmıştır. Medeni durumun bireylerin öznel iyi oluşlarını etkilemediği yönünde bulgular bulunan çalışmalar da mevcuttur (Tiliouine vd., 2006). Evlilik ve

mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çevik, 2010). Evli olan bireylerin evli olmayanlara göre öznel iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Myers, 2000). Evli olan bireylerin daha mutlu olduğu sonucuna varılan başka çalışma ise Harvey ve Pauwels (2009) tarafından yapılmıştır.

2.1.4 Mutluluk Kuramları

2.1.4.1 Erek Kuramı

İnsanların yaptığı her davranışın altında mutlu olmak çabası vardır (Hançerlioğlu, 1977). Mutluluk için gereksinimlerin karşılanması gerekir. İnsanlar arzularına ulaştıklarında mutlu olurlar. Gereksinimlerin karşılanması bireyde memnuniyet oluşturmaktadır (Diener, 2009). Maslow'un (1958) oluşturmuş olduğu kurama göre insanlar gereksinimlerini karşılamak için yaşamaktadırlar (Diener ve Ryan, 2009). İnsan ihtiyaçlarının karşılanması durumunda kendisini iyi hisseder (Diener, 2009). Kurama göre birey gereksinimleri karşılandığı ve belirlediği hedeflere vardığında mutlu olur (Eryılmaz, 2009). Bireylerin arzularını hayata geçirememesi öznel iyi oluşlarında düşüşe de neden olabilir (Diener, 1984).

Hedefler bireyin var olan mutluluk seviyesini sürdürebilmesi için gereklidir (Diener ve Ryan, 2009). İnsanların gereksinimleri amaçlarını yönlendirmektedir (Diener, 1984). Gereksinimlerini yerine getiremeyen bireylerde huzursuzluk hissi oluşmaya başlar. Hedeflere ulaşılması bireyin öznel iyi oluşunda artışa neden olur. Bireylerin kendi belirlediği hedefler öznel iyi oluş üzerinde daha etkili olmaktadır (Diener, 2009).

İnsanların hayatta genellikle iki tür gereksinimleri bulunmaktadır. Birincisi, bireyin yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan gereksinimler, diğeri ise sonradan gözlem yoluyla kazanılmış olan ve çevreden öğrenilen gereksinimler. Başarı ihtiyacı bu duruma örnek gösterilebilir (Diener ve Ryan, 2009).

2.1.4.2 Etkinlik Kuramı

Teoriye göre yapılan etkinlikte sonuç değil süreç bireyi mutlu eder (Csikzentmihalyi, 2005). Eğer bireyin yapmakta olduğu iş ile kabiliyeti uyum içerisinde ise bu zaman birey yapılan faaliyetten zevk alacaktır (Csikzentmihalyi, 2005). Bireyin becerisi ve yapılan iş senkronizasyon içerisinde ise bu durum öznel iyi oluşa olumlu yansır. Kurama göre birey düşünerek değil, aksiyona geçerek mutluluğunu artırabilir. Bireyin kendisini yaptığı işe adanması mutluluğuna olumlu yönde etki eder (Diener, 1984).

Akış insanın tüm enerji ve dikkatini yaptığı işe odaklaması ve kendisini işe adanmasıdır (Myers ve Diener, 1995). Birey akışta olduğu zaman düşüncelerini kendi dışına yöneltir ve bu durumun da kendisi hakkında olası olumsuz düşüncelerin kaybolması ve dikkatlerin akış süresi boyunca sadece uğraşılan faaliyette olmasından dolayı mutluluğu teşvik edeceği düşünülmektedir (Csikszentmihalyi, 2005). Mutluluğu oluşturan en önemli etmen bireyin akış içinde olmasıdır. Akış durumunda bireyin kendisini etraftan soyutlayacağı ve mutluluğun da bu durumun sonucu geleceği belirtilmektedir (Csikszentmihalyi, 1999).

Hedefe ulaşmak için gerçekleştirilen faaliyetler, bireye hedefin kendisinden daha fazla memnuniyet hissi yaşatmaktadır (Eryılmaz, 2009). İnsanların amaçlarına uygun etkinlikler gerçekleştirmeleri onların mutluluk düzeyine olumlu katkı sağlar (Yetim, 2001). Kolay etkinlikler bireyi mutlu etmediği gibi zor etkinlikler de bireyde stres ve kaygıya neden olabilir (Diener, 1984).

2.1.4.3 Uyum Kuramı

İnsanların hayatlarını devam ettirebilmeleri için farklı yaşam koşullarına adapte olmaları gerekmektedir. İnsanların sahip olduğu en önemli özelliklerden biri olan uyum nedeni ile yaşanan mutluluğa adaptasyon gelişir ve mutlu durum bir süre sonra etkisini yitirir (Diener, 2000).

Mutlu olunan ve olunmayan durumların çok uzun sürmeyeceği kuramın esas düşüncesini teşkil etmektedir. İnsanlar istediklerini elde ettikten sonra öznel iyi oluş düzeyinde düşüş meydana gelir. Bu durumda arzu edilen durumu isterkenki iyi olma hali mevcut değildir (Diener, 2000). İnsanın düzenli olarak mutlu hissetmesi çok zordur. Doğası gereği insanın ruh halinde değişimler olmaktadır. Bu açıdan kuram insanın devamlı olarak iyi hissedemeyeceğini savunmaktadır. Bir müddet sonra öznel iyi oluş durumu sabitlenmektedir (Brickman vd., 1978). Bireyin öznel iyi oluş seviyesinin iyi olması mevcut hayat standartlarının eskiye nazaran iyi düzeyde olmasına bağlıdır (Diener, 2000).

Yaşanan pozitif bir olay sonrasında yaşanan iyi olma hissi belli bir süre sonra kaybolmaktadır. İnsanın her duruma adapte olacağı söylenemez. Zor durumlara çabuk adapte olabilmek insanın sağlığı için de son derece iyi sonuçlar doğurmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009).

2.1.4.4 Dinamik Denge Kuramı

Mutluluğa birçok faktör etki etmektedir. Bu kuramın savunduğu düşünce ise, karakter yapısının insanların mutluluğuna önemli derecede etki ettiği

yönündedir (Headey ve Wearing, 1989). Gün içerisinde alışılmışın dışında olayların yaşanması durumu mutluluğa önemli etki eder. Fakat bu etki uzun sürmemekle beraber, bir müddet sonra mutluluk düzeyini de eski seviyesine ulaştırmaktadır. Mutluluk bu tür alışlagelmişin dışında yaşanan olaylardan uzun süre etkilenmemektedir (Headey ve Wearing, 1989).

Kuram, insanların mutluluk düzeylerinin uzun vadede sürekli olarak belli bir çizgide değişmezlik gösterdiğini ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle mutluluk sürekli olarak denge içerisinde. Bu dengenin oluşmasında ise insanların tecrübe ettiği olaylar, kendilerini algılama şekilleri ve karakteristik özellikler önemli rol oynamaktadır. İnsanların karakteristik özellikleri tecrübe edilen olayları yorumlama şekilleri üzerinde de belli bir rol üstlenmektedir. Hayatın ilk yıllarından itibaren öznel iyi oluş seviyesi iyi olan bireylerin, ilerleyen dönemlerde de öznel iyi oluş seviyeleri yüksek olmaktadır (Headey ve Wearing, 1989).

2.1.4.5 Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

İnsanlar hayatta beklentilere sahiptirler. Beklentilerle sahip olunanların uyum içerisinde olması bireyin öznel iyi oluş seviyesine olumlu etki etmektedir. Şayet insanların beklentileri ile gerçekte sahip oldukları uyum içerisinde değilse bu durumda bireyin öznel iyi oluş seviyesinde düşüş meydana gelmektedir (Diener vd., 1999).

İsteklerin belirlenmesinde çevre etkilidir. Başka insanların yaşantıları bireylerin hayat standartına ve dolayısıyla hayattan beklentilerine etki etmektedir. İnsanlar birçok farklı açıdan başkaları ile kendilerini mukayese etmektedirler (Diener, 2009).

Kurama esasen, insanlar kendilerini geçmiş, mevcut durum veya gelecekte yaşanacak birçok durum açısından değerlendirmektedirler. Kişinin memnuniyet düzeyi diğer insanlarla yapmış olduğu kıyaslamalar sonucu belirlenir. Bireyin mevcut durumu ve beklentileri arasında oluşan zıtlık öznel iyi oluşuna olumsuz etki eder (Yetim, 2001). Bireyin mevcut yaşam şartları eski durumuna kıyasla daha iyi bir vaziyette ise bu zaman birey kendinin mutlu olduğu kanısına varmaktadır (Diener, 1984).

2.1.4.6 Sosyal Karşılaştırma Kuramı

İnsanlar diğer insanlarla kıyaslama yaparak mutluluk düzeylerini belirlerler. Kıyaslama sonucu diğerlerinden iyi olduğunu düşündüklerinde mutlu, kötü olduğunu düşündüklerinde ise mutsuz olurlar (Diener, 2009). Birey var olan yaşamı

ile olmasını arzu ettiği yaşamı mukayese ederek öznel iyi oluşu hakkında bir hüküm kabul eder. Kıyaslama yapmak bireyin yaşam memnuniyetini belirler (Emmons ve Diener, 1985).

İnsanlar kendilerini benzer beceri düzeyindeki insanlarla mukayese ederler (Diener vd., 1997). İnsanlar iyi hissetmek için diğerkleri ile mukayese yaparlar. Kötü hissedeceklerini düşündüklerinde böyle bir mukayeseyi yapmazlar (Brown ve Dutton, 1995). Olumlu düşünen bireyler kıyaslamayı kendinden iyi olmayanlarla yapmaktadır. Daha çok olumsuz düşünen bireyler ise kendilerinden iyi bireylerle mukayese yaparlar. Bu kişiler daha depresif duygular yaşamaya meyillidirler (Diener vd., 1999). Yapılan mukayese neticesinde birey başkalarından iyi olduğudüşüncesinde karar kılar, bu durum hayata dair memnuniyet seviyesinde artışa neden olacaktır (Diener, 1984).

2.1.4.7 Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Psikolojik iyi oluş pozitif ve negatif özelliklerin bir karması olarak düşünülmektedir. Psikolojik olarak negatif semptomlara sahip olmamak ve aynı zamanda da pozitif belirtiler sergilemek iyi oluşun göstergeleri olarak kabul edilmektedir (Ryff, 1989).

İyi oluşun 6 önemli etmeni bulunmaktadır:

1. Kendini kabul: genel olarak insanın hayatı boyunca kendini gözlemlemesi ve aynı zamanda kendisine karşı pozitif düşünceler beslemesi olarak belirtilmektedir. Bireyin kendisini değerlendirmesi ve kendisi hakkındaki düşüncelerin netliği ve pozitifliğidir.
2. Özerk olmak: insanın diğerk insanlardan bağımsız olarak hayatı ile ilgili almış olduğud kararlar olarak belirtilmektedir.
3. Başka insanlarla iyi ilişkiler inşa etmek: diğerk insanlarla sevgi ve saygı çerçevesinde iyi ilişki ağı inşa etmek.
4. Hayatta hedefe sahip olmak: birilerine bağımlı olmadan bir amaç uğruna hayatı sürdürmek.
5. Çevre hakimiyeti: bireyin ruhsal durumu ile adaptasyon içerisinde olacak bir çevre inşa etmesi. Çevreye verilen tepkiler ve olağan dışı durumlarda çevre kontrolü olarak nitelendirilmektedir.
6. Kişisel gelişim: insanların sınırlarını zorlaması ve sürekli daha iyi olma çabası içinde olarak kendisini geliştirmesi (Ryff, 1989).

Diğerleri ile olumlu etkileşim kurmak ve kendine karşı olumlu değerlendirmeler yapmak mental sağlığı olumlu yönde etkiler (Ryff, 1995). Çevresi ile etkili iletişim kurabilen insanların daha mutlu oldukları belirtilmektedir (Ryff, 1989).

2.1.4.8 Bağ Kuramı

Kuram öznel iyi oluşta bilişsel süreçlerin rolünün önemini vurgulamaktadır. Öznel iyi oluş deneyimlere yüklenen anlam esasında şekillenir. Olumlu anılar zihinde kodlanarak öznel iyi oluş ağı yapılandırır. Öznel iyi oluş insanın tecrübe ettiği deneyime nasıl mana verdiği ile alakalıdır. Bireyin tecrübe ettiği olay sonrasında bu olayla ilgili bireyin hafızasında bir ağ inşa edilmektedir. Sonra gerçekleşen olaylara verilen tepkiler bu ağdan alınan bilgiler esasında ortaya çıkmaktadır. Hafızasında iyi bir mutluluk ağı barındıran insanlar karşılaşılan yeni durumlara pozitif yönde reaksiyon göstermeye meyilli olacaktırlar (Diener, 1984).

Kuram, öznel iyi oluşun hafıza ile ilişkisinin önemine değinmiştir (Yetim, 2001). Hafıza süreçlerinin ön plana çıktığı çalışmalarda, öznel iyi oluş seviyesi yüksek insanların çevreleri ile daha iyi ilişki ağı kurabildikleri, tam tersi iyi oluş seviyesi iyi olmayanların ise kuvvetli olmayan ilişki ağları kurduklarına değinilmiştir (Diener, 1984).

2.1.4.9 Sabit Nokta Kuramı

İnsanların öznel iyi oluş seviyelerinde zaman zaman düşüşler olsa bile bir müddet sonra bireyler alışık olduğu mutluluk seviyesine geri dönmektedirler. Bu seviye bireyin doğuştan itibaren genleri vasıtasıyla taşıdığı mutluluk seviyesidir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş seviyesinin belirlenmesinde genetik özellikler önemli rol oynamaktadır (Lykken ve Tellegen, 1996). İnsanların mutluluk düzeyleri zaman zaman artıp azalsa bile birtakım zihinsel faaliyetler sonucunda bu seviye sabitlenmektedir (Larsen vd., 2001). Amerika`da gerçekleştirilen bir araştırmanın sonucuna göre yaşanan olayların araştırmada yer alan deneklerin öznel iyi oluş seviyesine tesir müddeti 3 ay olarak belirtilmiştir (Suh vd.,1996).

Kuram, insanların iyi oluşlarının biyolojik ve karakteristik yapılarıdaki düzenlemeler sonucu belirli bir düzeyde sabitlendiğini savunmaktadır. Nitekim mutluluk seviyesindeki artıp azalmaların sabit noktaya dönmesinin en önemli nedeni de bireyin kişilik yapısıdır (Diener, 1984). Mutluluk üzerinde %50 oranında genetik etmenler rol oynamaktadır (Lykken ve Tellegen, 1996).

2.1.4.10 Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan yukarıya kuramında insan zevk alıyorsa mutludur düşüncesi hakimdir (Türkdoğan, 2010). Kuram, mutluluk için bir sonuç olarak da addedilebilir (Diener, 2009). Kuramda, birey ne kadar fazla mutlu anılar biriktirirse öznel iyi oluş seviyesinin de o kadar yüksek olacağı düşüncesi hakimdir (Diener, 1984). Yaşanan olumlu deneyimler mutluluğu artırırken, olumsuz deneyimler mutluluğa olumsuz etki eder (Brief vd., 1993). Düşünce yapısı mutluluğu etkiler. Karmaşık olaylar karşısında olumlu yaklaşım sergileyen insanlar daha mutludurlar (Diener, 2009).

Yukarıdan aşağıya kuramında insan mutluyorsa hayattan zevk alıyor düşüncesi mevcuttur (Türkdoğan, 2010). Mutluluk için bu kuram bir sebep olarak belirtilmektedir (Diener, 2009). Bireyin mutluluğuna doğuştan getirdiği özellikler, düşünce ve kişilik yapısı etki etmektedir (Diener, 1984). Bu kuramda, bireyin mutlu olmasının en önemli sebebinin onun kişilik özellikleri olduğu belirtilmiştir. Yukarıdan aşağıya kuramına göre mutluluk içsel kaynaklardan ileri gelmektedir. Bu nedenledir ki, bir olaya farklı tür tepkiler veririz (Diener, 1984).

2.1.5 Mutluluk Kuramlarının Değerlendirilmesi

Mutluluk konusunda kuramsal değerlendirme sonrası literatürde daha çok temeli erek (Catalino, 2014; Lyubomirsky v.d., 2011; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006; Yıldırım v.d., 2021), etkinlik (Etkin ve Mogilne, 2016; Hendricksen ve Stephens, 2010; Oerlemans v.d., 2011; Ray ve Heppe, 1986; Stones ve Kozma, 1986; Tadic v.d., 2013), uyum (Delle v.d., 2016; Dong v.d., 2023; Schutte v.d., 2022), dinamik denge (Headey, 2006; Headey, 2007; Miller v.d., 2022; Pugno, 2015), sosyal karşılaştırma (Liao, 2021; Paul ve Guilbert, 2013; Smith v.d., 1989), Ryff'ın psikolojik iyi oluş (Burns ve Machin, 2009; Gao ve McLellan, 2018) ve aşağıdan yukarıya yukarıdan aşağıya (Feist v.d., 1995; Headey v.d., 1991; Nakazato v.d., 2011) kuramlarına dayanan araştırmalar yapılmıştır. Literatür incelemesi sonucu sabit nokta kuramı, bağ kuramı ve çok yönlü uyumsuzluk kuramlarına ilişkin veya temeli bu kuramlara dayanan araştırmaların yer almadığına rastlanılmıştır.

2.1.6 Mutluluk ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Muyan-Yılık ve Demir (2020) Ankara'da 1222 öğrenci grubundan oluşan örneklem üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal destek, kaçınma ve umudun öğrencilerin öznel iyi oluşları üzerinde etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Bilişsel

esneklik ve kişisel umudun başa çıkma stratejileri aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilediği ise araştırmanın bir diğer bulgusudur.

Topkaya, Köksal ve Bayram (2022) Karadeniz`de bir lisede öğrenim gören 1013 ergen üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmaya göre yüksek düzeyde bilişsel esneklik yüksek düzeyde kararlılık, mutluluk, iyimserlik ve bağlılığa işaret etmektedir. Öz şefkatte görülen artışının öznel iyi oluşta artışa neden olacağı ise araştırmadan elde edilen bir başka bulgudur. Araştırmada erkeklerin mutluluk puanlarının kızlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre bilişsel esneklik mutluluğu yordamaktadır.

Diener ve Seligman (2002) 222 lisans öğrencisi ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada sosyalleşen insanların daha çok mutlu oldukları sonucuna vardılar. Sosyal ilişkilerin mutluluk için elzem olduğu araştırmada belirtilmiştir. Ayrıca mutlu bireylerin yaşam olaylarına karşı olumlu tepkiler verebildikleri de araştırmada belirtilmiştir.

Satan (2014) Marmara Üniversitesinden 198 öğrenci ile gerçekleştirdiği araştırmada bilişsel esneklik ve dini inanç düzeyinin mutluluğu %60 oranında yordadığı sonucuna varmıştır.

Özdemir ve Koruklu (2011) yaşları 19 ile 23 arasında değişen 226 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada evrenselcilik, hazcılık ve iyilikseverliğin mutluluğu önemli derecede yordadığı sonucuna varmışlardır.

Malkoç (2011) Marmara Üniversitesinde 24 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada deney grubunda yer alan katılımcılara temelini aşağıdan yukarıya kuramı ve bilişsel-davranışçı kuramdan alan “Öznel İyi Oluş Müdahale Programı” uygulamıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir program uygulanmamıştır. Uygulama sonrasında deney grubunda yer alan katılımcıların öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Baltacı ve Akbulut (2021) 201 ergenden ibaret örneklem grubu ile gerçekleştirdiği çalışmada ergenlerin mutluluk düzeylerinde cinsiyet, algılanan okul performansı ve sosyal faaliyetlere katılma oranları açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Munusturlar (2014) Anadolu Üniversitesinde 1104 öğrenciden oluşan öğrenci grubu ile gerçekleştirdiği çalışmada Boş Zaman Yönetimi Ölçeği`nin türk örnekleme için güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu vurgularken

araştırmanın sonuçlarına göre ise boş zaman eğitiminin katılımcıların öznel iyi oluşları ve benlik saygılarını artırdığı sonucuna varmıştır.

Ciminli (2022) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada öz-yeterlik ve umudun öznel iyi oluştaki varyansın %31'ini açıkladığı sonucuna varmıştır. Katılımcıların akademik öz-yeterlik inançlarındaki artış onların öznel iyi oluşlarında da artışa neden olmaktadır.

Gökkaya vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada psikodrama yaşantısının öğrencilerin yaşam doyumu, umut ve öznel iyi oluşlarına etkisini incelemişlerdir. 11 hafta devam eden psikodrama grup yaşantısı haftada 3 saat sürmüştür. Kontrol grubunda ise işlem yapılmamıştır. Deney grubundaki katılımcıların yaşam doyumu ve umut düzeylerinde artış belirtilirken, öznel iyi oluşlarında düşüş olduğu belirtilmiştir. Kontrol grubunda ise umut düzeyi ve yaşam doyumunda azalma belirtilmiştir. Psikodramanın umut ve yaşam doyumu üzerinde koruyucu etkisi olduğu belirtilmektedir.

Attari ve Naderi (2022) 200 hemşireden oluşan örneklemle gerçekleştirdikleri çalışmada bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasında ve bilişsel esneklik ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkiler buldular. Çalışmada bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğu belirtildi.

Maşa ve Kırıl (2019) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen mutluluk anketi sonuçlarına göre zaman yönetimi planlaması yapmanın katılımcıların mutlulukları üzerinde artışa neden olduğu belirtilmiştir. Zaman yönetimi uygulamaların yapılması bireylerin mutluluklarını olumlu düzeyde etkilemektedir. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise, yaş ve cinsiyetin mutluluk üzerinde etkisi olmadığı yönündedir.

Chan vd. (2005) Avusturalya'da üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada anket üzerinden toplanan veriler esasında üniversite öğrencilerinde mutluluğu belirleyen faktörleri ölçmeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre ise mutluluğun belirleyicileri kurulan arkadaşlıklar, okul şartları, müfredat dışı etkinliklere katılma fırsatları ve ders kalitesi olduğu sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin mutluluğunu etkileyen en önemli faktörlerin ise üniversitede kurulan ilişkiler ve zaman yönetimi olduğu ortaya çıkmıştır.

Literatürde mutlulukla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde bilişsel esneklik, umut ve zaman yönetiminin mutlulukla pozitif ilişkili olduğu araştırma bulgularına rastlanmıştır. Birçok çalışma bilişsel esnekliğin ve umudun mutluluğun

yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Cinsiyet ve yaş demografik değişkenleri açısından durum incelendiğinde ise bazı araştırmalar mutluluğun bu değişkenler açısından farklılaştığı bulgusunu barındırırken, bazı çalışmalarda farklılaşma olmadığı yönünde bulgular mevcut olmaktadır. Literatür bulguları bilişsel esneklikle mutluluk ilişkisinin pozitif yönde olduğunu vurgularken, bu ilişki son yıllarda daha fazla incelenmektedir.

2.2 Bilişsel Esneklik

2.2.1 Bilişsel Esneklik Kavramı

Bilişsel esneklik bireylerin problemleri hall etme aşamasında duygu ve davranışlarını düzenleyebilme kapasitesidir. Birey bu gibi durumlarda olası her şeye hazırlıklı olabilme yeteneğini geliştirmiştir. Bilişsel olarak esnek yapıya sahip insanların zor durumlara adapte olabilme kabiliyetleri daha yüksek olmaktadır. Bireyler aynı zamanda farklı koşullar karşısında fikirlerini de koşullara adapte etmektedirler. Bilişsel esneklik bir diğer açıdan dikkatin değiştirilmesi becerisi olarak da nitelendirilmektedir. Bu durum bireyin bilişlerini değiştirip değişen durumlara yüksek düzeyde adaptasyon gösterebilme kabiliyeti olarak da belirtilebilir (Canas vd., 2006).

Düşünsel esneklik bireylerin yeni olayların oluşumu sırasında bilgiyi düzenleme becerileri olarak da tanımlanabilmektedir. Düşünsel esneklik ani gelişen durumlar karşısında çeşitli davranışlar sergilenebilmesi kapasitesidir. Bilişsel olarak esnek olma kabiliyeti insanlara öğretilenmektedir. İnsanlar durumlar karşısında ne kadar alternatif çözüm yolu üretebilirlerse o kadar düşünsel esnekliğe sahiptirler. Bireyler farklı durumlar esnasında bilişlerini de bu durumlara uygun olarak yönlendirmektedirler (Canas vd., 2006). Düşünsel esneklik çeşitli bilgileri aynı anda düzenleme ve depolama becerisini üstlenmektedir. Bilişsel esneklik bireylerin hafızalarında yer alan eski malumatlarla güncel bilgilerin çeşitli şekillerde harmanlanıp duruma uygun şekilde kullanılmasını da içermektedir. İlişkisel esneklik olarak nitelendirilen nosyon ise bireylerin çeşitli türden ilişkiler oluşturabilme becerisidir (Anderson, 2002).

İnsanlar düşünerek karar almakta ve bunu da uygulamaya geçirmektedirler. Karar alma aşamasında bireyler farklı çözüm seçeneklerini de dikkate almaktadırlar. Bilişsel esneklik bu çözüm seçeneklerinin bilincinde olabilme kapasitesidir (Diamond, 2013).

Düşünsel olarak esnek olabilen insanlar etrafı ile de etkili bir iletişim ağı oluşturmaktadırlar. İnsanların ortamlara adapte olabilmeye kabiliyeti aslında ne kadar esnek oldukları ile doğrudan ilişkilidir. Bilişsel esnek olan insanlar kaos ortamlarında bile bir çözüm yolu bulmayı becerebilen ve bu durumlarda kendini yönetebilme becerisi yüksek olarak addedilen insanlardır. Esnek düşünme kabiliyeti bireylerde yaratıcılık faaliyetlerini de tetiklemektedir (Diamond, 2013).

Bilişsel esneklik sürekli değişen durumlara yeni tepkiler verebilme becerisidir. Bu özelliklere sahip insanlar birçok durumda farklı alternatif davranış biçimlerine sahip insanlardır. Bu tip bireyler aynı zamanda değişen koşullara adaptasyon gösterebilmek adına düşüncelerini farklı evrelerde şekillendirebilme yeteneğine sahip bireylerdir. Hayatın zorlukları içerisinde bireyler bazı durumlarda otomatikleşmiş olarak da esnek olabilmektedirler (Scott, 1962).

Bilişsel esnekliğin alternatif ve kontrol olmak üzere iki boyutu vardır. Alternatif boyutu bireylerin problem durumu karşısında farklı çözüm yolları sunabilme becerisidir. Kontrol boyutu ise karmaşık ve sıradışı durumlar karşısında bireyin idare kabiliyetinin yüksekliğidir (Spiro vd., 2013).

Bilişsel esneklik ve bilişsel katılık 4 kavram ile incelenmiştir:

1. Bilişsel blokaj: İnsanların çeşitli farklı çözüm stratejileri olmasına karşın sabit düşünce yapısındaki ısrarı
2. Bilişsel Histerezis: Bir düşünce yanlış olduğu takdirde bile bireyin bu düşünce esasında katılık göstermesi
3. İşlevsel sabitlik: Bireylerin olayları daha dar bir açıdan yorumlaması. Olaylara farklı açılardan bakmaması durumu
4. İşlevsel indirgeme: Hadiseler karşısında birçok etmen olmasına karşın bireylerin sadece bir etmen esasında kendini sınırlaması durumu (Ritter vd., 2012)

İnsanlar birçok durumda problemin üstesinden gelemediği zaman hemen olumsuz duygulara kapılmaktadırlar. Bilişsel olarak katı bir tutumun benimsenmesi bireylerde birçok psikolojik rahatsızlığa sebebiyet verebilmektedir. Ayrıca bilişsel esneksizlik insanları yanlış davranışlara teşvik edebilmektedir. Bu durumda bireyler fikirler arasında bağlantı kuramama sorunu da yaşayabilmektedirler. Katı düşünce tutumlarına sahip bireylerin daha çok depresif özellikler sergiledikleri belirtilmiştir. Düşük bilişsel esnekliğe sahip insanlar karmaşık durumlar sırasında alternatiflerle ilgilenmemekte ve zihinlerinde beliren ilk eylemi gerçekleştirme

eğilimi içerisindedirler. Bilişsel olarak esnek olmayan kişiler değişen durumlara karşı alışlagelmiş tepkiler verebilmektedirler. Bilişsel esneklik insanlarda üzüntülü ruh halinin denetlenebilmesini, olaylara karşı daha düzgün bir düşünce biçim ile yaklaşılmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda bu kişiler çeşitli zorlu durumlar karşısında mücadele gücü yüksek olan kişilerdir (Masley vd., 2009; Krems, 2014).

Bilişsel katılık kullanışlı olmayan fikirlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durum birçok mental sorunu da ortaya çıkarmaktadır. Bilişsel esnekliği kötü yönde etkileyen bir kavram olarak “perseverasyon” bireylerin olaylar karşısında adapte olamamaları ve eski çözüm seçeneklerini kullanmadaki düşünce biçimlerini ifade etmektedir (Masley vd., 2009).

Düşük bilişsel esneklik bireylerde kaygıyı ve gerilimi artırmaktadır. Düşük bilişsel esnekliğe sahip insanların problemleri durumlarla mücadele etme konusunda diğer bireylere göre daha olumsuz bir tutum sergiledikleri belirtilmiştir. Bilişsel esneklik seviyesi düşük bireyler farklılıklara karşı dirençli bir yapıdadırlar. Bilişsel esneklik seviyesi düşük bireyler yeni durumlara karşı adaptasyon sağlamakta güçlük çekmektedirler. Bu gibi durumlarda bireylerin alışmış oldukları düşünce yapıları ile olaylara bakış açıları değişkenlik göstermemektedir (Diamond, 2013).

İnsanlar bir karar vermeden önce diğer olası alternatif durumları da dikkate almalı ve geniş kapsamlı bir değerlendirme sürecinden geçmelidirler (Martin ve Anderson, 1998). İnsanların stresle mücadelesinde bilişsel esneklik önemli rol oynamaktadır (Masley vd., 2009). Stres ve gerilim bilişsel esnekliği negatif yönde etkilemektedir. Diğerlerine nisbeten daha az bilişsel esnekliğe sahip bireylerin daha çok stres yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Birey eğer bulanımlı bir durum içerisinde ise bilişsel esneklik becerilerinin geliştirilmesi bireyi bu durumla daha mücadele edebilir hale getirmektedir (Canas vd., 2006).

Düşünsel esneklik zihinsel sistemde oluşan yapılanma esasında ortaya çıkmaktadır (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel olarak esnek bireyler fikir ve davranışlarını kolaylıkla değiştirebileme yeteneğine sahiptirler. Bilişsel esneklik bireylerin zihinsel süreçlerini süratli bir biçimde organize ederek değişen durumlar esasında yapılandırmasıdır. Bireyler etraftaki olaylar karşısında sürekli olarak zihinsel stratejilerini farklı şekillerde kullanabilmektedirler.

Düşünceler davranışları belirler. Esnek düşünce yapısı da davranış açısından bireyleri etkilemekte ve bireyler de davranış biçimlerini bu duruma göre şekillendirmektedirler. Bilişsel esneklik tamamen mental bir sürecin işleyişidir.

Bilişsel esneklik mental sağlığın belirleyicilerindendir. Bilişsel esneklik aynı zamanda iyi bir mental durumu da beraberinde getirmektedir. Bilişsel katılık ise esnekliğin tersine bireylerdeki birçok mental rahatsızlığın sebebi olarak belirtilmektedir. Düşünsel açıdan yüksek esneklik bireylerin davranış repertuarına da etki etmektedir. Bireyler olaylar karşısında herhangi bir davranım göstermeden önce zihinsel süreç olarak arka planda bu davranışların kritiğini yapmakta ve çeşitli opsiyonları değerlendirmektedirler. Bilişsel esneklik bireylerin hadiseler karşısındaki davranış biçimlerini şekillendirmektedir (Ritter vd., 2012; Scott, 1962).

Yüksek bilişsel esnekliğe sahip insanlar diğer insanlarla oluşturdukları etkileşim esnasında kendilerini iyi bir şekilde ifade edebilmekte ve bunun akabinde ise bireyler arasında daha konforlu bir iletişim süreci yaşanmaktadır. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip insanlar becerilerini daha iyi bir şekilde sergilemektedirler. Bu bireyler ani farklılıklar göstererek çeşitli çözüm yolları bulma konusunda daha beceriklidirler (Anderson, 2002). Karşılaşılan sorunlara karşı pozitif yapıda bir düşünce biçimi ortaya koyarlar. Bilişsel olarak esnek olan insanlar çeşitli alternatiflerin sunulması konusunda hevesli bir yapıdadırlar. Bazı hadiseler karşısında insanlar davranışlarında farklılıkla gösterebilmektedir. Bu gibi durumlar bireylerin yüksek bilişsel esnekliğe sahip olduğunun göstergesidir (Ritter vd., 2012).

Bilişsel esnekliğe sahip kişiler olayları birçok farklı açıdan değerlendirmekte ve buna göre davranış göstermektedirler. Bilişsel olarak esnek bireyler gerilimli durumlarda daha kolay rahatlayabilmekte ve bu durumları diğerlerine göre daha kolay bir şekilde atlatabilmektedirler. Durumlar karşısında adapte olabilen bireylerin yüksek düşünsel esnekliğe sahip oldukları belirtilmektedir. Düşünsel esnekliğe sahip insanlar problemlili durumlar karşısında bir çözüm seçeneği aktif olmadığı takdirde farklı çözüm seçeneklerini bulma konusunda daha iyi durumdadırlar (Diamond, 2013).

Bilişsel esneklik becerileri yüksek olan bireyler davranışlarını hedef doğrultusunda sergilemektedirler. Bilişsel olarak esnek olan bireyler değişen koşullar karşısında performans olarak yüksek düzeydedir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler sergiledikleri davranışlar sonucunda bir ödül beklentisi içersindedirler. Düşünsel esneklik düzeyi insanların arkadaşlık kurma becerilerini de etkilemektedir. Bilişsel esnekliği yüksek bireyler durumlara karşı çeşitli çözüm

seçenekleri geliştirebilmektedirler. İnsanların çevreleri ile de iletişiminde dşşnsel esneklik önemli bir görev şstlenmektedir. Yşksek bilişsel esnekliğe sahip insanlar sergiledikleri davranışların pozitif sonuçlar doğuracağını dşşnmektedirler. Aynı zamanda bu bireyler etrafındaki insanlarla kurdukları iletişim ağında sşrekli olarak atılğan bir tutum sergilemektedirler. Yşksek bilişsel esnekliğe sahip kişiler genellikle hazırcevap bireylerdir (Anderson, 2002; Spiro vd., 2013).

Dşşnsel esnekliğin en etkili gelişim sergilediği dönem ergenlik ağı olarak nitelendirilmektedir. Yşksek dşşnsel esnekliğe sahip kişilerin değişen durumlarda ani kararlar alabilme yetenekleri de yşksektir. Bilişsel olarak esnek olmak negatif yaşam hadiselerine karşı bireylerde bir dirnen oluşturmaktadır (Masley vd., 2009).

2.2.2 Bilişsel Esnekliğin Gelişimi

Bilişsel gelişim insanların etraf alemde oluşan hadiseleri algılayış ve yorumlama biçimlerinin inkişafıdır. Yşksek dşzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan insanlar etrafta oluşan olaylara esasen dşşnce biçimlerini hızlı bir biçimde şekillendirip olaylar karşısında adaptasyon sağlayabilmektedirler (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilişsel esneklik nosyonu ile ilgili olarak bireylerin hal ve hareketleri sonucunda da bireyler hakkında belli bilgiler oluşabilmektedir. Dşşnceden ziyade hal ve hareket olarak olaylar arasında çeşitli bağlantılar kurabilme, yşksek dşzeyde olaylar arası geçiş yeteneğine sahip olma, aynı anda birçok iş yapabilme ve farklı zşm yolları sunabilme gibi birtakım özelliklere sahip olunması bireylerdeki mevcut yşksek dşzeydeki bilişsel esnekliğin davranışsal vurgulayıcısıdır. Bireylerin etrafı algılamaları ve anlayış kabiliyetleri onların bilişsel gelişimi ile birlikte inkişaf etmektedir (Monsell, 2003).

Zihinsel yapılar dşşncede esnekliğin oluşumunda önemli etkiye sahiptir. Dşşncede esneklik erken çocukluk döneminden itibaren devamlı olarak değişim sergilemektedir. Çocukların okul dönemlerinde verimliliğinin desteklenmesi açısından bilişsel esneklik önemli rol oynamaktadır. Lakin zaman ilerledikçe ve bireyler yaş aldıkça bilişsel esneklikte gerilemeler başlamaktadır. Yaş değişkeni bilişsel esnekliğe önemli derecede etki etmektedir (Verhaeghen ve Carella, 2002).

Bilişsel esneklik insanlarda çocukluk döneminden ergenlik çağına kadar olan dönemde artan grafikte gelişimini sşrdşrmektedir. Bilişsel olarak esnek olma kabiliyeti bireylerde 12 yaş civarında en şst dşzeye çıkmaktadır. Sonraki yaş dönemlerinde ise bilişsel esneklik git gide dşşşe maruz kalmakta ve bunun yerine

katı düşünce yapısı kendini göstermektedir. Spor gibi fiziksel aktivitelerin yapılması bilişsel esnekliğe olumlu etki göstermektedir. Yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olan bireylerin sorun çözme kabiliyetleri de daha yüksek olarak belirtilmiştir (Spensley ve Taylor, 1999).

Martin ve Anderson (1998) erkeklerde bilişsel esnekliğin en az seviyede olduğu dönemin 20 yaşa kadarki dönem, kadınlarda ise 55 yaş ve sonraki dönem olduğunu belirtmişlerdir. Düşüncede esnek olabilen bireyler sabit fikirli olmakla beraber bir konuda sürekli olarak aynı yönde fikir geliştirme kabiliyetine sahiptirler. Tersine, düşünsel olarak esnek olabilen bireyler ise daha çok problem odaklı değil çözüm odaklı bir yaklaşım sergileyerek sorunların çözümünde daha anlayışlı bir tavır sergilemektedirler (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esnekliğin inkişafı 3-4 yaşlarına tekabül etmektedir. Bu yaş döneminden itibaren çocukların bilişsel esnekliği artış göstermektedir. Düşük bilişsel esneklik düzeyine sahip insanlar genellikle çevresine karşı uyumsuz davranış biçimini benimsemişlerdir. Bilişsel esnekliğin en önemli gelişim aşaması 11-15 yaşları arası olarak belirtilmiştir (Anderson, 2002).

2.2.3 Bilişsel Esneklik Kuramları

2.2.3.1 Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik

Bu terapi metodu daha çok depresif belirtiler sergileyen hastalarla çalışmalar zamanı şekillenmeye başlamıştır (Türkçapar, 2018). Bu yaklaşımdaki esas düşünce ise ruhsal rahatsızlıkların kullanışsız düşüncelerden kaynaklandığıdır. Bu düşünce yapılarının revizyona uğraması ile ruhsal anlamda iyileşme ortaya çıkmaktadır. Davranışların esas sebebi yaşanan olaylar değil, yorumlama biçimidir. (Beck, 2005). Olaylara yüklenen anlamlar duyguları belirler (Beck, 1997). Bunalımdaki bireyler olayları doğru şekilde yorumlayamazlar (Beck ve Weishaar, 1989).

Ruhsal sorunlar bireylerin olayları algılama, yorumlama ve esneklikten uzak düşünce yapısından kaynaklanmaktadır. Düşüncede katılık ruhsal sorunların, düşüncede esneklik ise ruhsal sağlığın önemli belirleyicisidir (Beck, 1993; Beck, 2018). Negatif düşüncelerin yoğunluğu bireyin belli bir süre sonra apati yaşamasına neden olmaktadır (Arkar, 1992). Kendiliğinden oluşan düşünceler negatif yapıdır ve kökeninde şemalar vardır (Türkçapar, 2018). Kendiliğinden oluşan düşüncelerin kökeni yanlış inançlara dayanır.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım düzgün düşünce yapısının oluşturulmasında etkilidir. Düşüncelerimiz hal ve hareketlerimizi, hal ve hareketlerimiz de düşüncelerimizi etkilemektedir (Beck, 2018). Daha çok ruhsal sorunlar yaşayan insanlar esnek olmayan düşünce yapısına sahip insanlardır. Duygular olaylara yüklenen anlamlar sonucu oluşur. Kendiliğinden oluşan düşünceler insanlarda bunalım yaratmaktadır (Türkçapar, 2018).

2.2.3.2 Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

İnsanların fikirleri onların hal ve hareketlerini ve dolayısı ile de hissiyatlarını etkilemektedir. Realist fikirli insanlar daha az duygusal sorun yaşamaktadırlar. Mental sağlığın en önemli göstergisi insanın esnek düşünebilme kapasitesine sahip olmasıdır. Bu yaklaşımda gerçekçi olmayan düşüncelerin gerçekçi düşüncelere evrilmesinde bilişsel olarak esnekliğin önemi vurgulanmıştır (Ellis, 1975).

Bireyler olaylara farklı anlamlar yüklemektedirler. Olay değil olaydan çıkarılan anlam belirleyici rol oynamaktadır (Dryden, 2005). Realist olmayan fikirler mental ve duygusal dengesizlikler oluşturur (Ellis, 2000). Bireyin zihninde oluşan mantık dışı düşüncelerin yerini daha sağlıklı düşüncelere bırakması konusunda bu yaklaşım etkin rol oynamaktadır (Ellis, 2002).

Yaklaşımda ABC modeli öne çıkmaktadır. Burada ifade edilen A belli bir durumu belirtirken, B duruma karşı oluşan düşünceleri, C ise duruma yönelik reaksiyonları içermektedir. Burada önemli olan B olarak isimlendirilen bireylerin düşünceleridir. Olumsuz duygular mantık dışı düşünceler yaratır. Önemli olan bu düşüncelerin yerini rasyonel düşüncelere bırakmasıdır. Mantık dışı düşüncelerin oluşumunu anlamak onları değiştirmenin ilk aşamasıdır (Doğan, 1995). Bu yaklaşımda insanlarda oluşan rasyonel olmayan düşünce kalıplarının farklı yöntemlerle değişimi sağlanmaktadır (McGovern ve Silverman, 1984).

2.2.3.3 Bilişsel Gelişim Kuramı

Bilişsel gelişim birey dünyaya geldiği andan itibaren başlamaktadır. Etrafta olup biten olaylara yüklenen anlam ve adaptasyon bilişsel gelişimin esasını teşkil eder (Cartwright, 2001). 16 yaş ve sonrası zihinsel gelişimin en üst seviyede olduğu döneme tekabül etmektedir. (Shaffer ve Kipp, 2013). Zihinsel gelişim adaptasyonu etkiler. İnsan doğduğu günden itibaren etraftaki olaylara anlamlar yükeleyerek zihinsel haritasını oluşturur. Yaşın artmasıyla birlikte zihinsel haritalar da farklı şekiller almaktadır (Günçe, 1971; Shaffer ve Kipp, 2013).

Bilişsel gelişim 4 evreden oluşmaktadır:

1. Duyusal-Motor Evresi (0-2 yaş): Bu evrede çocuk etrafta olup bitene anlam yüklemekte zorlanır. Bu evre çocukların diğer evrelere oranla daha meraklı olduğu dönemdir.
2. İşlem Öncesi Evre (2-7 yaş): Bu evrede çocuk dünyayı sübjektif çerçeveden yorumlar. Etrafta olan biteni yorumlamada belli sınırlılıkları vardır.
3. Somut İşlemler Evresi (7-11 yaş): Bu evrede çocuk sorunları halletme kapasitesine erişmektedir. Çocuk olayları farklı bir perspektifte değerlendirmekte ve bununla ilişkili olarak da çeşitli fikirler üretebilme yeteneğine sahiptir.
4. Soyut İşlemler Evresi (12 yaş ve sonrası): Bu evre çocuğun fikirlerine esneklik kazandırdığı evre olarak da tanımlanabilir. Bilişsel süreçlerin iyi seviyeye ulaştığı evre 14-16 yaş evresi olarak belirtilmektedir (Kol, 2011).

Bir üst evrede artık bireyler önceki evrede sahip olunamayan düşünce esnekliğine sahip olmakla beraber daha önemli vazifeleri yerine getirme yetisine de sahiptirler (Ahioğlu-Lindberg, 2011). Ergenlik sonrası evrede zihinsel yapıların gelişimi ile beraber esnek fikir üretme becerisi de gelişmektedir (Bayhan ve Artan, 2004). İnsanlar olayları basitleştirmek için şemaları kullanırlar.

2.2.3.4 Sosyal Bilişsel Kuram

Bireylerin sergilemekte olduğu davranışların birçoğu etraftan öğrenilmektedir (Bandura, 1997). Bireylerin kendilerine olan güveni öz yeterlik ile ilişkilendirilmektedir. Kendine duyulan güven mutluluğu olumlu yönde etkilemektedir. Kendine güvenen bireylerin aynı zamanda diğerlerine oranla esnek düşünebilme becerisi daha iyi olmaktadır (Bandura, 1982). Bireylerin mevcut düşünce yapıları üzerinde ailenin ciddi derecede etkisi vardır (Bacanlı, 2002). Esnek düşünebilen bireylerin diğer insanlara oranla sosyal becerileri daha gelişmiştir (Anderson, 1998).

Öğrenmenin varış noktası yoktur ve öğrenme sürekli olarak gerçekleşmektedir. Etraftaki insanların bireye etkisi olduğu gibi, bireyin de etraftaki insanlar üzerinde etkisi vardır (Gardner, 2004). İyi bir aile içi etkileşimine sahip olan bireyler çevresi ile daha kolay ve etkili bağ kurma becerilerine sahiptirler (Hunt vd., 2002). Bireyin bir işi yaparken kendine duyduğu güven duygusu

üzerinde aileden gelen tutumun rolu ciddi derecede önem taşımaktadır (Barton vd., 1997).

2.2.4 Bilişsel Esneklik Kuramlarının Değerlendirilmesi

Literatürde çalışmalar bilişsel davranışçı terapi yoğunluklu olarak (Johnco v.d., 2014; Lackner v.d., 2022; Lloyd v.d., 2013; Murata v.d., 2019; Nazarzadeh, 2015; Oishi v.d., 2018; Yasinski v.d., 2020) yer alırken, sosyal bilişsel kuram (Barandaran, 2021; Bock v.d., 2015; Çelikkaleli, 2014; Stevens, 2009) ve bilişsel gelişim kuramı temelli birçok araştırma da (de Santana v.d., 2022; Felipe v.d., 2023; Obeid v.d., 2022; Sousa v.d., 2023; Zhao v.d., 2021) yer almaktadır. Bunun yanı sıra akılcı duygusal davranışçı terapi yaklaşımının bilişsel esneklikle ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanılmamıştır.

2.2.5 Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Marais vd. (2020) fransız örnekleme ile gerçekleştirdikleri çalışmada akademisyenlere farkındalık temelli programlar uygulanmıştır. Oturumlar ön test ve son test puanlarını da kapsarken, toplam 8 haftalık bir oturumun sonucunda araştırmacılar bilişsel esneklik, zihinsel sağlık ve refahın düzeyinin insanların zamanı daha etkili kullanmasını sağladığı sonucunu elde etmişlerdir.

Balta (2020) çalışmasında genç yetişkinlerden ibaret örneklem grubu ile çalışmıştır. Bu araştırmanın sonuçları bilişsel esnekliğin artmasıyla mutluluğun da artacağı yönündeki bulgulardan ibarettir.

Sağar (2022) okulda 389 ergenden oluşan örneklem grubuyla gerçekleştirmiş olduğu çalışmada öznel iyi oluşu yordamada başa çıkma, bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin etkisini incelemiştir. Araştırmadaki yordayıcı değişkenlerin öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Özen ve Mete (2022) İstanbul`da gerçekleştirdikleri çalışmada 511 sağlık çalışanını araştırmanın çalışma grubuna dahil etmişlerdir. Araştırma bilişsel esneklikle kariyerle uyum yeteneği içinde olmada mutluluğun düzenleyici rolü olup olmadığını incelemektedir. Bulgular arasında kariyer uyum yeteneğinin bilişsel olarak esnek bireyler ortaya çıkardığı belirtilirken bu ilişkide mutluluğun düzenleyici rol üstlendiği rapor edilmiştir.

Saltık`ın (2021) gerçekleştirdiği araştırmanın örneklemini Türkiye`nin 7 bölgesinden 671 katılımcı oluşturmaktadır. Romantik ilişkisi olan veya evli olan çiftlerden oluşan örneklem üzerinde gerçekleştirilen çalışmada bilişsel esneklik, öz-sefkat ve iletişim becerilerinin ontolojik iyi oluşa etkisini incelemiştir. Araştırma

bulguları esasında bu değişkenlerin ontolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. En etkili yordayıcının öz-şevkat olduğu da bulgular arasında yer almaktadır.

Sarıkan (2023) Türkiye'nin farklı şehirlerinden araştırmaya katılan 322 öğrenci ile verilerin online olarak toplandığı bir çalışmada bilişsel esneklik, duygusal zeka ve psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilirken, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluşun sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde ilişki tespit edilirken, psikolojik iyi oluş ve duygusal zeka arasında da orta düzeyde ilişki olduğu rapor edilmiştir. Sonuçlar bilişsel esneklik ve duygusal zekanın psikolojik iyi oluşu %56 oranında açıkladığı ortaya koymaktadır.

Töre ve Öge (2021) İstanbul'da toplamda 303 okul psikolojik danışmanı ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada psikolojik danışmanların boş zaman tatminleri ve bilişsel esneklikleri yüksek çıkarken, bu değişkenler demografik değişkenler açısından farklılık göstermemiştir. Psikolojik danışmanların bilişsel esneklikleri arttıkça boş zaman tatminlerinde de artışa rastlanmıştır.

Parvizi ve Özabacı (2022) üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme çalışma gerçekleştirmişlerdir. Örnekleme oluşturan öğrenciler 2019-2020 yılında öğrenim gören 328 kişiden oluşmaktadır. Araştırma bulguları bilişsel esneklikteki artışın psikolojik iyi oluşu etkileyeceği ve yaşam doyumunu artıracak yönündedir. Bir diğer değişle ise bilişsel esneklik yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu yordamaktadır. Bireylerin psikolojik açıdan sağlıklı olmaları için bilişsel açıdan esnek olmaları gerekmektedir.

Asıcı ve İkiz (2015) 278 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin bilişsel esnekliklerindeki artışın onların mutluluklarında artışa neden olacağı yorumunda bulunulmuştur. Öğrencilerin mutluluk ve bilişsel esneklik düzeyleri eğitim ve yaş değişkenleri açısından farklılaşmazken, bilişsel esneklik ve mutluluk düzeyleri cinsiyet açısından farklılaşmıştır.

Özhan ve Boyacı (2021) iki üniversiteden 444 öğrenci ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin bilişsel esnekliklerindeki artışın mutluluk düzeylerine de tezahür edeceği ve mutluluk düzeylerinde de artışa neden olacağı bulgusuna ulaşılmıştır. İyi oluşun alt boyutları ile de bilişsel esneklik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik psiko-eğitsel çalışmaların insanların mutlulukları üzerinde anlamlı katkısının olacağı belirtilmiştir.

Laçın ve Yalçın (2018) üniversite öğrencilerinden oluşan 549 kişilik örneklem grubu ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulurken, öz yeterlik ve stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarının bilişsel esnekliği yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Konuk (2021) 507 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutlarının bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle olumsuz yönde ilişki oluşturduğu belirtilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar duygu düzenleme güçlüğünün belirsizliğe tahammülsüzlüğü olumlu yönde yordadığı yönündedir.

Arslantaş (2023) verilerin online olarak toplandığı çalışmada 339 katılımcıya ulaşmıştır. Çalışmada kadınların psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu yönünde bulgular mevcuttur. Çalışmada kadınların eğitim ve çalışma durumu ile de psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Literatür incelemesi sonucunda bilişsel esnekliğin mutlulukla pozitif ilişkili olduğu birçok araştırmaya rastlanmıştır. Araştırmalarda bilişsel esnekliğin mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir. Araştırmalarda bilişsel esnekliğin demografik değişkenler, özellikle de cinsiyet açısından farklılaşmadığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik ve zaman yönetimi ilişkisi incelendiğinde ise bilişsel olarak esnek olan bireylerin zamanlarını daha etkili yönettikleri konusunda çalışmalar literatürde yer almıştır (Marais v.d, Uhlig v.d, Yıldız v.d., 2023).

2.3 Zaman Yönetimi

2.3.1 Zaman Kavramı

Zaman olayların akışıdır. Öncelik ve sonralık ilkesine esasen hareket eder. Başlangıcı ve sonu yoktur. Kaybolan zamanı telafi etmek imkansızdır. Zamanın iyileştirici bir niteliğe sahip olduğunu savunan inanışlar mevcuttur. Zamanın yönü değişmez. Hadiseler zamanı oluşturur. Saatte de somut bir şekilde görüldüğü gibi zaman sadece ileriye doğru akar (Tutar, 2011).

Zaman anlar topluluğudur. Zamanın hızı sabittir. Devamlılık teşkil eden anlar zamanı oluşturur. Zamanın hareketi insanlardan bağımsızdır (Gün, 2006).

Genel olarak incelendiğinde zamanı dün, bugün ve yarından ibaret bir döngü olarak tanımlamak mümkündür. Bir diğer ifadeyle zaman gündüz ve gecenin süreklilik arz eden tekrarıdır.

Farklı medeniyetlerin zamanı algılayış biçimleri birbirleri ile aynılık teşkil etmemektedir. Zaman belli bir aralığa sahiptir ve bu periyot içerisinde zamanın etkili bir şekilde kullanılması önem arz etmektedir. İnsanlar eski çağlardan beri zamanı etkili bir şekilde kullanabilmek adına çalışmalar yürütmüşlerdir (Bayramlı, 2009).

Her günün kendine has süresi vardır. İnsanlar bu sürede birçok işi bitirmek için uğraş gösterirler. Bu durumda süreyi etkili kullanabilmek önemlidir. İnsanların zamanı algılayış değişkenlik göstermektedir. Geçirilen süreden en iyi şekilde verim almak önemlidir. Zamanı verimli bir şekilde kullanabilmek birey için artı değer sağlamaktadır (Mentor, 2006).

Bazen birçok işi yetiştiremediğinden yakınan bireylerin yaşadığı sorun bu süreçte geçen zamanı etkili kullanmamaktır. Bazen insanlar vakitlerinin boşa harcandığının farkında olmayabiliyorlar.

İnsanlar bazen zamanın yavaş veya hızlı ilerlediğinin zihinsel olarak farkında olabilmektedirler. Zamanın etkili bir şekilde idaresi mümkün olmadığı zaman birey mental olarak kendisini kötü hissedebilmektedir. Zamanın etkili kullanılması erteleme de önüne geçer.

2.3.2 Zaman Yönetimi Kavramı

Bu kavram ilk olarak 1960'lı yıllarda Danimarka'da ortaya çıkmış sonraki yıllar içerisinde ise dünyanın farklı farklı ülkelerinde ilgi görmüştür. Türkiye'de ise 1990'lı yıllar itibarı ile önem kazanmıştır. Zaman idaresinin amacı boşa geçen vakitlerin belirlenip bu durumun sebeplerinin araştırılmasıdır. Zaman yönetimi aslında birey için mühim olan işlerin sıralanması olarak da nitelendirilebilir. Zamanın detaylı kullanımının incelenmesi önemlidir. Zaman yönetimi öğrenilerek kazanılabilen bir beceri türüdür. Bireyin zamana göre kendisini yönetme becerisi olarak da tanımlanabilmektedir. Bireyin kendisini değişen zaman koşullarına adapte etmesi bu koşullar esasında kendisini yönetmesi gerekmektedir. Birey kendisini hadiseler içerisinde kontrol etmektedir (Tutar, 2011).

Zamanın etkili kullanımı bireye az zamanda çok iş yapma olanağı tanır. Minimum zamanda maksimum iş yapmak önemlidir. Bireyler yüksek performans sergileyerek işin mümkün olan en az sürede bitmesini sağlamalıdır. İşlerin en az zaman dilimi içerisinde ve düşük efor sarf edilerek yapılması zaman yönetiminde esastır. Sürenin etkili kullanımı ve bu sürede elde edilen maksimum verimlilik performans açısından önem arz etmektedir. Zaman yönetimi sayesinde bireylerin

günün ilerleyen saatlerinde daha fazla boş zamanı olmakta ve bu zamanı da birey kendisi için verimli olabilecek etkinliklere harcayabilmektedir (Tutar, 2011).

Zaman idaresinin farkında olabilen bir birey uygulamayı etkili bir şekilde yapacaktır. Zaman yönetimi önem verilen bir amaç uğruna gerçekleştirilmektedir. Zamanın iyi bir şekilde kullanımı için yapılan işlere tam şekilde konsantre olmak gerekmektedir. Bu şekilde birey daha verimli sonuçlar elde edebilmektedir.

Zaman her zaman insanlar üzerinde baskı yaratmıştır. Zaman yönetiminin esas amaçlarından biri ise bu baskıyı minimize etmektir. Baskı bireylerde stres oluşturur ve bu da olumsuz sonuçlara sebebiyet verir. Zamanı yönetmek aynı zamanda strese karşı verilen mücadeleyi de içerir. Bireylerin gün içerisinde hangi iş için ne kadar zaman ayırdığını hesaplaması sonraki aşamalarda bireye kolaylık sağlamaktadır (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

Zamanını iyi bir şekilde yönetmek isteyen bir bireyin farkındalığı ve öz disiplin seviyesi yüksek olmalıdır. Birey iş ve iş dışı faaliyetlerinde zaman bölgüsünü iyi bir şekilde yapmalıdır. Zaman yönetimi güçlü bir irade de gerektirmektedir. İşlerin zaman içerisinde gruplandırılması ve bu gruplandırmanın da işin ehemmiyet derecesine göre yapılması gerekmektedir. Az zamanda maksimum verimlilik zaman yönetiminin esas prensibidir (Tutar, 2011).

Bazı insanlar zaman yetersizliğinden şikayet etmektedirler. Fakat bazı insanlar ise şikayet yerine çözüm odaklı düşünerek harekete geçip bu süre zarfında birden çok işi bitirmektedirler. Bu durum çelişkili gibi gözükse bile zaman yönetimine olan bakış açısı ve algılama ile ilgili önemli bir faktörü ortaya koymaktadır. Zaman yönetiminde sürat ön planda değildir. Yapılan etkinlikler değil hedefler ön plandadır (Tutar, 2011).

Zaman yönetiminde bir diğer önemli nokta ise belirlenen amaca mümkün olan en az sürede varılmasıdır. Zaman yönetimindeki bir diğer önemli amaç ise bireyin iş performansını daha üst seviyelere çıkarmaktır. Plan odaklı ilerlemek mühimdir. Zaman yönetimindeki esas amaçlardan bir diğeri ise bireyler için daha düzenli bir hayat tarzı oluşturmaktır (Mentor, 2006).

Zamanı etkili yönetebilmek için sistemli bir şekilde çalışmak önem arz etmektedir. Zamanın gidişatının bireyin lehine olacak bir şekilde yönlendirilmesi önem teşkil etmektedir. Üretim odaklı planlama yapılması da önem teşkil eden bir diğer konudur. Yapılması gereken işlerin sistemli bir şekilde kategorize edilmesi ve bu

kategorizasyon sonrasında ise maksimum verimlilikle işleri başlatmak iyi sonuçlar elde etmek açısından önemlidir.

Zamanın sürekli çalışmaya adanılması değil, aksine bu zamanın farklı alanlar üzere kullanılması zaman yönetimindeki esas fikirlerden biridir. Sürenin etkili kullanımı ve bu sürede elde edilen maksimum verimlilik performans açısından önem arz etmektedir. Zamanı etkili yönetmek isteyen birey öncelikle mental olarak buna hazır olmak durumundadır. Zaman yönetimi gün içerisinde fazla çalışıp enerjiyi tüketmeyi değil, aksine verimli bir çalışma ile etkili işler yapabilmeyi savunmaktadır. Bireyin enerjisi ve etkinlik arasındaki adaptasyon da zamanı iyi kullanmak adına önem teşkil etmektedir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

Zaman yönetimi uygulamaları bireyin motivasyonunu da yüksek tutmayı amaçlamaktadır. Zaman yönetimi aynı zamanda işler üzerinde kontrol de gerektirir. Zaman iyi bir şekilde idare edilemediğinde birçok mental zorluklar yaşanabilmektedir. Zaman yönetiminde acele davranmaktan ziyade sakin ve temkinli bir davranış biçimi benimsemek daha faydalıdır.

Gün içerisindeki zamanı etkin bir şekilde kullanıp az sürede fazla iş yapmak ve geri kalan zamanı daha verimli bir şekilde kullanmak bireyler için refahı oluşturmaktadır. Zaman yönetimi için programlama yaparken, bu programlamaya dinlenme zamanını da eklemek önemli bir husustur. Zira dinlenme bireyi sonraki işler için daha dinç ve enerjik hale getirmekte ve akabinde de performansı ve verimliliği artırmaktadır. Bunun için dinlenme önemlidir (Bayramlı, 2009).

Yapılması bir hayli zaman gerektiren işlerin daha ekonomik bir zaman biçiminde gerçekleştirilmesi zaman yönetiminde dikkat edilmesi gereken hususlardan biridir.

Gün içerisinde kullanılması gereken 24 saat vardır ki, zaman yönetimi bu 24 saatin verimli bir şekilde kullanımını içerir. Zamanını yöneten bir birey yüksek düzeyde disiplin seviyesi ile bunu gerçekleştirmelidir.

Burada önemli olan bir diğer nokta ise zaman planlamasında bireyin kendisini de eğlenceli aktivitelerle ödüllendirebileceği zaman diliminin oluşturulmasıdır. Yani, zaman yönetimi sürekli olarak iş üzerine odaklı değildir. Zamanın uygun ve dengeli bir biçimde paylaşılması ile ilgilidir (Gün, 2006).

Zaman yönetimi sayesinde birey erteleme sorununun da üstesinden gelebilmektedir. Gün içerisinde zaman tüketici birçok etkenle karşılaşmaktadır. Bunlarla uygun bir biçimde mücadele edebilmek için belli teknikler geliştirilmiştir.

2.3.3 Zaman Yönetimi Yaklaşımları

2.3.3.1 ABC Yaklaşımı

İnsanların arzu ettiklerinin yapılması onlarda mutluluk yaratır. Bu yaklaşım çabaların öncelikli işlere yönlendirilmesinin öneminden bahsetmektedir (Güçlü, 2001). ABC yaklaşımı yapılacak işlerin belli bir sıraya konulmasının önemini vurgulamaktadır. Bir işi yapmak için belli miktarda enerji ve zaman gereklidir. Bu yaklaşımda zaman ve enerjinin hangi işler önemliyse ilk önce o işlere yoğunlaştırılması gerektiğinden bahsedilmiştir. Bu durum aynı zamanda bireye mutluluk da getirmektedir (Güçlü, 2001).

İşler mühimlik derecesine göre A, B ve C diye kategorilendirilmektedir. A kategorisinde mutlaka yapılması ve ertelenmemesi gereken işler mevcuttur. B kategorisinde yapılması zorunluluk teşkil etmeyen ve ertelenebilen işler yer almaktadır. C kategorisinde yer alan işlerin ise yapılması elzem olmayan işlerdir. Daha sonra yapılmak üzere listede yerini alabilir (Adair, 2006; Thomack, 2012).

İşlerin sıralanması herhangi bir karmaşıklığın da karşısını almaktadır. Öncelik sırası arzulanan amaca yönelik olmalıdır (Covey vd., 1998). Zamanı yönetmek için yapılacak işlerin not alınması gerekmektedir. Bunun bireye gün içerisinde zaman kazanmak açısından önemli faydaları bulunmaktadır. İşlerin not alınarak önceliklendirilmesi bireylerde sorumluluk hissiyatı oluşturmaktadır (Covey vd., 1998).

2.3.3.2 Beceri Yaklaşımı

Zamanı iyi bir şekilde yönetmek adına birtakım beceriler edinmek gerekmektedir. Bu beceriler arasında en önemlisi yapılacak olan işlerin not alınması veya kaydedilmesidir. İlk olarak yapılacak işlerin belli maddeler şeklinde hazırlanıp liste haline getirilmesi gerekmektedir. Edinilmesi gereken bir diğer beceri ise işleri öncelik sırasına koymaktır. Planlama defteri, ajanda veya internet üzerinden bazı uygulamalar vasıtasıyla bu yapılabilmektedir. Yetki devretmek ise bir diğer edinilmesi gereken beceridir (Güçlü, 2001; Tutar, 2011)

Bazen daha az çaba gösterip etkili çalışmak başarıyı getirebiliyor. Burada devreye beceri faktörü girmektedir. Malumat ve becerinin birleşimi etkili çalışmanın esas etmenlerini oluşturmaktadır.

Zaman yönetimi konusunda doğru kabiliyetlerin edinilmesi çok önemlidir. Bu kabiliyetler sayesinde birey daha az çaba sarf ederek daha verimli olabilmekte ve aynı zamanda zamanı da iyi yönetebilmektedir. Kabiliyetler sayesinde birey

karşılaşılabacak zaman tuzaklarının da üstesinden gelerek az bir süre zarfında amacına ulaşabilmektedir (Covey vd., 1998).

2.3.3.3 Hedef Yaklaşımı

Bu yaklaşımdaki temel düşünce bireyin arzu ettiği amaç yönünde enerji ve zamanını harcamasıdır. Tüm çabalar amaca yöneliktir ve birey karşılaşılabacak olumsuzlukların üstesinden gelip amaca ulaşmalıdır. Bireyler ilk önce bir amaç belirlemelidirler. Ardından bu amaca yönelik kararlılık göstererek amaç uğruna mücadele edilmesi gerekir. Birey bu süre zarfında tüm konsantrasyonunu bu amaca yöneltmektedir. Hedefe ulaşmak için olası tüm dikkat dağınıklıklarının da karşısı alınmalıdır (Covey vd., 1998).

Yapılan deneysel çalışmalar bireylerin karşılarına hedef koyup bu yönde ilerlediklerinde daha başarılı olduklarını göstermiştir. Amaca ulaşmak adına ciddi derecede zaman ve enerji kaynağı kullanılmaktadır. Amaçlar bireyin değerleri esasında oluşmaktadır. Bireyler performanslarını önceliklenen hedefe yönelik şekillendirmektedirler. Aynı zamanda olası bir motivasyon düşüklüğü de giderilmelidir. Amaç belirlenerek çabalar bu yönde olmalıdır (Güçlü, 2001; Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

2.3.3.4 Düzenli Yaşam Yaklaşımı

Düzenin olmayışı insanların hayatlarında birtakım zorluklar çıkardığı gibi zamanın yönetilmesi konusunda zorluk çıkarmaktadır. Etrafın düzensiz olması bireylerin zaman yönetimini iyi bir şekilde yapmalarına olanak sağlamamaktadır (Covey vd., 1998).

Bireylerin belli bir taslak esasında zamanı yönetmesi önemlidir. Etrafta düzenin olması aynı zamanda vakit kaybının da önüne geçer. Bu durum bireyin gereksiz işlere zaman harcamasının karşısını almaktadır (Covey vd., 1998). Bu durumda birey zamanın önemli bir kısmını işleri düzenlemek yerine işleri yapmaya harcamaktadır.

Karışıklığın en önemli nedeni düzenin olmamasıdır. Zamanı maksimum derecede iyi kullanmak bu yaklaşımın esas hedeflerinden biridir. Dağınıklığı önlemek işlerin daha hızlı yapılmasını kolaylaştırmaktadır. Bu yaklaşım bir işi yapmadan önce ön hazırlık yapmanın önemine dikkat çekmektedir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002; Tutar, 2003).

2.3.3.5 Kendini Akıntıya Bırak Yaklaşımı

Bu yaklaşımda bireyin zamanın doğal akışına uyum sağlamasının önemi vurgulanmaktadır. Zamanı yönetmek bu yaklaşımda önerilmemektedir. Bu yaklaşım zaman içerisinde bireyin kendisini yönetmesine karşı çıkmaktadır. Olaylar kendi akışına uygun olarak seyretmeli ve birey de bu duruma adaptasyon sağlamalıdır (Covey vd., 1998).

Yaklaşımda belli bir akışa tabi tutularak zamanı yakalamanın öneminden bahsedilmektedir. Bu yaklaşım işlerin mühimlik ve acillik sırasına göre değerlendirilmesinin de önüne geçmektedir. Zamana karşı bir direnç söz konusu değildir. Bu yaklaşım zamanın kontrol edilmesi fikrini savunmamaktadır. Bireyin akışa geçerek olası baskılardan arınacağı savunulmaktadır (Güçlü, 2001).

2.3.3.6 Savaşçı Yaklaşım

Bu yaklaşım insanın kendisini zaman tuzaklarından arındırması gerektiğini ve ancak bu şekilde etkili çalışabileceğini vurgulamaktadır (Güçlü, 2001). Bireylerin kendilerini bu faktörlerden arındırması ve zamanını daha iyi kullanması bu yaklaşımın esasını oluşturmaktadır. Birey bu şekilde odağını işten ayıran önemsiz detaylara zaman harcamayarak zaman tuzaklarını önler. Zamanı yönetme konusunda bireye zorluk çıkarabilecek etmenlerin ortadan kaldırılması bu yaklaşımda ön plandadır (Güçlü, 2001; Tutar, 2011).

Yaklaşım önemli işler için zamanın muhafaza edilmesi gerektiği fikrini savunur. Durum böyle olduğunda bu yaklaşımın önermeleri bireyin sosyal çevresi ile olan ilişkilerinde olumsuz etki yaratabilmektedir. Yaklaşımın esas hedefi bireyin bir işi yapması durumunda dikkat dağıtıcı unsurların aradan kaldırılarak bireye daha rahat çalışma alanı sağlamaktır (Tutar, 2003).

2.3.3.7 Sihirli Araç Yaklaşımı

Günümüzde birçok teknolojik alet ve yazılım programlarının mevcudiyeti sebebiyle insanların yaşamları kolaylaşmaktadır. İnsanlar bu tip teknolojik aletlerin kullanımı sayesinde zamanı daha etkili bir şekilde yönetebilme becerisine sahip olmaktadır (Güçlü, 2001). Zamanı daha iyi bir şekilde yönetebilmek için insanların modern teknolojiye uyum sağlaması ve bu teknolojinin getirdiği kullanım avantajlarını değerlendirmesi gerekmektedir.

İnsanlar yapılacak işleri not alıp takip etmekten memnuniyet duymaktadırlar. Ajanda kullanımının yanı sıra artık bireyler teknolojik aletler sayesinde de hızlı bir şekilde planlar belirleyebilmektedirler. Yaygın kullanılan

takvim uygulamaları bireye zamanı yönetme konusunda destek olmaktadır. Bu yaklaşım kaliteli iş yapabilmek için teknolojinin etkin kullanımının öneminden bahsetmektedir. Teknolojinin iyi kullanılması bireye zaman kazandırmaktadır (Tutar, 2011).

2.3.3.8 İyileştirme Yaklaşımı

Bazı insanlar zaman yönetimi konusunda detaycı davranmaktadırlar. Kontrolcü bireylerde bu durum daha çok kendini göstermektedir. İşin detaylı takibi sonrasında zaman açısından birtakım kayıplar yaşanabilmektedir. Bu zaman birey olaylara daha realist açıdan bakabilmekte ve bu durum aynı zamanda zamanı yönetebilme açısından da bireye birtakım kolaylıklar sağlamaktadır. Yaklaşımın önermesi bireye zamanı yönetme konusunda negatif yönden etki edecek birçok etmenin iyileştirme yoluyla ortadan kaldırılmasıdır (Covey vd., 1998; Tutar, 2011)

Çevre baskısından dolayı da zaman iyi kullanılamamaktadır. Detaylara fazla vakit ayırmak zaman kaybının oluşmasına neden olmaktadır. Çevre kaynaklı baskı ve mental açıdan birtakım iyileştirmeler sonucu bireyler zaman yönetimi konusunda daha başarılı olmaktadır (Covey vd., 1998; Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002). Bu yaklaşım, zamanın iyi yönetilmesine izin vermeyen faaliyetlerden uzaklaşılması ve bu faaliyetlere karşı bireyi iyileştirecek birtakım etkinlikler yapılmasının önemini vurgulamaktadır (Tutar, 2011).

2.3.3.9 Zaman Yönetimi Kuramlarının Değerlendirilmesi

Zaman yönetimi ile ilgili olarak kuramsal temellere dayanan araştırmalar daha çok beceri yaklaşımı (Boroujerdi ve Hasani, 2013; Goda v.d., 2009), hedef yaklaşımı (Macan, 1984), düzenli yaşam yaklaşımı (Craike, 2007; Janeslätt v.d., 2009; Presson v.d., 2017) ve iyileştirme yaklaşımı (Ekanem, 2015) esasında yapılmıştır. ABC, kendini akıntıya bırak, savaşçı ve sihirli araç yaklaşımlarını temel alan çalışmalar literatürde yer almamaktadır.

2.3.4 Zaman Türleri

2.3.4.1 Gerçek Zaman

Bu zaman türü saat zamanıdır. Her şahıs için aynı olarak kabul edilmektedir. Bu zaman türünün etkisi her insan için aynıdır. İnsanlar tüm işlerini bu zamana esasen planlamaktadırlar. Gerçek zaman zaman birimleri ile ifade edilmektedir. Hayatta gerçekleşen olaylar silsilesi bu zamanı kapsamaktadır.

2.3.4.2 Psikolojik Zaman

Hissedilen zaman türüdür. Bu zaman türü ölçülememektedir. İnsanlarca farklı türde algılanır. Gerçek zamanda gerçekleşen olaylar bireylerin algılayış

şekline göre değişim göstermektedir. Bu durum aynı mekanda bulunan farklı bireyler için de geçerlidir. Bu zaman türü olumlu ve olumsuz olmak üzere iki kategoride değerlendirilmektedir (Tutar, 2011).

Hayatta birçok farklı durumda bireylerde zamanın hızlı ya da yavaş ilerlediği düşüncesi hakim olmaktadır. İnsanlar çoğu zaman sevdikleri bir işle meşgulken zamanın hızla akıp gittiğini, sevmedikleri bir işle uğraşırken ise zamanın çok yavaş ilerlediğini düşünmektedirler. Yaptığı işten memnuniyet duyan bir birey zamanın nasıl geçtiğini anlamaz (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002). Bireyin ruhsal durumu o anki şartlar altında zamana nasıl bir anlam yüklenilmesi açısından belirleyici rol oynamaktadır (Andıç, 2009). Zamana yüklenen anlam bireyin o anki duygusal durumu ile de yakından ilişkilendirilmektedir.

Algısal farklılıklar bu zaman türünün değerlendirilmesinde ciddi etki göstermektedir. Mental değerlendirmeler de bu tür farklılıklarda önemli rol oynamaktadır. Bireyin o anki duygudurumu da zamanı nasıl değerlendirdiğine etki eder (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

Bazı durumlar birey üzerinde baskı oluşturabilmektedir. Zaman yönetimi sayesinde bireyler bu baskının üstesinden gelebilmektedirler. Belirlenen işler zamanında bitirildiğinde bu durum bireylerde rahatlama oluşturur.

2.3.4.3 Biyolojik Zaman

İnsanların ve hayvanların gösterdikleri bazı davranışlar biyolojik saat nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Yapılan aktiviteler süreklilik arz ederse bu durum organizmada farklı çeşitlerde kodlanmakta ve bir süre sonra birey farkında olmadan bile bu davranışı sergilemektedir. Biyolojik saatin önemi bu tip durumlarda belirginleşmektedir. Biyolojik saatin belirginleşmesinde genetik faktörler de önemli rol oynamaktadır (Tutar, 2011).

Biyolojik saat içgüdüsel olarak beliren doğal ritim olarak da nitelendirilebilir. Olayların tezahürü içgüdüsel olarak gerçekleşir. Olayların gerçekleşmesi istem dışıdır. Belirli davranış tekrarları bireyin biyolojik saatinde değişikliğe gidilme olanağı sağlar. İnsanların beslenme alışkanlıklarının hemen hemen aynı saate denk gelmesi biyolojik saatle ilgilidir. Uyku düzeni de biyolojik saate esasen oluşmaktadır. Biyolojik saat bireyin düzenli bir yaşam oluşturmada yardımcı rol üstlenir. Gerçekleşen olaylar belli bir kronolojiyi takip etmektedir. Hormonal faaliyetler de biyolojik saat üzerinde etkilidir.

2.3.4.4 Sosyolojik Zaman

Bu zaman türü insanların bir anlamda ortak planlar yaptığı zaman dilimine tekabül eder. Bireyler yaşadıkları kültürler için önemli olan etkinliklere topluca katılırlar. Bu zaman diliminde bireyler sevinçlerini ortak yaşamaktadırlar. Bayramlar, yılbaşı kutlamaları, ulus için özel günler bu zaman türü için örnek teşkil etmektedir. Bu zaman diliminde gerçekleşen aktiviteler bireylere sosyal birliktelikleri için önemli derecede katkı sunmaktadır (Bayramlı, 2009). Bu zamanda gerçekleşen etkinlikler toplumların değerleri esasında oluşmaktadır. Bu zaman türünde gerçekleşen etkinliklere katılım gösterilmesi bireylerin toplumlarına karşı sergiledikleri aidiyet duygusunun bir tezahürü olarak nitelendirilmektedir. Etkinlikler takvime esasen gerçeklik bulmaktadır. Toplumsal beraberliğin oluşmasında bu tür etkinlikler ciddi bir şekilde önem taşımaktadır (Tutar, 2011).

2.3.5 Zamanı Etkin Kullanma Yöntemleri

2.3.5.1 Zaman Planlaması

Zamanı iyi kullanamayan bireylerin ortak özelliklerinden bir tanesi de plan yapmamaktır. Planlamaya birkaç dakika ayrılan vakit sonrasında bireye kazanılmış bir hayli zaman olarak geri dönmektedir. Plan yapmak insanı hedefe konsantre vaziyete getirir.

Plan yapmak yaşanan stresi de maksimum derecede azaltmaktadır. Aynı zamanda bireyde yapılacak işle ilgili olarak net bir durum oluşturur. Bir diğer açıdan ise bireyin enerjisini göreve konsantre duruma getirir (Tutar, 2011).

Plan yapmak bireye gün içerisinde daha rahat ve stresten uzak olmak gibi avantajlar sunmaktadır. Bunun yanı sıra birey gün içerisinde yapacağı işleri planlamakla belli bir düzen sağlamış olur ve karışıklığı önler (Mentor, 2006). Bu konuda dikkat edilmesi gereken husus bireyin işlerini plana uygun olarak yapmasıdır. İşlerin yetişmediği durumlarda ise planlamada esnekliğe gidilebilmektedir. Aynı zamanda planlama yapmak bireyde endişeyi de azaltmaktadır (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

Planlama yaparken dikkate alınması gereken bir diğer husus ise bireyin gün içerisinde verimlilik olarak üst noktalarda olduğu zaman periyodunun seçilmesidir. Genel olarak sabah saatleri birçok insan için verimlilik açısından elverişli olsa bile bu kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir. Planlarını bu minvalde yapan bireyler performans açısından daha iyi sonuçlar elde edebilmektedirler (Bayramlı, 2009; Tutar, 2011).

2.3.5.2 Zaman Analizi

Zaman analizi yaparak bireyler gün içerisinde hangi işlere ne kadar vakit ayırdığını belirleyebilmektedirler. Bu sayede ise hangi birey hangi işlerde vakit kaybettiğini daha kolay bir şekilde belirleyip yeni bir planlama yaparken bu durumu da dikkate alarak buna uygun bir şekilde hareket edecektir. Bu durum da zaman yönetiminin sonraki aşamaları için bireye kolaylık sağlamaktadır. Ayrıca, günün hangi saatlerinde bireyin daha iyi performans sergilediğine bakılarak işler bu sıraya göre listelenir. Zaman analizi zamanı denetim altına almanın en belirgin yollarından biridir (Tutar, 2011).

Zaman analizinde önemli nokta temel gereksinimlere harcanan zamanın belirlenmesidir. Sonrasında ise bireyin sosyalleşmesi için kullanılan vakit de tespit edilir. Zaman tutanağının hazırlanması vakit kaybını önlemektedir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

Zamanın nereye harcandığının ortaya koyulması bu konuda daha berrak bir planlama yapmak adına çok önemlidir. Görevlerin zorluk derecesine uygun olacak şekilde zaman paylaşımı yapılmalıdır (Mentor, 2006). Zaman analizi sayesinde bireyler önemli olarak addedilecek işlerine daha fazla vakit ayırabilmektedirler. Pek fazla önem gerektirmeyen işlerin tespit edilmesi de zaman analizinin avantajlarından biridir. Zaman analizi bu açıdan çok önem arz etmektedir.

2.3.5.3 Önceliklerin Belirlenmesi

Bazen her işi yapmaya yeterli zaman olmayabiliyor. Bu durumlarda bireyler hangi işlerin kendileri açısından daha önemli olduğunu belirlemeleri ve buna uygun bir plan hazırlamaları gereksinim haline gelebilmektedir. Birey için mühim olmayan işlerin süratli bir biçimde yapıp daha mühim işlere daha fazla vakit ayrılması ciddi ehemmiyet teşkil etmektedir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

2.3.5.4 Ertelemeden Kaçınmak

Etkili bir zaman yönetimi için işlerin sonraya bırakılmaması gerekir. Ertelemek bir zayıflık göstergesidir. Görevlerin ertelenmesi bu görevleri kolaylaştırmaz. Görevin ertelenmesi bireyde stres yaratır. Bu davranışlar bazen bireylerde bilinçdışı da yaranabilmektedir. Çoğunlukla mental nedenlerden dolayı erteleme davranışları ortaya çıkmaktadır. Az da olsa bireye etraftan etki eden etmenler bu davranışın oluşmasına katkı sağlamaktadır.

İnsanlar iyi bir şekilde motive olamadıkları durumlarda görevleri ertelerler. Bu durumları tespit etmek adına insanlar hangi işleri yapmayı sevmediklerini belirleyip buna göre davranışta bulunmalıdırlar.

Erteleme davranışını ortadan kaldırmak adına birtakım uygulamalar yapılabilmektedir. Bunun için yapılacak olan işe anında başlanılmalı ve çok fazla zaman kaybedilmemelidir. Ertelenmesi söz konusu olan işleri hisselerine ayırarak yapmak bu konuda bir çözüm yolu olarak belirtilmiştir. Her gün belli bir zaman diliminde bu işlerin bir bölümünün yapılması sonuç olarak bu işin bitmesini kolaylaştırmaktadır. Bireyin çevresindeki konsantrasyonunu etkileyen etmenlerden arınması da bir diğer önemli noktadır. Ertelemeden kaçınmanın bir diğer yolu ise o işe vakit kaybetmeden hemen başlamaktır. Bu sayede birey gerekli motivasyonu da yakalamak için uygun zamanın gelmesini beklemeden işe koyulacak ve verimliliğini artıracaktır. Bireye yapılması çok zor gelen bir görevi en önce yapmak işin üstesinden gelmek adına bireye kolaylık sağlayacaktır. Kolay ve yapılmasından hoşnut olunan işlerin en sonda yapılması gerekmektedir (Bayramlı, 2009; Tutar, 2011).

Planlaması yapılan işlerin zamanında yapılmaması kişiye birçok açıdan zorluk çıkarmaktadır. Bu tip durumlar bireylerde stres yaratabilmektedir. Ertelemeden kaçınmak için işler bölümler haline getirilerek yapılmaktadır. Yapılması zor görünen işlerin ilk önce yapılması bu durumu önlemektedir (Bayramlı, 2009). Yapılmasından hoşnut olunmayan işler ilk önce yapılmalıdır. Bu durum bireyde oluşan baskı ve belirsizliğin karşısını alır. Ertelenen işlerin belli bir bölümünün yapıp diğer bölümünün ise sonraki günlere bırakılması çözüm seçenekleri arasında yer almaktadır. İşe zaman kaybetmeden başlamak da ertelemeyi önleyen bir diğer faktördür (Tutar, 2011).

2.3.5.5 Stres Kontrolü

Kuşkusuz ki zaman yönetiminde birçok belirsiz durumlar ortaya çıkmaktadır. Bu gibi durumlar bireylerde stres oluşturur. Stresin olması bireylerin işlere daha az şekilde konsantre olacakları anlamına gelir. Bu gibi durumlar bireylerin etkili düşüncelerinin de karşısını almaktadır. Stres altındayken insanlar doğru şekilde karar vermekte güçlük çekerler (Tutar, 2011). Stresin etkilerinin hafifletilmesi adına birtakım önlemler almak bu süreçte bireye bir hayli yardımcı olmaktadır.

2.3.5.6 Enerji Döngüsü

Enerjik olma durumu bireylerde gün içerisinde farklı şekillerde tezahür etmektedir. Bu durum farklı vazifelerde değişkenlik göstermekle beraber genellikle bireylerin ortalama bir enerji seviyesi vardır. Etrafta oluşan olaylar da enerji seviyesine etki etmektedir. Bireyler önemli işlerini enerji seviyelerinin yüksek olduğu saatlerde yapmalıdırlar. Bireyler enerji durumlarını yapılacak işe uygun olarak hazırlamalıdırlar (Tutar, 2011).

Plan yaparken en etkili olunan zaman dilimlerine uygun görevler sıralanmalıdır. Birey için en mühim işler bu zaman periyotlarında yapılmalıdır.

2.3.5.7 Duraksamalardan Kaçınmak

Yapılacak olan işi birey adanmışlık hissi ile gerçekleştirirse bu zaman işi daha kısa sürede tamamlama olasılığı artar. Normalden fazla duraksamalar yapmak performans açısından bireye olumsuz geri dönüş sağlamaktadır. Duraksamalara maruz kalmak bireyin konsantrasyonuna da olumsuz etki etmektedir.

Zaman kaybı yaratan uğraşların belirlenip ortadan kaldırılması zamanı yönetme konusunda bireye avantaj sağlayacaktır. Belirli periyotlarda farklı işlerle meşgul olmak bireyi monotonluktan kurtarmaktadır. Bu durum aynı zamanda bireyin performansına da olumlu tesir eder (Tutar, 2011).

2.3.5.8 İşleri Zorluk Derecesine Göre Gruplandırmak

İşler türüne göre kolay ve zor olabilmektedir. İşe zor olan işlerden başlamak bireye çeşitli avantajlar sunmaktadır. Mental açıdan daha zinde olduğu anlarda zor işlere başlamak hem bu işin hemen bitmesini sağlar hem de bireye günün geri kalanında başka uğraşlar edinmesi için olanaklar sunar. Bireyler zor işlerin bitimi ile günün sonraki saatlerinde nisbeten daha kolay işleri yapabilmekte veya bu zamanı dinleme veya başka bir uğraş için kullanabilmektedirler (Tutar, 2011).

2.3.6 Zaman Tuzakları

2.3.6.1 Plansızlık

İşlerin planlanmaması durumu bireyin gün içerisinde hem aceleci davranmasına hem de işlerin aksamasına neden olmaktadır. Bu sebeple de plan yapmamak vakit kaybına yol açmaktadır. Plan yapmadan bir işe koyulmak aynı zamanda düşük verimlilik de yaratmaktadır. Bireyler performans açısından da etkili olamamaktadırlar. Hem verimliliği artırmak hem de zamanın etkin bir şekilde kullanımı için plan yapmak önemlidir. Planın yapılması olası kaos durumunun da karşısını almaktadır (Tutar, 2011).

Plan yapmak belirli bir sistemlilik prensibini içerir. Yapılacak olan planda birçok önemli etmen kontrol edilmektedir (Mackenzie ve Nickerson, 2009). Halbuki plan yapmak işleri zor durumdan kolay duruma getirir.

2.3.6.2 Öncelik Belirsizliği

İnsanlar için en mühim olan işlerin ilk önce yapılması zaman yönetiminin temel ilkelerinden biridir. İnsanlar zamanı iyi yönetemezler, çünkü zamanı işlerin güç derecesine uygun olarak bölümlere ayırmakta zorluk çekerler. Performans açısından iyi bir sonuç elde etmek için bireyler adına mühim olmayan işlere daha az vakit ayrılması gerekir. Bu durumda birey enerjisini mühim olmayan işlere harcamış olmaz ve akabinde de kendisi için önem arz eden işlerde daha yüksek performans sergiler. Aynı şekilde birey için mühimmiyet teşkil etmeyen işlerde fazla detaycılık yine işlerin aksamasına ve vakit kaybına sebebiyet vermektedir (Tutar, 2011).

Bir hedefe doğru ilerlerken bireylerin hedefe daha hızlı varmalarına olanak sağlayan unsurlardan birisi de belirli bir plan ve program eşliğinde ilerlemek olacaktır.

İşlerin sıralanması durumunda bir süreklilik önem arz etmektedir. Zira birey ara vermeden sürekli olarak bir işten diğerine geçiş sağlayabilmelidir. Bu durumda ara vermek işlerin aksatılmasına ve düşük verimliliğe neden olacak unsurları içermektedir (Tutar, 2011).

İşleri mühimmiyet düzeyine göre belirleyemeyen insanlar işlerin fazlalığı karşısında zorluklar yaşamaktadırlar. Bu durum akabinde bireyde gerilimi tetiklemektedir. Bu gibi durumlarda etkili zaman yönetimi de söz konusu değildir.

Öncelikleri belirlememek bireyde kaotik bir durum yaratır. Yapılacak işlerin önem sırasına göre yapılamaması birçok olumsuz sonuç doğurabilmektedir. Bireyin hedeflerine uygun olmayan işler öncelik sırasına koyulmamalıdır. Burada en önemli noktalardan birisi ise en mühim işlerin listelenmesi, bu işler üzerinde çaba gösterilmesidir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002). Gün boyunca liste kontrol edilmeli ve mevcut durum değerlendirilmelidir. Yarın yapılacak işler için bile öncelik listesi bir gün önceden hazırlanmalıdır. Bu sayede birey daha planlı ve programlı bir şekilde güne başlamış olacaktır.

Belirlenen öncelik sırasında farklılıkların yaşanması bireye zaman kaybettirebilmektedir. Bu açıdan ilk baştan belirlenen öncelik sırasına esasen işler

yapılmalıdır. Bu zaman iş fazlalığı oluşmakta ve bu da akabinde kaosa neden olmaktadır. İşlerin belli bir düzen esasında yapılması önem arz etmektedir.

2.3.6.3 Ertelemek

Bireyin düşünüp belli bir sonuca varması fakat bu düşüncüyü icraata geçirememesi süreci erteleme davranışı olarak adlandırılmaktadır. Ertelenen işler sıradaki başka işler için bir tuzak niteliği taşımaktadır. Erteleme durumunda birey kendisi için mühim olan işi mühim addedilebilecek diğer bir işle değiştirmektedir. İnsanlar genelde hazz veren işleri ertelemeye yönelmezler. Ertelenen işler birey için sıkıcı ve zor işler olmaktadır (Tutar, 2011).

İnsanlar sonucuna varamayacaklarını düşündükleri işleri erteleme girişiminde bulunurlar. Erteleme bireylere yapılacak işlerle ilgili olarak geçici çözümler sunar. Ertelemek ertelenecek olan işle ilgili gerekli bilgi ve beceri eksikliğinin tezahürü olarak nitelendirilmektedir. Erteleme bazı durumlarda stres ve bunun sonucu olarak da mutsuzluk doğurmaktadır (Bayramlı, 2009).

Erteleme bireyin yapılacak işi mühim olarak nitelendirmediği durumlar sonucu ortaya çıkar. Ertelemedeki en önemli sorun birey için mühimmiyet teşkil etmeyen işlerin mühim işlere oranla daha önce yapılmasıdır (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002). Ertelemek aynı zamanda bireyde gerilim yaratır ki, bu gerilim de strese neden olur. Birey ertelemeyi huzura kavuşmak için yapsa bile bu durum tam tersine uzun vadede bireylerde huzursuzluk yaratmaktadır.

Ertelemek zaman yönetimi konusunda ciddi derecede sorun teşkil etmektedir. İşleri ertelemek daha sonraki işlere de etki eder ve böylelikle bir erteleme zinciri oluşmuş olur. Bu da bireyin stres altında olmasına yol açar.

Ertelenen işlerin büyük çoğunluğunun ortak noktası hep son dakikaya bırakılmış olmalarıdır. Yapılması son dakikaya bırakılan işler genellikle ertelenmek üzere ileri bir tarihe alınmaktadırlar. Sonraya bırakılan işler ileriki tarihte zaman baskısı nedeniyle bireyde gerilim yaratmakta ve aynı zamanda motivasyonu da olumsuz etkilemektedir (Tutar, 2011).

İşlerin ertelenmesi aynı zamanda işlerin kontrolünü de zorlaştırır. Erteleme davranışında bilişsel süreçler önemli rol oynamaktadır. Bireyin karar mekanizmaları bu davranışın sergilenmesinde etkilidir. Ertelemek tereddüt ve kararsızlığın bir sonucudur (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002). Zor olan işlerin kolay olanlara göre daha önce yapılması bu işleri erteleme davranışının önüne geçer.

Ertelemeden kaçınmak için ertelenen işleri önem sırasına göre yazıp bu işleri yapmak bir çözüm yolu olarak sunulmaktadır (Tutar, 2011).

Plan yapmamak da erteleme davranışının başlıca nedenlerinden biridir. Erteleme yapılan planların bozulmasına neden olur. Ertelemenin nedenlerinden bir tanesi de zamanı iyi bir şekilde yönetememektir. Zamanı iyi yönetemeyen birey işleri doğru sıralama ile yapamaz ve bu durumda da bazı işleri sonraya bırakmak zorunda kalır. Erteleme davranışı bu şekilde ortaya çıkmaktadır (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

Erteleme bireylerde depresif bir ruh hali de oluşturmaktadır. Üst üste yığılan işler bireyde olumsuz bir duygudurum da oluşturabilmektedir. Bireyde işleri yetiştirememe düşüncesi onun motivasyonuna da olumsuz etki etmektedir. Ertelemek endişeyi de beraberinde getirir.

Bireyler kendilerini ertelenmesi söz konusu olan işe maruz bırakmakla bu işte belirli bir aşamaya gelebilmekte ve bu durumda ise işin zorluk derecesi yavaş yavaş ortadan kalkmaktadır. Ertelenen işlerin tespit edilip bu işlerin analiz edilmesi sonucu belli bir hükme varılmakta ve bu konu üzerinde çalışmalar yapılarak ertelemenin önüne geçilebilmektedir.

Ertelemeden kurtulmak için;

1. Sevilmeyen işlere öncelik tanınmalı;
2. Zor işler hisseler bölünerek yapılmalı;
3. İş sona erdirmek için bir son tarih belirlenmeli;
4. İş sonra erdiğinde birey kendisini mükafatlandırmalıdır (Tutar, 2011).

2.3.6.4 Hayır Diyememek

Başka insanlara karşı mahçup duruma düşmemek için birçok insan bu davranışı sergilememektedir. Halbuki bu durum bireyin işlerinin aksamasına neden olmaktadır. Bireylerin “hayır” demeleri karşılıklarına çıkan ve onları bir hayli uğraşa sevk edecek birçok işten de arınmalarını sağlamaktadır (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

Zaman yönetiminde birçok durumda “hayır” demek kişinin faydasına olabilecek bir durumdur. Bazı durumlarda “hayır” diyebilmek insana zaman kazandırır.

Bu durumlarda bireyler birçok işi yapmak durumunda kalacak, esas yapılması gereken işe gerekli zamanı ayıramadığı için bireyi verimlilik konusunda olumsuz etkileyecektir. Önemli olan taraf birçok durumda “hayır” diyerek olası

gereksiz vakit kaybının önlenmesi ve bu zamanın daha verimli işler uğruna kullanılmasıdır (Tutar, 2011).

Burada önemli olan nokta birey için mühimmiyet teşkil edecek işlere olumlu yanıt verilmesi ve diğer işlerin ise kabul edilmemesi olmaktadır. Birey için mühim olmayan işlere uygun bir şekilde “hayır” denilmesi önerilen durumdur.

İnsanların bazı durumlarda belli sınırlar çizmesi ve bu sınırları da prensip haline getirmesi gerekmektedir. Sürekli her teklifin kabul edilmesi ve “hayır” denilememesi de bir süre sonra bireylerde saygınlık açısından da olumsuz etkiler oluşturmaktadır.

2.3.7 Zaman Yönetimi ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Durak ve Uslu (2023) 438 öğrenciden ibaret örnekleme gerçekleştirildiği çalışmada esneklik ve planlama arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Bu durum esnek olan bireylerin zamanı daha iyi yönettikleri sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Wei vd. (2015) Çin’de gerçekleştirdikleri araştırmada boş zaman mutluluk ilişkisini ortaya çıkarmak adına anket çalışması uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre boş zamanın mutlulukla olumlu yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Pasif boş zaman etkinliklerinin aktif boş zaman etkinliklerine oranla bireyleri daha mutlu ettiği belirtilmiştir. Gelir arttıkça mutluluğun arttığı ve kadınların erkeklerden mutlu olduğu da araştırma sonuçları arasındadır. Yaşın ise mutlulukla ilişkisinin olmadığı bulunmuştur.

Wei vd. (2010) 403 kişiden ibaret bir anket çalışmasından elde edilen bulgular boş zaman yönetimi ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönde ilişki olduğu yönündedir. Araştırmadan çıkan sonuçlar etkili boş zaman yönetimi yapan bireylerin daha iyi yaşam kalitesine sahip oldukları yönündedir.

Lipovcan ve Larsen (2016) Hırvatistan’da gerçekleştirilen bir çalışmada mutlu bireylerin boş zaman etkinliklerine katılma sıklıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Akay, Ayhan ve Yaşartürk’un (2022) öğrencilerden oluşan 632 kişilik örneklem grubuyla gerçekleştirdikleri çalışmada boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri ile mutluluk düzeyleri arasında olumlu ilişki tespit edilmiştir. Öğrenciler stresle baş etmek adına boş zaman etkinliklerini planlamaları ve bunu uygulamaları öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etki oluşturmaktadır.

Erdul (2005) 322 öğrenciden oluşan örneklem grubu ile gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı düzeyleri ile olumsuz

yönde ilişkili olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre zamanlarını daha iyi yönettikleri sonucuna da varılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ise erkek öğrencilerin kaygı düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksektir.

Yıldız (2020) 204 güreş sporcusunun katılım sergilediği araştırmada katılımcıların serbest zaman doyumlarındaki artışın mutluluk düzeylerinde de artışa neden olacağı sonucuna varmışlardır.

Bintamur ve Dyanti (2019) verilerin online olarak toplandığı ve 320 katılımcının katılım gösterdiği çalışmada zaman yönetiminin mutluluğun yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Harada vd. (2014) gerçekleştirdikleri çalışmada 879 kişilik örneklem üzerinde boş zaman yönetiminin bireylerin öznel iyi oluşlarında artışa neden olduğu bulgusunu elde etmişlerdir.

Chunmei vd. (2016) toplamda 865 kişiden oluşan hemşirelik fakültesi öğrencilerinin oluşturduğu örneklemde zaman yönetimi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi benlik kavramı aracılığı ile incelemişlerdir. Benlik kavramının zaman yönetimi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı tespit edilmiştir. Bir diğer sonuç ise, zaman yönetimi ve benlik kavramının öznel iyi oluşu yordadığı yönündedir. Kadın öğrencilerin öznel iyi oluş seviyelerinin erkek öğrencilere göre daha iyi olduğu bulunmuştur.

Lu ve Hu (2002) gerçekleştirdikleri çalışmada kişilik tipleri, boş zaman katılımı, boş zaman memnuniyeti ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Dışadönüklüğün boş zaman katılımıyla ilişki olduğu sonucuna varılırken, nevrotiliğin boş zaman katılımıyla ilişkili olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmadaki sonuçlara göre dışadönüklük ve nevrotilik mutluluğun yordayıcılarıdır.

Lepp (2018) 507 kişiden oluşan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği anket çalışmasında boş zaman deneyiminin mutlulukla anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna vardı.

Brown vd. (1991) Kanada'da 759 kişilik örnekleminden ibaret katılımcı grubuyla gerçekleştirdiği çalışmada bazı aktivite türlerinin mutlulukla ilişkili olduğunu belirtirken, cinsiyet ve yaşın bu ilişkide anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmadan elde edilen bir diğer bulgu ise boş zaman memnuniyetinin öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğudur.

Hills ve Argyle (1998) 275 katılımcının katıldığı çalışmada boş zamanlarda yapılan spor veya egzersizlerin mutluluğu artırdığı sonucunu elde ettiler.

Fan vd. (2012) 499 öğrenci ile yaptıkları çalışmada zaman yönetimi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi değerlendirmişlerdir. Araştırma sonuçları bu ilişkinin anlamlı olduğu yönündeki bulgularla desteklenmektedir. Bu ilişki cinsiyet açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Sonuçlara göre zaman yönetimi öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir.

İncelenen araştırmalar neticesinde zaman yönetimi ve mutluluk arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Zamanlarını iyi yöneten bireylerin daha mutlu olduğu yönünde bulgulara rastlanmıştır. Ayrıca boş zaman aktivitelerinin de bireylerin öznel iyi oluşlarında artış sağladığı yapılan araştırmalar esasında desteklenmektedir. Araştırmalarda mutlu olan bireylerin daha çok boş zaman etkinliklerine katıldığını yönünde bulgular mevcuttur.

2.4 Boş Zaman Yönetimi

2.4.1 Boş Zaman Kavramı

İnsanlar gündelik hayatın önemli bir kısmını çalışmakla geçirmektedirler. Bu durum neticesinde ise bireyler iş yorgunluğunun atılması ve enerjinin yenilenmesi açısından birçok durumda serbest zamana ihtiyaç duymaktadırlar. Bu zaman periyodu bireylerin yoğun iş stresi sonrası ortaya çıkan yorgunluk ve gerginliğin azaltılması yönünde ciddi derecede olumlu etkilere sahip olmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde zaman yönetiminin önemi bir kez daha kendisini göstermektedir. Zira bireyler zamanlarını etkili bir biçimde kullandıklarında bu tip rekreasyonel faaliyetlere de daha fazla zaman ayırabilmekte ve bu durum da bireylere birçok açıdan kolaylık sağlayabilmektedir (Stebbins, 2013).

Boş zaman faaliyetleri bireylerin özgür iradesi ile karar verebildikleri, isteğe ve ihtiyaca yönelik aktiviteler olmaktadır. Bu açıdan bu faaliyetler bireyleri dinlendirici bir fonksiyon da üstlenmektedir. Boş zaman bireylerde rahatlatıcı bir görev üstlenmektedir. İnsanlar bu zamanlarda kendilerini iyi hissedebilecekleri faaliyetlere yönelirler ve bir anlamda duygusal rahatlama yaşarlar (Beliviani, 2013; Tezcan, 1994).

Boş zamanın dinlenme, eğlenme ve gelişim olmak üzere 3 fonksiyonu vardır. Bu fonksiyonlar bireylerin gündelik ihtiyaçlarının karşılanması konusunda yardımcı etkenler olurken bir diğer açıdan da bireylerin rahatlamasına neden olabilecek aktiviteleri içermektedirler. Bu açıdan boş zaman bireylerin daha

konforlu vakit geçirdiği zaman periyodu olarak da tanımlanabilir. İnsanlar boş zamanlarında iş zamanında yapamadıkları etkinlikleri yaparak bir nevi daha rahat bir şekilde günü sonlandırmaktadırlar (Karaküçük ve Ekenci, 1995; Stebbins, 1994).

Boş zamanda gerçekleştirilen aktivitelerin birçoğu dinlenme ve eğlenme odaklı aktiviteler olmaktadır. Zira biriken işlerin gerginliği ile yaşanan stres ve yorgunluğu azaltabilmenin yollarından biri de çeşitli boş zaman faaliyetlerine katılım göstermektir. Bu tip etkinlikler bireylerde rahatlama yaratır ve bu durum bireylere birçok açıdan olumlu katkı sunmaktadır (Ekici, 1997; Neulinger, 1981).

2.4.2 Boş Zaman Yönetimi Kuramları

2.4.2.1 Neulinger'in Boş Zaman Paradigması

Neulinger (1981) kuramda bireylerin istekleri ile seçim yapmak olan algılanan özgürlük şartının önemini vurgulamıştır. İş serbest zamanın tersi olarak belirtilmektedir. Çalışma zamanı insanların arzularına direnç gösterdiği bir süre olarak belirtilmiştir. İnsanlar aktiviteye katılım gösterdikleri zaman bunu ya içsel ya da dışsal olarak motive oldukları için yaparlar. Kuramda önemi vurgulanan nokta ise insanların birçok faaliyete içsel ve dışsal olarak aynı anda motive oldukları durumlarda katıldıklarıdır (Munusturlar, 2014).

Kuramda insanların serbest zamanlarında motive olma şekilleri altı kategori şeklinde ifade edilmiştir:

1. Saf boş zaman: insanlar mutlu hissetmek için içsel şekilde motive olarak faaliyetlere katılmaktadırlar.
2. Boş zaman - çalışma: insanların bir aktiviteyi hem iyi hissedecekleri için hem de gelecek odaklı bir yatırım olarak yapmaları durumunu ifade eder. Bireyler bu aktivitelere kendi hür iradeleri ile katılım göstermektedirler. Bu durum hem yaşanan an hem de sonrası için bireyde ödüllendirici etki yaratmaktadır.
3. Boş zaman - iş: Burada dışsal kaynaklı ödül mekanizmaları devreye girmektedir.
4. Saf çalışma: Bireye dışarıdan müdahale mevcuttur fakat birey içsel olarak motive olduğu için bu aktiviteyi yapmaktadır. Aktiviteye katılım bireyin kendi iradesi ile gerçekleşmez.

5. Çalışma iş: Bu kategorideki aktiviteler bireyin hem haz aldığı için hem de yapması mecburi olduğu için gerçekleştirdiği aktiviteleri kapsamaktadır.
6. Saf iş: Bu durum boş zamanın tersini ifade etmektedir. Dış kaynaklı motivasyon süreçlerinin sonucu olarak bu kategori ortaya çıkmaktadır. Faaliyet sadece belli bir hedef uğruna yapılmaktadır (Leitner ve Leitner, 2004).

2.4.2.2 Ciddi Boş Zaman Teorisi

Stebbins (1997) kuramda, boş zamanın insanın kariyer yapmasına olanak tanıyan zaman olduğunun öneminden bahsetmiştir. Bu boş zamanda yapılan aktiviteler bireylerin hobi olarak başlayıp daha sonra bu durumu profesyonel şekilde ilerlettikleri aktiviteleri ifade etmektedir. Bireyler bu aktiviteleri kariyer odaklı olarak yapmakta olup aynı zamanda aktivite ile ciddi anlamda bağ kurmaktadır (Gibson vd., 2002).

Diğer boş zaman aktivitelerinden farklı olarak bireyler bu boş zaman aktivitelerine ciddi yaklaşım sergilemektedirler (Stebbins, 1997). Ciddi boş zamanda yapılan aktiviteler bireylerin değerleri esasında oluşmaktadır. Bireyler bu aktivitelerle kendilerini adamaktadırlar. Bireyler belli bir disiplin içerisinde istikrarlı bir şekilde bu aktivitelerle katılım göstermektedirler. (Stebbins, 2006; Stebbins, 2020).

2.4.2.3 Marx'ın Boş Zaman Kuramı

Kuramda Marx bireyler için boş zamanın öneminden bahsetmiş ve bu zamanı insanların eğlenceden daha çok kendilerine katkı yapabilecek aktivitelerle harcamaları gerektiğinin önemine vurgu yapmıştır. Ayrıca, tüm zamanını çalışarak geçiren ve kendisine boş zaman ayırmayan insanları da modern köle olarak nitelendirmiştir.

Çalışma sürelerinin azaltılıp bunun yerine bireylerin kendilerini farklı alanlarda geliştirebilecekleri aktiviteler edinmelerinin onların gelişimi için önemli olduğu vurgulanmıştır. Kurama göre bireyler serbest zamanlarda edindikleri uğraşları sayesinde hayatlarında önemli aşama kaydetmektedirler (Bukharin, 1972; Rojek, 2004).

2.4.2.4 Russel'in Kuramı

Kuramda aylıklığın insan için hayatın bazı bölümlerinde gerekli olduğu üzerine vurgu yapılmıştır. Bu tip boş zamanların yaratılması insanın stres ve benzeri

durumlardan kurtulup rahatlamasına neden olacaktır. Bu tip durumlar insanın hem eğlenmesine hem de aynı zamanda sosyalleşmesine de neden olacağı için insanların öznel iyi oluşlarına da olumlu yönde katkı yapacaktır (Russel, 1990). Russel'e (1990) göre mecburi çalışma boş zamanın zevkli olarak değerlendirildiği ölçüde gereklidir.

Çalışma saatlerinin az tutulmasının insanı mutlu edeceği görüşü de bu kuramda mevcudiyetini korumaktadır. Russel (1990) çalışma saatleri ve serbest zamanın belli bir denge içinde olması gerektiğini de belirtmiştir. Serbest zamanda yapılacak olan etkinlikler insanların eğlenmelerine ve gelişmelerine yardımcı olurken aynı zamanda bir sonraki iş gününe daha dinlenmiş bir şekilde başlamalarına da katkı sağlayacaktır (Flodmark, 2023).

2.4.2.5 Özerklik Kuramı

Özerklik insanları harekete geçiren gücün onların içlerinden gelen motivasyon sonucu ortaya çıkmasını ifade eden bir durumdur. İnsanlar bir davranışı gerçekleştirdiklerinde ya kendi hür iradeleri ile bunu yaparlar ya da bu durum diğer insanların isteklerinin tezahürüdür (Deci ve Ryan, 2000).

İnsanların aynı zamanda hem içsel hem de dışsal olarak güdülenerek bir davranışı yerine getirebilmektedirler. Kuramda insanları harekete geçiren gücün içsel ve dışsal motivasyonlarının sonucu oluştuğu belirtilmiştir. Serbest zamanda yapılan etkinliklere katılma konusunda insanlar ya kendi arzuları ve onayları ile katılım sergilemektedirler ya da diğer insanların oluşturduğu baskı sonucu bu davranışı göstermektedirler. İkinci durumda olası ödül-ceza sistemi devreye girmektedir. İnsanların kendi isteği doğrultusunda yaptıkları eylemler değerler esasında oluşmaktadır. İnsanlar içsel güdülenme ile yaptıkları etkinliklerden daha fazla tatmin olurlar. İnsanların özerk olarak kararlar alabilmesi onların mutluluğuna da olumlu yansımaktadır (Ryan, 2009).

2.4.2.6 Lafargue'nin Tembellik Hakkı Kuramı

Kuram, çalışma saatlerinin azaltılıp, bunun yerine yaratıcılığı teşvik eden etkinliklerle meşgul olunmasının önemini vurgulamaktadır. Lafargue (2012) iş saatlerinin fazla olmasından şikayet etmiştir. Bireylerin çok fazla çalışmasının doğru olmadığını savunmakta idi. İnsanların çalışma saatleri dışında kendilerini geliştirebilecekleri faaliyetlerle uğraşmaları gerektiğini savunmuştur. İnsanların günde 15 saati aşan sürelerde çalışmalarının onları mental olarak kötü etkileyeceğini belirtmiştir (Lafargue ve Marxism, 2019).

Lafargue (2012) insanların tembellik edebilecekleri zamanlarının olması gerektiğini ve dolayısı ile fazla çalışmaktan ziyade serbest zamana hakları olduğunu belirtmiştir. Lafargue (2012) iş makinelerinin de arttığı bu devirde çalışmanın 3 saatle sınırlı olmasını savunmuştu. Makinelerin bireylerin hayatını kolaylaştıran bir görev üstlendiğini de belirten Lafargue (2012) bu takdirde bireylerin daha çok serbest zamanları olacağını belirtmiştir.

2.4.2.7 Adorno ve Horkheimer'in Kuramı

Kuramcılar kültür endüstrisi sayesinde çalışmanın işten sonra da devam ettiği fikrini öne sürmektedirler. Kültür endüstrisinin, özellikle de televizyon, sinema sektörü, radyo ve günümüzde çok yaygın kullanılan sosyal medyanın bireylerin iş dışı zamanının önemli bölümünü kapsadığı belirtilmiştir. İnsanların iş sonrasında kültür endüstrisinin etmenlerine maruz kalmaları bir nevi iş sürecinin devamı olarak addedilmiştir (Adorno ve Horkheimer, 1972).

İnsanların kültür endüstrisi ürünlerini tüketmesi durumu çalışma saatleri sonrasındaki serbest zamanlarının da çalışma olarak nitelendirilmesine sebebiyet vermiştir. Bu durum bireyin sahip olduğu serbest zamanın da kültür endüstrisinin hakimiyeti altında olduğunun bir göstergesidir (Adorno, 2001). Günümüzde çeşitli sosyal medya platformları kültür endüstrisini oluşturan en önemli etmenlerden biri olmaktadır. İnsanlar gerek iş dışı gerekse iş sırasında bu platformları kullanarak boş zamanlarını bu şekilde değerlendirmektedirler (Dainow, 2014).

2.4.2.8 Telafi Kuramı

Bireyler iş zamanında yaptıkları faaliyetlerden doyum alamadıklarında iş dışı zamanda bu durumu telafi ederler. Bireyler memnuniyet yaşamak istemekte fakat bunu iş aracılığı ile yapamamaktadırlar. Bu zaman yapılan faaliyetler mümkün oldukça işte yapılmayan faaliyetleri oluşturmaktadır. Birey böylelikle aradığı hazzı ulaşabilmektedir (Aykan ve Özçelik, 2020).

Serbest zamanda yapılan bu aktivitelerin birçoğu iş zamanı bireyin yapamadığı aktivitelerdir. Bireyler işteki faaliyetlerden memnunsunsa iş dışı zamanda diğer aktivitelere yönelmemektedirler. Kurama esasen bireyler işte de kendilerine serbest zaman yaratabilmektedirler. İş zamanı bireylerin eğlenme olanakları bulunmadığı için bireyler bunu iş dışı zamanda yapmaktadırlar (Edwards ve Nancy, 2000).

2.4.3 Boş Zaman Yönetimi Kuramlarının Değerlendirilmesi

Boş zaman yönetimi ile ilgili kuramsal temellere dayanan araştırmalar nispeten sayıca azlık teşkil etmektedir. Bu çalışmaların içinde Neulingerin boş zaman paradigmasına (İso-Ahola, 1979), Marx'ın boş zaman kuramına (Johnson v.d., 2006; Ragheb v.d., 2001; Wilhelm v.d., 2009) ve özerklik kuramına (Hagger v.d., 2003; Pestana v.d., 2020) dayanan araştırmalar yer almaktadır. Ciddi boş zaman teorisi, Russel'in kuramı, Lafargue'nin tembellik hakkı kuramı, Adorno ve Horkheimer'in kuramı ve telafi kuramına ilişkin çalışmalar literatürde yer almamaktadır.

Zamanı daha etkili bir şekilde yönetmek bireye birçok açıdan fayda sağlayıcı olmakla beraber, hedefe daha az sürede varmak adına etkili stratejiler sunmaktadır. Bu durum da hedefe giden yolda bireyleri umutlandırmaktadır.

2.5 Umut

2.5.1 Umut Kavramı

Beklentiler insan hayatının vazgeçilmezleridir. Umut etmek beklenti içerisinde olmaktır. Umut insanların gelecekle ilgili olumlu varsayımları olarak da nitelenebilir.

Umut insanların duygusal ve zihinsel süreçlerinin tezahürü olarak ortaya çıkmaktadır. Zira umut etmek sadece bilişsel süreçlerin veya duygusal mekanizmaların oluşumu ile ortaya çıkmamaktadır. Umut etmek bu süreçlerin birleşimi sonucu ortaya çıkmaktadır (Snyder, 2002). Umut her zaman olumluya yöneliktir. Umut aynı zamanda öğrenilebilmektedir.

Umut hedeflerle ilgilidir. İnsanların hedefleri esasında beklenti içerisinde olmaları ve bu beklentileri için yüksek motivasyon düzeyi ile hedefe doğru çaba sarf etmeleri hedef uğrunda önemli derecede aşama kaydedildiğinin belirleyicisidir. İnsanlar hayatlarında birçok amaç belirler ve bu amaçlara ulaşmak adına çaba sarf ederler. Amaca ulaşmak adına her zaman motivasyonu yüksek seviyede tutmak bazen zor olabilirken bu noktada umut insanların hedef motivasyonunu üst seviyede tutmalarında yardımcı bir rol oynamaktadır (Snyder vd., 1998). Zira insanlar umut sayesinde hedeflerine doğru ve güçlü bir şekilde ilerleyebilmektedirler (Snyder vd., 2005). Bu durum enerji ve motivasyonun birleşimi sonucu ortaya çıkmaktadır. Umut aynı zamanda bir enerji kaynağıdır. İnsanlara hedeflere ulaşmak adına enerji verir. Umutlu bireyler amaca giden yolda zorluklarla karşılaştıklarında hemen pes etmezler (Lazarus, 1999). Bu bireyler farklı yolların mevcutluğunu değerlendirerek

bu yolları bulma konusunda becerikli bireylerdirler. Bu açıdan değerlendirildiğinde alternatiflerin belirlenmesi ve amaca yönelik giden yolda bu alternatiflerin kullanılması bireyler açısından olumlu bir davranış olarak nitelenmektedir (Snyder, 2000). Umutlu bireyler gelecek hakkında daha fazla olumlu düşünceye sahiptirler. Umut insanları hedefe yönelik olarak zinde tutmaktadır. Umut seviyesi yüksek olan insanlar diğer insanlara oranla daha fazla olumlu duygu ve düşünceye sahiptirler. Umut heveslerin bilişsel tezahürü olarak da nitelendirilebilir (Rand ve Cheavens, 2009).

2.5.2 Umut Kuramları

2.5.2.1 Snyder'in Umut Kuramı

İnsanların doğası gereği konsantrasyonları hep amaca yöneliktir. Davranışlarımız amaç odaklıdır. Kuramda umut amaca varmaya yönelik bir beklenti olarak tanımlanmıştır (Snyder, 2002). Snyder (2002) umudu insanların amaçları yönünde güçlü istekler sergilemesi ve bu doğrultuda amaca yönelik çeşitli yollar belirlenerek motivasyonun sürdürülmesi olarak nitelemiştir. Amaçlar kuramının esasını teşkil etmektedir. Kuramda hedefler pozitif ve negatif olmak üzere iki kategoride yer almaktadır. Kuramda umut zihinsel süreçler ve güdüleyici faktörler esasında işlenmiştir (Snyder vd., 2002).

Kuramda umut 3 adımlı bir süreçten ibarettir:

- 1.İsteklere yönelik hedefin belirlenmesi.
- 2.Hedefe yönelik stratejiler belirlemek.
- 3.Hedefe güdülenmek (Snyder, 2002).

Bireyin umudunun devam etmesi için amaçların çeşitlilik arz etmesi gerekir.

Doğru amaçlar için kuramda birkaç kıstas belirlenmiştir:

1. Birey için mühimmiyet teşkil etmelidir.
2. Erişilebilir olmalıdır.
3. Realist olmalıdır (Snyder, 2002).

Realist olmayan amaçlar bireyin güdülenmesine olumsuz etki eder. Kuramda amacın gerçeği yansıtmadığı zamanlarda kullanılan “sahte umut” kavramından da bahsedilmiştir (Snyder vd, 2005). Umutlu bireyler amaca yönelik birçok strateji geliştirmektedirler. Hedefe giden yolda çeşitliliğin sağlanması motivasyonu olumlu etkiler. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler amaca yönelik strateji belirlemede daha esnektirler (Snyder vd., 2002). Mental sorunların

üstesinden gelmede ve mental sağlığı korumada umudun önemli bir etkisi bulunmaktadır (Snyder vd., 2005).

2.5.2.2 Stotland`ın Umut Teorisi

Kuram umutla ilgili olarak geliştirilmiş ilk kuramdır. Kuramda çok az bir beklenti içerisinde olmanın bile umut için yeterli olduğu vurgulanmıştır (Guthrie, 2011). Amaçlara yönelik beklentilerin yüksek olması amacın ehemmiyeti ile doğru orantılı olmaktadır. (Snyder vd., 2005). Bireylerin amaçlarına ulaşma sıklığı umut etme sıklığı ile doğru orantılıdır.

Zihinsel süreçler umudu açıklamada önemli rol oynamaktadır. Yüksek umut düzeyine sahip kişilerin amaçlarına varmak adına kendilerine olan güveni yüksek derecededir. Bireylerin bu konuda tüm konsantrasyonlarını beklenti içerisinde oldukları hedefe yöneltmeleri gerektiği ise bir diğer önemi vurgulanması gereken husustur. Amaca yönelik beklentiler ve umut düzeyi bireylerin davranışlarını belirler (Snyder vd., 2005; Guthrie, 2011; Moreland, 2012).

2.5.2.3 Averill, Chatlin ve Chon`un Umut Teorisi

Kuram umudun bilinmezlikle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Teoride bireylerin gerçek zamanlı durumlardaki davranışları üzerine odaklanılmıştır. Mevzubahis davranışların ortaya çıkması sosyal normlar esasında oluşmaktadır. Umudun esasını bireysel ve kitlesel değerler oluşturmaktadır. Umut aynı zamanda ahlak çerçevesi içerisinde değerlendirilmektedir (Averill vd., 1990; Averill vd., 2012).

Kuramda kitlesel normlar ön plana çıkmıştır. Kuramcılar umudun zihinsel süreçler esasında oluştuğunu ve duygu olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Averill vd., 1990).

Kuramcıların duygu odaklı umut teorisi 4 esasa dayanmaktadır:

1. Amaç realiteye uygun ve erişilebilir olmalıdır.
2. Bireysel ve toplumsal değerler açısından onaylanabilir olmalıdır.
3. Amaçlar değer verilir ve mühim olmalıdır.
4. Umut seviyesi yüksek olan bireylerin hedefleri uğruna gerekli davranışlarda bulunma becerisi olmalıdır (Averill vd., 2012).

Amaçlar değerli, erişilebilir ve aynı zamanda toplumsal olarak onaylandığında umudun oluşabileceği belirtilmiştir (Averill vd., 2012). Kuramcılar umudun zihinsel süreçlerin bir parçası olduğunu belirtirken aynı zamanda umudun kitlesel yönüne de değinmişlerdir.

2.5.2.4 Lazarus'un Umut Teorisi

Lazarus (1999) umudu mücadele etme durumu olarak nitelemiştir. Gelecek bireylerde kaygı uyandırır. İnsanlar en zor durumlarda bile umut etmektedirler. Umut zorlu şartlarda mücadele gücü olarak da tanımlanabilir (Lazarus, 1999).

Lazarus (1999) umudu daha çok duygusal yönden incelemiştir. Lazarus (1999) umudu “iyi bir sonuç elde edileceğine dair beklenti” olarak tanımlamıştır. Lazarus (1999), yüksek umut seviyesine sahip bireylerin arzulu ve yüksek motivasyonlu bireyler olduğunu belirtirken, beklentinin mevcutluğunun önemini vurgulamıştır. Arzu edilmeyen bir vaziyet karşısında arzu edilen bir neticeye varma niyeti umudu ortaya çıkarmaktadır. Yüksek umut seviyesine sahip bireylerin daha az endişe yaşadıkları belirtilmiştir (Lazarus, 1999).

Bireyler yaşanan hadiselerden anlamlı sonuçlar çıkarabilmektedirler. Umut ve mücadele arasında bir ilişki mevcuttur. Kuramda umudun güdüleyici bir yapıya sahip olduğu belirtilmiştir (Lazarus, 1999).

2.5.2.5 Vroom'un Beklenti Teorisi

Kuram, insanların göstermiş oldukları çabanın karşılığında bir beklenti içerisinde olduklarını vurgulamaktadır. Bireyler bir davranışı gerçekleştirirler ve bunun neticesinde bir ödül veya övgü beklerler (Vroom vd., 2005).

Kuram dört varsayım üzerine kurulmuştur;

1. İnsanlar deneyimleri esasında belirlenen güdüler ve gereksinimlerine bağlı olarak bir etkinliğe katılmaktadırlar.
2. İnsanların davranışları bilinçli düşünmenin sonucu gerçekleşmektedir.
3. İnsanların bir etkinlikten talepleri sürekli olarak değişkenlik göstermektedir.
4. Bireyler olası alternatif seçenekler arasından kendileri adına en iyi seçimi yapmaya güdülenmişlerdir (Lunenburg, 2011).

İnsanlar davranışlarını amaca ulaşma niyeti ile gerçekleştirmektedirler. Bireyi aksiyona teşvik eden en önemli etken amaca verdiği önem ve amaca yönelik beklentisidir. Önem ve beklenti motivasyonu teşvik etmektedir (Vroom vd., 2005). Kuram insanların umut ettikleri durum karşısında istedikleri sonucu alırlarsa bu yönde çabalarını artıracaklarını belirtmektedir (Vroom vd., 2005).

2.5.3. Umut Kuramlarının Değerlendirilmesi

Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde literatürde umutla ilgili çeşitli kuramları esas alan çalışmalar yer almıştır. Ağırlıklı olarak Snyder'in umut

kuramını esas alan çalışmalar (Chang, 1998; Feldman ve ark., 2009; Magaletta ve Olivier, 1999; Worgan, 2013) yer almış olsa da Stotland'ın umut kuramı (Bryant ve Cvengros, 2004), Lazarus'un umut kuramı (Wienand v.d., 2018) ve Vroom'un beklenti kuramını (Fudge ve Schlacter, 1999) temel alan araştırmalar da bulunmaktadır. Bununla birlikte literatürde Averill, Chatlin ve Chon'un umut teorisine ilişkin çalışmaya rastlanılmamıştır.

2.5.4. Umut ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Çankaya ve Meydan (2018) yaptıkları çalışmada ergenlerin mutluluk düzeylerini sosyodemografik değişkenler açısından incelemiştir. Aynı çalışmada araştırmacılar umudun öznel iyi oluşa etkisini de araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini 2016 yılında İzmir'de öğrenim görmekte olan 506 lise öğrencisi teşkil etmektedir. Araştırmanın sonuçları ergenlerin öznel iyi oluşlarının cinsiyet, anne ve baba eğitim düzeyi açısından farklılaşmadığı yönündedir. Bir diğer sonuç ise, umudun mutluluğu tahmin etmede önemli bir değişken olduğudur.

Şahin, Aydın ve Sarı (2012) 285 üniversite öğrencisi üzerinde çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada umut ve yaşamda anlamın öznel iyi oluşa etkisini araştırmışlardır. Bunun yanı sıra öznel iyi oluşu cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri bakımından da araştırmışlardır. Sonuçlar umudun mutluluğu yordadığı yönünde olurken, yaşam anlamının alt boyutlarının da mutluluğun yordayıcıları olduğu rapor edilmiştir. Mutluluk sınıf düzeyi bakımında ele alındığında anlamlı farklılık gösterirken, cinsiyet açısından bir farklılık bulunmamıştır.

İmiroğlu, Demir ve Murat (2021) verilerin online olarak toplandığı bir çalışmada toplamda 519 kişiye ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik iyi oluş çalışma durumu, çocuk sahibi olmak, medeni durum ve cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermiştir. Ayrıca çalışmada psikolojik iyi oluşun artmasıyla umut, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklikte de artış olacağı yönünde bulgulara rastlanılmıştır. Bilinçli farkındalık ve umudun psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucu elde edilirken, bilişsel esneklik için durum aynı değildir. Çalışmada cinsiyet açısından verilerin analizi sonucu kadınların psikolojik iyi oluşlarının, erkeklerin umut düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Aydoğdu (2021) Muş ilinde 786 öğretmenle gerçekleştirdiği çalışmada çözüm odaklı düşünce ile mutluluk ilişkisindeki aracı rolleri tespit etmiştir. Araştırmada çözüm odaklı düşüncenin mutluluğu artırdığı yönünde bulgular mevcuttur. Bu çalışmaya göre erkeklerden oluşan çalışma grubunda yaşam doyumu

ve sürekli umut kısmi aracı rol oynarken, kadınlardan oluşan çalışma grubunda ise tam aracı rol oynamaktadır. Sonuçlar çözüm odaklı düşünmenin yaşam doyumu ve umut aracılığıyla mutluluğu yordadığı yönündedir.

Hodson vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada araştırma örneklemini oluşturan bireylerden birtakım amaçlara konstantre olarak günlük amaçlara varmalarına katkı sağlayacak stratejiler geliştirmeleri istenmiştir. Bulgular değerlendirildiğinde günlük tutmanın umut düzeyini artırdığı sonucuna varılırken, bu örneklem grubunda yer alan katılımcıların bilişsel esnekliklerinin daha yüksek seviyede olduğu belirtilmiştir.

Dursun (2021) 984 öğrenciden ibaret örneklem ile yaptığı çalışmada yaşamda anlama sahip olma, umut ve iyimserliğin öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna varmıştır. En güçlü yordayıcının ise iyimserlik olduğu belirtilmiştir. Yaşamlarında anlama sahip olan iyimser ve umutlu bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksektir. Anlam arayışında olan bireylerin ise öznel iyi oluş seviyeleri daha düşüktür.

Kocaman (2019) İstanbul'da 448 kişilik örneklem grubu ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada bireylerin umut düzeylerindeki artışın psikolojik iyi oluşlarında da artışa neden olacağı yönünde bulgulara rastlanmıştır. Yaş arttıkça umut düzeyinde de artış tespit edilmiştir. Evli bireylerin bekar bireylere göre umut ve psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir.

Sabuncu, Kocabaş ve Şenyurt (2023) Antalya'da gerçekleştirdiği çalışmada umutlu olmanın psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini ve bu ilişkide iyimserliğin kısmi aracı rolünün olduğunu belirtmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yaş psikolojik iyi oluşu etkilemektedir.

Witvliet vd. (2019) minnettarlığın umudu ve mutluluğu yordayıp yordamadığını belirlemek adına 181 kişi ile çalışma gerçekleştirdiler. Bu çalışmada minnettarlığın umudu ve mutluluğu artırdığı sonucuna varmışlardır. Minnettarlığın umudu ve mutluluğu güçlendirmede önemli bir faktör olduğu da araştırma sonuçlarında belirtilmiştir.

Tan vd. (2018) 360 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada umudun dışa dönüklük ve mutluluk arasındaki ilişkide aracı rolü oynadığını belirtmiştir. Bir diğer sonuç ise dışadönüklüğün mutluluğu sosyal destek ve umut yoluyla artırdığı yönündedir.

Araştırmalarda umudun mutluluğun yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan alışmalar umut düzeyindeki artışın mutlulukta da artışa neden olacağı yönünde bulgular içermektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

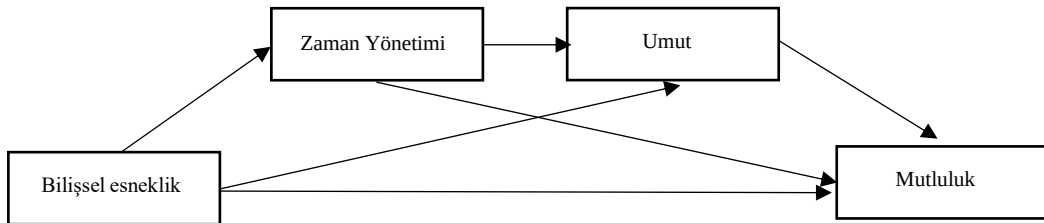
3. ÇALIŞMA I: PİLOT ÇALIŞMA

3.1 Yöntem

3.1.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkide zaman yönetimi ve umudun aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilmekte olup, ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin yordama gücünü belirlemek adına regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizleri iki veya daha çok nicel değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için kullanılmaktadır. (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2012). Modele ilişkin aracı değişkenler Hayes PROCESS Macro 6 kullanılarak tespit edilmiştir.

Araştırmada bağımsız değişken olarak bilişsel esneklik yer alırken, mutluluk bağımlı değişken olmaktadır. Aracı değişkenler rolünü ise zaman yönetimi ve umut üstlenmektedir. Araştırmanın modeli Şekil 3.1’de belirtilmiştir:



Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli

3.1.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde öğrenim görmekte olan tüm öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi psikoloji 1 ve 3. sınıf öğrencileri kapsamaktadır. Araştırmaya 100 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın örnekleme “google forms” uygulaması ile online olarak ulaşılmıştır.

3.1.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada gerekli verileri toplamak adına katılımcıların demografik değişkenlerine ait birtakım bilgileri içeren “Demografik Bilgi Formu” ve bunun yanı sıra araştırmanın değişkenlerinin ölçümü için kullanılan “Bilişsel Esneklik

Envanteri”, “Sürekli Umut Ölçeği”, “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu”na yer verilmiştir. Ölçeklere ilişkin gerekli izinler alınmıştır.

3.1.3.1 Demografik Bilgi Formu

Üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemin demografik bilgilerini belirleyebilmek için hazırlanmıştır. Soru formu bireylerin cinsiyet ve yaşlarına yönelik sorulardan ibarettir.

3.1.3.2 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Hills ve Argyle (2002) tarafından mutluluğu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlamasını Doğan ve Çötök (2011) yapmıştır. Ölçek tek boyutludur ve 7 maddeden ibarettir. Veriler girilirken 1 ve 7. maddelerde ters kodlama yapılmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir ve cevap şıkları “Hiç katılmıyorum” (1) ve “Tamamen katılıyorum (5) arasında değişmektedir. Ölçeklerden alınan yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Test tekrar test güvenirliği .88 olan Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formunun iç tutarlılık katsayısı ise .74 olarak belirtilmiştir (Doğan ve Sapmaz, 2012).

3.1.3.3 Bilişsel Esneklik Envanteri

Ölçek Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe’ye uyarlaması Doğan ve Sapmaz (2013) tarafından yapılmıştır. Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. İki alt boyutlu 20 maddeden ibaret bir ölçektir. Birinci alt boyut alternatifler alt boyutudur ve 13 maddeden oluşmaktadır. İkinci alt boyut ise kontrol alt boyutu olmakta ve 7 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipinde olan Bilişsel Esneklik Envanteri’nin cevap şıkları ise “Hiç uygun değil” (1) ve “Tamamen uygun” (5) arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçeğin cronbach alpha katsayısı .89 olarak belirtilirken, alternatifler alt boyutu için bu katsayı .91 ve kontrol alt boyutu için ise .86 olarak belirtilmiştir.

3.1.3.4 Sürekli Umut Ölçeği

Bu ölçek ise Snyder v.d. (1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması ise Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmıştır. Toplamda 12 maddeden oluşan ölçek her biri dörder maddeden ibaret 2 boyuttan oluşmaktadır. Geri kalan 4 madde ise dolgu maddelerini oluşturmaktadır. Ölçek 8’li likert tipindedir ve cevap şıkları ise “kesinlikle yanlış” (1) ve “kesinlikle doğru” (8) olarak değişmektedir. Alternatif yollar alt boyutu 1,4,6,8. maddelerden

oluşmaktayken eyleyici düşünce alt boyutu ise 2,9,10 ve 12. maddeleri teşkil etmektedir. Ölçekte yer alan 3,5,7,11. maddeler ise dolgu maddelerini oluşturmaktadır. Puanlama yapılırken bu maddelere puan verilmemektedir. Ölçeğin cronbach alpha katsayısı .83 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin test tekrar test katsayısı ise .86 olarak belirtilmiştir (Tarhan ve Bacanlı, 2015).

3.1.3.5 Boş Zaman Yönetimi Ölçeği

Bu ölçek Wei-Ching Wang v.d. (2011) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması ise Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 4 alt boyutu mevcuttur. İlk alt boyut “Amaç belirleme ve yöntem” alt boyutudur ve bu alt boyut 6 madde ile temsil edilmektedir. “Değerlendirme” alt boyutunda ise 3 madde yer almaktadır. “Boş zaman tutumu” alt boyutu 3 maddeden oluşurken, “Programlama” alt boyutu da 3 madde ile temsil edilmektedir. Ölçek 5’li likert tipinde olmakta ve “hiç katılmıyorum” (1) ve “tamamen katılıyorum” şeklinde cevap şıkları mevcuttur. Ölçeğin cronbach alpha değeri .83 olarak belirtilirken, test tekrar test güvenirliği de .86’dır. Ölçekte “programlama” alt boyutunda yer alan maddeler olumsuz maddelerdir.

3.1.4 Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na başvuru yapılmıştır. Etik kurul onayının ardından araştırmaya başlanmıştır.

İlk önce araştırmaya katılım haklarının gizliliği ve araştırmanın şeffaflığı açısından araştırmaya katılımı ilgili gönüllü onam formu sunulmuş ve ardından araştırmaya katılımı kabul eden katılımcılarla araştırmaya devam edilmiştir. Katılımcılara “google forms” aracılığıyla online olarak ulaşılmıştır. Katılımcılar internet üzerinden araştırmaya ilişkin Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği'nin Kısa Formu uygulanmıştır. Ölçekleri doldurma süresi ise 5 ila 10 dakika olduğu tahmin edilmektedir. Bu veriler 2022 yılının nisan ayında toplanmıştır.

3.1.5 Verilerin Analizi

Analiz edilmek üzere hazır bulunan 100 kişilik veri datasına ulaşılmıştır. Verileri analiz edilmesi kısmında araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'ndan elde edilen veriler SPSS 22.0 programına aktarılmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni elde edilen toplam puanlar açısından değerlendirilen bilişsel esneklik, bağımlı değişken ise elde edilen toplam puanlar açısından değerlendirilen mutluluktur. Aracı değişkenler ise toplam puanlar açısından değerlendirilen umut ve zaman yönetimidir.

Verilerin analizinde ilk olarak bilişsel esneklik, umut, zaman yönetimi ve mutluluk ölçeklerine ilişkin birtakım değerler belirlenmiştir. Bu analizlerden sonra Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Modelin test edilmesi ve aracı değişken analizinin yapılması için Hayes PROCESS Macro kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenlerinin sosyodemografik değişkenlerden cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak içinse T-Test analizi yapılmıştır.

3.2 Bulgular

3.2.1 Araştırmanın Katılımcılarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmanın evrenini ve örneklemini Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu analizlere göre araştırmanın örneklemini 79'u (79 %) kadın, 21'i (21 %) erkek olmak üzere toplamda 100 kişi oluşturmaktadır. Katılımcı grubu psikoloji bölümünde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinden oluşmaktadır.

Cinsiyet demografik değişkeni açısından incelendiğinde araştırmanın örneklemini ağırlıklı olarak kadın katılımcılar oluşturmaktadır ($M = 1.21$, $sd = .409$).

Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 3.1'de yer almaktadır.

Tablo 3.1. Demografik değişkenlere göre tanımlayıcı istatistikler

	Yaş	Cinsiyet
Ortalama	22.34	1.21
Standart sapma	.997	.409
N	100	100

Yaş demografik değişkeni açısından analizler incelendiğinde ise araştırmanın katılımcı grubunun yaş ortalaması 22 olarak belirlenmiştir ($M = 22.34$, $sd = .997$).

Tablo 3.2. Katılımcıların yaşa göre dağılım grafiği

Yaş	Katılımcı sayısı	Katılımcı yüzdesi
19	1	1 %
20	1	1 %
21	14	14 %
22	44	44 %
23	29	29 %
24	9	9 %
25	2	2 %

3.2.2 Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Değerler

Bilişsel Esneklik Envanterinin cronbach alpha güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeklerde en az .70 olması gerekir (Nunnally, 1978). Ölçeğin Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ise .89 olarak bulunmuştur. KMO değerinin .50 olarak belirtildiğinde zayıf, .60 değeri orta olarak nitelendirilirken, .70 bu değer iyi olduğuna işaret etmektedir. .80 çok iyi ve .90 ise mükemmel olarak nitelendirilmektedir (Sofroniou ve Hutcheson, 1999). Bu ölçeğin KMO değerinin mükemmel yakın olduğu belirtilmektedir. Ölçeğin iki yarım güvenirliği ise .85 olarak belirtilmiştir.

Sürekli Umut Ölçeği'nin cronbach alpha güvenirlik katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ise .88 olarak bulunmuştur. KMO değeri ölçeklerdeki veri yapısının faktör analizi için yeterli olup olmadığını belirlemek için önemlidir. Ölçeğin iki yarım güvenirliği .92 olarak bulunmuştur.

Yapılan analiz sonucunda Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formu'nun cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri .76 olarak bulunmuştur. Bu değer en az .60'ın üzerinde olması gerekmektedir. Ölçeğin iki yarım güvenirliği ise .72 olarak bulunmuştur.

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin güvenirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarım güvenirliği ise .74 olarak belirtilmiştir.

Yeterli örneklem sayısı olmadığı için ölçeklerin faktör analizine ilişkin bulgulara yer verilmemiştir. Ölçeklere ilişkin diğer değerler Tablo 3.3'te yer almaktadır.

Tablo 3.3. Bilişsel Esneklik, Umut, Boş Zaman Yönetimi ve Mutluluk ölçeklerinin değerleri

	KMO değeri	İkiyarım güvenirliği	Cronbach alpha katsayısı
BEE	.89	.85	.88
SUÖ	.88	.92	.95
BZYÖ	.86	.74	.89
OMÖ	.76	.72	.83

3.2.3 Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Değerleri

Araştırma değişkenlerinden birinde veriler normal dağılmadığı için Spearman korelasyon analizi kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Bilişsel esneklik ve mutluluk arasında zayıf ve pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Bilişsel esneklik ve mutluluk arasındaki bu ilişki anlamlı değildir ($r = .188, p > .05$). Bilişsel esneklik ve boş zaman yönetimi arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .382, p < .001$). Bilişsel esneklik ve umut arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .407, p < .001$). Umut ve boş zaman yönetimi arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .518, p < .001$). Umut ve mutluluk arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .526, p < .001$). Boş zaman yönetimi ve mutluluk arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .420, p < .001$).

Tablo 3.4. Bilişsel Esneklik, Umut, Boş Zaman Yönetimi ve Mutluluk arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu

		BEE	SUÖ	BZYÖ	OMÖ
BEE	Korelasyon katsayısı	1	.407	.382	.188
	Anlamlılık değeri		.000	.000	.060
SUÖ	Korelasyon katsayısı	.407	1	.518	.526
	Anlamlılık değeri	.000		.000	.000
BZYÖ	Korelasyon katsayısı	.382	.518	1	.420
	Anlamlılık değeri	.000	.000		.000
OMÖ	Korelasyon katsayısı	.188	.526	.420	1
	Anlamlılık değeri	.060	.000	.000	
	N	100	100	100	100

3.2.4 Araştırmanın Değişkenlerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi

Toplanan veriler sonucu 79 kadın ve 21 erkekten oluşan toplamda 100 kişilik örnekleme ulaşılmıştır. Veriler esasında araştırmanın değişkenlerinin demografik değişkenlerden cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Tablo 3.5. Cinsiyete ilişkin grup istatistiği tablosu

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart sapma
BEE	Kadın	79	71.9873	9.50235
	Erkek	21	67.5238	14.37574
SUÖ	Kadın	79	47.8987	1.70535
	Erkek	21	45.6190	11.82149
BZYÖ	Kadın	79	54.5063	10.82361
	Erkek	21	49.4762	10.94358
OMÖ	Kadın	79	22.4684	4.97645
	Erkek	21	21.3810	4.65270

Yapılan analiz bulguları değerlendirildiğinde öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($F = 2.371$, $t = 1.702$, $df = 98$, $p = .092$). Öğrencilerin umut puanlarının cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır ($F = .032$, $t = .792$, $df = 98$, $p = .430$). Öğrencilerin boş zaman yönetimi puanları cinsiyet açısından farklılık göstermemiştir ($F = .179$, $t = 1.889$, $df = 98$, $p = .062$). Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir ($F=.379$, $t=.902$, $df=98$, $p=.369$). Araştırmanın değişkenleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 3.6`da belirtilmiştir.

Tablo 3.6. Cinsiyete ilişkin bağımsız gruplar T-Test tablosu

	F	t	df	Sig.(2-tailed)
BEE	2.371	1.702	98	.092
SUÖ	.032	.792	98	.430
BZYÖ	.179	1.889	98	.062
OMÖ	.379	.902	98	.369

3.2.5 Araştırmanın Modeline İlişkin Aracılık Analizi Sonuçları

Bilişsel esnekliğin bağımsız değişken, zaman yönetimi ve umudun seri aracı ve mutluluğun bağımlı değişken olduğu model Hayes PROCESS Macro Model 6 ile test edilmiştir. Bu modelde katılımcıların yaşı ve cinsiyeti kontrol edilmiştir.

Tablo 3.7. Modelin mutluluğu açıklama gücüne ilişkin bulgular

	R-sq	MSE	F	p
BEE → BZYÖ → SUÖ → OMÖ	.3793	15.4148	19.5572	.00001

Bu modelin mutluluk değişkeninde varyansları açıklama gücü %38`dir ($R^2 = .3793$, $Mse = 19.55$, $F(3, 96) = 19.5572$, $p = .00001$)

Tablo 3.8. Bilişsel Esneklik, Zaman Yönetimi ve Umudun Mutluluk üzerindeki etkisine ilişkin analiz bulguları

	Etki	se	LLCI	ULCI
BZYÖ → OMÖ	.1135	.0464	.0213	.2057
SUÖ → OMÖ	.2363	.0517	.1337	.3389
BEE → OMÖ	-.1069	.0501	-.2064	-.0074

Bu toplam model incelendiğinde (Bilişsel esneklik → zaman yönetimi → umut → mutluluk), bilişsel esnekliğin mutluluk üzerindeki direkt etkisi ($B = -.11$, $se = .05$, $LLCI = -.21$, $ULCI = -.00$) anlamlıdır. Zaman yönetiminin mutluluk üzerindeki etkisi anlamlıdır ($B = .11$, $se = .05$, $LLCI = .02$, $ULCI = .21$). Bir diğer aracı değişken olan umudun mutluluk üzerindeki etkisinin de anlamlı olduğu bulunmuştur. ($B = .24$, $se = .05$, $LLCI = .13$, $ULCI = .34$). Bu modele göre bilişsel esnekliğin mutluluk üzerinde yordayıcı etkisi anlamlıdır ancak aracı değişkenlerden dolayı negatif yöndedir ($B = -.11$, $se = .05$, $LLCI = -.21$, $ULCI = -.00$).

3.2.6 Araştırma Modelinin Alt Aracılık İlişkilerine Dair Bulgular

Tablo 3.9. Modelin alt aracılık ilişkisinin dolaylı etkilerine dair bulgular

Dolaylı etki	Etki	se	LLCI	ULCI
BEE → BZYÖ → OMÖ	.0567	.0325	.0023	.1295
BEE → SUÖ → OMÖ	.1250	.0394	.0448	.2029
BEE → BZYÖ → SUÖ → OMÖ	.0489	.0190	.0177	.0923

Bu modelde her alt aracılık ilişkisini incelemek gereklidir. Bilişsel esneklik → zaman yönetimi → mutluluk ilişkisi anlamlıdır. Bu modelin dolaylı etkisi anlamlıdır ($B = .06$, $se = .03$, $LLCI = .00$, $ULCI = .13$). Bilişsel esneklik → umut → mutluluk ilişkisi anlamlıdır. Başka bir ifadeyle bu modelin dolaylı etkisi anlamlıdır ($B = .12$, $se = .04$, $LLCI = .04$, $ULCI = .20$). Modelin toplam dolaylı etkisi anlamlıdır. Bilişsel esneklik → zaman yönetimi → umut → mutluluk ($B = .05$, $se = .02$, $LLCI = .02$, $ULCI = .09$).

Tablo 3.10. Bilişsel Esneklik ve Zaman Yönetiminin Umuda Etkisine ilişkin bulgular

	R-sq	MSE	F	p
BEE → BZYÖ → SUÖ	.5746	59.5103	65.5001	.00001

Bilişsel esneklik → zaman yönetimi → umut ilişkisi anlamlıdır. Bu modelin varyansı açıklama gücü %57'dir ($R^2 = .57$, $Mse = 59.51$, $F(2,97) = 65.50$, $p = .00001$).

Tablo 3.11. Bilişsel Esneklik ve Zaman Yönetiminin Umuda Etkisine ilişkin bulgular

	Etki	se	LLCI	ULCI
BEE → SUÖ	.5292	.0825	.3654	.6929
BZYÖ → SUÖ	.4144	.0809	.2538	.5751

Bu modele göre bilişsel esnekliğin umut üzerinde yordayıcı etkisi anlamlıdır (B = .53, se = .08, LLCI = .36, ULCI= .69). Zaman yönetiminin umut üzerindeki etkisi anlamlıdır (B = .41, se = .08, LLCI = .25, ULCI= 57). Bu durum zaman yönetiminin bilişsel esneklik ve umut arasında tam aracı rolüne işaret etmektedir.

Tablo 3.12. Bilişsel Esnekliğin Zaman Yönetimine etkisine ilişkin bulgular

	Etki	se	LLCI	ULCI
BEE → BZYÖ	.4995	.0897	.3214	.6776

Modelde bilişsel esnekliğin zaman yönetimi üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlıdır. (B = .50, se = .09, LLCI = .32, ULCI= .68).

3.2.7 Araştırma Modelinin Toplam ve Dolaylı Etkisine Dair Bulgular

Tablo 3.13. Bilişsel Esnekliğin Mutluluk üzerindeki toplam etkisine ilişkin analiz bulguları

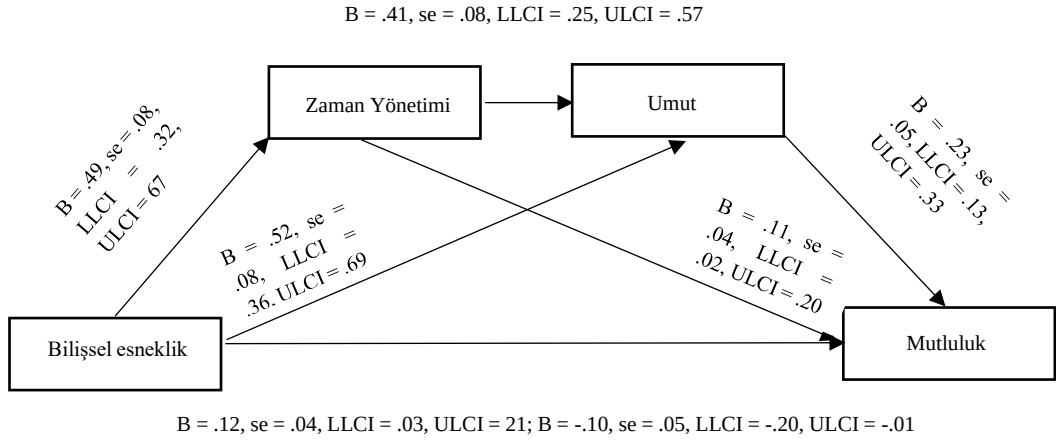
	Etki	se	LLCI	ULCI
Toplam etki BEE → OMÖ	.1237	.0443	.0359	.2115

Bu toplam model incelendiğinde (Bilişsel esneklik → zaman yönetimi → umut → mutluluk), bilişsel esnekliğin mutluluk üzerinde toplam etkisi anlamlıdır (B = .12, se = .04, LLCI = .03, ULCI= .21)

Tablo 3.14. Bilişsel Esnekliğin Mutluluk üzerindeki dolaylı etkisine ilişkin bulgular

	Etki	se	LLCI	ULCI
Dolaylı etki BEE → OMÖ	.1075	.0393	.0392	.1930

Bilişsel esnekliğin mutluluk üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır (B = .11, se = .04, LLCI = .04, ULCI= .19).



Şekil 3.2. Araştırmanın Modeli

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

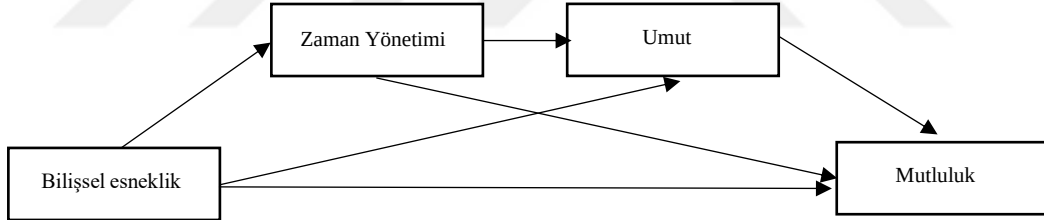
4. ÇALIŞMA II

4.1 Yöntem

4.1.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkide zaman yönetimi ve umudun aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilmekte olup, ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin yordama gücünü belirlemek adına regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizleri iki veya daha çok nicel değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için kullanılmaktadır. (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2012). Modele ilişkin aracı değişkenler Hayes PROCESS Macro 6 kullanılarak tespit edilmiştir.

Araştırmada bağımsız değişken olarak bilişsel esneklik yer alırken, mutluluk bağımlı değişken olmaktadır. Aracı değişkenler rolünü ise zaman yönetimi ve umut üstlenmektedir. Araştırmanın modeli Şekil 4.1’de belirtilmiştir:



Şekil 4.1. Araştırmanın Modeli

4.1.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde öğrenim görmekte olan tüm öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi psikoloji ve hemşirelik bölümü 1 ve 4. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya 334 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın örneklemine ders sınıfları aracılığıyla ulaşılmıştır.

4.1.3 Veri Toplama Araçları

Araştırma için gerekli verileri toplamak için katılımcıların demografik değişkenlerine ait birtakım bilgileri içeren “Demografik Bilgi Formu” ve yanı sıra araştırmanın değişkenlerinin ölçümü için kullanılan “Bilişsel Esneklik Envanteri”, “Sürekli Umut Ölçeği”, “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu”na yer verilmiştir. Ölçeklere ilişkin gerekli izinler alınmıştır.

4.1.3.1 Demografik Bilgi Formu

Üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemin demografik bilgilerini belirleyebilmek için hazırlanmıştır. Soru formu bireylerin cinsiyet ve yaşlarına yönelik sorulardan ibarettir.

4.1.3.2 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ - KF)

Hills ve Argyle (2002) tarafından mutluluğu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını Doğan ve Çötök (2011) yapmıştır. Ölçek tek boyutludur ve 7 maddeden ibarettir. Veriler girilirken 1 ve 7. maddelerde ters kodlama yapılmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir ve cevap şıkları “Hiç katılmıyorum” (1) ve “Tamamen katılıyorum (5) arasında değişmektedir. Ölçeklerden alınan yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Test tekrar test güvenirliği .88 olan Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formunun iç tutarlılık katsayısı ise .74 olarak belirtilmiştir. Ölçekte yer alan 1 ve 7. maddeler esasında veriler girilirken ters kodlama yapılmaktadır (Doğan ve Sapmaz, 2012).

4.1.3.3 Bilişsel Esneklik Envanteri

Ölçek Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması Doğan ve Sapmaz (2013) tarafından yapılmıştır. Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. İki alt boyutlu 20 maddeden ibaret bir ölçektir. Birinci alt boyut alternatifler alt boyutudur ve 13 maddeden oluşmaktadır. İkinci alt boyut ise kontrol alt boyutu olmakta ve 7 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipinde olan Bilişsel Esneklik Envanteri'nin cevap şıkları ise “Hiç uygun değil” (1) ve “Tamamen uygun” (5) arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçeğin cronbach alpha katsayısı .89 olarak belirtilirken, alternatifler alt boyutu için bu katsayı .91 ve kontrol alt boyutu için ise .86 olarak belirtilmiştir.

4.1.3.4 Sürekli Umut Ölçeği

Bu ölçek ise Snyder v.d. (1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ise Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmıştır. Toplamda 12 maddeden oluşan ölçek her biri dörder maddeden ibaret 2 boyuttan oluşmaktadır. Geri kalan 4 madde ise dolgu maddelerini oluşturmaktadır. Ölçek 8'li likert tipindedir ve cevap şıkları ise “kesinlikle yanlış” (1) ve “kesinlikle doğru” (8) olarak değişmektedir. Alternatif yollar alt boyutu 1,4,6,8. maddelerden oluşmaktayken eyleyici düşünce alt boyutu ise 2,9,10 ve 12. maddeleri teşkil etmektedir. Ölçekte yer alan 3,5,7,11. maddeler ise dolgu maddelerini

oluşturmaktadır. Puanlama yapılırken bu maddelere puan verilmemektedir. Ölçeğin cronbach alpha katsayısı .83 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin test tekrar test katsayısı ise .86 olarak belirtilmiştir (Tarhan ve Bacanlı, 2015)

4.1.3.5 Boş Zaman Yönetimi Ölçeği

Bu ölçek Wei-Ching Wang v.d. (2011) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması ise Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 4 alt boyutu mevcuttur. İlk alt boyut “Amaç belirleme ve yöntem” alt boyutudur ve bu alt boyut 6 madde ile temsil edilmektedir. “Değerlendirme” alt boyutunda ise 3 madde yer almaktadır. “Boş zaman tutumu” alt boyutu 3 maddeden oluşurken, “Programlama” alt boyutu da 3 madde ile temsil edilmektedir. Ölçek 5’li likert tipinde olmakta ve “hiç katılmıyorum” (1) ve “tamamen katılıyorum” şeklinde cevap şıkları mevcuttur. Ölçeğin cronbach alpha değeri .83 olarak belirtilirken, test tekrar test güvenirliği de .86’dır. Ölçekte “programlama” alt boyutunda yer alan maddeler olumsuz maddelerdir.

4.1.4 Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na başvuru yapılmıştır. Etik kurul onayının ardından araştırmaya başlanmıştır.

İlk önce araştırmaya katılım haklarının gizliliği ve araştırmanın şeffaflığı açısından gerekli bilgilerin yer aldığı Bilgilendirilmiş Onam formu hazırlanmış ve katılımcılara araştırmada yer alan ölçeklerden önce uygulanmıştır. Bunun sonucunda ise araştırmaya katılımı kabul eden katılımcılarla araştırmaya devam edilmiştir. Bu sürecin ardından ise katılımcıların doldurmaları için Demografik Bilgi Formu ve Bilişsel Esneklik Envanteri, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form'u uygulanmıştır. Ölçekleri doldurma süresi ise 5 ila 10 dakika arasında değişmiştir. Tüm veriler 2023 ekim ayında toplanmıştır. Tüm bu uygulamalar yüz yüze olacak şekilde gerçekleştirilmiştir.

4.1.5 Verilerin Analizi

Analiz edilmek üzere hazır bulunan 334 kişilik veri datasına ulaşılmıştır.

Verilerin analiz edilmesi kısmında araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'ndan elde edilen veriler SPSS 22.0 programına aktarılmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni elde edilen toplam puanlar açısından değerlendirilen bilişsel esneklik, bağımlı değişken ise elde edilen toplam puanlar açısından değerlendirilen mutluluktur. Aracı değişkenler ise toplam puanlar açısından değerlendirilen umut ve zaman yönetimidir.

Veri analizinde ilk olarak araştırmanın ölçeklerinin faktör analizleri yapılmıştır. Sonrasında ise bilişsel esneklik, umut, zaman yönetimi ve mutluluk arasındaki ilişkileri değerlendirmek adına Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi vasıtasıyla araştırmanın bağımsız değişkeninin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkisi tespit edilmektedir (Leech vd., 2004) Aracı değişkenlerin tespiti için ise Hayes Process Macro kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenlerinin sosyodemografik değişkenlerden cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak içinse T-Test analizi yapılmıştır.

4.2 Bulgular

4.2.1 Araştırmanın Katılımcılarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmanın evrenini ve örneklemini Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu analizlere göre araştırmanın örneklemini 262'si (78.4 %) kadın, 72'si (21.6 %) erkek olmak üzere toplamda 334 kişi oluşturmaktadır. Katılımcı grubu psikoloji ve hemşirelik bölümünde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinden oluşmaktadır.

Cinsiyet demografik değişkeni açısından incelendiğinde araştırmanın örneklemini ağırlıklı olarak kadın katılımcılar oluşturmaktadır ($M = 1.22$, $sd = .437$).

Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.1'de yer almaktadır.

Tablo 4.1. Demografik değişkenlere göre tanımlayıcı istatistikler

	Yaş	Cinsiyet
Ortalama	21.59	1.22
Standart sapma	1.478	.437
N	334	334

Yaş demografik değişkeni açısından analizler incelendiğinde ise araştırmanın katılımcı grubunun yaş ortalaması 22 olarak belirlenmiştir ($M = 21.59$, $sd = 1.47$).

Tablo 4.2. Katılımcıların yaşa göre dağılım grafiği

Yaş	Katılımcı sayısı	Katılımcı yüzdesi
17	1	3 %
18	4	1 %
19	26	7 %
20	38	11 %
21	79	23 %
22	116	35 %
23	54	16 %
24	11	3 %
25	5	1 %

4.2.2 Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Faktör Analizi Sonuçları

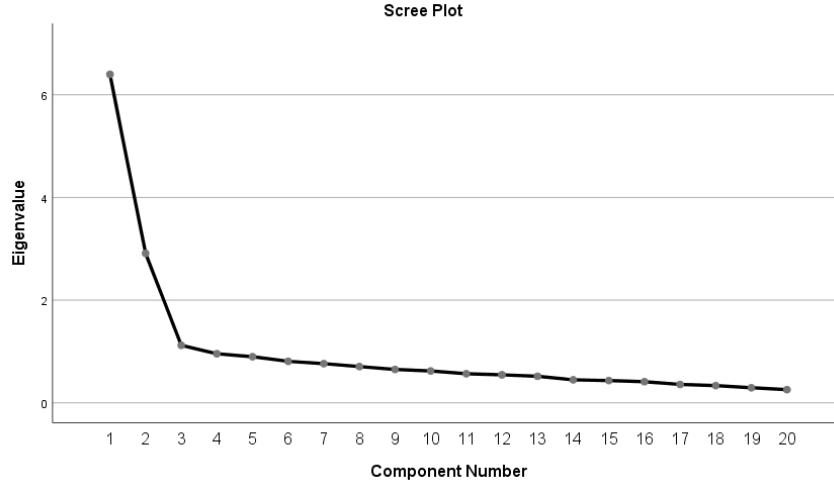
Bilişsel Esneklik Envanteri'nin cronbach alpha güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçeklerde belirtilen cronbach alpha değerinin en az .70 olması gerekmektedir (Nunnally, 1978). Bu değer ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğuna işaret eder. Ölçeğin Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ise .90 olarak belirtilmiştir. KMO değeri ölçeklerdeki veri yapısının faktör analizi için yeterli olup olmadığını belirlemek için önemlidir. Bu değer en az .60'ın üzerinde olması gerekmektedir. KMO değeri .50 olarak belirtildiğinde zayıf, .60 değeri orta olarak nitelendirilirken, .70 bu değer iyi olduğuna işaret etmektedir. .80 çok iyi ve .90 ise mükemmel olarak nitelendirilmektedir (Sofroniou ve Hutcheson, 1999). Bu değerlendirmeler sonucu Bilişsel Esneklik Envanteri'nin KMO değerinin mükemmel derecede olduğu belirtilebilmektedir. Ölçeğin iki yarım güvenirliğinin .87 olduğu belirtilmiştir.

Bilişsel esneklik envanterine esasen yapılan faktör analizi sonucu iki faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. İlk faktör varyansın %31.98'ini açıklarken, ikinci faktör ise varyansın %14.54'nü açıklamaktadır. Ölçekte açıklanan toplam varyans %52.14 olarak belirtilmektedir.

Tablo 4.3. Bilişsel Esneklik Envanteri'nin model uyum değerleri

χ^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA
483	169	< .001	.872	.856	.0747

Bilişsel Esneklik Envanteri'nin faktör analizi sonrası elde edilen uyum indeksleri $\chi^2 = 483$ $df = 169$ $p < .001$ $CFI = .88$ $TLI = .86$ $RMSEA = .07$ olarak belirtilmektedir (Tablo 4.3). Bu durum önerilen modelin verilerle uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.



Şekil 4.2. Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Saçılım Grafiği

Şekil 4.2'de gösterilen Bilişsel Esneklik Envanteri'ne ilişkin saçılım grafiği ölçeğin iki faktörlü yapısını göstermektedir.

4.2.3 Sürekli Umut Ölçeği'nin Faktör Analizi Sonuçları

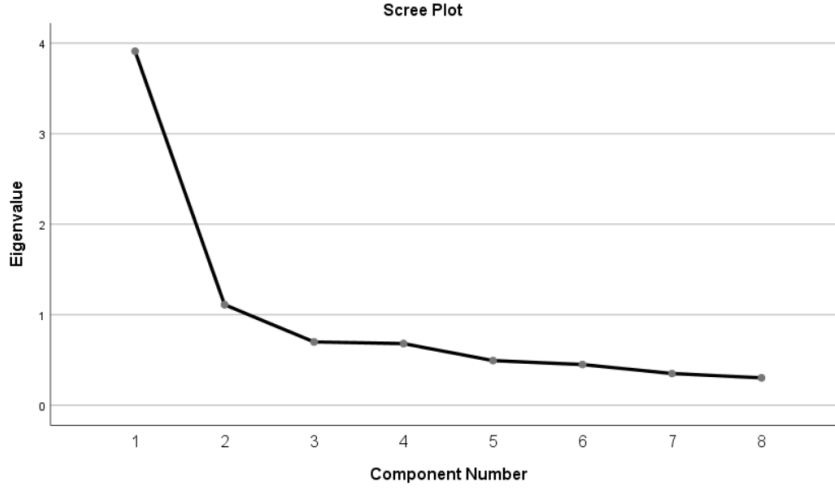
Ölçeğin cronbach alpha güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeklerde en az .70 olması gerekmektedir (Nunnally, 1978). Ölçeğin bu değeri yüksek derecede güvenilir olduğuna işaret etmektedir. Sürekli Umut Ölçeğinin Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ise .86 olarak belirtilmiştir. KMO değeri ölçeklerdeki veri yapısının faktör analizi için yeterli olup olmadığını belirlemek için önemlidir. Bu değer en az .60'ın üzerinde olması gerekmektedir. KMO değeri .50 olarak belirtildiğinde zayıf, .60 değeri orta olarak nitelendirilirken, .70 bu değer iyi olduğuna işaret etmektedir. .80 çok iyi ve .90 ise mükemmel olarak nitelendirilmektedir (Sofroniou ve Huthcheson, 1999). Bu değerlendirmeler sonucu Sürekli Umut Ölçeği'nin KMO değerinin mükemmel yakın düzeyde olduğu belirtilebilmektedir. Ölçeğin iki yarım güvenirliğinin ise .82 olduğu belirtilmiştir.

Sürekli Umut Ölçeği esasen gerçekleştirilen faktör analizi sonuçları 2 faktörlü bir yapıya işaret etmektedir. Birinci faktör varyansın %48.88'ni açıklarken, ikinci faktör ise 13.89'nu açıklamaktadır. Ölçekte açıklanan toplam varyans ise %62.77 olarak belirlenmektedir.

Tablo 4.4. Sürekli Umut Ölçeği'nin model uyum değerleri

χ^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA
93.8	19	< .001	.924	.888	.109

Sürekli Umut Ölçeği'nin faktör analizi sonrası elde edilen uyum indeksleri $\chi^2 = .93.8$ $df = 19$ $p < .001$ CFI = .92 TLI = .88 RMSEA = .11 olarak belirtilmektedir (Tablo 4.4). Bu durum önerilen modelin verilerle uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.



Şekil 4.3. Sürekli Umut Ölçeği'nin Saçılım Grafiği

Şekil 4.3'te gösterilen Sürekli Umut Ölçeği'ne ilişkin saçılım grafiği de ölçeğin iki faktörlü yapısını desteklemektedir.

4.2.4 Boş Zaman Yönetimi'nin Faktör Analizi Sonuçları

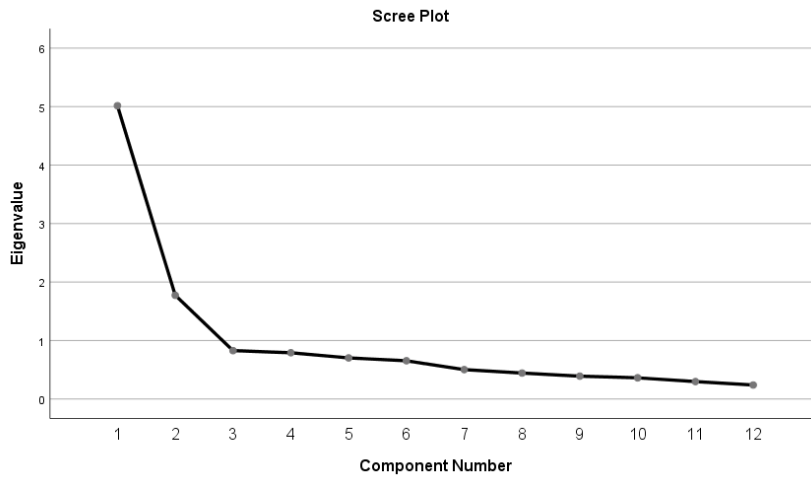
Ölçeğin cronbach alpha güvenirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeklerde en az .70 olması gerekir (Nunnally, 1978). Ölçek bu haliyle yüksek derecede güvenilir bir ölçektir. Boş Zaman Yönetimi Ölçeğinin Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değerinin .87 olduğu belirtilmektedir. KMO değeri ölçeklerdeki veri yapısının faktör analizi için yeterli olup olmadığını belirlemek için önemlidir. Bu değer en az .60'ın üzerinde olması gerekmektedir. KMO değeri .50 olarak belirtildiğinde zayıf, .60 değeri orta olarak nitelendirilirken, .70 bu değeri iyi olduğuna işaret etmektedir. .80 çok iyi ve .90 ise mükemmel olarak nitelendirilmektedir (Sofroniou ve Hutcheson, 1999). Bu değerlendirmeler sonucu Boş Zaman Yönetimi ölçeği'nin KMO değerinin mükemmel yakın olduğu belirtilebilmektedir. Ölçeğin iki yarım güvenirliği ise .67 olarak belirtilmiştir.

Boş Zaman Yönetimi Ölçeğine esasen gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda iki faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Birinci faktör varyansın %41.79'unu açıklarken, ikinci faktör ise varyansın 14.78'ini açıklamaktadır. Ölçekte açıklanan toplam varyans %56.57'dir.

Tablo 4.5. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin model uyum değerleri

χ^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA
233	53	< .001	.890	.863	.101

Boş Zaman Yönetimi'nin faktör analizi sonrası elde edilen uyum indeksleri $\chi^2 = 233$ $df = 53$ $p < .001$ CFI = .89 TLI = .86 RMSEA = .10 olarak belirtilmektedir (Tablo 4.5). Bu durum önerilen modelin verilerle uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.



Şekil 4.4. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin Saçılım Grafiği

Şekil 4.3'te gösterilen Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'ne ilişkin saçılım grafiği ölçeğin iki faktörlü yapısını desteklemektedir.

4.2.5 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun Faktör Analizi Sonuçları

Ölçeğin cronbach alpha güvenirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçeklerde bu değer en az .70 olması gerektiği bilinirken, bu değerler dikkate alındığında ölçeğin yüksek derecede güvenilir bir ölçek olduğu belirtilebilmektedir (Nunnally, 1978). Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ise .87 olarak belirtilmiştir. KMO değeri ölçeklerdeki veri yapısının faktör analizi için yeterli olup olmadığını belirlemek için önemlidir. Bu değer en az .60'ın üzerinde olması gerekmektedir. KMO değeri .50 olarak belirtildiğinde zayıf, .60 değeri orta olarak nitelendirilirken, .70 bu değer iyi olduğuna işaret etmektedir. .80 çok iyi ve .90 ise mükemmel olarak nitelendirilmektedir (Sofroniou ve Hutcheson, 1999). Bu değerlendirmeler sonucu Oxford Mutluluk Ölçeği'nin KMO değerinin mükemmel yakın olduğu

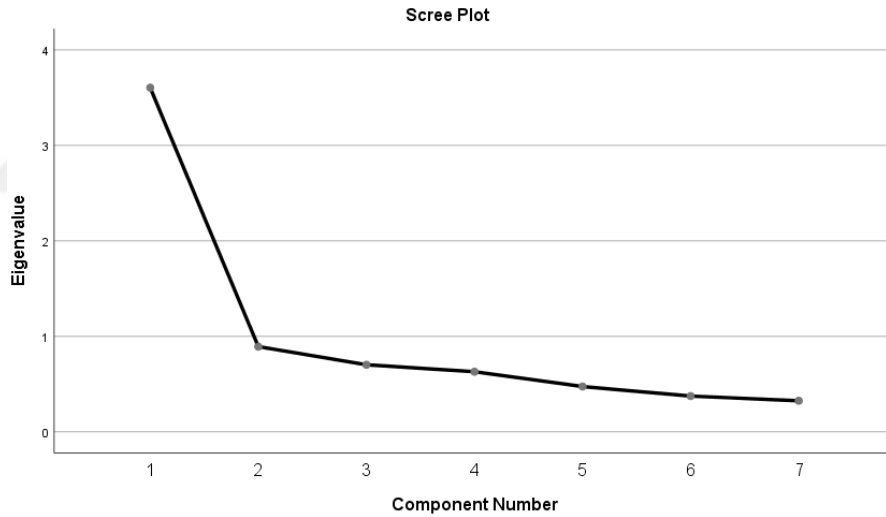
belirtilebilmektedir. Ölçeğin iki yarım güvenirliğinin ise .78 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form'una esasen gerçekleştirilen faktör analizi sonuçlarına göre tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Tek faktör üzerinden açıklanan varyans ise 51.49 olarak bulunmuştur.

Tablo 4.6. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun model uyum değerleri

χ^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA
44.0	14	< .001	.963	.945	.0801

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form'unun faktör analizi sonrası elde edilen uyum indeksleri $\chi^2 = 44$ $df = 14$ $p < .001$ CFI = .96 TLI = .95 RMSEA = .08 olarak belirtilmiştir (Tablo 4.6). Bu durum önerilen modelin verilerle uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.



Şekil 4.5. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa-Formu'nun Saçılım Grafiği

Şekil 4.5'te gösterilen Oxford Mutluluk Ölçeği'nin saçılım grafiği de ölçeğin tek faktörlü yapısını doğrular niteliktedir.

4.2.6 Araştırmanın Değişkenlerinin Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi

Toplanan veriler sonucu 262 kadın ve 71 erkekten oluşan toplamda 334 kişilik öğrenci grubunda araştırmanın değişkenlerinin demografik değişkenlerden cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Tablo 4.7. Cinsiyete ilişkin grup istatistiği tablosu

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart sapma
BEE	Kadın	262	72.7252	6.03763
	Erkek	71	71.9014	6.99215
SUÖ	Kadın	262	49.5305	7.06328
	Erkek	71	50.5211	7.26805
BZYÖ	Kadın	262	55.7557	9.11072
	Erkek	71	52.8592	9.05743
OMÖ	Kadın	262	24.2939	5.18633
	Erkek	71	24.7606	4.96693

Yapılan analiz bulguları değerlendirildiğinde öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($F = 4.866$, $t = .985$, $df = 331$, $p = .325$). Öğrencilerin umut puanlarının cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır ($F = .384$, $t = -1.042$, $df = 331$, $p = .298$). Öğrencilerin boş zaman yönetimi puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu neticeler kadınların çok belirgin farklılık olmasa bile erkeklere oranla zamanı daha iyi yönettikleri sonucuna işaret etmiştir ($F = .069$, $t = 2.387$, $df = 111.403$, $p = .019$; $N = 262$, $M = 55.75$, $sd = 9.11$; $N = 71$, $M = 52.85$, $sd = 9.05$). Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir ($F = .00$, $t = -.678$, $df = 331$, $p = .498$). Sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 4.8’de belirtilmiştir.

Tablo 4.8. Cinsiyete ilişkin bağımsız gruplar T-Test tablosu

	F	t	df	Sig.(2-tailed)
BEE	4.866	.985	331	.325
SUÖ	.384	-1.042	331	.298
BZYÖ	.069	2.387	111.403	.019
OMÖ	.00	-.678	331	.498

4.2.7 Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Değerleri

Değişkenlerin her birine ilişkin değerlerdeki puanların normal dağılımı sebebiyle değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi adına Pearson-korelasyon analizi yapılmıştır. Bilişsel esneklik ile umut arasındaki korelasyon analizi sonucu zayıf ve pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .151$, $p < 0.05$). Bilişsel esneklik ve boş zaman yönetimi arasında zayıf ve pozitif olmak üzere anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .179$, $p < 0.01$). Umud ve boş zaman yönetimi arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .438$, $p < 0.01$). Bilişsel esneklik ve mutluluk arasında zayıf ve negatif bir ilişki bulunmaktadır. Korelasyon analizi sonucu değerlendirildiğinde bu ilişkinin anlamlı olmadığı belirtilmiştir. ($r =$

-.081, $p > 0.05$). Umut ve mutluluk arasında orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .652$, $p < .001$). Boş zaman yönetiminin mutluluk ile orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu belirtilmiştir ($r = .388$, $p < .001$). Korelasyon değerlerine ilişkin bulgular Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.9. Bilişsel Esneklik, Umut, Boş Zaman Yönetimi ve Mutluluk arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu

		BEE	SUÖ	BZYÖ	OMÖ
BEE	Korelasyon katsayısı	1	.151	.179	-.081
	Anlamlılık değeri		.006	.001	.138
SUÖ	Korelasyon katsayısı	.151	1	.438	.652
	Anlamlılık değeri	.006		.000	.000
BZYÖ	Korelasyon katsayısı	.179	.438	1	.388
	Anlamlılık değeri	.001	.000		.000
OMÖ	Korelasyon katsayısı	-.81	.652	.388	1
	Anlamlılık değeri	.138	.000	.000	
N		334	334	334	334

4.2.8 Araştırmanın Modeline İlişkin Aracılık Analizi Sonuçları

Bilişsel esnekliğin bağımsız değişken, zaman yönetimi ve umudun seri aracı ve mutluluğun bağımlı değişken olduğu model Hayes PROCESS Macro Model 6 ile test edilmiştir. Bu modelde katılımcıların yaşı ve cinsiyeti kontrol edilmiştir.

Tablo 4.10. Modelin mutluluğu açıklama gücüne ilişkin bulgular.

	R-sq	MSE	F	p
BEE → BZYÖ → SUÖ → OMÖ	.4773	13.8776	100.4440	.00001

Bu modelin mutluluk değişkeninde varyansları açıklama gücü %48'dir ($R^2 = .4773$, $Mse = 13.88$, $F(3, 330) = 100.44$, $p = .00001$.)

Tablo 4.11. Bilişsel Esneklik, Zaman Yönetimi ve Umudun Mutluluk üzerindeki etkisine ilişkin analiz bulguları

	Etki	se	LLCI	ULCI
BZYÖ → OMÖ	.0864	.0249	.0374	.1354
SUÖ → OMÖ	.4429	.0320	.3800	.5059
BEE → OMÖ	-.1660	.0333	-.2316	-.1004

Bu toplam model incelendiğinde (Bilişsel esneklik → zaman yönetimi → umut → mutluluk), bilişsel esnekliğin mutluluk üzerindeki direkt etkisi ($B = -.17$, $se = .03$, $LLCI = -.23$, $ULCI = -.10$) anlamlıdır. Zaman yönetiminin mutluluk üzerindeki etkisi anlamlıdır ($B = .09$, $se = .02$, $LLCI = .04$, $ULCI = .13$). Bir diğer aracı değişken olan umudun mutluluk üzerindeki etkisinin de anlamlı olduğu

bulunmuştur. ($B = .44$, $se = .03$, $LLCI = .38$ $ULCI = .50$). Bu modele göre bilişsel esnekliğin mutluluk üzerinde yordayıcı etkisi anlamlıdır ancak aracı değişkenlerden dolayı negatif yöndedir ($B = -.17$, $se = .03$, $LLCI = -.23$, $ULCI = -.10$).

4.2.9 Araştırma Modelinin Alt Aracılık İlişkilerine Dair Bulgular

Tablo 4.12. Modelin alt aracılık ilişkisinin dolaylı etkilerine dair bulgular

Dolaylı etki	Etki	se	LLCI	ULCI
BEE → BZYÖ → OMÖ	.0227	.0110	.0046	.0467
BEE → SUÖ → OMÖ	.0382	.0321	-.0265	.0994
BEE → BZYÖ → SUÖ → OMÖ	.0383	.0150	.0116	.0705

Bu modelde her alt aracılık ilişkisini incelemek gereklidir. Bilişsel esneklik → zaman yönetimi → mutluluk ilişkisi anlamlıdır. Bu modelin dolaylı etkisi anlamlıdır ($B = .02$, $se = .01$, $LLCI = .00$ $ULCI = .04$). Öte yandan, Bilişsel esneklik → umut → mutluluk ilişkisi anlamlı değildir. Başka bir ifadeyle bu modelin dolaylı etkisi anlamlı değildir ($B = .03$, $se = .03$, $LLCI = -.02$ $ULCI = .09$). Modelin toplam dolaylı etkisi anlamlıdır. Bilişsel esneklik → zaman yönetimi → umut → mutluluk ($B = .03$, $se = .01$, $LLCI = .01$ $ULCI = .07$)

Tablo 4.13. Bilişsel Esneklik ve Zaman Yönetiminin Umuda etkisine ilişkin bulgular

	R-sq	MSE	F	p
BEE → BZYÖ → SUÖ	.1973	40.9311	40.6842	.00001

Bilişsel esneklik → zaman yönetimi → umut ilişkisi anlamlıdır. Bu modelin varyansı açıklama gücü %19'dir ($R^2 = .19$, $Mse = 40.93$, $F(2, 331) = 40.68$, $p = .00001$).

Tablo 4.14. Bilişsel Esneklik ve Zaman Yönetiminin Umuda etkisine ilişkin bulgular

	Etki	se	LLCI	ULCI
BEE → SUÖ	.0862	.0571	-.0261	.1984
BZYÖ → SUÖ	.3288	.0388	.2525	.4051

Bu modele göre bilişsel esnekliğin umut üzerinde yordayıcı etkisi anlamlı değildir ($B = .08$, $se = .05$, $LLCI = -.02$, $ULCI = .19$). Ayrıca zaman yönetiminin umut üzerindeki etkisi anlamlıdır ($B = .32$, $se = .03$, $LLCI = .25$, $ULCI = .40$). Bu

durum zaman yönetiminin bilişsel esneklik ve umut arasında tam aracı rolüne işaret etmektedir.

Tablo 4.15. Bilişsel Esnekliğin Zaman Yönetimine etkisine ilişkin bulgular

	Etki	se	LLCI	ULCI
BEE → BZYÖ	.2631	.0795	.1068	.4195

Modelde bilişsel esnekliğin zaman yönetimi üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlıdır. ($B = .26$, $se = .08$, $LLCI = .11$, $ULCI = .42$).

4.2.10 Araştırma Modelinin Toplam ve Dolaylı Etkisine Dair Bulgular

Tablo 4.16. Bilişsel Esnekliğin Mutluluk üzerindeki toplam etkisine ilişkin analiz bulguları

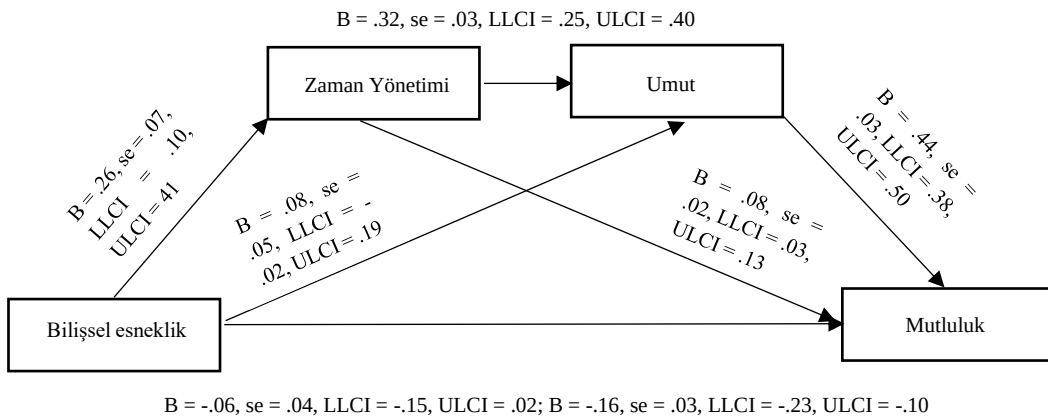
	Etki	se	LLCI	ULCI
Toplam etki BEE → OMÖ	-.0667	.0449	-.1551	.0217

Bu toplam model incelendiğinde (Bilişsel esneklik → zaman yönetimi → umut → mutluluk), bilişsel esnekliğin mutluluk üzerinde toplam etkisi anlamlı değildir ($B = -.07$, $se = .05$, $LLCI = -.16$, $ULCI = .03$)

Tablo 4.17. Bilişsel Esnekliğin Mutluluk üzerindeki dolaylı etkisine ilişkin bulgular

	Etki	se	LLCI	ULCI
Dolaylı etki BEE → OMÖ	.0466	.0185	.0139	.0858

Bilişsel esnekliğin mutluluk üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır ($B = .04$, $se = .02$, $LLCI = .01$, $ULCI = .08$).



Şekil 4.6. Araştırmanın Modeli

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. ÇALIŞMA III: DENEYSEL ÇALIŞMA I

5.1 Araştırmanın Önemi

Bu çalışma bilişsel esnekliğin mutluluk üzerindeki etkisini deneysel yöntemle inceleyen nadir çalışmalardan biridir. Deneysel çalışmalar neden-sonuç ilişkilerinin daha net bir şekilde belirlenmesine ve değişkenler arasındaki ilişkilerin daha net bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlar. Çalışmada bilişsel esnekliğin mutluluk, umut ve zaman yönetimi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmada ilişki daha sistematik bir biçimde incelenmiştir.

Bilişsel esnekliğin mutluluk üzerinde etkisi konusunda iki olası sonuç görülmektedir. Birincisi, değişimlenen esneklik mutluluğu artırıcı bir etki yapacaktır. Esnek olmak farklı açılardan bakmak ve sorunlara farklı yaklaşmak demektir. İkincisi, değişimlenen esneklik mutluluğu azaltıcı bir etki yapacaktır. Esnek olmak farklı açılardan bakmayı ve görmeyi gerektirmektedir. Bu durum bireyin bilişsel yükünü veya çelişkilerini birlikte gerginliğini artırabilir. Literatürde esneklik alıştırmaları yoluyla herhangi bir manipülasyon bulunmamaktadır. Bu araştırmada esneklik manipülasyonu problem üzerinde ‘farklı düşünme’ yönergesi yardımıyla değişimlenmiştir. Literatürde farklı düşünme yönergesi vermenin yaratıcılık üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Coşkun ve Armutcuoğlu, 2014). Öte yandan, farklı veya original düşüncelere maruz kalmanın sıradan düşüncelere maruz kalmaya göre yaratıcılığı azalttığını rapor eden çalışma da bulunmaktadır (Coşkun, Pehlivan ve Akben, 2019).

Elde edilen bulgular bilişsel esnekliğin zaman yönetimi üzerindeki etkilerini netleştirerek, bireylerin zamanlarını daha iyi yönetmek için hangi stratejileri kullanmaları gerektiği konusunda yardımcı olabilmektedir. Çalışma sonuçları bilişsel esnekliğin bireylerin umut, zaman yönetimi ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisinin belirlenmesine ve hangi uygulamalarla umut, zaman yönetimi ve mutluluk seviyelerinin iyileştirilebileceğine yönelik bulgular içermektedir.

Bu çalışma esnekliği destekleyici müdahalelerin tasarlanmasına yol gösterecek niteliktedir. Çeşitli uygulamalar yoluyla esneklik becerilerinin geliştirilmesi bireysel düzeyde iyileştirme sağlayacaktır.

Bu araştırma, bilişsel esnekliğin zaman yönetimi, umut ve mutluluk üzerindeki etkilerini inceleyerek daha güçlü bir kanıt sunmayı hedeflemektedir.

5.2 Yöntem

Araştırma deneysel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Modele uygun olarak 2x2 faktöryel tasarım kullanılmıştır. Çalışmada yer alan faktörlerden biri esneklik düzeyidir ve esnek koşul ve normal koşul olmak üzere iki boyutu vardır. Diğer faktör ise problem türüdür ve insan ilişkileri ve mutluluğu artırma yolları olmak üzere iki boyutu vardır.

5.2.1 Evren ve Örneklem

Örnekleme Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde öğrenim gören 108 hemşirelik öğrencisi oluşturmuştur.

5.2.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak katılımcılardan kendilerini 1-10 arası puanlama yaparak kendilerini değerlendirmelerinin istendiği zaman yönetimi ölçeği, umut ölçeği ve bunun yanı sıra Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa formu kullanılmıştır.

5.2.2.1 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ - KF)

Hills ve Argyle (2002) tarafından mutluluğu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını Doğan ve Çötök (2011) yapmıştır. Ölçek tek boyutludur ve 7 maddeden ibarettir. Veriler girilirken 1 ve 7. maddelerde ters kodlama yapılmaktadır Ölçek beşli likert tipindedir ve cevap şıkları “Hiç katılmıyorum” (1) ve “Tamamen katılıyorum (5) arasında değişmektedir. Ölçeklerden alınan yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Test tekrar test güvenilirliği .88 olan Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formunun iç tutarlılık katsayısı ise .74 olarak belirtilmiştir. Ölçekte yer alan 1 ve 7. maddeler esasında veriler girilirken ters kodlama yapılmaktadır (Doğan ve Sapmaz, 2012).

5.2.3 Verilerin Toplanması

Etik kurul onayının ardından katılımcılara bilgilendirilmiş onam metni sunulmuş ve katılımı kabul eden katılımcılarla araştırmaya devam edilmiştir.

Veriler BAİBÜ Hemşirelik fakültesinde yer alan 3 numaralı Amfide toplanmıştır. Veriler 2023 yılının ekim ayında toplanmıştır. Uygulama yüz yüze olacak şekilde gerçekleştirilmiştir.

5.2.4 İşlem

Toplam 108 öğrencinin katılımı ile gerçekleşen çalışmada katılımcılar 4 gruba ayrılmıştır. Her grubu 27 kişi oluşturmuştur. Deneysel çalışma grubuna esnek düşünmek üzerine talimatlar verilmiş, kontrol grubundan ise problem tipi üzerinde normal düşünceler üretmeleri istenmiştir. Katılımcılara beyin fırtınasında esnek ve normal (rutin) düşünceleri talimatı verilmiştir. Hem esnek hem de normal düşünce koşulundaki katılımcılara iki problem türü olan mutluluk ve rutin faaliyetler üzerine düşünceleri istenmiştir. Esnek düşünme koşulundaki katılımcılardan mutluluğu artırma yolları ve rutin faaliyetleri artırma yolları üzerine düşünce üretmeleri istenmiştir. Normal koşuldaki (esnek düşünmeyen koşul) katılımcılardan ise mutlu insanların özelliklerinin ne olduğu ve rutin faaliyetlerin ne olduğu ile ilgili düşüncelerini yazmaları istenmiştir. Araştırmada yer alan 4 gruba da bu uygulama için 5 dakika süre verilmiştir. Katılımcılar bu süre zarfında gerekli uygulamaları gerçekleştirmişlerdir.

5.2.5 Verilerin Analizi

Veri analizinde ANOVA (varyans analizi) yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların zaman yönetimi, umut ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Analizler SPSS 22.0 programı vasıtasıyla gerçekleştirilmiştir.

5.3 Bulgular

Grupların ürettiği düşünce sayısı bakımından veriler analiz edildiğinde rutin faaliyetler üzerine esnek düşünceleri istenen katılımcıların ürettiği ortalama düşünce sayısı 4 ($M = 4.11$, $sd = 1.65$) olurken, normal düşünce üretmeleri istenen grubun ortalama ürettiği düşünce sayısı ise 8 olmuştur ($M = 8.41$, $sd = 2.81$). Mutluluk koşulunda esnek düşünen katılımcılar ortalama 5 düşünce üretirken ($M = 5.33$, $sd = 2.40$), esnek düşünmeyen katılımcılar ortalama 4 düşünce üretmişlerdir ($M = 4.37$, $sd = 2.16$).

Toplamda esnek koşuldaki katılımcılar ortalama 4 düşünce üretirken ($M = 4.72$, $sd = 2.13$), esnek olmayan koşuldaki katılımcılar ise ortalama 6 düşünce üretmişlerdir ($M = 6.39$, $sd = 3.21$).

Tablo 5.1. Koşulların düşünce üretimine göre değerlendirilmesi

Koşul	Ortalama düşünce sayısı	Standart hata	N
Esnek koşul	4.72	2.132	54
Esnek olmayan koşul	6.39	3.218	54

Problem türünün düşünce sayısı üzerindeki etkisi anlamlı olarak farklılaşmıştır ($p < .05$). Esneklik düzeyinin düşünce sayısı üzerindeki etkisi de anlamlı olarak bulunmuştur ($p < .05$).

Problem türü ve esneklik düzeyinin düşünce sayısı üzerindeki toplam etkisi de anlamlı olarak bulunmuştur ($p < .05$).

Zaman yönetimi açısından değerlendirildiğinde ise esnek olmayan koşuldaki katılımcılar ($M = 6.75$, $sd = 2.47$) her iki problem türünde de (insan ilişkileri ve mutluluk) esnek koşuldaki katılımcılara ($M = 5.72$, $sd = 2.65$) oranla zamanlarını daha iyi yönetmişlerdir.

Tablo 5.2. Koşulların zaman yönetimine göre değerlendirilmesi

Koşul	Zaman yönetimi değerlendirmesi	Standart hata	N
Esnek koşul	5.72	2.652	54
Esnek olmayan koşul	6.75	2.479	54

Problem türünün zaman yönetimi üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı bulunurken ($p = .941$), esneklik düzeyinin zaman yönetimi üzerindeki etkisi anlamlı olarak bulunmuştur ($p < .05$).

Problem türü ve esneklik düzeyinin zaman yönetimi üzerindeki toplam etkisi anlamlı değildir ($p = .458$).

Umut düzeyi açısından değerlendirildiğinde ise insan ilişkileri koşulunda esnek olmayan koşuldaki katılımcılar ($M = 4.81$, $sd = 2.05$), mutluluk koşulunda ise esnek koşuldaki katılımcıların ($M = 4.85$, $sd = 2.38$) daha umutlu oldukları sonucuna varılmıştır.

Genel olarak durum incelendiğinde ise esnek olmayan koşuldaki katılımcıların ($M=4.64$, $sd=2.40$) esnek koşuldaki katılımcılardan ($M=4.59$, $sd=2.15$) daha umutlu oldukları belirtilmiştir.

Tablo 5.3. Koşulların umut düzeyine göre değerlendirilmesi.

Koşul	Ortalama umut düzeyi	Standart hata	N
Esnek koşul	4.59	2.158	54
Esnek olmayan koşul	4.64	2.404	54

Problem türü ($p = .834$) ve esneklik düzeyinin ($p = .900$) umut üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Problem türü ve esneklik düzeyinin toplam etkisinin de anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır ($p = .337$).

Mutluluk açısından değerlendirildiğinde ise esnek olmayan koşuldaki katılımcıların ($M = 22.14$, $sd = 4.49$) esnek koşuldaki katılımcılara ($M = 20.72$, $sd = 4.61$) oranla daha mutlu oldukları ortaya çıkmıştır.

Tablo 5.4. Koşulların mutluluk açısından değerlendirilmesi

Koşul	Mutluluk puanı	Standart hata	N
Esnek koşul	20.72	4.610	54
Esnek olmayan koşul	22.14	4.490	54

Problem türünün mutluluk üzerindeki etkisi anlamlı olmadığı yapılan analizler sonucu belirlenmiştir ($p = .722$). Esneklik düzeyine göre gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı da bulunmuştur ($p = .109$).

Problem türü ve esneklik düzeyinin düşünce sayısı üzerindeki toplam etkisi de anlamlı değildir ($p = .601$).

Tablo 5.5. Anova tablosu

		Ortalama kare	df	F	p
Düşünce üretimi	Problem türü	53.48	1	10.12	.002
	Esneklik	75.00	1	14.19	.000
	Problem türü*esneklik	186.70	1	35.33	.000
Umut	Problem türü	.231	1	.044	.834
	Esneklik	.083	1	.016	.900
	Problem türü*esneklik	4.89	1	.929	.337
Zaman yönetimi	Problem türü	.037	1	.006	.941
	Esneklik	29.03	1	4.34	.040
	Problem türü*esneklik	3.70	1	.55	.458
Mutluluk	Problem türü	2.67	1	.127	.722
	Esneklik	54.89	1	2.61	.109
	Problem türü*esneklik	5.78	1	.27	.601

Tablo 5.6. Korelasyon analizi tablosu

	Düşünce sayısı	Zaman yönetimi	Umut	Mutluluk
Esneklik	-.295	-.200	-.012	-.156

Korelasyon analizi sonuçları esnek olmanın düşünce üretmeye ($r = -.295$), zaman yönetimine ($r = -.200$), umuda ($r = -.012$) ve mutluluğa ($r = -.156$) olumsuz etki ettiğini ortaya koymuştur.

Esnek düşünme biçimi katılımcıların zaman yönetimi becerileri üzerinde olumsuz etki yaratmıştır. Deney sonuçlarına esasen, esnek düşünce grubundaki katılımcıların ortalama puanlarının düşük çıkmasının olası bir nedeni de bu katılımcıların alternatif fikirler üretme üzerine yoğunlaşmaları ve akabinde ise

zaman yönetimine daha az dikkat etmiş olmaları olabilmektedir. Normal şartlarda esneklik zaman yönetimini destekleyen bir yapıdayken, söz konusu süre sınırlı bir görevi gerçekleştirmek olduğunda bireyler esnek düşünmeye vakit ayırmaktan zaman yönetimini arka plana atmış olabilirler. Belirli bir sürede hızlı kararlar almak esnek düşünen bireyleri olumsuz etkilemiştir.

Esnek olmayan koşuldaki katılımcıların daha mutlu olmasının sebebi ise bu koşulda yerine getirilen görev itibarı ile katılımcıların daha az tereddüt edip, kolay bir şekilde kararlar vererek görevleri tamamlamış olmaları olabilmektedir. Bu durum katılımcıların mutluluğunu olumlu yönde etkilemiştir.

Çalışma sonuçlarına göre esnek olmayan gruptaki katılımcılar esnek gruptaki katılımcılara oranla daha fazla düşünce üretiminde bulunmuşlardır. Bu durum görev süresi boyunca bilişsel kaynakların dağınıklığı ile açıklanabilmektedir. Görev süresince birçok farklı düşüncenin aynı anda akla gelmesi ve bireylerin odaklana sorunu yaşaması olasılığı da diğer bir neden olarak açıklanabilmektedir.

Umut açısından değerlendirildiğinde ise her iki koşuldaki katılımcıların da neredeyse birbirine yakın umut düzeyinde oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Az farkla da olsa diğer bulgularla tutarlı bir şekilde esnek olmayan koşuldaki katılımcıların esnek koşuldaki katılımcılara oranla daha fazla umutlu oldukları belirtilmektedir. Esneklik ve umut arasındaki ilişki bağlam ve deneyimlere göre değişebilmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

6. ÇALIŞMA IV: DENEYSEL ÇALIŞMA II

6.1 Araştırmanın Önemi

Deneysel yöntemle gerçekleştirilen bu çalışma bilişsel esnekliğin umut, zaman yönetimi ve mutluluk üzerindeki etkilerini aydınlatmak adına önem arz etmektedir. Yapılan 1. deneysel çalışmada beklenen sonuçlar elde edilemediği için bu çalışma yapılmıştır. Bu deneysel çalışmanın yapılan birinci deneysel çalışma ile hem içerik hem de uygulama açısından farklılıkları mevcuttur. İlk olarak bu çalışmada birinci deneysel çalışmadan farklı olarak dört çalışma grubu yerine 2 çalışma grubu üzerinden sonuçlar elde edilmeye çalışılmıştır. İkinci olarak ise bu çalışmada esneklik eğitimi daha da güçlendirilerek (örnek sayısının artırılması) uygulanmış ve çalışmayı tamamlamaları için katılımcılara daha fazla süre tanınmıştır.

Bilişsel esneklik bir kişinin esnek düşünme, problem çözme, duygusal düzenleme ve uyum sağlama becerilerini ifade etmekte ve stresli durumlarla başa çıkmada, zorlukları aşmada ve değişen koşullara uyum sağlamada önemli bir oynamaktadır. Bu nedenle de, bilişsel esnekliğin mutluluk üzerindeki etkisini araştırmak bireylerin mutluluk düzeylerini artıracak stratejiler geliştirmelerine olanak sağlar. Bilişsel esneklik eğitimi bireylerin negatif düşüncelerle başa çıkma, olumsuz duyguları düzenleme, alternatif bakış açıları geliştirme ve çözüm odaklı düşünme becerilerini geliştirmelerine olanak sağlamaktadır. Bu sayede bireylerin stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmaları ve olumlu duygusal durumlarını artırmaları daha elverişli olmaktadır.

Çalışma bu alanda yapılacak gelecekteki müdahalelerin etkinliğini ve uygulanabilirliğini artırmak için değerli bir temel sağlamaktadır. Diğer taraftan bu çalışma zaman yönetimi, umut ve mutluluk gibi faktörlerin birbirleriyle nasıl bir şekilde etkileşime girdiğinin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır.

Bu çalışma bilişsel esnekliği geliştirecek eğitim ve müdahalelerin tasarlanmasına katkıda bulunmak adına da önem arz etmektedir. Esneklik eğitimi ve benzeri diğer uygulamalar bireylerin öznel iyi oluş seviyelerini iyileştirmeye yönelik etkili müdahalelerin geliştirilmesi açısından da katkı sağlayıcı olmaktadır.

6.2 Yöntem

Bilişsel esnekliğin zaman yönetimi, umut ve mutluluk üzerindeki etkisini inceleyen bu çalışma deneysel yöntemle gerçekleştirilmiştir. 47 deney ve 47 kontrol grubunda olmak üzere toplam 94 katılımcı seçkisiz olarak deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Deney grubuna esneklik eğitimi uygulanırken, kontrol grubuna ise eğitim verilmemiştir.

6.2.1 Evren ve Örneklem

Örnekleme Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde öğrenim gören 64 psikoloji ve 30 felsefe öğrencisi olmak üzere toplamda 94 öğrenci oluşturmuştur.

6.2.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak katılımcılardan kendilerini 1-10 arası puanlama yaparak kendilerini değerlendirmelerinin istendiği zaman yönetimi ölçeği, umut ölçeği, iyi hissetmek ölçeği ve bunun yanı sıra Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa formu kullanılmıştır.

6.2.2.1 Deney Grubuna Uygulanan Form

Deney grubu katılımcılarına 4 aşamalı işlem uygulanmıştır. 1. ve 2. aşamada katılımcılara esnek düşünmeyi teşvik eden uygulamalar sunulmuş ve ardından 3. aşamada ise katılımcılardan esnek düşünceleri üretmeleri için iki durum üzerinde çalışma yapmaları istenmiştir. 4. aşamada ise katılımcılara kendilerini değerlendirmeleri için ölçekler sunulmuştur

Aşama 1

Aşağıdaki kelimelerin sizde çağrıştırdığı anlamları ifade ediniz

Esnek:

Çeşit:

Alternatif:

Olağandışı:

Aşama 2

Örnek 1: Kaç değişik yolla insanlara daha anlayışlı bir yaklaşım sergilenebilir? (Mümkün olduğunca çok farklı veya değişik yollar bulunuz.)

Sabır göstermek

Sevgi ve şevkatli yaklaşım tarzı

Empati yapmak

Hoşgörülü olmak

Etkili iletişim kurmak

Eleştiri yerine fikir paylaşımı yapmak

Sorunları kişiselleştirmemek

Öfkeye kapılmamak

Örnek 2: Kaç değişik yolla büyük şehirlerdeki trafik sorununa çözüm bulunabilir? (Mümkün olduğunca çok farklı veya değişik yollar bulunuz.)

Toplu taşıma sistemlerinin geliştirilmesi (metro, metrobüs, tramvay)

Şehir içi altyapı iyileştirmeleri (İyi planlanmış yollar, kavşaklar, tuneller ve köprüler)

Bisiktel yollarının geliştirilmesi (bisiktel kullanımını teşvik ederek trafik yükünü azaltmak)

Şerit sayısının artırılması ve yolların genişletilmesi

Trafik farkındalığı oluşturmak için eğitim programları düzenlemek

Trafiği yönlendirme ve düzenleme

Yol yapım projeleriyle yeni yollar oluşturmak

Şehir içi otopark kapasitesinin artırılması

Şehir giriş-çıkış yollarını genişletmek

Aşama 3

Çalışma 1: Kaç değişik yolla sosyal medya daha etkin kullanılabilir? (Mümkün olduğunca çok farklı veya değişik yollar bulunuz.)

Çalışma 2: Kaç değişik yolla doğayı daha etkili bir şekilde korumak mümkün olabilir? (Mümkün olduğunca çok farklı veya değişik yollar bulunuz.)

Aşama 4

Aşağıda yer alan ölçeklere göre kendinizi değerlendiriniz; (0=hiç, 10=çok fazla)

Bu süreç sizi ne kadar umutlandırdı? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bu süreçte zamanı ne kadar iyi yönettiniz? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bu süreçte kendinizi ne kadar iyi hissettiniz? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6.2.2.2 Kontrol Grubuna Uygulanan Form

Kontrol grubundaki katılımcılara 3 aşamadan ibaret işlem uygulanmıştır. 1. aşamada katı ve tekdüze düşünceyi teşvik eden sözcükler verilmiş ve ardından 2. aşamada ise katılımcılardan iki çalışma yapmaları istenmiştir. Son olarak 3. aşamada ise katılımcılardan yer alan ölçekleri doldurmaları istenmiştir.

Aşama 1

Aşağıdaki kelimelerin sizde çağrıştırdığı anlamları ifade ediniz

Düzgün:

Homojen:

Sıradan:

Alışılmış:

Aşama 2

Çalışma 1: Sosyal medyanın en yaygın olarak bilinen kullanımları nelerdir?

Çalışma 2: Doğayı korumanın en yaygın bilinen yolları nelerdir?

Aşama 3

Aşağıda yer alan ölçeklere göre kendinizi değerlendiriniz; (0=hiç, 10=çok fazla)

Bu süreç sizi ne kadar umutlandırdı? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bu süreçte zamanı ne kadar iyi yönettiniz? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bu süreçte kendinizi ne kadar iyi hissettiniz? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6.2.2.3 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ - KF)

Hills ve Argyle (2002) tarafından mutluluğu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını Doğan ve Çötök (2011) yapmıştır. Ölçek tek boyutludur ve 7 maddeden ibarettir. Veriler girilirken 1 ve 7. maddelerde ters kodlama yapılmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir ve cevap şıkları “Hiç katılmıyorum” (1) ve “Tamamen katılıyorum (5) arasında değişmektedir. Ölçeklerden alınan yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Test tekrar test güvenirliği .88 olan Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formunun iç tutarlılık katsayısı ise .74 olarak belirtilmiştir. Ölçekte yer alan 1 ve 7. maddeler esasında veriler girilirken ters kodlama yapılmaktadır (Doğan ve Sapmaz, 2012).

6.2.3 Verilerin Toplanması

Etik kurul onayının ardından katılımcılara bilgilendirilmiş onam metni sunulmuş ve katılımı kabul eden katılımcılarla araştırmaya devam edilmiştir.

Veriler BAİBÜ Fen Edebiyat fakültesinde toplanmıştır. Veriler 2024 yılının mart ve nisan aylarında toplanmıştır. Uygulama yüz yüze olacak şekilde gerçekleştirilmiştir.

6.2.4 İşlem

Araştırma 94 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuş ve katılımcılar seçkisiz olarak gruplara atanmıştır. Gruplara seçkisiz atama yapılırken, katılımcıların öğrenci numaralarının son hanelerine göre tek veya çift olacak şekilde rakamlar belirlenmiş ve atama bu

şekilde yapılmıştır. Deney grubuna esneklik eğitimi verilirken, kontrol grubuna esneklik eğitimi verilmemiştir.

Esneklik eğitimi alan gruba uygulama aşamasında ilk olarak 1 dakika süre verilmiş ve bu sürede esneklik çağrışımı yapan kelimelerin karşısında katılımcıların uygun ifadeleri belirtmeleri istenmiştir. Ardından farklı düşünme ve alternatif yollar belirlemekle ilgili olarak iki durum örneklerle anlatılmıştır. Ardından iki örnek durum verilerek bu defa katılımcıların kendilerinin alternatifler üretmeleri istenmiştir. Bu işlem için katılımcılara 3'er dakikadan 6 dakika süre tanınmıştır. Son olarak ise katılımcılardan öz-bildirim ölçekleri ile kendilerini değerlendirmeleri istenmiştir. Deney grubu için toplam uygulama süresi 8 dakika olmuştur.

Esneklik eğitimi olmayan kontrol grubunda ise esneklikten ziyade katı düşünce biçimini çağrıştıran kelimeler verilmiş ve 1 dakika süre zarfında bu kelimelere uygun ifadeleri yazmaları istenmiştir. Ardından iki örnek durum üzerinden fikirlerini belirtmeleri istenmiş ve bu uygulama için katılımcılara 3'er dakikadan toplam 6 dakika süre tanınmıştır. Son olarak katılımcılardan öz-bildirim ölçekleri ile kendilerini değerlendirmeleri istenmiştir. Kontrol grubuna toplam uygulama süresi 7 dakika olarak belirlenmiştir.

6.2.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Pearson-korelasyon analizi ve bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Analizler SPSS 22.0 programı vasıtasıyla gerçekleştirilmiştir.

6.3 Bulgular

Tablo 6.1. Umut, Zaman Yönetimi ve Mutluluk arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu

		Umut	Zaman Yönetimi	Mutluluk
Umut	Korelasyon katsayısı	1	-.001	.688
	Anlamlılık değeri		.996	.000
Zaman Yönetimi	Korelasyon katsayısı	-.001	1	.185
	Anlamlılık değeri	.996		.074
Mutluluk	Korelasyon katsayısı	.688	.185	1
	Anlamlılık değeri	.000	.074	
N		94	94	94

Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına esasen umut ile zaman yönetimi arasındaki ilişki çok zayıf, negatif ve anlamlı değildir ($r = -.001$, $p = .996$). Umut ile mutluluk arasındaki ilişki ise orta düzeyde, pozitif ve anlamlı olarak

değerlendirilmektedir ($r = .688$, $p < 0.05$). Zaman yönetimi ve mutluluk arasındaki ilişki ise çok zayıf, pozitif ve anlamlı değildir ($r = .185$, $p = .074$).

Tablo 6.2. Grup istatistiği tablosu

	Grup	N	Ortalama	Standart sapma
Umut	Eğitim yok	47	5.25	2.49995
	Eğitim var	47	5.72	2.31913
Zaman Yönetimi	Eğitim yok	47	7.10	1.95864
	Eğitim var	47	6.38	1.90598
Mutluluk	Eğitim yok	47	5.80	2.23255
	Eğitim var	47	6.44	2.00877

Grup istatistiği tablosunun incelenmesi sonucu esneklik eğitimi alan grubun ($M = 5.72$, $sd = 2.31$) esneklik eğitimi verilmeyen gruba ($M = 5.25$, $sd = 2.49$) göre umut düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Zaman yönetimi açısından değerlendirildiğinde ise esneklik eğitimi verilmeyen grupta yer alan katılımcıların ($M = 7.10$, $sd = 1.95$) esneklik eğitimi verilen grupta yer alan katılımcılara göre ($M = 6.38$, $sd = 1.90$) zamanlarını daha etkili bir şekilde yönettikleri sonucuna varılmıştır. Esneklik eğitimi alan grubun mutluluk düzeyinin ($M = 6.44$, $sd = 2.00$) esneklik eğitimi almayan gruba ($M = 5.80$, $sd = 2.23$) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 6.3. Bağımsız gruplar T-Test tablosu

	F	t	df	Sig.(2-tailed)
Umut	.498	-.942	92	.349
Zaman Yönetimi	.113	1.815	92	.073
Mutluluk	.069	-1.457	92	.148

Umut düzeyi açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F = .498$, $t = -.942$, $df = 92$, $p = .349$). Zaman yönetimi açısından değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F = .113$, $t = 1.815$, $df = 92$, $p = .073$). Mutluluk açısından değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F = .069$, $t = -1.457$, $df = 92$, $p = .148$).

YEDİNCİ BÖLÜM

7. TARTIŞMA

Bu araştırma en temel olarak bilişsel esnekliğin mutluluk üzerindeki etkisinde aracı değişkenler olan zaman yönetimi ve umudun rolünü aydınlatmak için yapılmıştır. Çevrim içi olarak yapılan pilot çalışma ve bu tezdeki çalışma bu yönde bulgulara işaret etmektedir.

Bilişsel esnekliğin mutluluk üzerindeki etkisinin aydınlatılması literatüre katkı sağlamaktadır. Son 5 yılda araştırmalar esneklik ile mutluluk arasında ilişkinin olduğunu vurgulamaktadır. Ancak bu araştırmaların büyük çoğunluğu çevrim içi çalışmalara dayanmaktadır. Pandemi sürecinde en temel yöntem sorunlarından biri katılımcılardan alınan cevapların çok düşük olmasıdır. Katılımcıların çoğunluğu ölçek maddelerini gelişigüzel cevaplandırmakta veya aynı seçeneklerdeki işaretleri okumadan işaretlemektedir. Bu durumla bağlantılı olarak pilot çalışmada bilişsel esneklik ile mutluluk arasında ilişki, yüzyüze çalışmadan daha düşük bulunmuştur. Literatürde aydınlatılması gereken diğer bir konu bilişsel esneklik ile mutluluk arasında ilişkinin gücüdür. Çok sayıda çalışma anlamlı olmakla birlikte bu iki değişken arasında ilişkinin düşük olduğuna işaret etmektedir (Marais ve ark., 2020; Özhan ve Boyacı, 2021; Sağar, 2022, Saltık, 2021; Töre ve Öge, 2021). Bu çalışmada ise ilişkinin zayıf olmakla birlikte ortaya yakın (.27) olduğuna işaret etmektedir.

Literatürde sorgulanan konulardan biri olan bilişsel esneklik ile mutluluk arasında hangi değişkenlerin düzenleyici veya aracı rol oynayabileceği konusudur. Literatürde son zamanlarda yapılan çalışmalar yaş ve cinsiyet gibi bazı düzenleyici değişkenlerin rolünü aydınlatmaya çalışmaktadır. Sarıkan'ın (2023) araştırması, cinsiyet ve sınıf düzeyinin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemiş ve farklı sonuçlar elde etmiştir. Ayrıca, Töre ve Öge (2021) ile Özhan ve Boyacı (2021) çalışmaları da demografik değişkenlerin, özellikle eğitim ve yaşın, bilişsel esneklik ve mutluluk düzeylerine etkisini ele almıştır. Öte yandan, bilişsel esneklik ile mutluluk arasında ilişkide rol oynayan aracı değişkenlerin rolü konusunda literatürde tam bir kargaşa yaşanmaktadır. Bu durum araştırmacıların değişkenlerin doğasını tam olarak anlamadıklarından veya kolayda bir model oluşturmalarından kaynaklanmaktadır. Halbuki bilişsel esneklik kronik bir bireysel

değişkendir ve araştırmalarda yordayıcı olarak ele alınması gerekmektedir. Buna ek olarak mutluluk birçok değişkeni içinde barındıran daha geniş psikolojik yapı olmasına rağmen, daha sınırlı olan umut değişkeni sonuç değişkeni olarak ele alınmaktadır.

Araştırmanın değişkenlerinin kuramsal açıdan değerlendirilmesi yapılmış ve literatürde mutluluk kuramlarından daha çok temeli erek (Catalino, 2014; Lyubomirsky v.d., 2011; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006; Yıldırım v.d., 2021), etkinlik (Etkin ve Mogilne, 2016; Hendricksen ve Stephens, 2010; Oerlemans v.d., 2011; Ray ve Heppe, 1986; Stones ve Kozma, 1986; Tadic v.d., 2013), uyum (Delle v.d., 2016; Dong v.d., 2023; Schutte v.d., 2022), dinamik denge (Headey, 2006; Headey, 2007; Miller v.d., 2022; Pugno, 2015), sosyal karşılaştırma (Liao, 2021; Paul ve Guilbert, 2013; Smith v.d., 1989), Ryff'ın psikolojik iyi oluş (Burns ve Machin, 2009; Gao ve McLellan, 2018) ve aşağıdan yukarıya yukarıdan aşağıya (Feist v.d., 1995; Headey v.d., 1991; Nakazato v.d., 2011) kuramlarına dayanan araştırmaların mevcudluğu belirlenmiştir. Sabit nokta kuramı, bağ kuramı ve çok yönlü uyumsuzluk kuramları ile ilgili çalışmalara literatür incelemesi sonucu rastlanılmamıştır. Bu kuramların pratik uygulamalarının ve müdahalelerinin incelenmesi, bireylerin mutluluk ve iyi oluşunu artırmak için daha etkili stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Bilişsel esneklik açısından değerlendirildiğinde ise literatürde çalışmalar bilişsel davranışçı terapi yoğunluklu olarak (Johnco v.d., 2014; Lackner v.d., 2022; Lloyd v.d., 2013; Murata v.d., 2019; Nazarzadeh, 2015; Oishi v.d., 2018; Yasinski v.d., 2020) yer alırken, sosyal bilişsel kuram (Barandaran, 2021; Bock v.d., 2015; Çelikkaleli, 2014; Stevens, 2009) ve bilişsel gelişim kuramı temelli birçok araştırma da (de Santana v.d., 2022; Filipe v.d., 2023; Obeid v.d., 2022; Sousa v.d., 2023; Zhao v.d., 2021) yer almaktadır. Bunun yanı sıra akılcı duygusal davranışçı terapi yaklaşımının bilişsel esneklikle ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu yönde çalışmaların yapılması literatüre katkı sağlayıcı nitelikte olacaktır.

Zaman yönetimi ile ilgili olarak kuramsal temellere dayanan araştırmalar ise daha çok beceri yaklaşımı (Boroujerdi ve Hasani, 2013; Goda v.d., 2009), hedef yaklaşımı (Macan, 1984), düzenli yaşam yaklaşımı (Craike, 2007; Janeslätt v.d., 2009; Presson v.d., 2017) ve iyileştirme yaklaşımı (Ekanem, 2015) esasında yapılmıştır. ABC, kendini akıntıya bırak, savaşçı ve sihirli araç yaklaşımlarını temel

alan çalışmalar literatürde yer almamaktadır. Bu yaklaşımların zaman yönetimi konusunda daha az araştırılmış veya literatürde yer almayan yaklaşımlar olduğu görülmektedir. Bu yaklaşımlar hakkında daha fazla çalışmaların yapılması bireylerin zamanı daha verimli ve etkili bir şekilde yönetmelerine katkı sağlayıcı nitelikte olacaktır. Bir diğer açıdan ise zaman yönetimi konusunda farklı kültürleri de içeren geniş kapsamlı araştırmaların yapılması konunun daha net bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Bu yaklaşımların pratik uygulamalarının ve müdahalelerinin incelenmesi, bireylerin zaman yönetimi becerilerini geliştirmek adına daha etkili stratejilerin geliştirmesi konusunda fayda sağlayıcı nitelikte olacaktır.

Boş zaman kuramsal temeller açısından incelendiğinde literatürde Neulingerin boş zaman paradigmasına (İso-Ahola, 1979), Marx'ın boş zaman kuramına (Johnson v.d., 2006; Ragheb v.d., 2001; Wilhelm v.d., 2009) ve özerklik kuramına (Hagger v.d., 2003; Pestana v.d., 2020) dayanan araştırmaların yer aldığı görülmektedir. Ciddi boş zaman teorisi ve Russel'in teorisine ilişkin çalışmaların literatürde yer almadığı görülmektedir. Bu teorilere dayanarak boş zaman yönetimi üzerinde odaklanılması, boş zamanın önemi, etkileri ve yönetimi konusunda daha derinlemesine bir anlayış geliştirilmesi konusunda faydalı olabilir.

Umut açısından kuramsal temeller değerlendirildiğinde ise literatürde ağırlıklı olarak Snyder'in umut kuramını esas alan çalışmalar (Chang, 1998; Feldman ve ark., 2009; Magaletta ve Olivier, 1999; Worgan, 2013) yer almış olsa da Stotland'ın umut kuramı (Bryant ve Cvengros, 2004), Lazarus'un umut kuramı (Wienand, 2018) ve Vroom'un beklenti kuramını (Fudge ve Schlacter, 1999) temel alan araştırmalar da bulunmaktadır. Bununla birlikte literatürde Averill, Chatlin ve Chon'un umut teorisine ilişkin çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu teoriyi temel alarak çalışmaların yapılması umudun kaynağı, bileşenleri ve sonuçları hakkında farklı bir perspektif sunabilir.

Gerçekleştirdiğimiz birinci deneysel çalışmada esnek düşünme becerilerinin bireylerin umut, zaman yönetimi ve mutluluk düzeylerini olumsuz etkilediği sonucuna varılmıştır. Esneklik düşünce üretimi için gereken bilişsel becerileri etkilemektedir. Esneklik bir taraftan farklı perspektiflerden düşünmeyi teşvik ederken, diğer taraftan zihinsel enerjiyi dağıtabilir ve bireyler düşüncelerini odaklamada zorluk yaşayabilir. Bu durum esnek olmayan katılımcıların daha fazla

düşünce üretebildiği, daha umutlu oldukları ve zamanlarını daha iyi yönettikleri bulgusuyla uyumludur.

Esnekliğin düşünce üretimini olumsuz yönde etkilemesinin nedeni, odaklanma ve kaynak yönetiminde yaşanan zorluklar olabilir. Esnek düşünme yeteneği bazı durumlarda faydalı olsa da, beyin fırtınası gibi yüksek üretkenliğin gerektiği koşullarda bilişsel kaynakların dağınıklığına yol açabilmektedir.

Esnek olmayan katılımcılar daha fazla düşünce üretmiş ve zamanlarını daha iyi kullanmışlardır. Esnek koşuldaki katılımcılara oranla bu katılımcılar daha sınırlı bir perspektifte hareket etmişler ve böylelikle düşüncelerini daha kolay odaklayabilmiş ve daha verimli şekilde cevaplar üretmişlerdir.

Odaklanma teknikleri veya zihinsel egzersizler gibi yöntemler bireylerin düşüncelerini daha odaklı bir şekilde üretmelerine ve zamanlarını daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir. Esnek olmanın düşünce üretimini teşvik eden bir yönü olduğu gibi odaklanmayı zorlaştıran bir yönünün de olduğu görülmektedir.

Önceden belirlenmiş hedeflere sahip olmak, umutlanma için tetikleyici bir rol oynayabilir. Esnek koşulların belirsizliği bu açıdan motivasyonu zayıflatabilir. Esneklik bireylerde sorumluluk almaktan kaçınma davranışını da teşvik edebilir. Sorumluluk almak umuda katkı sağlayan etmenlerdendir.

Esneklik insanların daha fazla çeşitlilik ve seçenek görmelerini sağlayarak mutluluğu artıracak fırsatlar yaratabilir. Fakat bazı durumlarda esneklik mutluluğu olumsuz etkileyebilir. Aşırı esneklik bazen kararsızlık ve belirsizlikle başa çıkmayı zorlaştırabilir. Sürekli olarak farklı perspektifler ve seçenekleri düşünmek karar verme sürecini uzatabilir ve bu durum da mutluluğa olumsuz etki gösterir. Bazen esneklik hedeflere ulaşmada gerekli olan odaklanma ve disiplini zayıflatabilir ve bu durum da uzun vadeli mutluluğu etkileyebilir.

Bilişsel esneklik bireylere zamanlarını nasıl kullanacakları konusunda seçenekler sunar ve bireylere farklı görevler arasında geçiş yapma olanağı sağlar. Bazı durumlarda ise bireyler farklı görev ve seçenekler arasında geçiş yaparken odaklanma sorunu yaşayabilirler ki, bu durum da zaman yönetimini zorlaştırır.

Gerçekleştirilen çalışmada uygulanan manipülasyonun zayıflığı nedeniyle bilişsel esnekliğin etkisi tam olarak ortaya çıkmamıştır. Bu minvalde bilişsel esneklik eğitiminin güçlendirilmesi ile bu etki tam olarak belirginleştirilebilir.

Gerçekleştirdiğimiz ikinci deneysel çalışmada ilk çalışmaya oranla örnekler artırılmış, katılımcılara daha fazla süre tanınmış ve bilişsel esneklik eğitimi daha

kapsamlı bir şekilde uygulanmıştır. Bu çalışmada birinci deneysel çalışmadan farklı olarak esneklik eğitimi verilen gruptaki katılımcıların daha umut ve mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun sebebi ise ilk deneysel çalışmada katılımcılara verilen görevle onların çalışma belleğinin aktive edilmiş olması ve diğer çalışmaya nisbeten daha fazla zihinsel efor harcamış olmaları, ikinci deneysel çalışmada ise esneklik çağrışımı yapan birkaç kelime verilerek onların uzun süreli belleklerinin aktive edilmiş olması ve verilen örneklerle beraber ilk çalışmaya göre nisbeten daha rahat bir görev gerçekleştirmiş olmalarıdır.

Bu çalışmanın birinci çalışma ile sonuçlar açısından tek ortak tarafı, esneklik eğitimi almayan grubun her iki çalışmada da zamanlarını daha etkili bir şekilde yönetmeleridir. Bu durum iki sebep üzerinden açıklanabilmektedir. İlk olarak kontrol gruplarındaki katılımcılara deney grubundaki katılımcılara oranla daha az görev verilmesi ve çalışma yüklerinin az olması sebebiyle stres ve baskı unsurunu daha az hissetmelerine ve bu durumun da katılımcıların problem çözme ve planlama becerilerini olumlu yönde etkilemelerine, bunun akabinde ise zamanı daha iyi yönetmelerine olanak sağlaması olabilmektedir. İkinci bir sebep ise, esneklik eğitimi içerik itibarı ile katılımcıların dikkatini farklı ve alternatif bakış açıları üretmeye odakladığından, katılımcıların çalışma süresi boyunca zaman yönetimini ikinci plana atmış olmaları olabilmektedir.

Bilişsel esneklik eğitiminin amacı, bireylerin esnek düşünme becerilerini geliştirmek, alternatif çözüm yollarını keşfetmek, farklı perspektifleri anlamak ve yeni durumlara uyum sağlamak için adaptif stratejiler kullanmalarını sağlamaktır. Bu tür eğitimler genellikle oyun tabanlı etkinlikler, problem çözme görevleri, perspektif değiştirme aktiviteleri ve farklı durumlarla karşılaşma gibi uygulamalar içermektedir. Literatürde uygulanması sonucu çeşitli sonuçlara rastlanılan birçok bilişsel esneklik eğitimi temelli çalışma bulunmaktadır.

Anguera v.d. (2013) gerçekleştirdikleri çalışmada video oyunları aracılığı ile bilişsel esneklik eğitimi yapılması üzerine odaklanmışlardır. Manipülasyonun zayıf olduğu çalışmada, elde edilen sonuçlar bilişsel esneklik üzerindeki etkinin belirgin olmadığını göstermektedir. Bilişsel esneklik eğitiminin verildiği fakat manipülasyonun zayıf olduğu gerekçesiyle edinilen becerilerin tam olarak uygulanmadığı bir diğer çalışmada bilişsel esneklik eğitiminin görev geçişini içeren benzer görevlerde etkili olduğunu, ancak bu etkinin farklı türdeki görevlerde aynı etkiyi göstermediği vurgulanmıştır (Karbach ve Kray, 2009).

Buitenweg v.d (2017) katılımcıların tamamının 60 yaş ve üzeri bireylerden oluşan deneysel çalışmada 12 haftalık kapsamlı bilişsel esneklik eğitimi uygulamışlardır. Yaşlı bireylerde bilişsel esneklik eğitiminin zihinsel işleyişde herhangi bir artışa sebep olmadığını bulmuşlardır. Brockmeyer v.d. (2014) anoreksiya nevroza hastalarında bilişsel esnekliğin etkisini incelemek adına deney gerçekleştirmişlerdir. Uygulanan bilişsel esneklik eğitimi anoreksiya nevroza hastalarının bilişsel esneklik becerilerini geliştirmede etkili olmuştur. Bunun yanı sıra bilişsel esneklik eğitim programının genişletilerek diğer psikolojik bozukluklarda da etkili olabileceği vurgulanmıştır. Menntrey ve Angeard (2018) üç yaşındaki çocuklarda bilişsel esneklik eğitiminin etkisini incelemişlerdir. Bulgular esasında, erken yaşlarda bilişsel esneklik eğitiminin çocukların bilişsel becerilerini olumlu yönde etkilediği ve esnek düşünme yeteneklerini geliştirebilmek adına önemli olduğu vurgulanmıştır. Okul öncesi dönemdeki çocuklar üzerinde bilişsel esneklik eğitiminin uygulandığı bir diğer çalışmada ise eğitime katılan çocukların kontrol grubuna kıyasla bilişsel esneklik becerilerinde iyileşme tespit edildiği belirtilmiştir (Van Bers v.d., 2020). Olfers v.d. (2018) oyun tabanlı bilişsel esneklik eğitiminin dikkat ve esneklik becerilerini geliştirdiğini göstermiştir.

Bu araştırmada ortaya çıkan sonuçlardan biri bilişsel esneklik ile mutluluk arasında zaman yönetiminin aracı olması, bilişsel esneklik ile mutluluk arasında umudun aracı olmamasıdır. Bununla birlikte bu aracı değişken modele bütün olarak eklendiğinde zaman yönetiminin ve ardından umudun bilişsel esneklik ile mutluluk arasında aracı olmasıdır. Bu durum aracı değişkenlerin zamanda sıralamasının önemine işaret etmektedir. Bu ilişkileri aşağıda alt başlıklar altında tartışılmaktadır.

7.1 Bilişsel Esneklik ile Mutluluk İlişkisi

Bilişsel esneklik ile mutluluk arasında ilişkileri inceleyen araştırmalar son 20 yıldır gündemde bulunmaktadır. Örneğin Fredrickson ve Branigan (2005) yaptıkları araştırmada bilişsel esnekliğin daha olumlu duygular ve mutlulukla ilişkili olduğunu bulmuştur. Bilişsel esneklik ayrıca etkin başa çıkmayı da sağlamaktadır. Bu araştırmadan sonra yapılan bir diğer çalışmada yaşlılarda bilişsel esneklik ve mutluluk ilişkisi incelenmiştir (Lennartsson, Heimerson ve Kullberg, 2012). Bu araştırmada bilişsel esnekliği yüksek olan yaşlıların daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları bulunmuştur. Bu örnekte bilişsel esnekliğin depresyonla negatif ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Yine bu ilişkiyi son zamanlarda

rapor eden araştırmalar yapılmıştır. Örneğin, yapılan bir araştırmada zihinsel engelli çocuklara sahip annelerin bilişsel esneklik ile mutlulukları arasında pozitif ilişki olduğu rapor edilmektedir (Sheykholeslami, Mohammad & Seyedesmaili Ghomi, 2016). Yine mutluluktan esnekliği yordayan bir çalışmada bu iki değişken arasında ilişkinin pozitif yönde olduğu rapor edilmektedir (Nath & Pradhan, 2014).

Bu araştırmalardan sonra bilişsel esneklik ve mutluluk ilişkisini diğer değişkenlerle inceleyen çok sayıda araştırma yapılmıştır. Ülkemizde son iki yıl içinde yapılan araştırmalarda bu değişkenler arasında pozitif yönde ilişkiler farklı örneklemlerde (örn., hemşireler, üniversite öğrencileri, öğretmenler) tekrar edilmiştir (Demirtaş, 2020; İlkkan & Yıldız, 2022; Polat, Afşar Doğrusöz ve Yeşil, 2022; Yağan & Kaya, 2022; Yıldız ve Erdeklioğlu, 2021)

Yukarıdaki bulguların ışığı altında bilişsel esneklik ile mutluluk arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bilisel esneklik ile mutluluk arasında ilişkinin orta düzeyde olması birkaç açıdan açıklanabilir. Birincisi, bilişsel esnekliğin bir kronik değişken olduğuna işaret etmektedir. Kişilik değişkenleri ile performans arasında ilişkinin düşük olması gibi (Synder ve Ickes, 1985), bilişsel esneklik ile daha geniş davranış boyutlarından oluşan mutluluk arasında ilişki orta düzeydedir. İkincisi, bilişsel esneklik yaşamda devamlılık rolü sağlayabilir. Yaşama esnek bakma, birçok farklı açıdan bakma, yaşama uyum sağlama ve devamlılığı artırmaktadır.

7.2 Bilişsel Esneklik ve Mutluluk ile Umut Arasında İlişkide Zaman Yönetiminin Aracı Rolü

Literatürde ilginç bir şekilde bilişsel esneklik ile mutluluk arasında aracı olabilecek değişkenleri inceleyen henüz bir araştırma yapılmadığı gözlenmektedir. Bu değişkenler arasında ilişkide aracı olabilecek değişkenlerden biri zaman yönetimidir. Bu araştırmada zaman yönetiminin bilişsel esneklik ile mutluluk arasında ilişkiye kısmi aracılık ettiği gözlenmiştir. Başka bir deyişle bilişsel esnek olan bireylerin bir kısmı zamanı iyi yönetebildikleri ve zamanda hedefler belirleyebildikleri için mutlu olmaktadır.

Bilişsel esnek olan bireylerin daha iyi bir şekilde zaman yönetecekleri sağduyuya yakın görünmektedir. Son zamanlarda yapılan bir deneysel araştırma psikolojik esneklik ile zaman yönetimi arasında pozitif ilişki olabileceğine işaret etmektedir (Marais, Lantheaume, Fiault ve Shankland, 2020). İlgili çalışmada esneklik ile zaman yönetimi arasındaki ilişki incelenmemiş ancak yapılan eğitim

programının kontrol koşuluna göre esneklik ve zaman yönetimi becerilerini artırdığını göstermiştir. Esnek zaman yönetiminin birçok açıdan yararlı olabileceğini ve bu şekilde bir modelin olması gerektiğini savunan çalışmalar bulunmaktadır (Walwanis & Ponto, 2019).

Literatürde son yılda yapılan bir alan deneyi bulunmaktadır (Uhlig, Baumgartner, Prem, Siestrup, Korunka ve Kubicek, 2023). Bu araştırmada zaman yönetimi duygu düzenlemenin bir parçası olarak ele alınmıştır. Araştırmada haftanın başında küçük bir planlama yapan bireylerin daha esnek oldukları ortaya çıkmıştır. Bu araştırmada planlama ile esneklik arasında ilişkinin pozitif olması durumu esnek olanların daha iyi zaman yönetimi yapabileceğine işaret etmektedir. Ülkemizde son yılda yapılan bir araştırmada bu yönde bir bulgu elde edilmiştir. Esnek olan bireylerin daha iyi zaman yönetimi gösterdikleri bulunmuştur (Yıldız Durak ve Atman Uslu, 2023). Bu bulgular esnekliğin bir bireysel değişken olarak ele alındığı durumda, esnek olan bireylerin daha iyi zaman yönetimi becerileri göstereceğine işaret etmektedir. Bu bulgu tezde bulunan sonuçlardan biridir.

Bu araştırmanın ilginç bulgularından biri zaman yönetimin ayrıca esneklik ile umut arasında tam aracı olmasıdır. Bu bulgu literatürde yapılan araştırmaların bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Örneğin, ülkemizde son yıllarda Muyan-Yılık ve Demir (2020) tarafından yürütülen bu çalışmada, öznel mutluluk düzeyini etkileyen üç ana faktör incelenmiştir: kişisel umut, bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejileri. Araştırmacılar, Türk üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirilen bir ankete dayanarak verileri toplamışlardır. Araştırma sonuçları, yüksek düzeyde kişisel umut ve bilişsel esneklik ile daha yüksek öznel mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar, bu faktörlerin öznel mutluluk üzerindeki etkisini daha derinlemesine anlamak ve farklı popülasyonlarda da bu ilişkileri araştırmak için daha fazla çalışma önermektedirler. Bununla birlikte araştırmalarında aracılık analizi oluşturmak için bir model ortaya konmamıştır. Yine literatürde son zamanlarda Hodson, MacCallum, Watson ve Blagrove (2021) tarafından yürütülen bir araştırma günlük tutma pratiğinin bireylerin umut seviyeleri ve bilişsel esneklik üzerindeki etkilerini incelemektedir. Günlük tutma müdahale programı, katılımcılara belirli hedeflere odaklanmayı teşvik etmiş ve günlük hedeflere ulaşmalarını sağlayacak stratejiler geliştirmelerini amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçları, günlük tutmanın umut seviyelerinde artışla ilişkilendirildiğini ve katılımcıların daha yüksek bilişsel esneklik gösterdiklerini

göstermiştir. Bu çalışma, hedef odaklı günlük tutmanın umut seviyelerini artırma ve bilişsel esneklikte iyileşme ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Bununla birlikte bu çalışmada esneklik ile zaman yönetimi arasında ilişki incelenmemesine rağmen, her iki değişkeninin müdahale programıyla artması durumu aralarında pozitif ilişkiye işaret etmektedir. Son zamanlarda Akdeniz & Gültekin Ahçı (2023) tarafından yapılan araştırma psikolojik esnekliğin yalnızlık ile umut arasında ilişkiye aracılık ettiğini bulmuştur. Literatürdeki bu bulgular esneklik ile mutluluk ve umut arasında ilişkinin pozitif olmasına işaret etmekle birlikte zaman yönetiminin rolü konusuna açıklık getirecek kadar bilgi vermemektedir. Bu araştırmada zaman yönetimi ile umut arasında ilikin güçlü olması ve zaman yönetiminin tam aracı olması durumu iki değişkenin ortak özelliklerinden kaynaklanabilir. Zaman yönetimini gerçekleştirmenin yollarından biri bir amaç doğrultusunda hareket etmekten geçmektedir. Zaman yönetimi bu açıdan geleceğe yönelik amaç ve pozitif duygulara sahip olmayı temsil eden umutla örtüşmektedir. Gelecek araştırmalarda bu boyutun incelenmesi gerekmektedir. Bu araştırmada ölçeğin orijinal yapısı olan hedef veya amaca yönelik zaman yönetimi diğer boyutlarla karışmıştır ve 4 alt boyut yerine 3 boyut ortaya çıkmıştır.

7.3 Bilişsel Esneklik ile Mutluluk Arasında Umudun Rolü

Bu araştırmanın ilginç sonuçlarından biri bilişsel esneklik ile mutluluk arasında umudun aracı rolünün anlamlı olmamasıdır. Bu durumun birkaç nedeni olabilir. Birincisi örneklemden kaynaklanabilir. Pilot çalışmada örneklemini oluşturanlar 4. sınıf öğrencileridir, bu çalışmada ise 1. sınıf öğrencileri ağırlıklıdır. İkincisi umut ile mutluluk arasında ilişkinin yüksek olmasından kaynaklanabilir. Üçüncüsü, bilişsel esnekliğin mutluluk üzerinde güçlü bir etkisi olmasından kaynaklı olabilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta anlamlılık düzeyinin çok yakın olmasıdır. Bu noktadan hareketle bu sonuç literatürde son zamanlarda yapılan bir araştırmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Muyan-Yılık ve Demir, 2020).

7.4 Bilişsel Esneklik ile Mutluluk Arasında Zaman Yönetimi ve Umudun Rolü

Bu araştırmanın en önemli bulgularından biri bilişsel esneklik ve mutluluk arasındaki ilişkide zaman yönetimi ve sonra umudun seri aracı rolünün olmasıdır. Bilişsel esneklik bu araştırmada kronik bir bireysel değişken olarak ele alınmıştır. Literatürde bilişsel esnekliğin çok erken dönemlerden beri bireylerde inşa edildiği

ve bir yetenek olduğu vurgulanmaktadır (Colzato, Huizinga & Hommel, 2009). Ayrıca bilişsel esnekliğin bir bilişsel süreç (Blaye and Bonthoux, 2001, Plunkett v.d., 2006) ve bilişsel işlem (Deak, 2003; Ionescu, 2012) olduğu da vurgulanmaktadır. Öte yandan özellikle ülkemizde yapılan araştırmalarda bilişsel esnekliğin aracı değişken olarak ele alındığı gözlenmektedir (örn., Akdeniz ve Gültekin Ahçı, 2023). Bu araştırmada ele alınan zaman yönetimi ve umut algısı ise aracı değişkenler olarak ele alınmıştır. Literatürde algıların psikolojide daha çok aracı değişken olabileceği son 30 yıldan beri vurgulanmaktadır (Baron ve Kenny, 1986).

Bu araştırmanın bulguları bilişsel esneklik ile umut arasında zaman yönetiminin, bilişsel esneklik ile mutluluk arasında umudun ve son olarak bilişsel esneklik ile mutluluk arasında zaman yönetimi ve umudun aracı olduğunu göstermektedir. Bu bulgu bilişsel esnek bireylerin zaman yönetimini daha iyi organize ettiklerini ve bu durumun geleceğe ilişkin umutlarını ve son olarak mutluluklarını artırdığına işaret etmektedir. Bu araştırmada ölçeklerin sırası bu modele uygun olarak verilmiştir. Zaman yönetimi bilişsel esneklik gibi bir derece beceri gerektirmektedir. Bu modelin açıklama gücü (%48) oldukça yüksektir.

Bir araştırmacı önce umudun sonra zaman yönetiminin olduğu bir modelin çalışıp çalışmayacağını merak edebilir. Bu model de büyük bir olasılıkla çalışacaktır. Bu tür bir araştırma etkili zaman yönetimi mi insanı daha umutlu eder, yoksa umutlu insanlar mı zamanı daha etkili bir şekilde yönetir gibi sorulara cevap niteliğinde olacaktır. Ancak bu modelin geçerli olup olmadığı için yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırma bulgularının eğitim, terapi ve örgüt ortamlarında uygulamaları olabilir. Eğitim ortamlarında öğrencilerin zaman yönetim becerileri ve umutlarını artırıcı programlar yapılabilir. Öğrencilerin hedefe yönelik zaman planlama yapmaları için ayrıntılı programlar oluşturulabilir. Öğrencilerin verimli ve mutlu olmak için zaman yönetiminde yeni bilgiler ve teknikler öğrenmesi önem taşımaktadır.

Terapi ortamlarında danışanların sıklıkla karşılaştıkları sorunlardan biri zaman yönetiminde sorunlar yaşamalarıdır. Terapist etkin zaman yönetimi ve planlama konusunda danışanıla birlikte çalışmalıdır. Ayrıca geleceğe yönelik olumlu duygu ve düşünceler oluşturma yeniden yapılandırma gerektirmektedir. Terapist bu konularda danışanına yardımcı olabilir.

İş ortamlarında çalışanların motivasyonlarını, iyi olma durumlarını ve verimlerini yükseltmek için iş zamanlarında ayarlamalar yapılabilir. İşyeri ve kendileriyle ilgili gelecek hedefler ve olumlu düşünceler yapılan oturum ve toplantılarla paylaşılabilir ve bu şekilde kültür oluşturulabilir.

Aile ortamlarında eşler zaman yönetimi, paylaşımı, gelecek hedefler ve olumlu duygularla desteklenebilir. Bu konularda eşler eğitimler alabilir veya danışacakları uzmanlardan destek alabilirler. Aile üyeleri ayrıca yetiştirecekleri çocuklarına bu konularda destek olabilirler.

7.5 Sınırlılıklar

Araştırmada sınırlılıklardan biri zaman yönetimi ölçeğinin yapısının beklenildiği gibi değil, üç faktörlü çıkmasıdır. Gelecek araştırmalarda bu konu için yeni çalışmalar yapılmalıdır. Araştırmada bir diğer sınırlılık katılımcıların hemşirelik ve psikoloji öğrencilerinden oluşmasıdır. Gelecek çalışmalarda farklı örneklemelerde araştırmalar yapılmalıdır. Bu araştırmanın diğer sınırlılıklarından biri örneklemin çoğunlukla kız öğrencilerden oluşmasıdır.

SONUÇ

Bilişsel esneklik ile mutluluk ilişkisinde zaman yönetimi ve umudun rollerini tespit etmek için gerçekleştirilen çalışmaya toplamda 434 kişi katılmıştır. Çalışma pilot ve esas çalışma bölümlerinden oluşmaktadır. Ayrıca bilişsel esnekliğin zaman yönetimi, umut ve mutluluk üzerindeki etkilerini incelemek adına iki deneysel çalışma gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen birinci deneysel çalışmaya 108 kişi, ikinci deneysel çalışmaya ise 94 kişi katılım göstermiştir. 100 kişinin katıldığı pilot çalışma çevrim içi olarak gerçekleştirilirken, diğer üç çalışma ise toplam 536 kişinin katılımı ile yüz-yüze olarak gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilmiş olan 4 çalışmaya toplamda 636 öğrenci katılmıştır.

Pilot çalışma çevrim içi olarak 100 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Çoğunluğunu kız öğrencilerin oluşturduğu örneklemin yaş ortalaması 22 olarak belirlenmiştir. Ölçeklerin güvenirliği test edilmiş ve ölçeklerin güvenirlik katsayıları .83'ün üzerinde çıkmıştır. Korelasyon analizi sonucunda ise araştırmanın değişkenlerinin birbirleri ile pozitif yönde ilişkide olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmanın değişkenlerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Aracılık analizi yapılmış ve modelin mutluluğa etkisinin %38 olduğu bulunmuştur. Modele ilişkin alt aracılık analizleri incelendiğinde bilişsel esneklik ve zaman yönetiminin umut üzerindeki etkisi anlamlı olarak bulunmuştur. Modelin varyansı açıklama gücünün %57 olduğu bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin zaman yönetimi üzerindeki yordayıcı etkisi de anlamlı olarak bulunmuştur. Modelin mutluluk üzerindeki toplam ve dolaylı etkileri anlamlı olarak bulunmuştur.

Çalışmada zaman yönetiminin bilişsel esneklikle mutluluk ilişkisinde aracı rolünü üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Zaman yönetimi sayesinde insanlar görevlere daha iyi konsantre olmaktadır ve zamanlarını daha iyi yönetirler. Bu durum akabinde stresin azalmasına da neden olmaktadır. Zamanını daha iyi yöneten bireyler bilişsel olarak daha esnektirler.

108 öğrenci ile gerçekleştirilen 1. deneysel çalışmada esnek olmayan koşulda yer alan katılımcıların esnek koşuldaki katılımcılara oranla daha fazla umutlu oldukları, zamanlarını daha iyi yönettikleri ve daha mutlu oldukları ortaya çıkmıştır. Mutluluk üzerindeki olumsuz etkinin olası bir nedeni de esnekliğin bilişsel kaynakları farklı yönlerde yönlendirmesi ve fazla bilişsel faaliyet

gerektirmesi olabilmektedir. Esneklik durumu belirsizlik yaratarak stres faktörü olarak algılanması sebebiyle umut, mutluluk ve zaman yönetimi üzerinde olumsuz etki oluşturmuştur.

94 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiş olan 2. deneysel çalışmada ise esneklik eğitimi alan gruptaki katılımcılar esneklik eğitimi almayan gruptaki katılımcılara göre daha umut ve daha mutlu iken, esneklik eğitimi almayan gruptaki katılımcılar ise esneklik eğitimi alan gruptaki katılımcılara göre zamanlarını daha etkili bir şekilde yönetmişlerdir.

Esas çalışma ise 334 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada veriler yüz-yüze toplanmıştır. Pilot çalışmada olduğu gibi örneklem çoğunluk olarak kız öğrencilerden oluşmaktadır ve örneklemin yaş ortalaması 22'dir.

Ölçeklere ilişkin faktör analizleri yapılmış ve ölçeklerin faktör yapıları ve KMO değerleri belirlenmiştir. Ölçeklerin güvenirlik katsayıları ise .83 ve üzeri olarak bulunmuştur. Zaman yönetimi değişkeni cinsiyete göre farklılık gösterirken, diğer değişkenler cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Korelasyon analizi sonucu bilişsel esneklikle mutluluk arasında zayıf ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Diğer değişkenlerin birbirileri ile ilişkileri pozitifdir.

Aracılık analizi sonucu modelin mutluluk değişkenindeki varyansı açıklama gücünün %48 olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik, umut ve zaman yönetiminin mutluluk üzerindeki etkisi anlamlı olarak bulunmuştur.

Modelin alt aracılık ilişkisi incelendiğinde bilişsel esneklik, zaman yönetimi ve mutluluk ilişkisinin anlamlı olduğu fakat bilişsel esneklik, umut ve mutluluk ilişkisinin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Modelin toplam dolaylı etkisi ise anlamlı olarak bulunmuştur.

Bilişsel esneklik, zaman yönetimi ve umut ilişkisi anlamlı olarak bulunurken, modelin varyansı açıklama gücü %19'dur. Bilişsel esnekliğin umut üzerinde yordayıcı etkisi anlamlı olmazken, zaman yönetiminin yordayıcı etkisi anlamlı olarak bulunmuştur. Bu durum zaman yönetiminin bilişsel esneklik ve umut arasında tam aracılık rolünü üstlendiğini belirtmektedir. Bilişsel esnekliğin zaman yönetim üzerindeki yordayıcı etkisi de anlamlı olarak bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin mutluluk üzerindeki toplam ve dolaylı etkisi de anlamlı olarak bulunmuştur. Analizler sonucu zaman yönetimi ve umudun bilişsel esneklik ve mutluluk ilişkisinde sıralı aracılık rolü bulunmuştur.

KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 6 atıf sistemi kullanılmıştır)

- Adair, J. (2006). *Etkili zaman yönetimi*. Babıali Kültür Yayıncılığı.
- Adorno, T.W. (2001). *The culture industry: Selected essays on mass culture*. Psychology Press.
- Adorno, T.W. ve Horkheimer, M. (1972). *The culture industry*. na.
- Ahioğlu-Lindberg, E.N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Akay, E.Ç. ve Timur, B. (2017). Kadın ve erkeklerin mutluluğunu etkileyen faktörlerin genelleştirilmiş sıralı logit modeli ile analizi. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 6(3), 88-105.
- Akdeniz, S. ve Gültekin Ahçı, Z. (2023). Yalnızlık ve psikolojik uyum arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve umudun rolü: moderatörlü bir aracılık modeli. *Eğitim ve Gelişim Psikoloğu*, 40(1), 74-85.
- Akgül, B.M. ve Karaküçük, S. (2015). Free time management scale: Validity and reliability analysis Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880.
- Akın, H.B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri dergisi*, 10(37), 183-193.
- Aksoy, A.B., Aytar, A.G. ve Kaytez, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Albert, C. ve Davia, M.A. (2005). Education, wages and job satisfaction. In *Epunet conference*. Citeseer.
- Anderson, C.M. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child neuropsychology*, 8(2), 71-82. <https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>
- Andıç, H. (2009). *Üniversitelerin zaman yönetimi ile akademik başarıları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Anguera, J.A., Boccanfuso, J., Rintoul, J. L., Al-Hashimi, O., Faraji, F., Janowich, J., ... ve Gazzaley, A. (2013). Video game training enhances cognitive control in older adults. *Nature*, 501(7465), 97-101.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Arslandaş, S.N. (2023). *Sigara kullanan evli kadınların bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.

- Attari, M.A.K.A. ve Naderi, F. (2022). Prediction of subjective well-being based on mindfulness and cognitive flexibility in nurses of psychiatric wards using an artificial neural network. *Advances in Nursing & Midwifery*, 31(4).
- Averill, J.R., Catlin, G. ve Chon, K.K. (2012). *Rules of hope*. Springer Science & Business Media.
- Averill, J.R., Catlin, G., Chon, K.K., Averill, J.R., Catlin, G. ve Chon, K.K. (1990). Study 1: The anatomy of hope. *Rules of hope*, 9-35.
- Aydın, M. (2018). Genç yetişkinlerde mutluluğun özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 1023-1030.
- Aydoğdu, F. (2021). Öğretmenlerde çözüm odaklı düşünme ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 337-360.
- Aykan, E. ve Özçelik, Z. (2020). Mesai içi ve dışı boş zaman davranışlarının yönetimi: Teorik çerçeve. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 590-604. <https://doi.org/10.33206/mjss.498416>
- Bacanlı, H. (2002). *Gelişim ve öğrenme*. Nobel Yayınları.
- Ball, R. ve Chernova, K. (2008). Absolute income, relative income, and happiness. *Social Indicators Research*, 88, 497-529.
- Balta, Ş.N. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baltacı, Ö. ve Akbulut, Ö.F. (2021). Ergenlerin mutluluk ve okulda öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Türk Akademik Yayınlar Dergisi (TAY Journal)*, 5(1), 24-50.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy; The Exercise of Control, VV. H. Freernan, 8.
- Baradaran, M. ve Ranjbar Noushari, F. (2021). The role of cognitive flexibility and attachment style as predictors of student social cognition. *Social Cognition*, 10(1), 135-148.
- <https://doi.org/10.30473/sc.2021.54097.2571>
- Baron, R.M. ve Kenny, D.A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Barton, W.H., Watkins, M. ve Jarjoura, R. (1997). Youths and communities: Toward comprehensive strategies for youth development. *Social Work*, 42(5), 483-493. <https://doi.org/10.1093/sw/42.5.483>
- Bayramlı, Ü.Ü. (2009). *Zaman Yönetimi*. Nobel Akademik Yayıncılık
- Becchetti, L., Trovato, G. ve Londono Bedoya, D.A. (2011). Income, relational goods and happiness. *Applied Economics*, 43(3), 273-290. <https://doi.org/10.1080/00036840802570439>
- Beck, A.T. (1993). Cognitive therapy: past, present, and future. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(2), 194.
- Beck, A.T. (1997). The past and future of cognitive therapy. *The Journal of psychotherapy practice and research*, 6(4), 276.

- Beck, A.T. (2005). The current state of cognitive therapy: a 40-year retrospective. *Archives of general psychiatry*, 62(9), 953-959. doi:10.1001/archpsyc.62.9.953
- Beck, A.T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Beck, A.T. ve Weishaar, M. (1989). *Cognitive therapy*. Springer US.
- Beck, J.S. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi temelleri ve ötesi*. Nobel Yayıncılık.
- Beliviani, B. (2013). *Leisure activities in Hersonissos municipality after the end of the tourist season*. Thesis. School of Management and Economics. Department of Tourism. Higher Technological Educational Institute of Crete, Heraklion.
- Blanchflower, D.G. ve Oswald, A.J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social science & medicine*, 66(8), 1733-1749.
- Blaye, A. ve Bonthoux, F. (2001). Thematic and taxonomic relations in preschoolers: The development of flexibility in categorization choices. *British Journal of Developmental Psychology*, 19(3), 395-412. <https://doi.org/10.1348/026151001166173>
- Bock, A.M., Gallaway, K.C. ve Hund, A.M. (2015). Specifying links between executive functioning and theory of mind during middle childhood: Cognitive flexibility predicts social understanding. <https://doi.org/10.1080/15248372.2014.888350>
- Boroujerdi, S.S. ve Hasani, K. (2013). An investigation into the prediction of organizational time management skill of physical education managers through their personal time management skill. *International Journal of Sport Studies*, 3(3), 280-283.
- Botha, F. ve Booysen, F. (2013). The relationship between marital status and life satisfaction among South African adults. *Acta Academica*, 45(2), 150-178. <http://hdl.handle.net/10520/EJC138900>
- Boyce, C.J., Brown, G.D. ve Moore, S.C. (2010). Money and happiness: Rank of income, not income, affects life satisfaction. *Psychological science*, 21(4), 471-475. <https://doi.org/10.1177/0956797610362671>
- Brickman, P., Coates, D. ve Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of personality and social psychology*, 36(8), 917. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M. ve Link, K.E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: the case of health. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 646. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.646>
- Brockmeyer, T., Ingenerf, K., Walther, S., Wild, B., Hartmann, M., Herzog, W., ... ve Friederich, H.C. (2014). Training cognitive flexibility in patients with anorexia nervosa: a pilot randomized controlled trial of cognitive remediation therapy. *International Journal of Eating Disorders*, 47(1), 24-31. <https://doi.org/10.1002/eat.22206>
- Brown, B.A., Frankel, B.G. ve Fennell, M. (1991). Happiness through leisure: the impact of type of leisure activity, age, gender and leisure satisfaction on psychological well-being. *Journal of applied recreation research*, 16(4), 368-392.
- Brown, J.D. ve Dutton, K.A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 712. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.712>
- Bryant, F. B. ve Cvengros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of social and clinical psychology*, 23(2), 273-302. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.273.31018>

- Buitenweg, J.I., Van de Ven, R.M., Prinssen, S., Murre, J.M. ve Ridderinkhof, K.R. (2017). Cognitive flexibility training: A large-scale multimodal adaptive active-control intervention study in healthy older adults. *Frontiers in human neuroscience*, 11, 529.
- Bukharin, N.I. (1972). *The economic theory of the leisure class*. NYU Press.
- Bulbul, S. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. *Ege Academic Review*, 11(Special Issue), 113-123.
- Burns, R.A. ve Machin, M.A. (2009). Investigating the structural validity of Ryff's psychological well-being scales across two samples. *Social indicators research*, 93, 359-375.
- Buss, D.M. (2000). The evolution of happiness. *American psychologist*, 55(1), 15. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.15>
- Canas, J.J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1(3), 297-301.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Çankaya, Z.C. ve Meydan B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. <https://doi.org/10.17755/esosder.316977>
- Carlson, R. (2001). *Ne Olursa Olsun Mutlu Olabilirsiniz*. HYB Yayıncılık.
- Cartwright, K.B. (2001). Cognitive developmental theory and spiritual development. *Journal of Adult Development*, 8, 213-220.
- Catalino, L.I., Algae, S.B. ve Fredrickson, B.L. (2014). Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness? *Emotion*, 14(6), 1155. <https://doi.org/10.1037/a0038029>
- Çelikkaleli, Ö. (2014). The relation between cognitive flexibility and academic, social and emotional self-efficacy beliefs among adolescents. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Chan, G., Miller, P. W. ve Tcha, M. (2005). Happiness in university education. *International review of economics education*, 4(1), 20-45. [https://doi.org/10.1016/S1477-3880\(15\)30139-0](https://doi.org/10.1016/S1477-3880(15)30139-0)
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of clinical psychology*, 54(7), 953-962. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199811\)54:7<953::AID-JCLP9>3.0.CO;2-F](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199811)54:7<953::AID-JCLP9>3.0.CO;2-F)
- Christoph, B. ve H., N. (2003). Subjective Well-Being in the European Union during the 90s. *Social Indicators Research*, 64(3), 521-546.
- Chunmei, W., Xueqin, S. ve Fang, W. (2016). Influence of time management disposition and self-concept on subjective well-being of male undergraduate nursing students. *Chinese Nursing Research*, 30.
- Ciminli, A. (2022). Okulda öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak akademik öz-yeterlik ve umut. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 37-50. <https://doi.org/10.55107/turksosbilder.1063908>
- Çirkin, Z. (2015). *Gelir ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çirkin, Z. ve Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400. https://doi.org/10.1501/SBFder_0000002397

- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Colzato, L. S., Huizinga, M. ve Hommel, B. (2009). Recreational cocaine polydrug use impairs cognitive flexibility but not working memory. *Psychopharmacology*, 207, 225-234.
- Çopur, Z., Çiçek, B. ve Pekmezci, P. (2015). Kaynakların yeterliği algısı ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*, 1-15.
- Coşkun, H. ve Armutcuoğlu, G.U. (2014). Ortak aklın devre dışı kaldığı grup düşünme için önleyici teknikler: Son bulgular ışığında değerlendirme. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(1), 41-63.
- Coşkun, H., Pehlivan, N.N. ve Akben, C. (2019). Şizofren veya normal bireyden gelen düşünceler ile düşüncelerin sıradanlığı ve orijinalliğinin yaratıcılığa etkisi. *Kesit Akademi Dergisi*, (21), 31-48.
- Covey, R.S., Merrill, A.R. ve Merrill, R.R. (1998). *Önemli işlere öncelik*. Varlık Yayınları.
- Craike, M. J. (2007). The influence of leisure preference, life priority and making time on regular participation in leisure time physical activity. *Annals of Leisure Research*, 10(2), 122-145. <https://doi.org/10.1080/11745398.2007.9686758>
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American psychologist*, 54(10), 821. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.10.821>
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Mutluluk bilimi*. HYB Yayıncılık.
- Dainow, B. (2014). Frankfurt Meets Hollywood: Adorno and Horkheimer's "The Culture Industry". *National University of Ireland. Maynooth*.
- de Santana, A.N., Roazzi, A. ve Nobre, A.P.M.C. (2022). The relationship between cognitive flexibility and mathematical performance in children: A meta-analysis. *Trends in Neuroscience and Education*, 28, 100179.
- Deak, G.O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in child development and behavior*, 31, 273-328.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M.P., Araujo, U., Castro Solano, A., Freire, T., ... ve Soosai-Nathan, L. (2016). Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in psychology*, 7, 30.
- Demirtaş, A.S. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: The mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. *Anales de psicología/annals of Psychology*, 36(1), 111-121. <https://doi.org/10.6018/analesps.336681>
- 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, 241-253.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64, 135-168.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being: The Collected Work*. Springer.

- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/00812463090390040>
- Diener, E. ve Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16(4), 162-167. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1604_04
- Diener, E., Lucas, R.E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.
- Diener, E., Seligman, M.E. (2002). "Very happy people". *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. ve Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Dockery, A.M. (2010). *Education and happiness in the school-to-work transition*. National Centre for Vocational Education Research.
- Doğan, S. (1995). Akılcı-duygusal terapi: kuramsal bir inceleme. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(6), 29-36.
- Doğan, T. ve Çötök, N.A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Oxford mutluluk ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25(4), 297-304. doi: 10.1007/s10902-005-4754-1.
- Dong, R., Wang, Y., Wei, C., Hou, X., Ju, K., Liang, Y. ve Xi, J. (2023). Pursuing harmony and fulfilling responsibility: A qualitative study of the orientation to happiness (OTH) in Chinese culture. *Behavioral Sciences*, 13(11), 930. <https://doi.org/10.3390/bs13110930>
- Dost, M.T. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(31), 188-197.
- Dost, M.T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Dryden, W. (2005). *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*. Springer Science and Business Media.
- Dumludağ, Ö.G. (2011). Mutluluk ve iktisadi parametreler üzerine bir inceleme. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Dursun, P. (2021). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş: Yaşamda anlam, iyimserlik ve umudun Rolü. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 387-404. <https://doi.org/10.17336/igusb.704651>
- Dyanti, D.A. ve Bintamur, D. F. (2019). Time management as a predictor for happiness in young adults. *Mind Set*, 39-52.
- Easterlin, R.A. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory. *The economic journal*, 111(473), 465-484. <https://doi.org/10.1111/1468-0297.00646>
- Easterlin, R. ve Laura A. (2009), "Happiness and Growth the World Over: Time Series Evidence on the Happiness-IncomeParadox", *IZA Discussion Paper*, No: 4060.

- Edwards, J.R. ve Rothbard, N.P. (2000). Mechanisms linking work and family: Clarifying the relationship between work and family constructs. *Academy of management review*, 25(1), 178-199. <https://doi.org/10.5465/amr.2000.2791609>
- Ekanem, E.E. (2015). Time management abilities of administrators for skill improvement needs of teachers in secondary schools in Calabar, Nigeria. *Journal of Education and Human Development*, 4(3), 143-149.
- Ekenci, G. ve Karaküçük, S. (1995). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme Rekreasyon Eğitimindeki Rolü Milli Eğitim Dergisi No 128 ss 62 66. *Milli Eğitim*, (128).
- Ekici, S. (1997). *Yükseköğretim Gençliğinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ellis, A. (1975). The biological basis of human irrationality.
- Ellis, A. (2000). Rational emotive behaviour therapy. *Six key approaches to counseling & therapy*. London: Paston PrePress, 181-227.
- Ellis, A. (2002). *Overcoming resistance: A rational emotive behavior therapy integrated approach*. Springer Publishing Company.
- Emmons, R.A. ve Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89-97. <https://doi.org/10.1177/0146167285111008>
- Erdul, G. (2005). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. (Doktora Tezi). Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2016). *Herkes için Mutluluğun Başucu Kitabı*. Pegem Akademi
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36).
- Etkin, J. ve Mogilner, C. (2016). Does variety among activities increase happiness? *Journal of Consumer Research*, 43(2), 210-229. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucw021>
- Fan, C.Y., Sun, X.J. ve Liu, H.S. (2012). Time management disposition and subjective well-being in undergraduate students. *Psychological Development and Education*, 1, 99-104.
- Feist, G.J., Bodner, T.E., Jacobs, J.F., Miles, M. ve Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of personality and social psychology*, 68(1), 138. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.1.138>
- Feldman, D.B., Rand, K.L. ve Kahle-Wrobleksi, K. (2009). Hope and goal attainment: Testing a basic prediction of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(4), 479-497. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.4.479>
- Filipe, M.G., Veloso, A.S. ve Frota, S. (2023). <https://doi.org/10.3390/brainsci13030470>
- Flodmark, M. (2023). The work.
- Fordyce, M.W. (1977). The happiness measures: A sixty-second index of emotional well-being and mental health. *Unpublished manuscript, Edison Community College, Ft. Myers, FL*.
- Fredrickson, B.L. ve Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313-332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>

- Fudge, R.S. ve Schlacter, J.L. (1999). Motivating employees to act ethically: An expectancy theory approach. *Journal of Business Ethics*, 18, 295-304.
- Gao, J. ve McLellan, R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC psychology*, 6, 1-8.
- Gardner, H. (2004). *Zihin Çerçevesi*, İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Gibson, H., Willming, C. ve Holdnak, A. (2002). "We're Gators... not just Gator fans": Serious leisure and University of Florida football. *Journal of Leisure Research*, 34(4), 397-425. <https://doi.org/10.1080/00222216.2002.11949979>
- Goda, Y., Matsuda, T., Yamada, M., Saito, Y., Kato, H. ve Miyagawa, H. (2009). Ingenious attempts to develop self-regulated learning strategies with e-learning: Focusing on time-management skill and learning habit. In *E-Learn: World Conference on E-Learning in Corporate, Government, Healthcare, and Higher Education* (pp. 1265-1274). Association for the Advancement of Computing in Education (AACE).
- Gökkaya, F., Gülser, Z., Günak, G., Büşra, K., Güleç, M., Günel, E., ... ve Özkeç, Y. (2019). Psikodrama yöntemiyle gerçekleştirilen grup uygulamalarının üniversite öğrencilerinin umut, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(19), 83-104.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25), 87-106.
- Gül, S. (2017). *Mutluluk Ekonomisi ve Göç Üzerine Bir İnceleme*. (Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 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).
- Gün. N. (2006). *Zaman Yönetimi 1440 dakika*. Kuraldışı Yayıncılık
- Günçe, G. (1971). Jean Piaget ve temel kuramsal fikirleri. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000318
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131
- Guthrie, D.D.A. (2011). *"Hope is the ticket to life": Insights from disadvantaged African American youth*. [Doctoral Dissertation], Chicago: Loyola University.
- Güven, Y. (2018). *Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Culverhouse, T. ve Biddle, S. J. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of educational psychology*, 95(4), 784. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.784>
- Hançerlioğlu, O. (1977). *Düşünce tarihi*. Remzi Kitabevi.
- Harada, K., Masumoto, K. ve Okada, S. (2024). Leisure-time management and subjective well-being among older adults: A three-wave longitudinal survey. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 117, 105263. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105263>

- Harvey, J.H. ve Pauwels, B.G. (2009). Relationship connection: A redux on the role of minding and the quality of feeling special in the enhancement of closeness. *Oxford handbook of positive psychology*, 385-392.
- Headey, B. (2006). Happiness: extending dynamic equilibrium theory to account for both short term stability and long term change. *Social Indicators Research*, 79, 191-213.
- Headey, B. (2007). Happiness: Revising set-point theory and dynamic equilibrium theory to account for long term change. *Journal of Contextual Economics-Schmollers Jahrbuch*, (1), 85-94.
- Headey, B. ve Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social psychology*, 57(4), 731. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731>
- Headey, B., Veenhoven, R. ve Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social indicators research*, 24, 81-100.
- Henricksen, A. ve Stephens, C. (2010). An exploration of the happiness-enhancing activities engaged in by older adults. *Ageing International*, 35(4), 311-326.
- Hills, P. ve Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and individual differences*, 25(3), 523-535. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00082-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00082-8)
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Hodson, L., MacCallum, F., Watson, D.G. ve Blagrove, E. (2021). Dear diary: Evaluating a goal-oriented intervention linked with increased hope and cognitive flexibility. *Personality and Individual Differences*, 168, 110383. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110383>
- Hunt, M.H., Meyers, J., Davies, G., Meyers, B., Grogg, K.R. ve Neel, J. (2002). A comprehensive needs assessment to facilitate prevention of school drop out and violence. *Psychology in the Schools*, 39(4), 399-416.
- İlkkın, D. ve Yıldız, M. (2022). Investigation of Cognitive Flexibility and Happiness Levels of University Students Receiving Sports Education. *European Journal of Physical Education & Sport*, 10(1).
- İmroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New ideas in psychology*, 30(2), 190-200. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>
- Iso-Ahola, S.E. (1979). Basic dimensions of definitions of leisure. *Journal of leisure research*, 11(1), 28-39. <https://doi.org/10.1080/00222216.1979.11969373>
- Janeslätt, G., Granlund, M. ve Kottorp, A. (2009). Measurement of time processing ability and daily time management in children with disabilities. *Disability and Health Journal*, 2(1), 15-19.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.005>
- Johnson, H.A., Zabriskie, R.B. ve Hill, B. (2006). The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage & family review*, 40(1), 69-91. https://doi.org/10.1300/J002v40n01_05

- Kaliterna-Lipovčan, L. ve Prizmić-Larsen, Z. (2016). What differs between happy and unhappy people? *SpringerPlus*, 5, 1-9.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karbach, J. ve Kray, J. (2009). How useful is executive control training? Age differences in near and far transfer of task-switching training. *Developmental science*, 12(6), 978-990. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2009.00846.x>
- Keser, A. (2018). İşte Mutluluk Araştırması. *Paradoks Ekonomi Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 14(1), 43-57.
- Kocaman, E.N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Kol, S. (2011). Erken çocuklukta bilişsel gelişim ve dil gelişimi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 1-21.
- Konuk, S.N. (2021). *Yetişkinlerde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş puanlarının duyu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Koruklu, N. ve Özdemir, Y. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Koyuncu, A.B. (2019). *Evli bireylerde öznel mutluluk ve ilişkisel mutluluğun evlilik doyumuna etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Krems, J.F. (2014). Cognitive flexibility and complex problem solving. In *Complex problem solving* (pp. 201-218). Psychology Press.
- Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 25-35.
- Laçın, B.G.D. ve Yalçın, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Lackner, J.M., Gudleski, G.D., Radziwon, C.D., Krasner, S.S., Firth, R.S., Naliboff, B.D., ... ve Mayer, E.A. (2022). Cognitive flexibility improves in cognitive behavioral therapy for irritable bowel syndrome but not nonspecific education/support. *Behaviour Research and Therapy*, 154, 104033. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104033>
- Lafargue, P. (2012). *The right to be lazy*. The Floating Press.
- Lafargue, P. ve Marxism, E.F. (2019). and the Right to Laziness. *The Critique of Work in Modern French Thought: From Charles Fourier to Guy Debord*, 79.
- Larsen, J.T., McGraw, A.P. ve Cacioppo, J.T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of personality and social psychology*, 81(4), 684.
- Lazarus, R.S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social research*, 653-678. <https://www.jstor.org/stable/40971343>
- Leech, N.L., Barrett, K.C. ve Morgan, G.A. (2004), *Spss for Intermediate Statistics: Use and Interpretation*. Lawrance Erlbaum Associates Publishers.
- Leitner, M.J. ve Leitner, S.F. (2004). *Leisure enhancement*. Haworth Press.

- Lennartsson, C. ve Heimerson, I. (2012). Elderly people's health: health in Sweden: the national public health report 2012. Chapter 5. *Scandinavian journal of public health*, 40(9_suppl), 95-120. <https://doi.org/10.1177/1403494812459468>
- Lepp, A. (2018). Correlating leisure and happiness: the relationship between the leisure experience battery and the Satisfaction with Life Scale. *Annals of Leisure Research*, 21(2), 246-252. <https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1325759>
- Liao, T.F. (2021). Income inequality, social comparison, and happiness in the United States. *Socius*, 7, 2378023120985648. <https://doi.org/10.1177/2378023120985648>
- Lloyd, J., Bond, F.W. ve Flaxman, P.E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work & Stress*, 27(2), 181-199. <https://doi.org/10.1080/02678373.2013.782157>
- Lu, L. ve Hu, C.H. (2002). Experiencing leisure: The case of Chinese university students, *Fu Jen studies, Science and Engineering*, 36, 1-21.
- Lunenburg, F.C. (2011). Goal-setting theory of motivation. *International journal of management, business, and administration*, 15(1), 1-6.
- Lykken, D. ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186-189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J.K. ve Sheldon, K.M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391. <https://doi.org/10.1037/a0022575>
- Macan, T.H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of applied psychology*, 79(3), 381. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Magaletta, P.R. ve Oliver, J.M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of clinical psychology*, 55(5), 539-551. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199905\)55:5<539::AID-JCLP2>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199905)55:5<539::AID-JCLP2>3.0.CO;2-G)
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Marais, G.A., Lantheaume, S., Fiault, R. ve Shankland, R. (2020). Mindfulness-based programs improve psychological flexibility, mental health, well-being, and time management in academics. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(4), 1035-1050. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10040073>
- Martin, M.M. ve Anderson, C.M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Maşa, M. ve Kırıl, G. (2019). Gençlerde mutluluğun belirleyicileri: Çukurova üniversitesi örneği. *Journal of Institute of Economic Development and Social Researches*, 5(18), 227-233.
- Masley, S., Roetzheim, R. ve Gualtieri, T. (2009). Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 16, 186-193.
- Maslow, A.H. (1958). A Dynamic Theory of Human Motivation. <https://doi.org/10.1037/11305-004>
- McGovern, T.E. ve Silverman, M.S. (1984). A review of outcome studies of rational-emotive therapy from 1977 to 1982. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 2, 7-18.
- Mennetrey, C. ve Angeard, N. (2018). Cognitive flexibility training in three-year-old children. *Cognitive development*, 48, 125-134. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2018.08.004>
- Mentor. P. (2006). *Zaman Yönetimi*. Optimist Yayınları

- Miller, M., Kiverstein, J. ve Rietveld, E. (2022). The predictive dynamics of happiness and well-being. *Emotion Review*, 14(1), 15-30. <https://doi.org/10.1177/17540739211063851>
- Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in cognitive sciences*, 7(3), 134-140. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(03\)00028-7](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(03)00028-7)
- Moreland, J. A. (2012). *Relationship between hope and social support among college students and individuals with substance abuse* (Doctoral Dissertation). Emporia State University.
- Munusturlar, S. (2014). *Boş zaman eğitiminin benlik saygısı ve öznel iyi oluş üzerine etkisi*. [Doktora Tezi]. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Murata, T., Hiramatsu, Y., Yamada, F., Seki, Y., Nagata, S., Shibuya, T., ... ve Shimizu, E. (2019). Alterations of mental defeat and cognitive flexibility during cognitive behavioral therapy in patients with major depressive disorder: a single-arm pilot study. *BMC research notes*, 12(1), 1-7.
- Muyan-Yılık, M. ve Demir, A. (2020). A pathway towards subjective well-being for Turkish university students: The roles of dispositional hope, cognitive flexibility, and coping strategies. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 1945-1963.
- Myers, D.G. (2000). Wealth and well-being. *God for the 21st century*, 99-102.
- Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. *Handbook of positive psychology*, 195, 206.
- Nakazato, N., Schimmack, U. ve Oishi, S. (2011). Effect of changes in living conditions on well-being: A prospective top-down bottom-up model. *Social indicators research*, 100, 115-135.
- Namdar, A. (2018). *Bir grup öğrencide umut, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Nath, P. ve Pradhan, R.K. (2014). Does feeling happy contributes to flexible thinking: exploring the association between positive emotions and cognitive flexibility. *Psychological Studies*, 59, 180-190. <https://doi.org/10.1080/13683500903215016>
- Nazarzadeh, R.S., Fazeli, M., Aval, M.M. ve Shourch, R.M. (2015). Effectiveness of cognitive-behavior therapy on cognitive flexibility in perfectionist. *Psychology*, 6(14), 1780.
- Neulinger, J. (1981). To leisure: An introduction. *To leisure: an introduction*.
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric Theory: 2nd Ed*. McGraw-Hill.
- Obeid, R., DeNigris, D. ve Brooks, P.J. (2022). Linking fine motor skills with theory of mind in school-age children. *International Journal of Behavioral Development*, 46(6), 542-554. <https://doi.org/10.1177/01650254221116863>
- Oerlemans, W.G., Bakker, A.B. ve Veenhoven, R. (2011). Finding the key to happy aging: A day reconstruction study of happiness. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(6), 665-674. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr040>
- Oishi, S., Takizawa, T., Kamata, N., Miyaji, S., Tanaka, K. ve Miyaoka, H. (2018). Web-based training program using cognitive behavioral therapy to enhance cognitive flexibility and alleviate psychological distress among schoolteachers: pilot randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, 7(1), e8541.
- Olfers, K.J. ve Band, G.P. (2018). Game-based training of flexibility and attention improves task-switch performance: near and far transfer of cognitive training in an EEG study. *Psychological Research*, 82(1), 186-202.

- Özen, Ş. ve Mete, M. (2022). Sağlık çalışanlarında bilişsel esnekliğin kariyer uyum yeteneğine etkisinde mutluluğun düzenleyici etkisi. *Eurasian Econometrics Statistics & Empirical Economics Journal*, (22). <https://doi.org/10.17740/eas.stat.2022-V22-04>
- Özhan, M. B. ve Boyacı, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve iyi oluş (perma) arasındaki ilişki: Bir yapısal eşitlik modellemesi. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (67), 346-362.
- Öztürk, C.Ş. ve Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür ve Sempozyum*, 1(3), 16-24.
- 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.
- Paul, S. ve Guilbert, D. (2013). Income–happiness paradox in Australia: Testing the theories of adaptation and social comparison. *Economic Modelling*, 30, 900-910. <https://doi.org/10.1016/j.econmod.2012.08.034>
- Persson, M., Janeslätt, G. ve Peny-Dahlstrand, M. (2017). Daily time management in children with spina bifida. *Journal of pediatric rehabilitation medicine*, 10(3-4), 295-302.
- Pestana, J.V., Codina, N. ve Valenzuela, R. (2020). Leisure and procrastination, a quest for autonomy in free time investments: Task avoidance or accomplishment? *Frontiers in psychology*, 10, 2918.
- Plunkett, K., Munakata, Y. ve Johnson, M. (2006). Learning how to be flexible with words. *Attention and performance XXI: Processes of change in brain and cognitive development*, 233-248.
- Polat, Ş., Afşar Doğrusöz, L. ve Yeşil, A. (2022). Hemşirelerde bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişki. *Psikiyatrik Bakımda Perspektifler*, 58 (4), 2862-2871. <https://doi.org/10.1111/ppc.13134>
- Pugno, M. (2015). Capability and happiness: A suggested integration from a dynamic perspective. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1383-1399.
- Ragheb, M.G. ve Merydith, S.P. (2001). Development and validation of a multidimensional scale measuring free time boredom. *Leisure Studies*, 20(1), 41-59.
- Rand, K.L. ve Cheavens, J.S. (2009). Hope theory. *Oxford handbook of positive psychology*, 2, 323-333.
- Ray, R.O. ve Heppe, G. (1986). Older adult happiness: The contributions of activity breadth and intensity. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics*, 4(4), 31-44. https://doi.org/10.1080/J148V04N04_04
- Ritter, S.M., Damian, R.I., Simonton, D.K., van Baaren, R.B., Strick, M., Derks, J. ve Dijksterhuis, A. (2012). Diversifying experiences enhance cognitive flexibility. *Journal of experimental social psychology*, 48(4), 961-964. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.02.009>
- Rojek, C. (2004). Postmodern work and leisure. *Work and leisure*, 51-66.
- Russell, B. (1990). *Aylaklığa Övgü. İstanbul. Cem Yayınları.*
- Rusting, C.L. (1998). Personality, mood, and cognitive processing of emotional information: three conceptual frameworks. *Psychological bulletin*, 124(2), 165.
- Ryan, R. (2009). Self determination theory and well being. *Social Psychology*, 84(822), 848.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Sabates, R. ve Hammond, C. (2008). The impact of lifelong learning on happiness and well-being. *London: Centre for Research on the Wider Benefits of Learning*. <https://www.researchgate.net/publication/253807608>.
- Sabuncu, B.O., Kocabaş, D. ve Şenyurt, A.Y. (2023). Umudun psikolojik iyi oluşa etkisinde iyimserliğin aracı rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 1420-1431.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Paşa, M. (2002). *Zaman yönetimi*. Ezgi Kitabevi Yayınları.
- Saföz-Güven, İ.G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sağar, M.E. (2022). Ergenlerde okulda öznel iyi oluşun yordayıcıları: Duygu düzenleme, başa çıkma ve bilişsel esneklik. *Ege Eğitim Dergisi*, 23(2), 133-149. <https://doi.org/10.12984/eegefd.1060883>
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S.V., Sezen, K. ve Havva, P. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Saltık, D. (2021). *Öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerilerinin çiftlerin ontolojik iyi oluşu üzerine yordayıcı etkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- San Bayhan, P. ve Artan, İ. (2004). *Çocuk gelişimi ve eğitimi*. Morpa Kültür Yayınları.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001278
- Sarıkan, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Schnittker, J. (2008). Happiness and success: Genes, families, and the psychological effects of socioeconomic position and social support. *American Journal of Sociology*, 114(S1), S233-S259.
- Schutte, L., Wissing, M.P., Fadiji, A.W., Mbowa, S., Shoko, P.M. ve Schutte, W.D. (2022). Exploration of harmony as a quality of happiness: Findings from South Africa and Ghana. In *Embracing well-being in diverse African contexts: Research perspectives* (pp. 319-343). Cham: Springer International Publishing.
- Scott, W.A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 405-414. <https://doi.org/10.2307/2785779>
- Shaffer, D.R. ve Kipp, K. (2013). *Developmental psychology: Childhood and adolescence*. Cengage Learning.
- Sheldon, K.M. ve Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of positive psychology*, 1(2), 73-82. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>

- Sheykholeslami, A., Mohammad, N. ve Seyedesmaili Ghomi, N. (2016). Comparing the parenting stress, happiness and cognitive flexibility of mothers with intellectually disable and learning disable children. *Journal of Learning disabilities*, 5(4), 25-42.
- Smith, R.H., Diener, E. ve Wedell, D.H. (1989). Intrapersonal and social comparison determinants of happiness: a range-frequency analysis. *Journal of personality and social psychology*, 56(3), 317. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.3.317>
- Snyder, C.R. (2000). *Hypothesis: There is hope*. In *Handbook of hope*. Academic Press.
- Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C.R., Cheavens, J. S. ve Michael, S. T. (2005). Hope theory: History and elaborated model. *Interdisciplinary perspectives on hope*, 101-118.
- Snyder, C.R., Harris, C., Anderson, J.R., Holleran, S.A., Irving, L.M., Sigmon, S.T., ... ve Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C.R., Rand, K.L. ve Sigmon, D.R. (2002). Hope theory. *Handbook of positive psychology*, 257, 276.
- Snyder, C.R., Shorey, H.S. ve Berg, C. (1998). Hope. *Encyclopedia of mental health*, 2, 421-431.
- Snyder, M. ve Ickes, W. (1985). Personality and social behavior. *Handbook of social psychology*, 2(3), 883-947.
- Sofroniou, N. ve Hutcheson, G.D. (1999). The multivariate social scientist: Introductory statistics using generalized linear models. *The Multivariate Social Scientist*, 1-288.
- Sousa, M., Moreira, C.S., Cruz, O. ve Cruz, S. (2023). Cognitive flexibility and academic performance of children in care and children from a community sample: the contrasting mediator effect of task persistence. *Educational and Developmental Psychologist*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/20590776.2023.2210761>
- Spensley, F. ve Taylor, J. (1999). The development of cognitive flexibility: Evidence from children's drawings. *Human Development*, 42(6), 300-324. <https://doi.org/10.1159/000022639>
- Spiro, R.J., Vispoel, W.P., Schmitz, J.G., Samarapungavan, A. ve Boerger, A.E. (2013). Knowledge acquisition for application: Cognitive flexibility and transfer in complex content domains. In *Executive control processes in reading* (pp. 177-199). Routledge.
- Stebbins, R.A. (1994). The liberal arts hobbies: A neglected subtype of serious leisure. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 17(1), 173-186. <https://doi.org/10.1080/07053436.1994.10715470>
- Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure studies*, 16(1), 17-25. <https://doi.org/10.1080/026143697375485>
- Stebbins, R.A. (2006). Serious leisure. In *A handbook of leisure studies* (pp. 448-456).
- Stebbins, R.A. (2013). Homo otiosus: Who is this creature, does it exist, should it matter. *Leisure Studies Association Newsletter*, 94, 19-21.
- Stebbins, R.A. (2020). *The serious leisure perspective: A synthesis*. Springer Nature.
- 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.
- Stones, M.J. ve Kozma, A. (1986). Happiness and activities as propensities. *Journal of Gerontology*, 41(1), 85-90. <https://doi.org/10.1093/geronj/41.1.85>

- Suh, E., Diener, E. ve Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: only recent events matter. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1091. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1091>
- Tadic, M., Oerlemans, W.G., Bakker, A.B. ve Veenhoven, R. (2013). Daily activities and happiness in later life: The role of work status. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1507-1527.
- Tan, C.S., Low, S.K. ve Viapude, G.N. (2018). Extraversion and happiness: The mediating role of social support and hope. *PsyCh journal*, 7(3), 133-143. <https://doi.org/10.1002/pchj.220>
- Tan, S.J., Tambyah, S.K. ve Kau, A.K. (2006). The influence of value orientations and demographics on quality-of-life perceptions: Evidence from a national survey of Singaporeans. *Social Indicators Research*, 78, 33-59.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tezcan, M. (1994). *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*. Atilla Kitabevi
- Thomack, B. (2012). Time management for today's workplace demands. *Workplace health & safety*, 60(5), 201-203. <https://doi.org/10.1177/216507991206000503>
- Tiliouine, H., Cummins, R.A. ve Davern, M. (2006). Measuring wellbeing in developing countries: The case of Algeria. *Social indicators research*, 75, 1-30.
- Tkach, C. ve Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of happiness studies*, 7, 183-225.
- Topkaya, N., Köksal, Z. ve Bayram, S. (2022). Ergenlerde iyi oluşun yordanmasında bilişsel esneklik ve öz-şefkatin rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662. <https://doi.org/10.51460/baebd.1084576>
- Töre, E. ve Öge, R. M., (2021). Okul psikolojik danışmanlarının boş zaman memnuniyeti ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Avrasya Eğitim ve Kültür Dergisi*, 6 (13).
- Tung, H.H., Chen, Y.C., Wei, J., Liu, C.Y., Chang, C.Y. ve Wang, T.J. (2010). Leisure physical activity and quality of life after coronary artery bypass graft surgery for patients with metabolic syndrome in Taiwan. *Heart & Lung*, 39(5), 410-420. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2009.10.004>
- Türkçapar H.M. (2018). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*. Ankara
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutar, H. (2003). *Zaman Yönetimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Tutar, H. (2011). *Zaman Yönetimi*. Seçkin Yayıncılık.
- Uhlig, L., Baumgartner, V., Prem, R., Siestrup, K., Korunka, C. ve Kubicek, B. (2023). A field experiment on the effects of weekly planning behaviour on work engagement, unfinished tasks, rumination, and cognitive flexibility. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. <https://doi.org/10.1111/joop.12430>
- Van Bers, B.M., van Schijndel, T.J., Visser, I. ve Raijmakers, M.E. (2020). Cognitive flexibility training has direct and near transfer effects, but no far transfer effects, in preschoolers. *Journal of Experimental Child Psychology*, 193, 104809.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social indicators research*, 32(2), 101-160.
- Veenhoven, R. (2003). Happiness. *The psychologist*, 16(3), 128-9

- Veenhoven, R. ve Dumludağ, D. (2015). İktisat ve mutluluk. *İktisat ve Toplum Dergisi*, 58(2), 46-51.
- Verhaeghen, P. ve Cerella, J. (2002). Aging, executive control, and attention: A review of meta-analyses. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 26(7), 849-857. [https://doi.org/10.1016/S0149-7634\(02\)00071-4](https://doi.org/10.1016/S0149-7634(02)00071-4)
- Vroom, V., Porter, L. ve Lawler, E. (2005). Expectancy theories. *Organizational behavior*, 1(1), 94-113.
- Walwanis, M.M. ve Ponto, S.J. (2019). Clarifying Cognitive Flexibility from a Self-regulatory Perspective. In *Augmented Cognition: 13th International Conference, AC 2019, Held as Part of the 21st HCI International Conference, HCII 2019, Orlando, FL, USA, July 26–31, 2019, Proceedings 21* (pp. 631-643). Springer International Publishing.
- Wang, W.C., Kao, C.H., Huan, T.C. ve Wu, C.C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of happiness studies*, 12, 561-573.
- Webb, D. (2009). Subjective wellbeing on the Tibetan plateau: An exploratory investigation. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 753-768.
- Wei, X., Huang, S., Stodolska, M. ve Yu, Y. (2015). Leisure time, leisure activities, and happiness in China: Evidence from a national survey. *Journal of leisure research*, 47(5), 556-576. <https://doi.org/10.18666/jlr-2015-v47-i5-6120>
- Wienand, I., Rakic, M., Shaw, D. ve Elger, B. (2018). The beneficence of hope: findings from a qualitative study with gout and diabetes patients. *Journal of bioethical inquiry*, 15, 211-218.
- Wilhelm Stanis, S.A., Schneider, I.E. ve Russell, K.C. (2009). Leisure time physical activity of park visitors: Retesting constraint models in adoption and maintenance stages. *Leisure Sciences*, 31(3), 287-304. <https://doi.org/10.1080/01490400902837886>
- Wilson, W.R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294. <https://doi.org/10.1037/h0024431>
- Witvliet, C.V., Richie, F.J., Root Luna, L.M. ve Van Tongeren, D.R. (2019). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 271-282. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424924>
- Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological bulletin*, 106(2), 249. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.249>
- Worgan, T. (2013). Hope theory in coaching: How clients respond to interventions based on Snyder's theory of hope. *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*.
- Yağan, F. ve Kaya, Z. (2022). Cognitive flexibility and psychological hardiness: examining the mediating role of positive humor styles and happiness in teachers. *Current Psychology*, 1-12.
- Yalçinkaya, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yasinski, C., Hayes, A.M., Ready, C.B., Abel, A., Görg, N. ve Kuyken, W. (2020). Processes of change in cognitive behavioral therapy for treatment-resistant depression: psychological flexibility, rumination, avoidance, and emotional processing. *Psychotherapy Research*, 30(8), 983-997. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1699972>
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. Bağlam Yayınları.

- Yıldırım, M., Davison, E., Flowe, H.D. ve Maltby, J. (2021). Reconsidering valuing happiness: The application of goal type theory. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-11.
- Yildiz Durak, H. ve Atman Uslu, N. (2023). The role of flexible thinking and academic achievement emotions in predicting goal-setting, time management, and self-evaluation in online learning: a multi-group analysis. *Interactive Learning Environments*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/10494820.2023.2214180>
- Yildiz, M. ve Eldeleklioglu, J. (2021). The Relationship between Decision-Making and Intolerance to Uncertainty, Cognitive Flexibility and Happiness. *Eurasian Journal of Educational Research*, 91, 39-60.
- Yıldız, Y. (2020). Yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 346-355. <https://doi.org/10.38021/asbid.834089>
- Yinanç, A., Çevik, N.K. ve Kantar, G. (2020). Türkiye’de Eğitim ve Sosyal Göstergelerin Mutluluk ile İlişkisi. *JOEEP: Journal of Emerging Economies and Policy*, 5(2), 50-60.
- Zagorski, K., Kelley, J. ve Evans, M.D. (2010). Economic development and happiness: Evidence from 32 nations. *Polish Sociological Review*, 169(1), 3-20. <https://doi.org/10.18506/anemon.424118>
- Zhao, C., Shang, S., Compton, A.M., Fu, G. ve Sai, L. (2021). A longitudinal study of the relations between theory of mind, executive function, and lying in children. *Frontiers in psychology*, 12, 7668

EKLER

EK 1 Etik Kurul İzin Belgesi



Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Khalis BEHBUDZADE

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Psikoloji

Sayın Khalis BEHBUDZADE,

“Bilişsel esneklik ile mutluluk ilişkisinin incelenmesi: zaman yönetimi ve umudun sıralı aracı rolü” adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvurunuz (Protokol NO. 2023/255) kurulumuzun 07.07.2023 tarihli ve 2023/05 toplantısında değerlendirilerek etik olarak **uygun bulunmuştur**. Bilgilerinize sunarız.

Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)

Prof. Dr. Mehmet BRYİĞİT (Üye)

Prof. Dr. Altay YEREN (Üye)

Prof. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)

İzinli

Doç. Dr. Seval ALKOY (Üye)

Doç. Dr. Abdullah DÜRAKOĞLU (Üye)

Av. Zuhale Demirci (Üye)

EK 2 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın katılımcı,

Bu araştırma, öğrencilerde “Bilişsel Esneklik ile Mutluluk ilişkisinde Zaman Yönetimi ve Umudun aracılık rolünün incelenmesi” amacıyla, BAİBÜ Fen ve Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümü yüksek lisans öğrencisi Khalis Behbudzade ve BAİBÜ Fen ve Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümü öğretim üyesi sayın Prof. Dr. Hamit Coşkun tarafından yürütülmektedir.

Araştırmaya katılma kararınız tamamen gönüllü olmanıza bağlıdır ve istediğiniz zaman vazgeçme hakkına sahipsiniz. Kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır ve sorulara vereceğiniz yanıtlar kimliğinizi yansıtmayacaktır. Sorulara vereceğiniz her bir yanıt araştırmanın tamamlanabilmesi için çok önemlidir ve bu yüzden ankette yer alan soruların tamamına içtenlikle cevap vermenizi rica ediyoruz.

Araştırmanın amacına ulaşması için sizden Demografik Bilgi Formu ve birtakım ölçekleri doldurmanız ve duygu ve düşüncelerinizi yansıtmanız istenmektedir. Herhangi bir sorunuz olursa lütfen bizimle iletişime geçebilirsiniz.

Araştırmamızın sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesi için bu bilgilendirme formunu okuyup onaylamanız gerekmektedir. Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz ve katkıda bulunduğunuz için çok teşekkür ediyoruz.

Okudum ve kabul ediyorum

İmza:

Tarih:

EK 3 Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: Kadın ☐ Erkek ☐



EK 4 Bilişsel Esneklik Envanteri

<i>Aşağıda bilişsel esneklikle ilgili ifadeler verilmiştir. Sizden istenilen, her bir ifadeyi okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve size en uygun seçeneği işaretlemenizdir</i>	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1. Durumları “tartma” konusunda iyiyimdir	1	2	3	4	5
2. Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim	1	2	3	4	5
3. Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım	1	2	3	4	5
4. Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissedirim	1	2	3	4	5
5. Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim	1	2	3	4	5
6. Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım	1	2	3	4	5
7. Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam	1	2	3	4	5
8. Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim	1	2	3	4	5
9. Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar	1	2	3	4	5
10. Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım	1	2	3	4	5
11. Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem	1	2	3	4	5
12. Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir	1	2	3	4	5
13. Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım	1	2	3	4	5
14. Durumlara farklı bakış açılarından bakarım	1	2	3	4	5
15. Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim	1	2	3	4	5
16. Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım	1	2	3	4	5
17. Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim	1	2	3	4	5
18. Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım	1	2	3	4	5
19. Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim	1	2	3	4	5
20. Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım	1	2	3	4	5

EK 5 Sürekli Umut Ölçeği

	Çoğunlukla yanlış	Kesinlikle yanlış	Oldukça yanlış	Biraz yanlış	Biraz doğru	Oldukça doğru	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Tartışmalarda kolayca yenik düşerim	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok düşünebilirim	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Sağlığım için endişelenirim	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Geçmiş yaşantıları beni geleceğe iyi hazırladı	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Hayatta oldukça başarılıyım	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım	1	2	3	4	5	6	7	8

EK 6 Boş Zaman Yönetimi Ölçeği

	Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1. Boş zamanın için amaç belirlerim	5	4	3	2	1
2. Boş zamanımda yapabileceklerimin listesini yaparım	5	4	3	2	1
3. Boş zamanım için öncelikleri belirlerim	5	4	3	2	1
4. Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim	5	4	3	2	1
5. Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım	5	4	3	2	1
6. Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim	5	4	3	2	1
7. Bekleme zamanlarımı kullanırım	5	4	3	2	1
8. Boş zaman kullanımını değerlendiririm	5	4	3	2	1
9. Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum	5	4	3	2	1
10. Boş zaman anlamlıdır	5	4	3	2	1
11. Boş zamanlar mutluluk vericidir	5	4	3	2	1
12. Boş zaman kullanımı önemlidir	5	4	3	2	1
13. Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum	5	4	3	2	1
14. Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum	5	4	3	2	1
15. Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum	5	4	3	2	1

EK 7 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

<i>Aşağıda mutluluk ile ilgili ifadeler verilmiştir. Sizden istenilen, her bir ifadeyi okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve size en uygun seçeneği işaretlemenizdir</i>	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim	1	2	3	4	5

EK 8 Bilişsel Esneklik Envanteri İzin Formu



Xalis Behbudzade

Sayın hocam merhabalar. Ben Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Genel Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Xalis Behbudzade.



Volkan Gülüm

Alıcı: ben ▼

Merhaba,

Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız.

Ölçek ile ilişkili bilgilere aşağıdaki bağlantı aracılığıyla ulaşabilirsiniz.

İyi çalışmalar dileriz.

16 May 2023 Sal, saat 18:49 tarihinde Xalis Behbudzade :

> şunu yazdı:

--

--

Doç. Dr. I. Volkan Gülüm

Klinik Psikolog, Psikoterapist

Psikoloji Bölümü, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi

--

I. Volkan Gülüm, Ph.D.

EK 9 Sürekli Umut Ölçeği İzin Formu



Khalis Behbudzade

Sayın hocam merhabalar. Ben Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Genel Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Khalis Behbudzade.



Sinem Tarhan

Alıcı: ben ▼

Khalis merhaba,

Sürekli Umut Ölçeği'ni yüksek lisans tez çalışmada kullanabilirsin. Başarılar dilerim

Khalis Behbudzade <

, 16 May 2023 Sal, 19:05 tarihinde şunu yazdı:

...

Doç. Dr. Sinem TARHAN
Bartın Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

EK 10 Boş Zaman Yönetimi Ölçeği İzin Formu



Xalis Behbudzade

Sayın hocam merhabalar. Ben Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Genel Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Xalis Behbudzade.



Suat Karaküçük

Alıcı: ben ▼

Memnuniyet duyarız.Size başarılar dileriz.Sevgiler

iPhone'umdan gönderildi

Xalis Behbudzade <

şunları yazdı (16 May 2023 19:03):

EK 11 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu İzin Formu



Tayfun Dogan

Alıcı: ben ▼

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan

17.05.2023, 12:11, "Xalis Behbudzade" <

>: