

T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, GENEL ÖZ
YETERLİK VE İYİMSERLİK DÜZEYİNİN ÖRTÜK ZEKÂ
İNANÇLARI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Ayperı OTRU KILIÇ

KOCAELİ 2022

T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİMDALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, GENEL ÖZ
YETERLİK VE İYİMSERLİK DÜZEYİNİN ÖRTÜK ZEKÂ
İNANÇLARI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Ayperı OTRU KILIÇ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Osman Nejat AKFİRAT

Tezin Kabul Edildiğı Enstitü Yönetim Kurulu Karar ve No:09/02/2022-5

KOCAELİ 2022

TEŞEKKÜR

Lisans diplomamı aldığım dönemlerde, mezun olup sahada çalışmalar yapıyor olsam da psikolojik danışmanlık ve rehberlik disiplinin gelişimi için akademik çalışmalarımı devam ettirmemin önemini bana hissettiren, aynı zamanda meslek kimliğimi oluşturmama yardımcı olan tüm hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Kocaeli Üniversitesine adım attığım ilk günden beri kendimi güvende, umutlu, gelişmeye açık hissettiren mesleğimi icra ederken ve akademik çalışmalarında saygı, sevgi ve ilgisini esirgemeyen, eğitimim devam ederken karşılaştığım güçlüklerde beni destekleyen ve tez çalışmalarım süresince yönlendirmeleriyle bana farklı bakış açıları ve motivasyon sağlayan saygıdeğer hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Osman Nejat AKFIRAT'a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimlerim devam ederken aldığım dersler sayesinde hem bilgi birikimimi artırmama yardımcı olup hem de akademik bakış açısı sunan değerli hocalarıma ve tez jüri üyelerim arasında yer alıp tezime katkı sağlayan Dr. Eylem Gökçe Cengiz ve Doç. Dr. Zeynep Aydın Sünbül hocalarıma ayrıca minnettar olduğumu belirtmek isterim.

Eğitimin temelini ailede atıldığını hemen hepimiz çok iyi biliriz. Bu eğitimin asıl mimarları benim her koşulda başarılarımı destekleyen babam Hüseyin OTRU, annem Zuhal OTRU ve kardeşim Nergiz OTRU'ya teşekkürlerimi sunarım. Teze devam edebilme motivasyonu sağlayıp veri toplama sürecindeki emeğine kadar her anı benimle paylaştığı için eşim Mehmet KILIÇ'a teşekkür ederim.

Tez çalışmamın yazım ve imla düzenlemeleri için önerilerde bulunan sevgili Hasgül KARTIN'a ve anlam bütünlüğü için önerilerde bulunan sevgili meslektaşım Gamze MUMCU'ya teşekkür ederim.

Ayperı OTRU KILIÇ

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	I
ÖZET.....	V
ABSTRACT	VI
SİMGE VE KISALTMALAR.....	VII
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	IX
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ALAN YAZIN İNCELEMESİ.....	10
1.1. ÖRTÜK ZEKÂ TEORİSİ.....	10
1.1.1. Örtük Zekâ Teorisinin Tarihçesi	10
1.1.2. Gelişim Zihniyeti ve Sabit Zihniyet	11
1.1.3. Örtük Zekâ İnançları ve İlişkiler	12
1.1.4. Örtük Zekâ İnançları ve Başarı	13
1.1.5. Örtük Zekâ İnançları ve Öz Saygı	14
1.1.6. Örtük Zekâ Teorisi ve Bilişsel Davranışçı Kuram	15
1.1.7. Örtük Zekâ Teorisi ile ilgili Araştırmalar.....	16
1.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK	20
1.2.1. Akılcı Duygusal Terapi Kuramı.....	22
1.2.2. Kişisel Yapılar Sistemi	23
1.2.3. Sosyal- Bilişsel Kuram.....	24
1.2.4. Bilişsel Gelişim Kuramı.....	25
1.2.5. Bilişsel Esneklik ile ilgili Araştırmalar	26
1.3. İYİMSERLİK	31
1.3.1. Öğrenilmiş İyimserlik Modeli.....	32
1.3.2. İyimserlik ve Beklenti Değer Kuramı	33
1.3.3. İyimserlik ile ilgili Araştırmalar.....	34
1.4. GENEL ÖZ YETERLİK	38
1.4.1. Sosyal Bilişsel Kuram ile Genel öz yeterlik	39
1.4.2. Genel Öz Yeterlik ile ilgili Araştırmalar	40

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM.....	44
2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	44
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	45
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	45

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	46
2.3.2. Örtük Zekâ Teorisi Ölçeği (ÖZTÖ).....	46
2.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)	47
2.3.4. Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ).....	48
2.3.5. Yaşam Yönelimi Testi (YYT)	48
2.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ	49
2.5. VERİLERİN ANALİZ YÖNTEMLERİ	49

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.BULGULAR	51
3.1. BETİMSSEL BULGULAR.....	51
3.2. GELİŞİM ZİHNİYETİ ALT ÖLÇEĞİNE GÖRE KATILIMCILARIN ÖRTÜK ZEKA İNANÇLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	53
3.2.1. Cinsiyet	53
3.2.2. Medeni durum.....	54
3.2.3. Yetişkinlik dönemi	55
3.3. SABİT ZİHNİYET ALT ÖLÇEĞİNE GÖRE KATILIMCILARIN ÖRTÜK ZEKA İNANÇLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	56
3.3.1. Cinsiyet	56
3.3.2. Medeni Durum	57
3.3.3. Yetişkinlik Dönemi	57
3.4.KATILIMCILARIN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	58
3.4.1. Cinsiyet	58
3.4.2. Medeni Durum	59
3.4.3. Yetişkinlik Dönemi	60
3.5.KATILIMCILARIN GENEL ÖZ YETERLİK DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	61
3.5.1. Cinsiyet	61
3.5.2. Medeni Durum	62
3.5.3. Yetişkinlik Dönemi	62
3.6.KATILIMCILARIN İYİMSERLİK DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	63
3.6.1. Cinsiyet	63
3.6.2. Medeni Durum	64
3.6.3. Yetişkinlik Dönemi	65

3.7.ÖRTÜK ZEKÂ İNANÇLARI İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	66
3.8.ÖRTÜK ZEKÂ İNANÇLARI İLE GENEL ÖZ YETERLİK ARASINDA İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	69
3.9.ÖRTÜK ZEKÂ İNANÇLARI İLE İYİMSERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	73
3.10.BİLİŞSEL ESNEKLİK, GENEL ÖZ YETERLİK, İYİMSERLİK DÜZEYLERİNİN ÖRTÜK ZEKÂ İNANÇLARI İLE ARASINDAKİ YORDAYICILIK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ.....	76
SONUÇ.....	85
KAYNAKÇA	97
EKLER.....	111
ÖZGEÇMİŞ.....	120

ÖZET

Bu çalışmada yetişkinlerin bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik düzeylerinin örtük zekâ inançları ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırmanın evrenini, 18-65 yaş aralığındaki bireyler kapsamaktadır. 469'u kadın ve 371'i erkek olmak üzere toplam 840 katılımcı çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Kişisel Bilgi Formu, Örtük Zekâ Teorisi Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Genel Öz Yeterlik Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi ile veriler toplanmıştır. Cinsiyet, medeni durum ve yetişkinlik düzeyine göre değişkenlerin farklılaşp farklılaşmadığı ve değişkenler arasındaki ilişki SPSS.22'de uygulanan testler ile sınanmıştır. Sonuçlara göre, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin gelişim zihniyetlerinin genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin gelişim zihniyetlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beliren yetişkinlik döneminde olan katılımcıların, genç yetişkinlik dönemi ve orta yetişkinlik döneminde olan katılımcıların sabit zihniyet inançlarına göre de daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre örtük zekâ inançlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Medeni duruma göre örtük zekâ inançlarında bakıldığında ise evli bireylerin sabit zihniyet inançları, bekar bireylerin sabit zihniyet inançlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan, bilişsel esneklik, iyimserlik ve genel öz yeterlik değişkenleri ile gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sabit zihniyet değişkeni ile gelişim zihniyeti, bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Farklı yetişkinlik dönemlerine göre ve katılımcıların toplamının Basit Doğrusal Regresyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Basit Doğrusal Regresyon Analizi sonucu, bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik puanları gelişim zihniyeti inançlarını yordamaktadır. Çoklu Regresyon Analizi sonucuna göre ise, bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik değişkenleri birlikte gelişim zihniyetinin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılarıdır. Tüm değişkenlerle birlikte gelişim zihniyetindeki toplam varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Sonuçlar alan yazın ile tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Örtük zekâ teorisi, gelişim zihniyeti, bilişsel esneklik, genel öz yeterlik, öz saygı, iyimserlik

ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the relationship between adults' cognitive flexibility, general self-efficacy, optimism levels and implicit intelligence beliefs. The population of this research includes individuals between the ages of 18-65. A total of 840 participants, 469 women and 371 men, constitute the sample of the study. Data were collected with Personal Information Form, Implicit Intelligence Theory Scale, Cognitive Flexibility Scale, General Self-Efficacy Scale and Life Orientation Test. Whether the variables differ according to gender, marital status, maturity level and the relationship between the variables were tested with the tests applied in SPSS.22. According to the results, it has been determined that the growth mindsets of individuals in emerging adulthood are higher than the growth mindsets of individuals in young adulthood. Participants in emerging adulthood were also found to have lower fixed mindset beliefs than participants in young adulthood and middle adulthood. It was determined that implicit intelligence beliefs did not differ according to the gender variable. When looking at implicit intelligence beliefs according to marital status, fixed mindset beliefs of married individuals were found to be higher than fixed mindset beliefs of single individuals. On the other hand, a positive and significant relationship was found between cognitive flexibility, optimism and general self-efficacy variables and growth mindset. There was a negative significant relationship between the fixed mindset variable and the growth mindset, cognitive flexibility, general self-efficacy and optimism. Simple Linear Regression and Multiple Regression Analysis were performed by adulthood and for total participants. As a result of the Simple Linear Regression Analysis, cognitive flexibility, general self-efficacy, and optimism levels predicted the growth mindset beliefs. According to the results of Multiple Regression Analysis, cognitive flexibility, general self-efficacy and optimism variables are significant predictors of growth mindsets. All of the variables explain 13% of the total variance in the growth mindsets. The results are discussed with the literature.

Key Words: *Implicit theories of intelligence, growth mindset, cognitive flexibility, general self-efficacy, self-esteem, optimism*

SİMGE VE KISALTMALAR

BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği

GÖYÖ: Genel Öz Yeterlik Ölçeği

ÖZTÖ: Örtük Zekâ Teorisi Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi)

YYT: Yaşam Yönelimi (İyimserlik) Testi



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Durumlar Karşısında Sabit Zihniyet ve Gelişim Zihniyetine Sahip Bireylerin Verdiği Tepkiler (Dweck, 2020)	12
---	----



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Bilişsel Esneklik İle Bağlantılı George Kelly'in Kişilik Yapıları Kavramları.....	24
Tablo 2. Cinsiyetin Yetişkinlik Düzeyine Göre İncelenmesi.....	51
Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler.....	52
Tablo 4. Katılımcıların Gelişim Zihniyeti İnançlarının Cinsiyete Göre T Test Sonuçları	54
Tablo 5. Katılımcıların Gelişim Zihniyeti İnançlarının Medeni Duruma Göre T Test Sonuçları	55
Tablo 6. Katılımcıların Gelişim Zihniyeti İnançlarının Yetişkinlik Dönemine Göre Tek Yönlü Anova Testi Ve Post Hoc Sonuçları	55
Tablo 7. Katılımcıların Sabit Zihniyet İnançlarının Cinsiyete Göre T Test Sonuçları	56
Tablo 8. Katılımcıların Sabit Zihniyet İnançlarının Medeni Duruma Göre T Test Sonuçları	57
Tablo 9. Katılımcıların Sabit Zihniyet İnançlarının Yetişkinlik Dönemine Göre Tek Yönlü Anova Testi Ve Post Hoc Sonuçları	58
Tablo 10. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Test Sonuçları	59
Tablo 11. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Medeni Duruma Göre T Test Sonuçları	60
Tablo 12. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Düzeyi Yetişkinlik Dönemine Göre Tek Yönlü Anova Testi Ve Post Hoc Sonuçları	60
Tablo 13. Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Test Sonuçları	61
Tablo 14. Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Düzeylerinin Medeni Duruma Göre T Test Sonuçları	62
Tablo 15. Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Düzeylerinin Yetişkinlik Düzeyine Göre Tek Yönlü Anova Testi Ve Post Hoc Sonuçları	63
Tablo 16. Katılımcıların İyimserlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Test Sonuçları	64
Tablo 17. Katılımcıların İyimserlik Düzeylerinin Medeni Duruma Göre T Test Sonuçları	65
Tablo 18. İyimserlik Düzeylerinin Yetişkinlik Dönemine Göre Tek Yönlü Anova Testi Ve Post Hoc Sonuçları	65
Tablo 19. Gelişim Zihniyeti, Sabit Zihniyet Ve Bilişsel Esneklik Düzeyine Göre Pearson Momentler Çarpımı Analizi	66
Tablo 20. Gelişim Zihniyeti İncancının Bilişsel Esneklik Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	67
Tablo 21. Katılımcıların Gelişim Zihniyeti İnançları Sabit Zihniyet İnançlarının Genel Öz Yeterlik Düzeyine Göre Pearson Momentler Çarpımı Analizi	69
Tablo 22. Gelişim Zihniyeti İnançlarının Genel Öz Yeterlik Düzeyi Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	71
Tablo 23. Katılımcıların Gelişim Zihniyeti İnançları Ve Sabit Zihniyet İnançları İle İyimserlik Düzeyine Göre Pearson Momentler Çarpımı Analizi.....	73

Tablo 24. Gelişim Zihniyeti İnançlarının İyimserlik Düzeyi Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	74
Tablo 25. Değişkenlerin Pearson Momentler Çarpımı Analizi.....	76
Tablo 26. Gelişim Zihniyetinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	78



GİRİŞ

Öze dair inançlar başarı, motivasyon ve iyi olma durumunu yakından etkilemektedir (Dweck, 1999). Bu inançların insan hayatını nasıl etkilediğine dair akademik çalışmalar bugün pozitif psikoloji ve bilişsel psikoloji çalışmalarının artmasıyla birlikte gündemdeki yerini korumaktadır (Linley, Joseph, Harrington, Wood, 2006; Türkçapar, Sargın, 2011). Öze ilişkin inançlar bugün olduğu gibi geçmişte de araştırılan konular arasında yer almaktadır (Demir ve Türk, 2020). Spinoza'nın istenç kavramını ele alışı, ardından bu kavramın İngiliz deneycilik yaklaşımında bir duygu durumu olan inanç kavramına dönüşmesi ile gelişen bu kavram, Fransız Aydınlanma Dönemine damga vuran insanın öz sevgisi, doğal inanç duygusu kavramları halini almaktadır. İnsanın iyi oluşu ve mutluluğu ise aklın bu inanca göre yol alması ile oluşabilecek bir olgudur. Ayrıca insanın sahip olduğu akıl ve geçmiş yaşantıları ile gerçekleşebilmektedir. Aydınlanma Dönemi düşünürleri bu inanç sistemini, insanın öz sevgi ile bağımsızlaşması ve ardından kendi ilerlemesini yaşantısında görmesi olarak açıklamaktadırlar (İsbir, 2020). Varoluş felsefecilerinden Sartre'a göre ise (1960) insan kendi varoluşunun merkezindedir. Varoluştan sonra gelen öz ilkesinden yola çıkarak, özün oluşumuna dair inanç ve edimler kişinin kendi sorumluluğundadır (Çelebi, 2014). En net ifade ile, varoluşundan sonra özün oluşması ve öze olan inanç kişinin kendi inşa ettiği bir süreçtir. Bu sürecin neden önemli olduğunu Epiktetos ele almaktadır. Epiktetos'a göre, dış çevrede neyi kontrol edip neyi kontrol edemeyeceğini bilen insan mutluluk ve özgürlüğe ulaşabilmektedir. Dolayısıyla insanlara dış unsurlar zarar vermemekte ancak kişinin tutum ve inançları zarar verebilmektedir (Türkçapar, Emre Sargın, 2011). Bu nedenle kişinin inançlarının sorumluluğunu alması ve gerekli durumlarda kendine özgü haliyle yeniden düzenlemesi gerekmektedir.

Öze dair tanımlamalar yapan psikologların başında gelen Albert Bandura (1997a, 1997b), sosyal öğrenme kuramında yer alan öz yeterlik kavramını "bireyin kendisinden beklenen durumları yönetmesini sağlayacak yeteneklere olan inancı" olarak tanımlamıştır. Bu tanımlamada vurgulanan nokta, potansiyelde var olanlarla neler başarılabilmesine dair bir öngörü olmasıdır (Bandura, 1997a, 1997b). Bandura aynı makalede öz yeterliğin belirgin bir bağlama yönelik olduğunu ele alsa da bu

inançların genellenebilirliği özelliğine de vurgu yapmaktadır. Genellenebilirlik özelliği ile türetilen genel öz yeterlik kavramı ile benzer yetenekleri gerçekleştirebileceğine dair inanç ortaya çıkmıştır (Aypay, 2010). Böylelikle öz yeterlik, kişinin kendi potansiyelini ortaya koymaya karşı inancının genel ifadesi olmuştur. Diğer tanımlamalara göz atıldığında özgüven, bir eylemi gerçekleştirebileceğine dair düşünce, kendinde var olan yeteneğe güven ve bu yetenek doğrultusunda aldığı karara inancı şeklinde tanımlanmıştır (Feltz, 1998). Özsaygı ise kişinin kendine güvenmesi, kendini var olduğu haliyle kabul edip kendi değerine inancı şeklinde ifade edilmektedir (Yörükoğlu, 1990). Tüm bu tanımlamalara göre öze dair inançların kişinin kendisinin yönetiminde olduğu, kendi sorumluluğunda olduğu ve mevcut olan inançlarına ilişkin olduğu özeti ortaya çıkmaktadır. Sadece bireyin varlığının sorumluluğu değil aynı zamanda dış dünyada değişen koşullara göre bireyin inançlarının sorumluluğu da yine insanın kendisindedir. Bu açıdan bakıldığında, herhangi bir durum karşısında, farklı olanakların mevcut olduğunun farkındalığı, bu duruma uyum sağlama istenci ve bu esneklik konusunda kendine olan inancını kapsayan bilişsel esneklik kavramı bu durumu açıklamaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Esnekliği sağlayabildiğine dair öz yeterlik bilişsel esnekliğin bileşenlerinden biridir (Martin ve Anderson, 1998; Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik ile bireyin öze dair inançlarının durum ve koşullara göre tekrar düzenlenmesi ve dengelenmesi söz konusudur. Ellis (1994), terapide bireyi psikolojik olarak sağlıklı hale getiren noktanın kişinin düşünce ve inançlarının tekrar düzenlenmesi ve dengelenmesi olduğunu ileri sürmektedir.

Öze dair inanç çalışmalarının diğer bir kanalı ise insanlık tarihi boyunca anlaşılmaya çalışılan insan doğasının iyi veya kötü olduğu ve bu düşüncelerle yaşayan insanlığın hayatı pozitif veya negatif yönlendirdiği sorunsalıdır. Antik Yunan felsefecilerinin sıkça tartıştığı, Platon'un Devlet adlı kitabında insanın yönelimlerinin genellikle kötü olduğu ifadesi ile olumsuz bir tablo ile karşılaşılrsa da insanın değişip dönüşebileceği, eğitim ile şekillenebileceği ve bu kötüyü iyiye çevirebileceği düşüncesi yer almaktadır (Senemoğlu, 2016). Yaşamdaki tüm olumsuzluk veya zorluklara rağmen yaşamın iyiye gideceğine ilişkin inanç içerisinde olmak iyimserlik olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2011). Seligman ise iyimserliği, insanların başarı ve başarısızlık durumunda kendilerini nasıl tanımladıkları ile açıklamaktadır. İyimser

bakış açısına sahip olan bireylerin başarısızlık durumunda başarıya ulaşana kadar denemeye devam ettiğini ancak başarısızlığın salt nedenini kendinde gören kötümser bireylerin ise değiştirilemez ve sabit bir yapı gerekçesiyle hep başarısız kalacakları düşüncesini savunmuştur (Goleman, 2011). Bu durumda kötümserliğin işlevsiz düşüncelere sevk ettiği de söylenebilmektedir. Bu işlevsiz düşünceleri fark etmek ve zihnini değiştirebileceğine dair inançları fark etmek ile hem iyimser bir bakış geliştirirken hem de başarıya ulaşma ihtimalinin artacağı söylenebilmektedir. Bu inançlar insanların özüne dair yeteneklerinin sabit veya değişebilir olduğuna dair örtük teoriler kapsamında incelenmektedir (Dweck ve Leggett, 1988). Dweck'e göre zekâya dair inançlar insanların motivasyon, başarı ve iyi oluş hallerini etkilemektedir. Carol Dweck örtük zekâ teorisi çalışmalarını iki farklı düşünce tarzında incelemiştir. Bu bakış açısının zemininde zekânın sabit olduğu düşüncesi yani varlık teorisi ve sabit olmadığı ve gelişim gösterebileceği düşüncesi yani artırımsal teori bulunmaktadır. Bu teorilere göre varlık teorisine inanan bireyler, sabit zihniyet inançları olan insanlar olarak tanımlanırken artırımsal teoriye inanan insanlar, gelişim zihniyeti inançları olan insanlar olarak ifade edilmektedir. 1980'li yıllardan bu yana teoriyi güçlendirmek amacıyla çocuk, yetişkin, şirketlerin yöneticileri, çiftler, başarılı sporcular ve antrenörleri ile araştırmalar yapılmaktadır (Dweck, 2020). Bu araştırmalara paralel olarak dünyanın birçok yerinde ölçek çalışmaları farklı yaş grupları ve örneklemeler ile devam etmektedir (Costa ve Faria, 2018; Abd-El Fattah ve Yates 2006; Ingebrigtsen, 2018). Diğer açıdan, bireyin bilişsel ve duyuşsal özelliklerini etkilediği ile ilgili birçok çalışma alanyazında yer bulmaktadır (Spinath, Spinath, Riemann, Angleitner, 2003; Garcia-Cepero ve McCoach, 2009).

Problem Durumu

Sosyal bilişsel yaklaşım olarak alan yazında yer bulan, örtük zekâ teorisinin bireyin bilişsel ve duyuşsal özelliklerini etkilediği ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Spinath, ve diğerleri, 2003; Garcia-Cepero ve McCoach, 2009). Gelişim zihniyeti inançları yüksek bireylerin öz yeterliklerinin de yüksek olduğu birçok araştırmada belirtilmektedir (Zander, Brouwer, Jansen, Crayen, Hannover, 2018; Jiang, Liu, Ding, Fu, Sun, Jiang ve Hong, 2020; Bai ve Wang, 2020; Tassell, Gerstenschlager, Syzmanski, Denning, 2020). Bununla birlikte öz yeterlik ile iyimserlik arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Magaletta ve Oliver, 1999).

İyimserlik ve öz yeterlik, bireylerin genel inançlarını yansıtan öngörücü biliş yapılarıdır ve bu yapılar bireylerin gelecekte nasıl davranacaklarının ya da nasıl bir gelecek olacağına dair önermeli tanımları içermektedir (Bandura, 1997a, 1997b). Bu durumda öz yeterliği yüksek bireylerin iyimserlik ve gelişim zihniyeti inançlarının yüksek olduğu belirtilirken örtük zekâ inançları ile iyimserlik arasında bir ilişki olabileceği ön görülmektedir. Bu öngörü ile yapılan araştırmalarda, bu iki kavram arasında güçlü bir ilişki olduğunu kanıtlayan çalışmalara ulaşılmıştır. Kötümserlik ile sabit zihniyet inançları ve iyimserlik ile gelişim zihniyeti inançları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığı belirtilmiştir (Dardick ve Tuckwiller, 2019). Yaşam doyumunun yordayıcıları olarak iyimserlik ve kötümserlik, zihniyet, cesaret kavramlarının araştırıldığı bir çalışmada ise sabit zihniyet inançlarına ve kötümserliğe sahip olmanın, daha az iyimserlik, daha az cesaret ve daha az yaşam doyumuna neden olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra sabit zihniyet inançları ve kötümserliğin anksiyete veya depresyona da neden olabileceği ifade edilmektedir (Tuckwiller ve Dardick, 2018). Dweck (1999) ise bu araştırmalara temel teşkil edecek şekilde örtük zekâ teorisinin temel felsefesini, örtük zekâ inançlarının başarı, motivasyon ve iyi oluş durumunu yakından etkileyeceği üzerinde kurmaktadır.

Tüm bu bilgiler ile günlük hayatta sabit zihniyet inançlarının nasıl ve hangi temellere dayanarak gelişim zihniyeti inançlarına dönüşebileceği, kişinin kendini nasıl daha iyimser ve özgüvenli hissedebileceği sorusu çıkmaktadır. Bu açıdan bakıldığında birçok psikoloji kuramının açıklamaları karşımıza çıkmaktadır. Ancak inanç sistemleri ile yakından ilgili olan bilişsel yaklaşım ile bu durum açıklanmaya çalışılmaktadır. Ellis (1994) terapide bireyi psikolojik olarak sağlıklı hale getiren noktanın kişinin düşünce ve inançlarının tekrar düzenlenmesi ve dengelenmesi olduğunu ileri sürmektedir. Düşünce ve inançların yeniden çerçevelenmesi, bir durum karşısında farklı olanakların mevcut olduğunun farkındalığı, bu duruma uyum sağlama inancı ile bu esneklik konusunda kendine olan inancını kapsayan bilişsel esneklik kavramı ile açıklanabilmektedir (Martin ve Rubin, 1995).

Örtük zekâ inançları ile bilişsel esneklik araştırmalarını incelendiğinde, sadece yurt dışında yapılan bir çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışma ile hem erken bilişsel gelişim teorik çıkarımlar hem de yeni eğitim politikaları için bilişsel esneklik ve gelişim zihniyeti incelenmiştir. İki dilli öğrencilerin bilişsel esnekliklerinin yüksek

olduğu varsayımı ile zihniyet inançlarının değişimi ve gelişim zihniyetini benimsemelerinin daha kolay olduğu belirtilmektedir Ayrıca iki dil bilen öğrenciler ve evde iki dil bilen en az bir ebeveyne sahip 8 yaş öncesi çocuklar için eğitim programlarının nasıl güncellenebileceği tartışılmaktadır. İki dilli öğrencilerin bilişsel işlevleri daha iyi yerine getirebildiği bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu ve bu öğrencilere gelişim zihniyeti müdahalelerinin yapılmasıyla başarıya ulaşabilecekleri belirtilmektedir (Grote, Russell, Bates, Gonzalez, 2021).

Türkiye’de yapılan örtük zekâ inançları çalışmaları incelendiğinde, Yalın (2014) tarafından başarı ve başarısızlığa dair zihniyeti pozitif ergen gelişimi ile ele alarak, amaçları geliştirme yönelimi ve öz yeterlik değişkenlerini nasıl yordadığının araştırıldığı görülmektedir. İstanbul’da yaşayan ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada gelişim zihniyetinin amaçlarda engellenme ve öz yeterliği olumlu düzeyde yordadığı ortaya koyulmaktadır.

Ergen (2019) tarafından, Örtük Zekâ Teorisi Ölçeği ve Bilgisayar Teknolojisi Entegrasyon Anketi ile 146 İngilizce öğretmenin bilişleri ve teknoloji öz yeterlilikleri incelenmektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre değişkenler arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

Yılmaz (2020) tarafından yapılan çalışmada ise Türkiye'deki vakıf ve devlet üniversitelerinde hazırlık sınıfında çalışmakta olan 151 İngilizce öğretmenin zihniyetleri ile öz-yeterlikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. “Öğretmen Zihniyet Ölçeği” ve “Öğretmen Öz Yeterlik Ölçeği” uygulanarak verilere ulaşılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, öğretmenlerin zihniyetleri ile öz-yeterlik inançları arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır.

Delibalta (2020) tarafından yapılan çalışmada ise İngilizcenin yabancı dil olarak öğrenildiği bir alanda zihniyet ve nedensel yükleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Veriler Zihniyet Testi (Mindset Quiz) ve Başarı Atıfları Anketi ile Yabancı Diller Yüksekokulunda okuyan 380 öğrenciden elde edilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde, zihniyet ve başarısızlık atıfları arasında istatistiksel olarak anlamlı ancak zayıf bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca zihniyet ve başarı atıfları arasında zayıf ama pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde, bireylerin örtük zekâ inançlarının başarı, başarısızlık, belirgin bir beceriye yönelik öz yeterlik düzeylerinin incelendiği örneklem olarak İngilizce öğretmenleri, ergenlik çağı ortaokul öğrencileri ve üniversite öğrencilerinin belirlendiği ortaya çıkmaktadır. Ancak örneklem grubunun yetişkinlik dönemlerine göre gelişimsel olarak ele alındığı genel öz yeterlik kavramı ile araştırılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu amaçla, bireylerin örtük zekâ inançlarının genel öz yeterlik inançları ile ilişkisinin araştırılması hedeflenmiştir. Diğer yandan öz yeterlik düzeyleri yüksek olan bireylerin iyimserlik ve bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu birçok araştırmada ele alınmıştır (Ateş ve Sağar, 2021; Özgür ve Çuhadar, 2015; Abbasi, Ghadampour, Hojati, Senobar, 2020; Lockhart, Goddu, Keil, 2021). Yılmaz ve Büyükcebeci (2019). Çünkü öz yeterliği yüksek bireyler, zor işleri üstesinden gelmesi gereken görevler olarak nitelendirmekte, kendilerine bu görevden sonra daha yüksek hedefler koymakta, aynı zamanda yüksek motivasyonlarını koruyup, olası stres verici olaylarla daha kısa sürede başa çıkıp, yeni hedefler ortaya koymada daha esnek düşünceler benimsemektedirler (Bandura, 1997a; Luszczynska ve Schwarzer, 2015). Yetişkin bireylerin genel öz yeterlik inançları ile ilişkisi olduğu benzer çalışmalarla kanıtlanmış olan bilişsel esneklik ve iyimserlik düzeylerinin örtük zekâ inançları ile ilişkisi olabileceği düşünülmektedir (Akyüz, 2020; Goleman, 2011).

Araştırmanın Amacı

Yetişkinlerin bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik düzeylerinin örtük zekâ inançları ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırmada bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik düzeyleri bağımsız değişken ve örtük zekâ inançları bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Bu hedefle yola çıkıldığında araştırma soruları aşağıda belirtildiği gibidir:

- I. Bu araştırma çerçevesinde incelenen katılımcıların; örtük zekâ inançları, bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlikleri ne düzeydedir?
- II. Katılımcıların örtük zekâ inançları cinsiyet, medeni durum, yetişkinlik dönemi ve ekonomik durum açısından farklılaşmakta mıdır?

- III. Katılımcıların bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik düzeyi cinsiyet, medeni durum, yetişkinlik dönemi ve ekonomik durum açısından farklılaşmakta mıdır?
- IV. Yetişkinlik dönemlerine göre ve katılımcıların toplamında, örtük zekâ inançları ile bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- V. Yetişkinlik dönemlerine göre ve katılımcıların toplamında bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik düzeyi örtük zekâ inançlarını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Mutluluk ve başarı kavramları günümüzde oldukça merak edilen kavramlar arasında yer almaktadır. Bu merak ile birçok araştırmacı ve yazar, çocuk ve ergenlerin nasıl daha mutlu ve başarılı olabileceğini sorgulamakta ve bunun üzerine çalışmaktadırlar. Mümin Sekman ve Bahar Eriş (2017)'in "Çocuklar Nasıl başarır?" ve Selçuk Şirin (2019)'in "Yetişin Çocuklar" kitabında çocuk ve ergen odaklı olarak ailelere yönelik bir kılavuz sunmaya çalışılmaktadır. En temelde mutlu ve başarılı bireyler olmanın yolunun düşünmeyi öğrenmekten geçtiğini belirtilmektedir. Öğrenme kuramlarından yapısalcı kurama göre öğrenme, zihinsel bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilginin iç motivasyon ile kişinin zihninde özümleleneceği ve kişinin aktif süreci ile davranışın oluşabileceği belirtilmektedir (Fidan, 1986). Mutluluğun ve başarının olaylara yönelik kişinin zihinsel işlevleri ile ilgili olduğu desteklenmektedir. Ebeveynlerin ve yetişkin bireylerin kendi zihinsel süreçlerini fark etmeleri ve nasıl şekillendirebileceklerini öğrenmeleri ile daha mutlu ve başarılı olacağı öngörülmektedir. Bu sayede gelecek nesillere öğrenme, düşünme ve düşüncenin nasıl düzenlenebileceğini de aktarabileceklerdir. Bu amaçla, düşüncenin oluşumu ve şekillenmesi üzerinde etkili olan öze dair inançları ele alan Dweck, örtük zekâ teorisinin temel felsefesini, örtük zekâ inançlarının başarı, motivasyon ve iyi oluş durumunu yakından etkilediği üzerinde kurmaktadır. Tüm bu bilgiler ile günlük hayatta sabit zihniyet inançlarının nasıl ve hangi temellere dayanarak gelişim zihniyeti inançlarına dönüşebileceğinin araştırılması ile hedeflenen noktaya ulaşılabilecektir. Bu hedef ile yetişkinlerin örtük zekâ inançlarına ilişkin derinlemesine bir araştırma yapıp, genel öz yeterlik, bilişsel esneklik ve iyimserlik değişkenleri arasındaki ilişki

tespit edilmeye çalışılmaktadır. Geniş bir yaş grubu üzerinde örneklemden veri alınarak örtük zekâ teorisine katkıda bulunmak hedeflenmektedir. Carol Dweck'in öncülüğünü yaptığı bu teorinin, Türkiye'de daha anlaşılabilir ve daha fazla incelenebilir bir konu olması ile yapılacak yeni çalışmalara ışık tutacağı öngörülmektedir. En genel hedef ile, terapinin odak noktası bireyin düşünceleri ve inançları olduğu (Ellis, 1994) varsayımı ile psikoloji bilimine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu çalışma,

- 18-65 yaş arası bireyler ile sınırlıdır.
- Veri toplama araçları olan, Örtük Zekâ Teorisi Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Genel Öz Yeterlik Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi ve alt maddelerinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Çalışma kapsamında çevrimiçi elde edilen veriler dahilinde sınırlıdır.

Varsayımlar

Bu çalışmada,

- Gönüllü olarak araştırmaya katılım sağlayan bireylerin anket ve ölçeklere yeterince zaman ayırmaları ile soruları içtenlikle cevaplandırıdıkları ve araştırmaya katkı sağlamayı öncelik olarak belirledikleri varsayılmaktadır.
- Ölçme araçlarının, araştırmanın problem durumunu hedeflenen yaş grubu için ölçmeye uygun olduğu varsayılmaktadır.

Tanımlar

Öz Teoriler: İnançlar kişinin hayatını anlamlandıran ve deneyimleri ve durumları organize etmesini sağlayan, dahası kişiliğin, gelişiminin ve motivasyonunun itici faktörüdür (Dweck, 2000).

Örtük Zekâ Teorisi: Kendi ve diğerlerinin zekâsına ilişkin görüşlere inançlardır (Dweck, 2000).

Sabit Zihniyet: Zekânın doğuştan geldiğine ve değişemeyeceğine dair inançlardır (Dweck, 2000).

Gelişim Zihniyeti: Zekânın dinamik, esnek ve çaba ile geliştirilebilir olduğuna dair inançlardır (Dweck, 2000).

Bilişsel Esneklik: Kişinin; bir durum karşısında olasılıkların ve seçeneklerin farkında olması, yeni durumlara adaptasyon konusunda esnek olması, esnekliği sağlayabildiği durumlarda kendini yeterli hissetmesi veya öz yeterliği (Martin ve Rubin, 1998).

İyimserlik: Hayatta olası durum ve olaylar için en iyisinin gerçekleşeceğine dair inanç (Scheier ve Carver, 1987)

Genel Öz yeterlik: Stresli ve zorlu yaşam olayları karşısında başa çıkma stratejilerinde yeterlik inancıdır (Scholz ve Schwarzer, 2005).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ALAN YAZIN İNCELEMESİ

Bu bölümde örtük zekâ teorisi, bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik kavramları kuramsal olarak incelenerek alan yazındaki benzer araştırmalardan elde edilen bilgiler sunulmuştur.

1.1 ÖRTÜK ZEKÂ TEORİSİ

1.1.1 Örtük Zekâ Teorisinin Tarihçesi

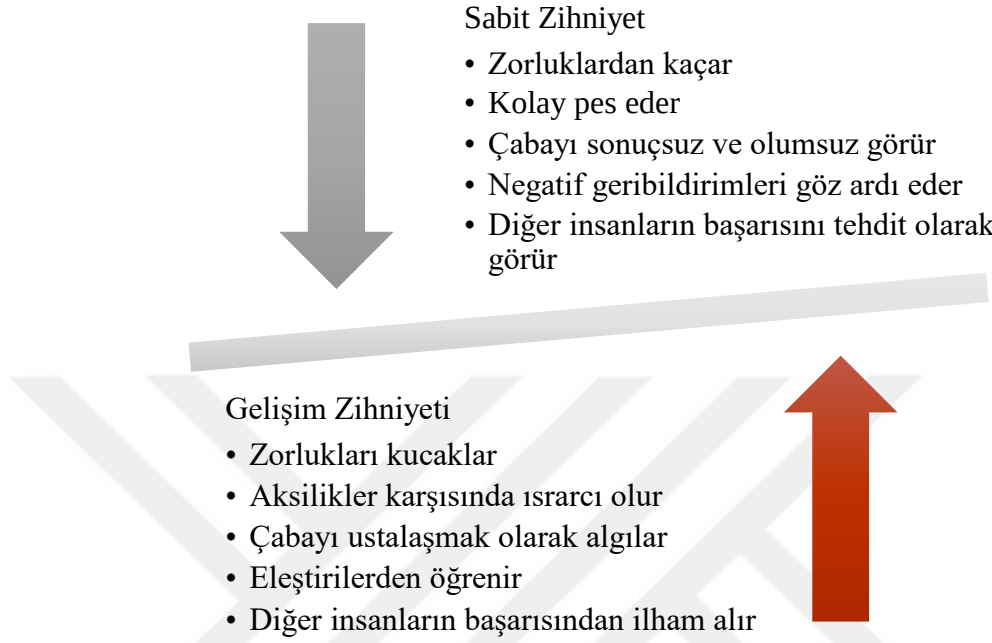
Felsefe tarihinin ilk filozofları, insanı sürekli bir akış içerisinde ve istikrarlı bir sabitlik içerisinde nitelendiren ters uçlu iki bakış açısıyla açıklamaya çalışmışlardır. Herakleitos (M.Ö. 540-480), insanın yeteneklerini ve zekâsını sürekli oluşmakta olan bir değişim durumu olarak ele alırken; Parmenides (M.Ö. 511) tam tersi sabit ve değişmeyen kalıtsal bir yapı olarak değerlendirmektedir (Bacchiocchi, 2020). Bu karşılıklı tartışma ve zekâyâ olan merak, 20. yüzyılın başları ile birlikte hız kazanmaya başlamış ve günümüze kadar birçok psikolog tarafından sürdürülmüştür (Spearman 1904; Binet 1909,1973; Wechsler 1974; Dweck ve Leggett,1988). Binet ve Simon tarafından ilk IQ testlerini oluşturulurken zekânın değişmeyen kalıtsal bir zemine dayandığı savunulmuştur. Bu testte; sözcüklerin bilinirliği, sözel ve sayısal mantık yürütme, neden ve sonuç ilişkisi gibi kavramların ölçülmesi hedeflenmiştir. (Bee ve Boyd, 2009). İlerleyen zaman diliminde, Wechsler tarafından 1974 yılında çocuklara yönelik zekâ testi çalışmaları yapılandırılmıştır. Bu çalışmalar zamanla yetişkinler için oluşturulan zekâ testi ile devam etmiştir (Bacchiocchi, 2020). Sinirbilimci Gottlieb (1998) zekânın sabit veya değişebilir olduğu tartışmalarına farklı bir yorum getirerek; genler ve çevrenin kendimizi geliştirirken bir arada çalıştığını hatta, genlerin hali hazırda düzgün çalışabilmesi için de dışarıdan bir uyarıcıya ihtiyaç duyduğuna vurgu yapmaktadır. Birçok bakış açısı ile yüz yılı aşkın süredir ele alınan zekâyâ ilişkin çalışmalar günümüzde de devamlılığını sürdürmektedir. Sternberg konuya güncel

yaklaşımı ile, insanların uzmanlık konusundaki çalışmalarında en önemli etkenin sabit bir yetenek olmadığını, öncelikli olarak bireyin kendini amacına adanması olduğunu savunmaktadır (Elliot ve Dweck, 2005) Carol Dweck ise 1980’li yılların sonundan günümüze kadar devam eden geniş çaplı çalışmaları ile örtük zekâ teorisini öne sürmektedir (Dweck, 2019). Bu teoriye göre insanın zekâ ile ilgili inançları onların; motivasyon, başarı ve psikolojik iyi oluşlarını etkilemektedir (Dweck, 1999). Zekânın çaba, teknik bilgi, veri akışı ve geribildirim ile gelişebileceğini öne sürmektedir (Dweck, 2019). Tüm bu araştırmalar ışığında örtük zekâ teorisi güncel ve bütüncül bir yaklaşım göstermekte ve incelenmeye açık bir yol göstermektedir.

1.1.2 Gelişim Zihniyeti ve Sabit Zihniyet

Örtük zekâ teorisi çalışmalarının ilk adımları Dweck ve Leggett (1988) tarafından atılmaktadır. Motivasyon ve kişilik yapılarına ilişkin araştırmaları, sosyal-bilişsel yaklaşım adı altında toplanılarak günümüze ışık tutan bir yapı olmuştur. Dweck ve Leggett (1988)’e göre zekâyâ ilişkin farklı inançlarımız bizi kişisel hedeflere yönlentmektedir, bu hedefler de işin özünde bireysel yapılarımızı oluşturmaktadır. Bireylerin farklılaşan hedeflerinin ve bunların alt yapısını oluşturan bilişsel, duygusal ve davranışsal örüntülerinin bireyin uyumlu ve uyumsuz şemalarını doğrudan etkilediği savunulmaktadır. Örtük zekâ teorisi iki farklı görüş ile anlatılmaya çalışılmaktadır. Artırımsal teori anlaşılır bir dille, gelişim zihniyeti ve varlık teorisi anlaşılır bir dille, sabit zihniyet olarak karşımıza çıkmaktadır. Kısaca, zekanın gelişime açık yapısı artırımsal teoriyi açıklarken, zekanın sabit değişmeyen yapısı varlık teorisi ile açıklanmaktadır. Gelişim düşünce tarzına sahip olan bireylerin başarıya karşı motivasyon, yaptığı işi sevme, sürekli geliştirmeye istekli olma ve öğrenmeye meraklı olma gibi özelliklerinin olduğu ifade edilmektedir (Dweck, 2020). Diğer yandan, başarısızlığı ise başarıya giden yolda öğrenme ile aşılabilecek bir engel olarak görmektedirler. Zihinlerine “henüz başarılı olmadın” mesajını vererek, sürece devam etmesinin gerekliliği vurgulamaktadır. Ayrıca başarılarının ve başarısızlıklarının sorumluluklarını üstlenip, devamlılığı ve dayanıklılığı bu şekilde sağlamaktadırlar. Dweck (2020) teorisini “Aklını En Doğru Şekilde Kullan” kitabında açıklarken, gelişim zihniyetine sahip bireylerin diğer özellikleri ile de ilişki kurmaktadır. Bu özellikler; cesaretli olma, sorumluluk alma, yaratıcı olma, kendine güvenme ve yenilikleri hoşça karşılayıp hayatına katma, mükemmeliyetçi değil aksine sürekli

gelişime inanma, olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı durum karşısında da zıt tepkiler veren sabit zihniyet ve gelişim zihniyetine sahip bireylerin nasıl tepki verdiği aşağıdaki şekilde belirtilmiştir.



Şekil 1: Durumlar karşısında sabit zihniyet ve gelişim zihniyetine sahip bireylerin verdiği tepkiler (Dweck, 2020)

Benzer durumlarla karşılaşan bireylerin farklı tepkiler vermesine neden olan örtük zekâ inançları kişinin sorumluluğundadır. Şekil 1’de belirtildiği gibi, sabit zihniyete sahip bireyler zorlu durumlarla karşılaştıklarında, kaçarak, pes ederek, çabalamanın gereksiz olduğunu düşünerek tepki gösterirken; gelişim zihniyetine sahip bireyler zorlu durumlarda, kabul ederek, ısrarcı olarak, çalamayı gelişimin bir yolu olarak görerek tepki gösterirler. Diğer yandan geri bildirimler bir taraf için besleyici ve geliştirici olurken diğer taraf için göz ardı etmeleri ile sonlanan bir durumdur. Bireyler bu zıt iki inanç ile davranışlarını belirlemektedirler.

1.1.3 Örtük Zekâ İnançları ve İlişkiler

İnsan hayatında her şeyin özverili emek vermeye dayandığını savunan Dweck (2020), ikili ilişkiler bağlamında da eşlerin birbirlerini anlamak ve birlikte yaşayabilmelerinin altın kurallarından biri olarak, gelişim düşünce tarzını benimsemeleri gerektiği üzerinde durmaktadır. Sabit düşünce tarzına sahip bireyler, eşleri ile mükemmel ve sürekli uyum halinde olma beklentisi içinde olmaktadır.

Ancak, çatışma olmayan ve sorun yaşanmayan ilişkilerin derinleşmesi de muhtemel görünmemektedir. Gelişim zihniyetine sahip bir birey ilişkiye, işbirlikçi bir tavır ile yaklaşırken aynı zamanda partnerinin onu geliştirip destekleyeceğine dair inançlar içerisindedir. Ancak, sabit zihniyet yapılarına sahip bir birey ilişkiye, rekabetçi bir yaklaşım ve herhangi bir olumsuzluk karşısında affetmeyen bir tavırla yaklaşmaktadır. Çünkü ilişkinin ve partnerinin mükemmel olması gerekliliği ile ilgili inançlara sahiptir.

Diğer yandan, arkadaşlık ilişkileri gelişim ve sabit zihniyet açısından incelendiğinde, sabit zihniyetli bireylerin daha çok kendilerini diğerleri ile kıyaslamaya gittikleri ve bunu yaparken çevrelerinde kendinden daha kötü durumda olanlar ile kendilerini kıyasladıkları belirtilmiştir. Burada egonun kendisini suçlamamak için böyle bir yol izlediğini de savunmaktadır, Dweck (2020). Kendini suçlamayan, eğer suçlarsa utanacağı düşüncesinden yola çıkarak savunmacı bir yapıya da bürünebileceğini öne sürmektedir.

Ebeveyn-çocuk ya da öğretmen-çocuk ilişkilerinde ise çocuğun düzenli bir süreklilik içinde gelişmekte olduğunun bilinci ile, çocuğu desteklemenin onun özgüvenini artıracığı savunulmaktadır. Başka bir bakış ile, başarısızlığı sebebiyle suçlanmayan, aksine başarısızlığından nasıl öğreneceğine odaklanan bir ebeveyn veya öğretmen ile çocuk kendi potansiyelini ortaya çıkarmaya daha yakın olacaktır.

1.1.4 Örtük Zekâ İnançları ve Başarı

Dweck (1999) çalışmaların yönünü; Hong, Chiu, Lin ve Wan ile birlikte yürüttüğü yükleme teorisi ile tayin etmektedir. Araştırma sonuçlarına göre artırimsal zekâ teorisi ve varlık teorisi çalışmaları çabaya karşı yetenek atıflarının sonuçları ile paralellik göstermektedir. Negatif geribildirim karşısında düzenleme ve önlem almaya eğilim, artırimsal zekâ teorisini benimseyen bireyler de varlık zekâ teorisini benimseyen bireylere göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Ayrıca artırimsal zekâ teorisini benimseyen bireylerde, eyleme geçmelerinde çaba atıfları aracılık rolü üstlenmektedir (Hong ve diğerleri, 1999). Çalışmalar arttıkça; Mısır, Avusturya ve Norveç'in içinde bulunduğu birçok ülkede ölçek uyarlama ve geliştirme araştırmaları yapılmıştır (Abd-El Fattah ve Yates 2006; Ingebrigtsen, 2018). Yapılan meta analizler doğrultusunda, Asya ve Okyanusya'nın içinde bulunduğu doğu kıtaları ile batı kıtalarını ve Kuzey Amerika kıtasında yaşayan öğrencilerin gelişen zihniyet ve sabit

zihniyete sahip olma durumlarına göre başarı durumları karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Bu meta analiz araştırma sonuçlarına göre Doğu kıtalarında yaşayan öğrencilerin gelişen zihniyet bakış açısı ile başarıları arasında istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunurken, Avrupa’da yaşayan öğrencilerin sabit zihniyet inançları ile başarı arasında pozitif bir ilişki ortaya çıkmaktadır. Kuzey Amerika’da yaşayan öğrencilerin verdikleri yanıtlara göre ise sabit zihniyet bakış açıları ile başarı arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmaktadır (Costa ve Faria, 2018). Farklı bölgelerde yaşayan bireylerin örtük zekâ teorisi ve diğer kavramlarla karşılaştırmalı incelemeleri bu teorinin gelişim yönünü göstermektedir. Sisk, Burgoyne, Sun, Butler ve Macnamara (2018)’ın meta analiz çalışmasında ise gelişim zihniyeti ve başarı arasındaki ilişkinin yönünü tayin eden farklı bir değişken olduğu öne sürülmektedir. Gelişim zihniyeti müdahale çalışmasının riskli sayılan grupta bulunan öğrenciler için ve sosyoekonomik durumu düşük olan öğrenciler için daha yüksek bir etki ortaya koyduğu belirtilmiştir.

1.1.5 Örtük Zekâ İnançları ve Öz Saygı

Diener ve Dweck (1978) çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada; çabalarının başarısızlıkla sonuçlandığı durumlarda kendini çaresiz hisseden çocuklar ile daha iyisini yapabileceğine inanan ustalık yönelimli çocukları karşılaştırmalı olarak incelemişlerdir. Sabit zihniyet inancına sahip olan çocukların; yeteneklerine, kendi öz yeterlik ve yetersizliklerine odaklanırken, gelişim zihniyetine sahip çocukların, çaba ve strateji yoluyla en iyi sonuca odaklandıklarını tespit etmiştir. Ayrıca durum karşısında kendini çaresiz hisseden çocukların bu durumu öz saygıları için birer tehdit olarak algıladıkları gözlemlenirken, gelişim çocukların ise bu durumu yeni bir öğrenme yöntemi olarak gördükleri ve umutlu oldukları gözlemlenmektedir. Buna bağlı olarak, çaresizlik hisseden çocukların aksine, diğer çocukların çabalarının işlevsel olacağına dair kuvvetli bir iyimserlik içinde bulundukları ortaya çıkmaktadır. Orta-Atlantik Üniversitesi’nde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada paralellik gösteren bulgular mevcuttur. Gelişim zihniyeti inancına sahip öğrencilerin iyimserlik düzeyleri yüksekken, sabit zihniyet inancına sahip öğrencilerin kötümserlik düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Dardick ve Tuckwiller, 2019). Özetlemek gerekirse; başarısızlık durumu karşısında benlik algıları, performansta bozulmalar, olumsuz duygulanım yaşayan sabit zihniyet inancına sahip çocukların aksine, aynı

durum karşısında gelişim zihniyeti inancına sahip çocukların yapıcı, kendini izleme olumlu prognoz, olumlu duygulanım, kendi kendini yönetme ve etkili problem çözme becerileri ortaya çıkmaktadır (Diener ve Dweck ,1978). Dweck (2020), teorisini açıkladığı kitabında sabit düşünce tarzına sahip bireylerin, hayatlarında herhangi bir şeyin yolunda gitmediği durumlarda olumsuz düşüncelerini kendilerine ve diğerlerine yönlendirdiklerinden bahsetmektedir. Öz saygılarını düşürmeye neden olan bu durumla baş edemediklerinde, diğer bireyleri suçladıkları ve bahaneler ürettikleri ifade edilmektedir. Norveç'te 6. sınıf ve 8. sınıf öğrenci katılımcıları ile yapılan bir araştırmada ise öz saygı, öz yeterlik ve örtük zekâ teorilerinin ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre öz saygı, öz yeterlik ve gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki varken, sabit ve gelişim zihniyeti arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ancak sınıfların karşılaştırmalı incelenmesinde 8. sınıflarda bu ilişkinin daha güçlü olduğu belirtilmiştir (Diseth, Meland, Breidablik, 2014).

1.1.6 Örtük Zekâ Teorisi ve Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel Davranışçı kuramın öncülerinden Beck'in bilişsel üçlü kavramı, 1976 yılında depresyonun bileşenlerini ortaya çıkarmak amaçlamıştır (Beck ve diğerleri, 1987). Bu modelde temelde üç ana bileşen bulunmaktadır. Birincisi bireyin özüne dair inançları, ikinci bileşeni dünya ile ilgili inançları ve üçüncü bileşeni geleceğe dair inançlarıdır. Birinci bileşende kişinin yeterliliğe karşı yetersizlik, kişinin kendine gösterdiği değere karşı değersizlik ve kişinin dışarıdan biri tarafından sevilmesine karşı sevilmemeye inançları bulunmaktadır. Kişinin kendinde var olan beceri, yetenek ve zekaya atıfları yeterliliğe karşı yetersizlik inançlarını doğrudan etkilemektedir. Kişinin yetersizlik inançları da kendine verdiği değer ve kendine güvenini etkilemektedir. Kendine güven ve öz saygısı az olan bireylerin ise diğer insanlar ile kurdukları ilişkinin zayıfladığı görülmektedir (Dweck, 2020). İkinci bileşende insanın özünün iyi veya kötü olduğu yani bireyin dünyaya iyimser bakış açısına karşı kötümser bakış açısı yer almaktadır. Üçüncü bileşen olarak, geleceğe dair umutsuzluğa karşı umut yer almaktadır. Bu bileşenler kişilerin depresyona dair inançlarını ortaya koyarken diğer yandan kişinin temel inançları olan şemalarını da yansıtmaktadır. Şema, bireylerin zihin yapılarına bilgilerin gelmesi ve belli bir örüntü dahilinde oluşan temel inançlardır. Bireyin yaşam olaylarını ve karşılaştıkları zorlukları nasıl algıladıkları şemalarıyla yakından bağlantılıdır. Şema kavramı üzerine çalışmalar

yapmış olan, Piaget'ye göre insanlar basit şemalarla doğarlar ve yaşam deneyimleri yoluyla bu şemaları geliştirir ya da yeni şemalar oluştururlar. Bu şemaların değişime dirençli olduğu durumlarla da karşılaşılabilir. Sabit ve değişmeyen şemaların insanın psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. Diğer yandan, gelişen ve sürekli yeni deneyimlere adapte olan şemaların ise, kişide yaşama yönelik motivasyon ve kişinin hayatını olumlu yönde etkileyen bilişsel zemin hazırlaması kişiyi başarıya götürecek bir yol olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, Dweck'in (1999) öze dair inançların başarı, motivasyon ve psikolojik iyi olma durumunu yakından etkilediğini savunduğu teorisi ile örtüşmektedir.

1.1.7 Örtük Zekâ Teorisi ile ilgili Araştırmalar

Örtük teori Dweck ve arkadaşları tarafından 1980'li yıllarda araştırılmaya başlanmaktadır (Dweck, 2019). Yurtdışı alan yazında uzun soluklu çalışılan ve günümüzde, psikoloji ve eğitim alanlarında geliştirilen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Alan yazında ergenler ve üniversite öğrencileri ile çalışılan örtük zekâ araştırmalarının en çok öz yeterlik, akademik öz yeterlik, başarı, motivasyon, kariyer gelişimi kavramları ile ilişkileri değerlendirilmiştir (Zander ve diğerleri 2018; Cho, Kim, Ju, Lee, 2021; Jiang ve diğerleri 2020; Ingebrigtsen, 2018; Sisk ve diğerleri 2018; Buenconsejo ve Datu, 2020; Burnette, Pollack, Forsyth, Hoyt, Babij, Thomas, Coy, 2020; Yu ve Hua, 2016; Wasylkiw, Hanson, Lynch, Vaillancourt, Wilson, 2020). Sonuçlara göre akademik öz yeterlik ile gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Zander ve diğerleri 2018). Ayrıca bu iki kavramın öğrencilerin okuduğunu anlamalarını teşvik etmede önemli rolleri olduğu belirtilmiştir (Cho ve diğerleri, 2021). Diğer yandan örtük zekâ inançları ile matematik dersine katılım arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunup, akademik öz yeterliğin, içsel değerler ve örtük teori arasındaki bağlantıyı yönettiği tespit edilmiştir (Jiang ve diğerleri, 2020). Akademik başarı ve örtük zekâ ilişkisinin ele alındığı meta analiz araştırmalarında ise arasındaki ilişkinin düşük ile orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Gelişim zihniyetine sahip öğrencilerin sözel, nicel alanlarda ve genel başarıda sabit zihniyete sahip olan öğrencilerden daha yüksek puanlar alma ihtimallerinin olduğu tespit edilmiştir. Dahası bu meta analiz, dünyanın çeşitli kıtalarındaki durumu karşılaştırmalı olarak ortaya koymaktadır. Doğu kıtaları (Okyanusya ve Asya),

artırımsal teori ile başarı arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki, Avrupa kıtasında, varlık teorisi ile başarı arasında pozitif bir ilişki ve Kuzey Amerika kıtasında, varlık teorisi ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır (Costa ve Faria, 2018). Hong Kong’da ilkökul öğrencilerinin öz düzenleme temelli öğrenmede içsel değeri, örtük zekâ inançları ve öz yeterliklerinin araştırıldığı bir çalışmada, gelişim zihniyetinin öz yeterlik ve içsel değere daha güçlü bir yordayıcı olduğu belirtilmiştir (Bai ve Wang, 2020). Akademik başarıyı artırmak için tasarlanan müdahale programlarının işlevselliğinin araştırıldığı bir meta analiz çalışmasının sonucunda örtük zekâ teorisine yeni bir boyut katılmıştır. Bu programın, düşük sosyoekonomik düzeyde ya da akademik olarak risk taşıyan öğrencilerde daha çok etkili olabileceğini ortaya çıkardı (Sisk ve diğeri, 2018). Başarısızlık inancı ile örtük zekâ teorisinin araştırıldığı bir çalışmada ise ebeveynlerinin öğrencilerin başarısızlığına dair inançları ile öğrencilerin başarısızlık ve varlık teorisini öngördüğü tespit edilmiştir. Ebeveynlerin başarısızlığa karşı olumlu görüş belirtmelerinin çocuklarının öğrenmelerinde yapıcı rol oynadığı belirtilmiştir (Tao, Li, Wu, 2021).

Kariyer keşfetme kavramı ile örtük zekâ teorisinin karşılıklı ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, artırımsal teorisinin kariyer keşfetme öz yeterliği ile daha güçlü bir ilişkisi olduğu belirtilirken, varlık teorisinin yetenek geliştirme öz yeterliği ile daha güçlü ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Buenconsejo ve Datu, 2020). Diğeri bir çalışmada, öğrencilerin kariyer gelişimlerinin ön görülüp görülemeyeceğinin belirlenmesi ve girişimci öz yeterliklerini ortaya çıkarmaları için teşvik etmek amacıyla, gelişim zihniyeti müdahale programı uygulanmıştır. Bu müdahale sonucu, öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre daha fazla görev bilinci ve girişimci öz yeterliği olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin kariyer ilgilerini ve akademik ilgilerini de dolaylı olarak iyileştirdiği tespit edilmiştir (Burnette ve diğeri, 2020). Amerika’da bir üniversitede tamamen online eğitim alan lisans ve yüksek lisans öğrencilerinden toplanan verilere göre gelişim zihniyeti ve öğrenme öz yeterliği önemli iki kavramdır. Bu kavramlar öğrencilerin eğitimlere katılımının önemli faktörleri arasında yer almaktadır. Ayrıca esnek düşünme öğrencilerin ilk kez online sistemde eğitim faaliyetlerini devam ettirirken, uyum sağlama ve derslere daha fazla katılımı öngördüğü belirtilmiştir (Tseng, Kuo, Walsh, 2020). Öğrencilerin zihin

yapılarını etkileyeceği varsayımı ile öğretmenlerin örtük zekâ inançlarının araştırıldığı bir çalışmada, katılımcıların %50'sinin gelişim zihniyet yapısında olduğu, %14,5'inin sabit zihniyet yapısında olduğu ve geri kalan kısmının da zekâ inançlarının karışık bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre kadınların daha çok gelişim zihniyetine sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca yaş kriterine göre genç öğretmen adaylarının gelişim zihniyetine sahip olma durumunun daha yaşlı öğretmenlere göre daha fazla olduğu belirtilmiştir (Bacchiocchi, 2020). Cinsiyet değişkenini değerlendiren Spinath ve diğerleri (2003), yaşları 18 ile 70 arasında değişen yetişkin ikizler üzerinde çalışmışlardır. Sonuçlara göre cinsiyet ile örtük zekâ inançları arasında bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan kadınların gelişim zihniyetini benimseme olasılığının daha yüksek, erkeklerin ise sabit zihniyeti benimseme olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Farklı bir çalışmada ise ilköğretim matematik öğretmen adaylarının matematik kaygısı, farkındalık, öz yeterlik ve zihniyet kavramları araştırılmıştır. Burada tüm kavramlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Hizmet öncesi öğretmen eğitimlerine bu kavramlarla ilgili programların gerekliliği savunulmuştur (Tassell ve diğerleri, 2020). Tüm bu kavramların dışında, tezde araştırılan iyimserlik kavramı ile örtük zekâ inançları araştırmalarına bakıldığında, bu iki kavram arasında güçlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte, kötümserlik ile sabit zihniyet ve iyimserlik ile gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığı belirtilmiştir (Dardick ve Tuckwiller, 2019). Üniversite öğrencilerinden toplanan verilere göre yaşam doyumunun yordayıcıları olarak, iyimserlik ve kötümserlik, zihniyet, cesaret kavramları araştırılmıştır. Sonuçlara göre daha fazla sabit zihniyet inançlarına ve kötümserliğe sahip olma, daha az iyimserlik, cesaret ve yaşam doyumuna sahip olma özellikleri anksiyete veya depresyonunun olduğunu belirten üniversite öğrencilerinde görülmüştür (Tuckwiller ve Dardick, 2018).

Örtük zekâ teorisi yurtdışı alan yazının aksine, Türkiye'de henüz ayrıntılı olarak ele alınmamıştır. Türkiye'de ölçek ve uyarlama çalışmaları, sosyal anksiyete araştırması, ergenler üzerinde yapılan öz yeterlik, ebeveyn davranışları ile örtük zekâ teorisinin ilişkisi ve İngilizce öğretmenlerinin öz yeterlikleri ile örtük zekâ çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Aşağıda bu çalışmalar kısa özet şeklinde sunulmuştur.

2013 yılında İlhan ve Çetin'in Örtük Zekâ Teorisi Ölçeğini Türkçe 'ye uyarlama ve ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmaları, 17 ile 39 yaş arasında bulunan üniversite öğrencilerinin araştırmaya katılması ile sürdürülmüştür. İlhan ve Çetin (2014) tarafından bu teoriden beslenen başarı yönelimlerini araştırıp, Matematik Başarı Yönelimleri Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik testlerini yaparak alana farklı bir ölçek sunulmuştur.

Klinik psikoloji kapsamında yer alan sosyal anksiyete bozukluğunun araştırıldığı çalışmada ise örtük zihniyet inançlarının kişinin davranış geliştirmede ve karar vermede kullandığı bir yöntem aynı zamanda öğrenme ve değişme motivasyonu olarak ele alınmaktadır. Çekingenlik kişilik özelliğini değişmeyen bir özellik olarak tanımlayan bireylerin sosyal performans anksiyetesi devamlılığı ile ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Bilişsel davranışçı terapi temelinde bu setlerin ele alınıp değiştirilmesi, alıştırma egzersizlerinin etkinliğini artırmaktadır, sonucuna ulaşılmıştır. (Fıstıkcı, Keyvan, Erten, Duran, Sungur, 2015).

Erken ergenlik döneminde bulunan 929 ortaokul öğrencisinin örtük zekâ inançlarının öz yeterliği ve amaçlarda engellenme yönelimini nasıl etkilediği üzerinde araştırma yapılmıştır. Yalın (2014) tarafından, başarı ve başarısızlığa dair örtük inançlarının öz yeterliğin ve amaçlarda engellenme yöneliminin olumlu bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca ebeveyn davranışlarının da bu ilişkileri etkilediği tespit edilmiştir. Benzer bir çalışma olan ve erken ergenlik dönemi 6. 7. ve 8. sınıf 551 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada ise öğrencilerin matematik dersindeki akademik öz yeterlik, psikolojik ihtiyaçların öğretmen, anne, baba tarafından karşılanması, yaklaşma ve kaçınma hedefleri, motivasyon ve örtük zekâ inançları değerlendirilmiştir. Bilir (2017) tek değişkenli varyans analizi sonucunda, diğer tüm değişkenler ile gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edip, sabit zihniyete sahip gruba göre daha yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya çıkarmaktadır.

2018 ve sonrasında hazırlanan tez araştırmaları ise seyrini yabancı dil ve İngilizce öğretmenleri ile çalışmalara çevirmektedir. Bu bağlamda, Altunel (2018), yabancı dil kaygısı ve zihniyet arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 203 üniversite hazırlık

öğrencisi katılımcısı verdiği cevaplar değerlendirildiğinde, yabancı dil kaygısı ile zihniyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Cinsiyet değişkenine göre farklılaşan zihniyet yapılarında, erkek öğrencilerine göre kız öğrencilerinin daha çok gelişim zihniyetine sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Delibalta (2020) benzer bir çalışma ile, İngilizceyi yabancı dil olarak öğrenen üniversite öğrencilerinin zihniyet ve nedensel yüklemeleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Sonuçlar değerlendirildiğinde, başarı atıfları ile zihniyet arasında zayıf ancak pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunup, Altunel'in çalışmasına benzer bir şekilde kızların erkeklere göre daha çok gelişim zihniyetine sahip oldukları ortaya çıkmaktadır. Ortaokul İngilizce öğretmenleri ile yapılan çalışmada öğretmenlerin zihniyetleri ve öğretmenlerin teknoloji öz yeterlikleri incelenmektedir. Bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuş olup, zihniyetleri öz yeterlik üzerinde öngörücü yapısı tespit edilmiştir (Ergen, 2019). Diğer bir çalışmada üniversitenin İngilizce hazırlık derslerine giren 151 İngilizce öğretmeni araştırılmaktadır. Bu çalışmada, öğretmenlerin zihniyet ile öz yeterlikleri ve öz yeterliğin alt faktörleri arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmaktadır. Sonuçlar, kadınların erkeklere göre daha yüksek gelişim zihniyeti inançlarının olduğunu ortaya koymaktayken; öz yeterlik ile cinsiyet arasında bir ilişkinin olmadığı tespit edilmektedir (Yılmaz, 2020).

Türkiye'de bu zamana kadar geniş yaş grubu kitlesi ile örtük zekâ teorisinin çalışıldığı bir araştırmaya ulaşılmamıştır. Diğer yandan, tezde yer alan değişkenlerden iyimserlik, bilişsel esneklik ve örtük zekâ inançları ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle gelişimsel açıdan incelenen bu çalışmanın alandaki boşluğu doldurması hedeflenmektedir.

1.2 BİLİŞSEL ESNEKLİK

Kişinin; bir durum karşısında olasılıkların ve seçeneklerin farkında olması, yeni durumlara adaptasyonda esnek olması, esnekliği sağlayabildiği durumlarda kendini yeterli hissetmesi, bilişsel esnekliği tanımlamaktadır (Martin ve Anderson, 1995; Martin ve Rubin, 1998). Bu tanımlamaya göre bilişsel esneklik üç aşamada değerlendirilen ve bir duruma özgü beceri olmayıp insanların günlük yaşamlarında oldukça fazla kullandıkları bir özelliktir (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998). Batting

(1979) bilişsel esnekliği yeni bir durum karşısında en iyi çözüm yolunu bulabilme şeklinde ifade derken, Martin ve diğerleri (1998) ise en iyi çözüm yoluna odaklanmaktan ziyade tüm alternatifleri görebilme becerisi olarak tanımlamaktadır.

Dennis ve Vander Wal (2010) a göre ise bilişsel esneklik; bireyin çevresindeki koşulların değişmesine bağlı olarak mevcut bilişsel yapıları değiştirme yetkinliğidir. Söz bu bilişsel esneklik; zorluk içeren durumları kontrol edilebilir olarak görme eğilimi, yaşam akışındaki durumlara ve insan davranışlarına ilişkin farklı olasılıkların varlığını algılama yeteneği ile algılanan zor durumlarla baş etmek için çok sayıda çözüm üretme becerisi olmak üzere iki temel alanı içermektedir.

Ionescu (2012) ise bilişsel bilimlerdeki bu yapının bir beceriden ziyade bilişsel sistemin bir özelliği olarak gören birleşik bir yapı tanımlamasını öne sürmektedir. Bu açıklamaya göre bilişsel esnekliğin ortaya çıkışı iki tür etkileşime bağlıdır. Bunlar; çeşitli bilişsel mekanizmaların etkileşimi ve gelişimsel zamanda duyu-motor mekanizmalarının, bilişin ve bağlamın etkileşimi. Bu düşünceyi destekleyen başka bir tanıma göre bir olayı ya da durumu çok yönlü algılamak, işlemek veya yönetmek için zihinsel yapı, yetenek, düşünce veya dikkati kaydırma becerisi olarak da ifade edilen çok aşamalı bir süreçtir (Eslinger ve Grattan, 1993). Daha genel ifade ile, akıcı zekânın farklı durumlarda alternatif öneriler getirebilen bir şeklidir (Silver, Hughes, Bornstein ve Beversdorf, 2004).

Geniş bir yelpazede incelenen bilişsel esneklik, bazı araştırmacıların tanımlarında belirli bir bilişsel yetenek veya beceri olarak belirtilmekteyken, bazılarının da bilişsel yapının bir bileşeni olarak ve bilişsel mekanizmaların etkileşimi olarak ele aldığı görülmektedir.

Bilişsel esnekliği aşamalı olarak ele aldığımızda başlangıç noktası, yeni ve beklenmedik bir durum ile karşılaşıldığında kişinin birçok seçenek dahilinde karar verme olanağı olduğunu fark etmesidir (Martin ve Rubin, 1998). Bu görüşü destekler nitelikte, Kelly (1955) insanların tıpkı bir bilim insanı gibi çevre ve kendileriyle ilgili hipotezleri denediklerini belirtir. Buradaki amaç hayata karşı öngörü oluşturup yaşamı kolaylaştırma ihtiyacıdır. Bu gereksinim ile Kelly'e göre, görüşlerin oluşturduğu şablonları karşılaştığımız yeni olayların üzerine koyar ve benzerliklerin olup

olmadığına karar veririz. Eğer benzerlikler yok ise yeni bir şablon ile karşılaştırsak o zaman bazı değişiklikler yaparız (Burger, 2006). Bu bakışla incelendiğinde, farklı bilgi işleme yöntemlerinin farkına varmak bilişsel esnekliğin ilk aşamasıdır. İkinci aşama, beklenmedik durumlarda değişime karşı esnek olmaktır (Martin ve Rubin, 1998). Esnek olmak, yaşam içerisinde ortaya çıkan farklı durumlar veya zorlanmalarda daha az sorun yaşamak olarak tanımlanmaktadır. Değişiklikler, esnek olan bireyler için bir tehdit unsuru değil, gelişmeleri için bir fırsattır (Akçay Özcan, Kıran Esen, 2016). Lewis (1998)'in gelişim yaşanan durumun pragmatik gereksinimlere göre şekilleneceği görüşü, güncel olana uyum sağlama ile değişim görüşü paralellik göstermektedir. Üçüncü ve son aşama, esneklik durumuna yetkinlik inancı ve öz yeterliğidir. Bilişsel esneklik özelliğine sahip kişiler, iletişim kurarken farklı alternatifler belirlemede, alışılmadık, farklı durumları karşılamada ve yaşamsal ihtiyaçlar doğrultusunda davranışları düzenlemede istekli olmaları ile birlikte (Martin ve Anderson, 1998) kendi etkin davranabilme becerilerine de güvenirlir (Bandura, 1994). Diğer bir söylemle, kişilerin durumları yönetmek için ihtiyaç duyduğu planlamalara inançları yüksektir (Bandura, 1977b).

Bilişsel açıdan esnek olan bireylerin; yaratıcı ve üretici problem çözme becerisine sahip olduğu, akıcı ve orijinal düşünme yapılarının olduğu yapılan çalışmalarla desteklenmektedir (Bell, 1997; Torrance, 1974). Bilişsel esneklik düzeyleri farklı kişilerin dikkat, odaklanma ve motivasyon süreçlerinde de farklılar gözlemlenmektedir. Değişime açıklık ve çözümleyici kişilik yapılarında da farklılaşma mevcuttur. Bilişsel esneklik düzeyi zayıf olan bireylerin dikkatleri dağınık olması gerekçesiyle soruna motive olamamaları ve yeni bir durum karşısında ne yapacaklarını bilememeleri de olasıdır (Kara, 2020) Aynı zamanda bu kişiler değişime karşı direnç göstermeye eğilimlidirler (Jonassen ve Grabowski 2012) Buna bağlı olarak çeşitli alternatifleri denemeye cesaret göstermeyen bireylerin özgüvenleri de olumsuz yönde değişim gösterecektir (Martin ve Anderson, 1996). Aşağıdaki bölümlerde bilişsel esneklik kavramı kuramlar çerçevesinde ele alınmıştır.

1.2.1 Akılcı Duygusal Terapi Kuramı

Ellis (1973), kuramın ana hatlarını irrasyonel inançlar üzerine ve bu akılcı olmayan inançları insanların yaşadıkları duygusal ve davranışsal rahatsızlıkların

temelinde yatan sebep olarak kurgulamıştır. Kuram; insanı duygu, düşünce ve davranış olarak birbiriyle etkileşimli üç psikolojik boyutta incelemiştir. ABC modellemesi ile bu kuramı ele alan Ellis, A harfini olayın başlangıcı, C harfini duygusal ve davranış sonuç ve B harfini ise sahip olunan inançlar şeklinde açıklamıştır. Modellemeye göre bir olay karşısında verilen tepki kişinin rasyonel ve rasyonel olmayan inançlarına göre değişim göstermektedir. Bu açıklamaya göre bireylerin yaşamış olduğu problemlerin nedeni, karşılaşılan durumun değil o duruma algısı ve düşünceleridir (Türkçapar, 2009). Eğer akılcı olmayan inançları var ise olaya karşı verdiği tepki uyumsuz bir tepki olup psikolojik sağlığını koruması da aynı paralellikte güçleşecektir (Ellis, 1973; Ziyen, 2020). Ellis ve Dryden (2007) psikolojik hastalıkların temelinde katılık, psikolojik sağlığın temelinde ise esneklik olduğunu kabul etmektedir. Bu terapi modeline göre bilişsel esneklik, sağlıklı ilişki kurma, özüne ilişkin inançlarda daha gerçekçi olma noktasında önemli bir aracı görevindedir. Buna göre terapideki hedefler; insanın inançlarının farkına varma, kendini ve dıştan gelen uyarıcı ve belirsiz olayları kabul etme, yaşamın her zaman tahmin edilemeyeceğinin inancı, kendi sorumluluğunu üstlenme, kendini hedefe yöneltme, risk alma cesaretine sahip olma ve esnek olma şeklinde özetlenmektedir (Köroğlu, 2011; Güvenç, 2019).

1.2.2 Kişisel Yapılar Sistemi

Kelly (1955), kişisel yapılar kavramını psikoloji biliminde görünür kılan ilk kişidir. Kişisel yapıları, bireyin yaşamsal olaylarını anlamlandırmak ve yorumlamak için kullandığı bilişsel yapılar olarak tanımlamaktadır. Bu yapılar her bir bireyde farklılık göstermekle birlikte hayatı nasıl değerlendirdiğimizle yakından ilişkilidir. Bu kişilik kuramının zemininde “Bir kişinin bilgi işleme biçimi, olayları bekleyiş şekline göre psikolojik olarak yönlendirilir” ifadesiyle tanımladığı temel varsayım kavramı yer almaktadır. Yeni bir bağlam karşısında; olaylara dair beklentilerin oluşturduğu şablonları, karşılaşılan yeni bağlamların üzerine koyarak ve benzerliklerin olup olmadığına karar verilmektedir. Eğer benzerlikler yok ise yeni bir şablon ile karşılaşıldıysa, o zaman bazı değişiklikler yapılmaktadır (Burger, 2006). Bu yönüyle incelediğimizde, farklı bilgi işleme yöntemlerimizin farkına varmak bilişsel esnekliğin ilk aşamasıdır. Kişilik kuramının bilişsel esneklik kavramı çerçevesinde değerlendirilebilecek kavramlar Tablo 1’de sunulmuştur:

Tablo 1. Bilişsel Esneklik ile Bağlantılı George Kelly'in Kişilik Yapıları Kavramları

Temel Varsayım	Bireyin bilgi işleme şekli, olayları öngörme şekline göre psikolojik olarak şekillendirilmektedir.
Yapılanma Sonucu	Birey zihninde benzer yapıyı oluşturmak için olaylarla ve durumlara ilişkin beklentiler geliştirmektedir.
Seçim Sonucu	Birey yapılardan birini seçerken kendini geliştirme veya tamamlama ihtimalinin en yüksek olduğu olasılığı seçmektedir.
Deneyim Sonucu	Kişinin yapılandırma sistemi, olay ve durumların benzerlerini art arda oluşturdukça çeşitlilik göstermektedir.

Kaynak: Kelly (1955, s.46)

Kelly'e (1955) göre psikolojik rahatsızlıkların temelinde, kişisel yapılarımız ile açıklayamadığımız ya da geleceğin öngörüsünü zihnimizde oluşturamadığımız durumlarda yaşadığımız kaygı yatmaktadır. Ancak asıl problemin kaygının var olması değil, eski ve yetersiz yapıların yerine yeni yapıların yaratılamaması olarak nitelendirmektedir (Burger, 2006).

1.2.3 Sosyal- Bilişsel Kuram

Bandura (1989)'a göre insan davranışı iki önemli noktada değerlendirilmektedir; dışsal uyaranlar ve içsel bilişsel sistem. Sosyal çevre ve bilişsel yapıların karşılıklı etkileşimi ile oluşan davranış kalıpları bireylerin, hedefleri, beklentileri ve öze ilişkin inançlarını düzenlemesine yardımcı olmaktadır. Sosyal hayatlarını düzenleyen ve kontrol edebilen, yaşamlarında organize etmede esnek olabilen, iç motivasyonlarını belirgin bir hedefe yönlendirebilen ve bilişsel esneklik seviyesi yüksek bireylerin, öz yeterliklerinin de yüksek olduğu Bandura (1977a, 1997b) tarafından ele alınmıştır. Bireylerin yetkinlik beklentileri, hedefledikleri durumun olacağına inanmak ile bireyin kendisinin hedeflerini gerçekleştirebileceğine inanması arasında ince nüansa yer almaktadır (Burger, 2006). Bu bağlamda bilişsel esneklik tanımlaması içinde yer alan mevcut bilişsel yapıları değiştirebileceğine olan yetkinlik beklentileri ile paralellik göstermektedir.

1.2.4 Bilişsel Gelişim Kuramı

Piaget, bilginin nasıl organize edildiğini ve bilişsel yapı kavramını yapılandırmacı çerçevede ele almaktadır. Bu çerçevenin odağını, bilginin yapılandırılmasındaki uyum süreci, zekâ, dengelenme, özümleme ile oluşan zihinsel şemalara vermektedir (Kabataş, 2020) Bu bilgi işlem süreçlerini bireyin gelişim süreçleri ile ilgili kavramlar ile ele almaktadır. Bu kavramların temeli, şemalar diğer bir söyleyiş ile zihinsel kategoriler kavramına dayanmaktadır. Piaget (1977)'e göre şemalar hem fiziksel hem de zihinsel eylemlerini içeren davranış modelidir. Şemaların sisteminde, deneyim yoluyla edinilen bilgilerin, değişen koşulların özümlemesi ile birlikte tasarlanması veya yeniden düzenlenmesi süreci bulunmaktadır. Şemaların işlevi; dünyayı anlamlandırma, düzenleme ve zihnimizdeki bilgi boşluklarını tamamlamadır. Ayrıntılı değerlendirdiğimizde, şemalar bellekte yer alan durum, bilgi ve olayların sürekliliğini sağlayan yapılardır (Aronson, Wilson, Akert, 2012).

Bilişsel Gelişim kuramının bir diğer önemli kavramı ise uyum sağlamadır. Uyum sağlama süreci üç alt süreçte incelenmektedir. Bu süreçler; özümleme, uyum kurma ve dengelemedir (Bee ve Boyd, 2009). Uyum sağlama işlevi, yaşam boyu işleyen bir mekanizmadır. Bu mekanizmanın çalışma şekli ise bireyin dışarıdan yeni bir uyarıcıyla karşılaştığında ya da daha önce var olan bilgiye farklı algısal yaklaşım ile şemanın içine yerleştirmeye çalışmasıdır. Özümleme, bireyin yeni algısal, motor veya olgusal durumu, mevcut şemasının içine işlediği bilişsel bir süreçtir. Bu neticede, özümleme hayat boyu her yeni uyarıcı olduğunda çalışmaya başlayan bir sistemdir. Daha da ayrıntılı ele alırsak, özümlemede şemaların değişmesi söz konusu değildir. Burada bir değişimden ziyade var olan şemalar gelişmektedir. Şemaların değişimi ise uyum kurmadır. Yeni deneyimlerin şema kalıpları ile özdeşleşmediği durumlarda, bilişsel sistem (a) yeni deneyime uygun şemaları değiştirmek ve (b) yeni bir şema oluşturmak seçeneklerini değerlendirecektir. Sonuç olarak uyum kurma; şemaları değiştirmek veya eski şemanın yerini yeni şemanın almasıdır (Ahioğlu-Lindberg, 2011). Özümleme ve uyum kurma sürecinin düzenlenmesi ise dengelemedir, şemaları periyodik olarak yeniden yapılandırma sürecinde önemli rol oynamaktadır (Bee ve Boyd, 2009). Piaget (1977)'e göre yeni durumlar, uyarıcılar ya da daha önceki bilgilerle örtüşmeyen bilgiler, bireylerin bilişsel dengesizlik yaşamalarına neden olmaktadır. Burada en önemli işlev ise bu dengesizlik bireyin mevcut durumunun

ileriye gitmesine, yeni bilgilere yönelmesine ve kendisinin ötesine gitmesine zorlamaktadır (Ahioğlu-Lindberg, 2011).

1.2.5 Bilişsel Esneklik ile ilgili Araştırmalar

Bilişsel esneklik ile ilgili alan yazın tarandığında karşımıza geniş bir araştırma çerçevesi çıkmaktadır. Yurtiçi ve yurtdışı kaynakları göstermektedir ki, psikolojinin alt dallarından birçok kavram ile bilişsel esnekliğin ilişkisi, çeşitli yöntemler ve örneklem alanı ile ele alınmaktadır.

Aygün ve Taşkın (2019) tarafından yapılan çalışmada, öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve bu düzeyi nasıl kullandıkları ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Veriler nitel araştırma yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Verilerin içerik analizi sonucu, dört ana kategori olarak değerlendirilmiştir. Bunlar; uygulama deneyimi, bilişsel esneklik kapasitesini kullanma, alternatiflere inanma ve öğretmen eğitimi katkısıdır. Bulgular neticesinde, nitelikli öğretmen yetiştirmede öğretmenlik eğitimlerinin önemli bir bileşeni olan bilişsel esneklik kavramının farkındalığı üzerinde durulmuştur. Bu kavramın daha ayrıntılı araştırılmasının eğitimlerin kalitesini artıracakları belirtilmiştir.

Yaşar (2019) bilişsel esneklik, sezgisellik ve rasyonellik boyutları ile yöneticilerin karar verme davranışlarını incelemiştir. Nitel araştırma yönteminde, 27 yöneticiden yarı yapılandırılmış model ile verileri toplamıştır. Sonuçlar, yönetici kararlarını bilişsel stilde inceleyen Hodgkinson ve Clarke (2007)'in bakış açısıyla değerlendirilmiştir. 27 katılımcının tamamı kendini detay, 12'si kendini bilişsel zenginlik, 6'sı ise büyük resim kategorilerinde tanımlamıştır. Kavramların nörobilim çerçevesinde tartışılmasıyla tamamlanan bu çalışmada, yönetim, insan kaynakları ve eğitim gibi konuların gelişimine destek olunmuştur.

Kolburan, Eker ve Akdeniz (2019)'in çalıştığı alan ise bilişsel esneklik ile mizah stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bilişsel esnekliğin sözel saldırganlığı azalttığı, problem çözme becerilerini geliştirdiği ve mizah kullanımının da benzer şekilde, stresle başa çıkma konusunda önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Nicel araştırma türünde, 272 öğrenci katılımcısı ile veri toplanmıştır. Veriler derlendiğinde, bilişsel esneklik düzeyindeki artış ile olumlu mizah tarzlarının kullanımındaki artış paralellik göstermektedir. Farklılaşma ise cinsiyetler arasında

olup, erkeklerin bilişsel esneklik düzeyleri ve kadınların bilişsel esneklik düzeylerine göre manidar şekilde daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca seçeneği olmayan, olumsuz düşüncelere sahip kişilerin öfke düzeylerinin yüksek olduğu ve uyumsuz davranışları ortaya koyma ihtimalinin artışı nedeniyle adli bilimlerin çalışma alanı içinde yer almaktadır. Dolayısıyla, öfke ve saldırganlık davranışlarını önlemede bilişsel esnekliğin ve mizah becerilerinin geliştirmesi gerekmektedir.

Yelpaze ve Yakar (2019), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde yaptığı araştırmada ise bilişsel esnekliğin yaşam doyumunun bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer demografik karşılaştırmalar sonucunda ise kadınların ve akademik başarısı düşük olan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olduğu ortaya çıkmaktadır. Altınöz ve arkadaşları ise (2019), obsesif kompulsif bozukluğu olan hastalarda bilişsel esneklik, yanıt inhibisyonu ve seçici dikkat ile sosyal algısal ve sosyal bilişsel zihin kuramı işlevleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Seçici dikkat ve yanıt inhibisyonu açısından bir farklılık tespit edilmezken, obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin bilişsel esneklik açısından iyi performans göstermedikleri ortaya çıkmaktadır.

Yıldız-Akyol ve Boyacı (2020) üniversite öğrencilerinin kariyer geleceğinin, bilişsel esneklik ve pozitiflik tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek amacıyla çalışmışlardır. Çalışmaları sonuçlandığında, pozitiflik ve bilişsel esneklik ile kariyer geleceği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna ek olarak, bu kavramların kariyer geleceğini yordadığı yapılan istatistik hesaplamalarına göre ortaya çıkmıştır.

Ghosh ve Halder (2020) ise genç yetişkin grubun bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri üzerinde çalışmıştır. Yaşları 18 ile 25 arasında değişen 30 genç yetişkin üzerinde nörolojik test ve duygu düzenleme anketi uygulanarak sonuçlar elde edilmiştir. Bulgulara göre genç yetişkin bireylerde bilişsel esneklik ile duygu düzenleme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme becerilerinden bilişsel yeniden değerlendirmenin en çok tercih edildiği diğer sonuçlar arasında yer almaktadır. Benzer bir çalışmayı, Yıldız ve Gündüz (2020) gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada farklılık olarak katılımcılar ergenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Dahası, psikolojik belirtiler ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü ortaya çıkartılmaya çalışılmıştır. Yaşları 14-19 arasında

değişen 554 ergenden toplanan sonuçlara göre depresyon, somatizasyon, kaygı ve olumsuz benlik algısı ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü tam aracı rolü üstlenmektedir. Diğer sonuçlar incelendiğinde, duygu düzenlemede ki güçlüğün düşmanlık ile bilişsel esneklik arasında baskılama değişkeni olması dikkate değer bir bilgidir.

Crawford, Bendrath, Manzano, Mehta, Patel, Piela, Sauce, Matzel (2020), bilişsel esnekliği fareler üzerinde yapılan deneylerle çalışmıştır. Çeşitli bilişsel becerilerde performansı ortaya çıkaran gizli değişken genel zekanın fareler ve insanlarda benzer bir yapıyı taşıması gerekçesi ile fareler ile çalışılmıştır. Sonuçlar, işleyen bellek sisteminin etkililiğinin genel zekâ çeşitliliği ile ilgili olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Seçici dikkatin bir alt boyutu dikkatten ayrılma ile genel zekâ arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dikkati devre dışı bırakmanın da genel zekâ ile güçlü bir ilişkisinin olması yanı sıra, bu yeteneklerdeki çeşitliliğin hem zekadaki bireysel farklılıklar hem de yaşa bağlı olarak değiştiği hipotezi desteklenmiştir.

Sünbül (2020) ise bilinçli farkındalık modeli olarak, bilişsel esneklik ve pozitif duygulanımın sürekli dayanıklılıkla aracı rolünü incelemektedir. Bu çalışmada 204 yetişkinden anket yoluyla bilgiler toplanmıştır. Sonuçların istatistiksel ölçümlerine göre bilinçli farkındalığın, bilişsel esneklik ve pozitif duygulanım ile pozitif ilişkiye sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Ayrıca hem pozitif duygulanım hem de bilişsel esneklik dayanıklılık özelliği ile istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Oluşturulan bilinçli farkındalık modelinin, katılımcıların sürekli dayanıklılık puanlarında ki varyansın %17'sini oluşturduğu belirtilmiştir.

Yelpaze (2020), psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olan bilişsel esnekliğin aracılık rolü olan öz şefkati araştırmıştır. Üniversite öğrencilerinin katılımcı olarak belirlendiği bu araştırmada yöntem olarak nicel araştırma desenlerinden yordayıcı ilişkisel tarama tekniği ile sonuçlar değerlendirilmiştir. Veri bulgularına göre bilişsel esneklik kavramının psikolojik sağlamlığı yordadığı ve bu yordama ilişkisinde öz şefkatin tam aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Modele göre psikolojik sağlamlığın %43'ünü açıklamaktadır.

Buyruk Genç ve Yüksel Şahin (2020), Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde çeşitli üniversitelerden mezun olan 521 psikolojik danışman ile

çalışmışlardır. Bilişsel esneklik düzeylerinin; psikolojik danışman öz yeterliği, öğrenim düzeyi, kıdem, etkili psikolojik danışman nitelikleri ve bireysel ve grupla psikolojik danışma sürecinde oturum sayısı tarafından yordanıp yordanmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Doğrusal regresyon analiz sonuçlarına göre bilişsel esnekliğin tüm bu değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya konmaktadır. Ancak psikolojik danışmanların cinsiyeti, psikolojik danışma sürecinde süpervizyon alıp almama durumları bilişsel esneklik düzeylerini yordamadığı belirtilmiştir.

Peker, Akman ve Demir (2021) bilişsel esnekliği bilinçli farkındalık ile birlikte incelemiştir. Yaşları 18-34 arasında değişen Karadeniz Bölgesinde bir üniversitede okuyan 244 üniversite öğrencisinden alınan verilere göre değerlendirme yapılmıştır. Basit Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda, bilişsel esneklik toplam varyansının %29,4'ünü bilinçli farkındalık kavramının açıkladığı belirtilmiştir.

Dursun (2021) tarafından, beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin bilişsel esneklik ve öz yeterliliklerini araştıran ve bu değişkenlerin karar verme stilleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlar değerlendirildiğinde, cinsiyet değişkenine göre bilişsel esnekliğin farklılaştığı ortaya çıkmaktadır. Erkeklerin bilişsel esneklik kontrol alt ölçeğinden alınan toplam puanlar kadınların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, erkeklerin genel öz yeterlik yılmama alt ölçeğinden de alınan puanlar kadınların verdiği cevapların puanından daha yüksektir. Demirtaş (2021) tarafından yapılan araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerde affediciliğin yordanması üzerinde bir hipotez model öne sürülmüştür. Bu modele göre psikolojik dayanıklılık ve affedicilik arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin paralel çoklu aracılığının olup olmadığı değerlendirilmiştir. Araştırma Akdeniz Bölgesinde öğrenim gören 354 üniversite öğrencisinden alınan veriler ışığında ileriyeletilmiştir. Bulgulara göre affedicilik, psikolojik dayanıklılık ve bilişsel esneklik arasında pozitif ilişki vardır. Buna bağlı olarak, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin, duygu ve düşüncelerini düzenleme ve yönetme ayrıca olumsuz durumlarda alternatif üreterek problem çözme becerilerine sahip olduğu belirtilmiştir. Bu psikolojik süreçler ışığında da bireylerin daha fazla affedici olduğu belirtilmiştir.

Kaya, Eken ve Ümmet (2021) tarafından ortaya koyulan çalışmada ise bilişsel esneklik ve iç görünüm psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yaşları

18 ile 44 arasında değişen 390 katılımcıdan veriler toplanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın toplam varyansının %38'ini bilişsel esneklik ve iç görü açıklamaktadır.

Smith ve Konik (2021) kişilik, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu kavramlarını araştırmıştır. Bu araştırma 258 ABD'li den katılımcıdan alınan verilere göre sonuçlandırılmıştır. Büyük Beş Faktör kişilik yapıları ile bilişsel esneklik arasında ve bilişsel esneklik ile de yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Beş büyük kişilik özelliğinin dördü olan vicdanlılık, dışa dönüklük, uyumlu olma ve nevroitiklik özellikleri ile yaşam doyumu arasında bilişsel esnekliğin aracı rolü de diğeri sonuçlar arasında yer almıştır.

Wang, Liu ve Feng (2021) ise bilişsel esnekliğin duygu gelişimini nasıl etkilediğini merak etmiştir. Bu merak sonucu uyguladıkları boyamsal çalışma ile 4-5 yaş grubu 98 çocuktan bir yıl süresinde veri toplanmıştır. Bulgulara bakıldığında, bilişsel esnekliğin duyguları anlamlandırmadaki gelişimi öngördüğü ortaya çıkmaktadır. İlk veri toplama ki bilişsel esneklik düzeylerinin ikinci ve üçüncü zamanda ki duygu anlamlandırmalarını ve ikinci zamanda ölçülen bilişsel esneklik düzeyinin üçüncü zamanda çocukların duygu anlayışlarını öngördüğü belirtilmiştir. Dahası, erken bilişsel esneklik, 4-5 yaş çocuklarının sözel beceri aracı rolü ile duygu farkındalıklarını geliştirdiği çalışmaları kanıtlanmıştır.

Wu, Chen ve Jen (2021) öznel iyi oluş ve ebeveynlik arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve duygusal zekayı araştırmışlardır. Yaşları 18 ile 24 arasında 439 Tayvanlı gençten veriler toplanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi ile ebeveynlik stilleri ile bilişsel esneklik ve duygusal zekâ değerlendirilmiştir. Sonuçlar, bu yaş grubu arasındaki gençlerin, duygusal zekâ ve bilişsel esneklik ve iyi oluşlarını demokratik, duyarlı ve sıcak ebeveynlik stilleri ile desteklediği tespit edilmiştir.

Hodson, MacCallum, Watson, Blagrove (2021) tarafından bilişsel esneklik karma yöntem ile araştırılmıştır. Hedef amaçlı bir müdahale programının, umut, duygulanım ve bilişsel esnekliği geliştirmede etkililiği araştırılmıştır. 44 katılımcının, program öncesi ve sonrası anket uygulanmış ve bilişsel akış ölçümleri alınmıştır. 7 gün boyunca günlük tutmaları istenerek, bu günlükler uzmanlar tarafından değerlendirmeye alınmıştır. Bu müdahale ile, durumsal umut ve görev akıcılığı düzeyi

artmıştır. Bu bağlamda, bilişsel esneklik ve umut arasında dinamik bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Orakcı (2021) ise öğrenen kişinin özerkliği, yansıtıcı düşünce ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 438 öğretmen adayının katılımcı olduğu bu çalışmada, yol analizi ve korelasyon sonuçları değerlendirilmiştir. Sonuçlar göstermektedir ki, yansıtıcı düşünme bilişsel esnekliğin istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır. Ayrıca bilişsel esnekliğin de öğrenen bireyin özerkliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucu çıkmıştır. Amerika’da yapılan bir çalışmada, hem erken bilişsel gelişim teorik çıkarımları hem de geliştirilecek eğitim politikaları için bilişsel esneklik ve gelişim zihniyeti incelenmiştir. Burada, iki dilli bireylerin bilişsel esnekliklerinin yükseldiği gerekçesiyle zihniyet inançlarının değişimi ve gelişim zihniyetini benimsemelerinin daha kolay olduğu belirtilmektedir (Grote ve diğerleri, 2021).

Tüm bu çalışmalar bilişsel esnekliğin adli psikoloji, klinik psikoloji, öğrenme psikolojisi, pozitif psikoloji, eğitim psikolojisi, deneysel psikoloji ve kişilik psikolojisi alanlarında pek çok araştırma yapıldığını göstermektedir. Özellikle son yıllarda araştırmaların bilişsel esneklik ile iyi oluş, öz şefkat, yaşam doyumu, affedicilik, psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik, duygu düzenleme pozitif psikoloji kavramların çalışıldığı dikkat çekmektedir.

1.3 İYİMSERLİK

Hayatta olası olan durum ve olaylar için en iyisinin gerçekleşeceğine dair tutum, inanç iyimserlik olarak tanımlanmaktadır. (Scheier ve Carver, 1987) Aynı zamanda, yaşamın bütün alanlarına etki eden bireyin geleceğine dair olumlu inançlarıdır. İyimserlik olumsuz bir durum karşısında bile olumlu bakış açısı ve olumlu beklentiler geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Parmaksız, 2020). Diğer yandan kişinin psikolojik iyi olma halini artırmada da faydalı olabileceği belirtilmektedir (Carver ve Scheier, 2014). Bireylerin hedef odaklılık durumuna yardımcı olmak ve başarıya ulaşmasına katkıda bulunmak gibi faydaları da bulunmaktadır. Bireylerin bu başarıya sahip olmasında kişiyi harekete geçirici bir motivasyon olması açısından da önemi büyüktür (Parmaksız, 2020). Kişilerin motivasyon, iyi oluş ve başarısını etkileyen bir inanç olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde pozitif psikolojinin kanatları altında

incelenen iyimserlik kavramı, bireylerin hedefe yönelik motivasyon, hedefe yönelik harekete geçme güdüsü ve hedef için seçenekleri belirleyerek harekete geçmesini kapsayan bir kavramdır (Snyder,1995). Ayrıca iyimserliğin davranışları ve inançları etkileyen etmenler arasında yer aldığı araştırmalar tarafından ele alınmaktadır.

Alan yazında iyimserlik, Seligman'ın ele aldığı açıklama tarzı olarak iyimserlik ve Carver ve Scheir'in ele aldığı geleceğe dair iyimserlik olarak karşımıza çıkmaktadır. Seligman açıklama tarzı iyimserlik çalışmalarını öğrenilmiş iyimserlik modeli altında toplamaktadır. Carver ve Scheir'in geleceğe dair iyimserlik kavramı ise, beklenti değer kuramı çerçevesinde kısmen ele alınsa da iyimserliğin geleceğe yönelik olumlu eğilim ve inanç olarak nitelendirilmesinin daha doğru olacağı belirtilmektedir. (Duran, Barut ve Mertol, 2021).

1.3.1 Öğrenilmiş İyimserlik Modeli

Davranışların gerekçelerinin açıklanmaya çalışılması ve nedensel atıf yapılması yükleme kuramı ile ilgidir. Çok sık karşılaşılmayan bir durum karşısında, önemli ancak tam olarak anlaşılmayan bir durum karşısında ve gelecekle ilgili belirsiz bir durum karşısında gerekçeleri fark ederek gelecekte nasıl davranacağımızı belirleyeceğimiz bir süreçtir. (Avcı, 2009). Yükleme sürecinin doğasında, en temelde içsel yüklemeler ve dışsal yüklemeler yer almaktadır. Bir davranışın kişinin kendi tutum, kişilik yapısından kaynaklandığına dair bir nedene bağlamak içsel yükleme olarak tanımlanmaktadır. Diğer yandan, davranışın içinde bulunulan durum ile ilgili olduğunu varsaymak da dışsal yüklemeler olarak tanımlanmaktadır. Heider, insanların genellikle içsel yüklemeler yapmaya dışsal yüklemelere göre daha eğilimli olduklarını öne sürmektedir. Bunun gerekçesi olarak, bireylerin dış dünyayı algıladıkları zaman daha kolay çıkarım yapabileceği ve algılayamadığı durumları es geçebileceği şeklinde açıklamaktadır (Aronson ve diğerleri, 2012). Davranışçı kuramlarda yer alan öğrenilmiş çaresizlik kavramının üzerine çalışılmasıyla ortaya çıkan öğrenilmiş çaresizlik yükleme modeli ile, insanların kontrol edemediği durumlar karşısında yüklemelerine odaklanılmaktadır. Yapılan araştırmalarda hangi yüklemelerin çaresizlik düşüncesine neden olacağı sorusu temele alınırken, üç ana hatta bu soruların cevapları incelenmektedir. İçsel ve dışsal hat, kararlı ve kararsız hat ve evrensel ve bireysel hat olmak üzere incelenen cevaplarda psikolojik iyi oluşlarının yakından

etkilendiği belirtilmektedir. İçsel, bireysel ve kararlı yüklemeler ile açıklanan belirsiz durumlar insanı çaresizliğe yönelterek depresyona girmelerine neden olabilmektedirler. Bunun aksine, dışsal, evrensel ve kararsız yükleme ile kişiler iç dengelerini koruyabilmektedirler (Burger, 2006). Seligman (2007) insanın öze dair inançları, kendini haklı ya da haksız, değerli ya da değersiz görmesi ile ilgili açıklamalarının iyimser ya da kötümser olmasıyla yakından ilgili olduğunu belirtmektedir.

Açıklama Tarzı: Seligman yükleme kuramının üzerine inşa ettiği çalışmalarını, kişilerin olumsuz durumlar karşısında içsel, kararlı ve evrensel açıklamalar yaptığı durumları kötümser açıklama biçimi ve dışsal, kararsız ve bireysel açıklamalar yaptığı durumları iyimser açıklama tarzı olarak belirtmektedir (Burger, 2006). İyimser açıklama tarzı ile motivasyon, başarı, mutluluk ve fiziksel ve ruhsal sağlığın ilişkili olduğu tespit edilmektedir (Peterson ve Steen, 2005). Bu yükleme biçimleri aile, sosyal çevre ve genetik faktörlerden kaynaklanabileceği gibi sonradan öğrenilebilir bir özelliğe de sahiptir. Seligman, iyimserlik kavramını öğrenilmiş iyimserlik modeli ile açıklarken aynı zamanda nasıl öğrenilebileceği de Albert Ellis'in akılcı duygusal davranış yaklaşımı ve Beck'in bilişsel yaklaşımı ile açıklamaktadır. İnançlar, düşüncelerin düzenlenmesi ile iyimserliği öğrenilebileceğini belirtmektedir (Seligman, 2007).

1.3.2 İyimserlik ve Beklenti Değer Kuramı

İyimserliğin geleceğe dair beklentilerle ilgili olduğunu belirten çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Duran ve diğerleri, 2021). Beklenti değer kuramı insanın hedefe yönelik canlılar olduğunu vurgulamaktadır. Davranış bu hedef doğrultusunda, bireysel beklentiler ve bu davranışa yükledikleri değer algıları tarafından ortaya çıkmaktadır. Kişilerin belirli bir duruma yönelik görevleri için motivasyon, performans ortaya koyma beklentileri ve bu göreve yükledikleri değer tümü beklenti değer kuramını açıklamaktadır (Saritepeci, 2018). Olası durumlarda en iyi sonucun gerçekleşeceğine dair beklenti iyimserlik olarak tanımlanmaktadır. Bu inanç ile, karşılaşılan güçlüklerle mücadele ve amaçlara ulaşabilme konusunda iyimserliğin yakından ilişkili bir özellik olduğu çalışmalar tarafından da kanıtlanmaktadır (Burger, 2006).

Geleceğe dair iyimserlik: İyimserlik ve kötümserlik, belirgin durum ve koşullarla ilgili olmayan kavramlardır. Aynı bireyler farklı olaylara iyimser veya kötümser yaklaşabilmektedirler. Ancak, zorlu yaşam koşullarına ve olası durumlara tutarlı bir iyimserlik ve kötümserlik yaklaşımları kişinin hangi yönde olduğunu kestirmemize yardımcı olmaktadır. Bu açıdan geleceğe dair tutarlı bir kişilik yapısı olarak iyimserlik, bireylerin daha başarılı olmasına, kaygı ve depresyonu daha az yaşamasına, hastaların daha yüksek oranla sağlıklarına kavuşmasına yardımcı olmaktadır. Diğer açıdan, hedef yöneliminde farklı bir stratejileri benimseyen bireylerin de başarılı olduğu örnekler yok değildir. Bu örneklerin ise, savunmacı kötümserlik stratejisi ile kötü sonuç ortaya çıkmasından endişe ettiği ve hayal kırıklığına uğramaktan kaçındıkları belirtilmektedir. Yapılan araştırmalarda bazı insanların savunmacı kötümserlik yaklaşımı ile elinden gelenin en iyisini yapma eğiliminde olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu açıdan iyimserlik ve savunmacı kötümserlik kavramlarının ortak noktasının hedef yönelimli ve başarıya karşı isteklilik içinde olduğu söylenebilmektedir. Arasındaki temel farkın ise, iyimser bireylerin kaygı seviyelerinin kontrol edilebilir düzeyde olması ve savunmacı kötümser bireylerin kaygı düzeylerini düzenleme konusunda daha çok zorlandıkları belirtilebilmektedir. Her açıdan, iyimserlik düzeyi yüksek bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarının daha iyi olacağı vurgusu yapılabilmektedir. İyimser bireylerin olası problemlerin üstesinden daha sağlıklı yollarla gelebildiklerinin sebebi olarak da daha doğrudan ve aktif başa çıkma stratejileri kullanıyor olmaları öne sürülmektedir (Burger,2006).

1.3.3 İyimserlik ile ilgili Araştırmalar

İyimserlik ile ilgili yurtdışı kaynakları incelendiğinde, pozitif psikoloji kavramlarından özellikle psikolojik iyi oluş, öz yeterlik, benlik saygısı, umut, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık çalışılırken, diğer yandan öğrenme psikolojisi, bilişsel esneklik, kişilik özellikleri ve iş yaşamında çalışanların iyimserlik düzeylerinin araştırıldığı gözlemlenmiştir.

Hajek ve König (2019) tarafından, Almanya Federal Aile İşleri, Yaşlılar, Kadınlar ve Gençlik Bakanlığı aracılığıyla Alman Yaşlanma Anketi 40 yaş üstü 17,136 bireye uygulanmıştır. Kohort araştırma yöntemiyle yapılan bu araştırmada, 2008 ile 2014 arasında veriler toplanmıştır. İyimserlik, öz yeterlik ve benlik saygısının sağlık

karşılaştırmalarında diğer bir söylemle kişinin kendi sağlığını diğerlerinin sağlığı ile kıyaslamasının öznel iyi oluşu etkileyeceği hipoteziyle yola çıkılmıştır. Verilerin regresyon testleri sonuçları değerlendirildiğinde, iyimserlik değişkeninin olumlu ve olumsuz duygulanım ile olumsuz sağlık karşılaştırmaları arasındaki ilişkiyi yumuşattığı ortaya çıkmaktadır. Öz yeterlik değişkeninin ise yaşam doyumu ile olumsuz sağlık karşılaştırmaları arasındaki ilişkiyi yönettiği ortaya koyulmaktadır. Benlik saygısı değişkeninin ise olumlu ve olumsuz etkiler ile sağlık karşılaştırmaları arasındaki ilişkiyi yönettiği ortaya çıkmaktadır. Bu bulgular neticesinde, bireylerin kendi sağlıklarını diğer bireylerin sağlıklarından daha kötü görme durumunun olumsuz sonuçlarını benlik saygısı, öz yeterlik ve iyimserlik ile hafifletilebileceği önemli verisi ortaya çıkmaktadır.

Zhang, Liu, Liu, Huang, Liu (2019) tarafından iyimserliğin yaratıcılık üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Ayrıca bu ilişkide yaratıcı öz yeterlik ve umudun aracı rolleri araştırılmıştır. Bu araştırmanın verileri Çin'de bulunan 8 üniversitede okuyan 766 üniversite öğrencisinin cevapladığı ölçekler ile toplanmıştır. Sonuçlar değerlendirildiğinde, iyimserliğin sosyal yaratıcılığın bir yordayıcısı olmadığı tespiti yapılmıştır. Ancak, yaratıcı öz yeterlik ve umudun aracı etkisi nedeniyle, dolaylı bir yordayıcılık sonucu ortaya çıkmaktadır.

Souza, Silva, Tolfo (2020) tarafından iş yerinde iyimserlik üzerinde bütünleştirici bir araştırma yapılmıştır. Brezilya kaynaklarına derinlemesine yapılan araştırmalar incelendiğinde; iyimserliğin, işe bağlılık, psikolojik dayanıklılık, öz güven, umut, öz saygı, iş tatmini gibi kavramlarla ilişkili olduğu öne sürülmektedir.

Gallagher, Long ve Phillips (2020)'in çalıştığı meta analiz araştırmada, olumlu beklentilerin; umut, öz yeterlik ve iyimserliğin travma sonrası stres bozukluğunun seyrinde koruma sağlayıp sağlamayacağı tespit edilmeye çalışılmıştır. 154 araştırma sonuçları incelendiğinde, travma sonrası stres bozukluğunun düşük düzey belirtileri ile olumlu beklentiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmaktadır. Ayrıntılı incelendiğinde başa çıkmaya yönelik öz yeterlik ve umut ile arasındaki ilişki daha güçlüyken, genel öz yeterlik ve iyimserlik arasındaki ilişkinin daha zayıf olduğu gözlemlenmektedir. Sonuçlar değerlendirildiğinde, travma sonrası dayanıklılığı artırmada olumlu beklentilerin etkin bir faktör olduğu ve terapi yaklaşımlarında bu durumun göz önünde bulundurulmasının önemi belirtilmiştir.

Abbasi ve diğerkleri (2020) tarafından İran'da yaşıayan 228 üniversite 1. sınıf öğrencisi üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmada amaç, dayanıklılık, olumsuz yaşam deneyimi, iyimserlik ve başa çıkma öz yeterliğini araştırmaktır. Araştırmalar neticesinde, bu değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz yaşam deneyimi ve başa çıkma öz yeterliği arasında iyimserlik ve dayanıklılığın aracı ilişkisi tespit edilmiştir. Buna göre yüksek düzey iyimserlik ve dayanıklılığın başa çıkma öz yeterliğini de yükselteceği tespit edilmiştir. Covid-19 pandemi döneminde Hollandalı ve Belçikalı vatandaşlar ile yapılan bir araştırmada; pandeminin depresyon, kaygı ve stres faktörlerini artırdığı ancak bazı bireylerin bu olumsuz durumları daha hafif atlattığı ifade edilmektedir. Farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik düzeyleri yüksek olan bireylerin bu olumsuz durumun üstesinden daha kolay geldiği belirtilmektedir (Vos, Habibovic, Nyklicek, Smeets, Mertens, 2021). İsrail çalışanları üzerinde yapılan bir araştırmada ise korona virüs kapanma döneminde iyimserlik ve mizah tarzlarının iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Buna göre kapanma döneminde; iyimserlik düzeyleri yüksek olan ve mizahı daha çok kullanan bireylerin iyi oluş seviyelerinde paralellik görülmüştür (Reizer, Munk, Frankfurter, 2021).

Öğrenme psikolojisi içinde yer alan bir çalışmada, çocukların (5-11 yaş) ve yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine göre mekanik, psikoloji ve beceri bilgisi alanlarında öğrenmelerini nasıl etkileyeceği araştırılmıştır. Her gruba deneme yanılma yöntemiyle daha iyi bir şekilde öğrenebileceği belirtilmiştir. Sonuçlara göre özellikle 5-7 yaş arasındaki çocukların diğer çocuklara göre ve yetişkinlere göre daha iyimser bir yaklaşımı olduğu bulunmuştur. Ardından devam eden deneysel çalışmalarla, iyimserlik düzeyleri diğer gruplar içinde artmıştır (Lockhart ve diğerkleri, 2021). Yılmaz ve Büyükcebeci (2019) helikopter ebeveyn tutumlarının, ergenlerin, psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik, iyimserlik ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. 549 üniversite öğrencisine uygulanan iyimserlik, genel öz yeterlik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ölçeklerinden ortaya çıkan sonuçlara göre helikopter ebeveyn tutumu tüm değişkenlerle istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Yaşam becerileri değişkeninin diğer boyutlara göre daha fazla olumsuz etkilendiği ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, ebeveynlerin helikopter yaklaşımının sadece ergenlerin özel yaşamı konusunda iyimserlik düzeylerini olumlu etkilediği görülmüştür.

Karaçam ve Pulur (2019), beden eğitimi öğretmenleri üzerinde bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada, başarı algısının psikolojik iyi oluş, fiziksel öz saygı ve akademik iyimserlik değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. 374 beden eğitimi öğretmeni tabakalı örnekleme tekniği ile belirlenmiş ve veriler incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında, beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, psikolojik iyi oluş, fiziksel öz saygı ve akademik iyimserlikleri arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, fiziksel öz saygı ve akademik iyimserlik değişkenleri beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısını doğrudan ve pozitif yönlü yordamaktayken, psikolojik iyi oluş akademik iyimserlik üzerinden dolaylı yordamaktadır. Günay ve Çelik (2019), kariyer stresinin iyimserlik ve psikolojik iyi oluş değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığının tespiti amacıyla, halkla ilişkiler bölümü öğrencileri ile bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. 293 öğrenci üzerinde uygulanan anket sonuçları değerlendirildiğinde, öğrencilerin iyimserlikleri ve psikolojik iyi oluşları kariyer streslerinin yordayıcısı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Kardas, Cam, Eskisu ve Gelibolu (2019) pozitif psikoloji kavramlarından şükran, umut, iyimserlik, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş kavramlarını araştırmışlardır. Yaptıkları çalışmada hedefleri bu kavramların aralarındaki ilişkiyi saptamak ve bu değişkenlerin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını saptamaktır. Sonuçlar incelendiğinde, şükran, umut, iyimserlik ve yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, yapılan regresyon testi sonucunda; psikolojik iyi oluş kavramının yaklaşık %36'sını şükran değişkeninin yordadığı tespit edilmiştir. İyimserlik, umut ve yaşam doyumu değişkenlerinin de psikolojik iyi oluşu yordadığı diğer sonuçlar arasında yer almaktadır. Parmaksız (2020), özgecilik ve iyimserliğin psikolojik dayanıklılığı yordayıp yordamağını saptamak amacıyla Orta Anadolu'da yaşayan 389 yetişkin katılımcıya anket uygulamıştır. Diğer demografik değişkenlere nazaran medeni durumun, iyimserlik düzeylerinin ve özgeci davranışların psikolojik sağlamlığı yordadığı ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, ruh sağlığı hizmeti veren uzmanların kullanacakları eğitim ve tekniklerinin içerisinde iyimserlik, özgecilik kavramlarının varlığına dair öneri verilmektedir.

Atar, Urgan ve Erdoğan (2020) tarafından, 2020 koronavirüs salgını döneminde, çalışan bireylerin iyimserlik algılarının yaşam tatminleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Türkiye’de üniversitede çalışan beyaz yakalı, mavi yakalı ve diğer olmak üzere toplam 412 çalışandan bu çalışmanın verileri elde edilmiştir. Veriler neticesinde, iyimserlik algıları ile yaşam tatminleri arasında istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Bununla birlikte kötümserlik ile de yaşam tatminleri arasında negatif anlamlı bir ilişki vardır. Çelik (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin istihdam edebilirlik becerileri, kariyer iyimserliği, bölüm uygunluğu ve umudun kariyer uyumlarının yordanıp yordanmadığı araştırılmıştır. Yaş ortalaması 21.9 olan 576 üniversite öğrencisine ölçek uygulanmıştır. Sonuçlara göre kariyer uyumu ile bölüm uygunluğu, umut, iyimserlik, istihdam edilebilirlik arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Kariyer uyum düzeyinin %45’ini umut, iyimserlik ve bölüm uygunluğu yordamaktadır. Asan ve Dilmaç (2020) araştırma ışığını öğretmen adaylarının kişilik, mizah tarzları ve iyimserlik düzeylerine çevirmektedir. Bu amaçla, yapısal eşitlik modellemesi ile değişkenlerin arasındaki ilişkiyi yordayıcılık ilişkisi açısından sınamaktadır. 18 ve 50 yaşları aralığında ki öğretmen adaylarına uygulanan ölçeklerden alınan sonuçlar; kişilik özelliklerindeki artış ile iyimserlik düzeylerindeki artış ve mizah tarzlarındaki artış paralellik göstermektedir.

İyimserlik çalışmalarının yönünü çeşitli pozitif psikoloji kavramları ile yapılan çalışmalar belirlemektedir. Yurtdışı ve yurtiçi çok sayıda pozitif psikoloji kavramları birlikte ele alınarak çalışılmıştır. Güncel çalışmalar ise, psikolojik sermaye adı altında toplanan dört kavramın (umut, gerçekçi iyimserlik, öz yeterlik ve dayanıklılık) farklı alanlarda ele alınmasıyla devamlılığını sürdürmektedir. Yurt içi çalışmalarda dikkat çeken başka bir boyut, iyimserlik kavramının kariyer ve iş alanlarında çalışılmasıdır. Günümüz Türkiye’sinde çalışma koşulları, personel iyimserliği ve geleceğe dair kariyer bakış açıları da merak edilen konular arasında yer almaktadır.

1.4 GENEL ÖZ YETERLİK

Stresli ve zorlu yaşam olayları karşısında başa çıkma stratejilerinde yeterlik inancı öz yeterlik kavramını açıklamaktadır (Scholz ve Schwarzer, 2005). Bandura (1977a, 1997b) öz yeterliğin genellenebilirliği üzerinde durmaktadır. Genellenebilirlik

özelliği ile türetilen genel öz yeterlik kavramı ile, benzer yetenekleri gerçekleştirebileceğine dair inanç bulunmuştur (Aypay, 2010). Scholz ve Schwarzer (2005)'e göre ise genel öz yeterlik, bireyin zorlu yaşantılarla baş etme konusundaki yeterlik inancı olarak tanımlanmaktadır. Öz yeterlik inancı, kişinin karar verme sürecinde olduğu kadar düşünme tarzlarında ve problem çözme becerilerinde de önemli bir role sahiptir (Dweck ve Leggett, 1988). Araştırmalara göre öz yeterlik inancının davranışlar üzerindeki etkisinin benzer bir şekilde genel öz yeterlik inancı için de geçerli olduğu ortaya koymaktadır (Schwarzer ve Scholz, 2005). Yüksek öz yeterlik inançları olan bireylere bakıldığında, hedef belirleme konusunda güçlü motivasyon sağladıkları görülmüştür. Bu hedefleri sürdürürken karşılarına çıkabilecek zorları üstesinden gelinmesi gereken ve yeni hedefler belirlemede bir basamak olarak gördükleri belirtilmektedir. Aksilikler karşısında daha kolay toparlanıp, yeni ve daha zorlu hedefleri belirlerken daha esnek oldukları görülmektedir (Bandura 1997a; Luszczynska ve Schwarzer, 2015).

1.4.1 Sosyal Bilişsel Kuram ile Genel Öz Yeterlik

Hemen her birey yaptığı işte başarılı olmak istemektedir. Fakat dünyadaki başarılar kadar başarısızlıklarda oldukça fazladır. Bu başarı ve başarısızlığı Bandura (1997a, 1997b), öz yeterlik kavramı ile açıklamaktadır. İnsanların yeterince kendine güvenmeleri sonucu amaçlarını gerçekleştirmeye daha yakın olduklarını belirtmektedir. Sosyal bilişsel analize göre kişinin hedefini gerçekleştirememesinin sebebi, üstesinden gelemeyeceğine inanmaları olarak ele alınmaktadır. Bandura'ya göre kişi hedefine yönelik eylemleri ve gereken çabayı ortaya koymazsa başarılı olamamaktadır. Bandura öz yeterliğe dair inançları iki şekilde ele almaktadır. Sonuç beklentisi kavramını bireylerin bir şeyi nihai sonuca erdirmeye konusunda ne kadar başarılı olacaklarına dair inançlar olarak tanımlarken, ikna beklentisi kavramını bireylerin istedik sonuçlara ulaşmakta ne kadar başarılı olacağına dair inançlar olarak ele almaktadır. Bu noktada, bir şeyin gerçekleşeceğine inanmak ile kişinin kendinin gerçekleştirebileceğine dair inançları farklı tanımlanmaktadır. Sonuç beklentisi, kişinin başarısında ikna beklentisi kadar etkili olmamaktadır. Bu amaçla ikna beklentisi üzerine odaklanan Bandura, bu beklentinin nelerden kaynaklanabileceğini ve bu inançların nasıl değişebileceğini dört kavram ile açıklamaktadır (Burger, 2006).

Harekete geçirici üstünlük deneyimleri: Kişinin geçmişte elde ettiği başarıları tekrar elde etme çabası olarak belirtilmektedir. Kişi kendine çok sayıda başarısını hatırlatarak güvenini artırabilmektedir. Ancak geçmişinde çok sayıda başarısı olmayan biri için çok geçerli bir yöntem olmamaktadır.

Dolaylı deneyimler: Kendi yaşadığı gerçek deneyimler kadar etkili olmasa da çevresindeki insanların yaşantı ve deneyimlerini gözlemleyerek kendi inançlarını düzenleyebilmektedir.

Sözlü ikna: Etkisi en az olan yöntemlerden biri sözlü iknadır. Kişiye eğer inanırsa istediği başarıya ulaşacağını bir başkası söylerse ve ikna etmeye çalışırsa kısa süreli bir motivasyon oluşturabilmektedir. Ancak başarı kalıcı olmamakta ya da kısa süreli olmaktadır.

Yönlendirilmiş üstünlük: Kişinin ikna beklentisi oluşturmasının en etkili yolu ise, gerçek başarı deneyimleri yaşaması olarak karşımıza çıkmaktadır. Burada hedeflenen nokta ne ise, oraya varıncaya kadar küçük adımlar oluşturarak gitmek temel amaçtır. Genel hedefe ulaşana kadar küçük ancak genel hedefe hitap eden hedefler belirlenmesi ve her küçük hedefe ulaşıldığında başarının hissedilmesi ile ikna beklentisi artmaktadır.

1.4.2 Genel Öz Yeterlik ile ilgili Araştırmalar

Genel öz yeterlik ve belirgin bir şeye yönelik öz yeterlik çalışmalara bakıldığında alan yazında geniş çerçevede araştırmaya ulaşılmaktadır. Bu bölümde daha çok araştırmaya dönük kavramlarla ilgili araştırmalar ele alınmaktadır. Genel hatlarıyla, genel öz yeterliğin iyimserlik ile ilişkisi ve genel öz yeterliğin bilişsel esneklik ile ilgili ilişkisini sınavan çalışmalar yer verilmiştir. Genel bir söylemle, tüm çalışmalarda ayrı ayrı genel öz yeterliğin bilişsel esneklik ile istatistiksel olarak pozitif anlamlı ilişkisi ve yordayıcılık ilişkisi ortaya koyulmaktadır. Diğer yandan farklı kavramlarla birlikte iyimserlik ve genel öz yeterliğin araştırma modelinde yer aldığı ve bu iki kavramın hem aralarında istatistiksel olarak pozitif anlamlı ilişkisi olduğu belirtilmiş hem de diğer kavramlarla yordayıcılık ilişkileri belirtilmiştir. Bu araştırmalar aşağıda belirtilmektedir.

Ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerinin öz yeterliklerinin araştırıldığı bir çalışmada, ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça sosyal, akademik, duygusal

genel öz yeterliliklerinin arttığı görülmüştür. Cinsiyete göre bir farklılaşma olup olmadığı tespit edilmiş ve anlamlı farklılığın kızların lehine olduğu belirtilmiştir (Akçay Özcan ve Kıran Esen,2016). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin stresle başa çıkma ve öz yeterlik inançları tarafından istatistiksel olarak anlamlı yordayıp yordamadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği ortaya çıkartılmıştır. Çoklu regresyon analizi sonucunda ise stresle başa çıkma stratejilerinin alt boyutları, sosyal destek arama, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve öz yeterlik bilişsel esnekliğin anlamlı yordayıcılarıdır. Varyansın %52'sini açıklamaktadır (Doğan Laçın ve Yalçın, 2019).

Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik ve programlamaya ilişkin öz yeterlik inançları arasındaki ilişki araştıran bir çalışmada, bilişsel esneklik düzeylerinin ve programlamaya dair öz yeterlik inançlarının orta düzeyin üstünde olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak araştırılan bu iki değişken arasında pozitif orta düzey bir ilişki olduğu belirtilmişti (Özgür ve Çuhadar, 2015).

Üniversite öğrencileri ile yapılan farklı bir çalışmada ise psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik düzeyinin öz yeterlik düzeyini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Çoklu regresyon sonucuna göre bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık üniversite öğrencilerinin öz yeterlik inançlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (Ateş ve Sağar, 2021). PDR ve psikoloji okuyan son sınıf öğrencileri üzerinde bilişse esneklik, duygusal okuryazarlık ve danışmanlık öz yeterliği arasındaki ilişki incelenmiştir. 20-38 yaş arası katılımcılardan alınan verilerin istatistiksel sonuçlarına ulaşılmıştır. Yol analizi sonucuna göre bilişsel esnekliğin yardım becerileri öz yeterliği, oturma yönetimi öz yeterliği ve danışmanlık zorlukları öz yeterliği ile pozitif ilişkileri olduğu belirtilmiştir. Duygusal okuryazarlık ve bilişsel esneklik modelinde, yardım etme öz yeterliğinin varyansın %21'ini, oturma yönetimi öz yeterliğinin varyansının %17'sini ve danışmanlık zorlukları öz yeterliğinin varyansının %12'sini açıkladığı belirtilmiştir (Malkoç ve Aydın Sünbül, 2020).

Bilişsel psikoloji alan yazında, kişi ve çevre uyumu teorisi ilkelerine dayandırılarak, bilişsel esnekliğin girişimcilik ve kariyer yapma niyetleri üzerindeki etkisi ve girişimci öz yeterliğin rolü araştırılmıştır. 440 katılımcı ile gerçekleştirilen bu araştırma sonucuna göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin, kariyer yapmak için girişimlerinin ve niyetlerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu ilişkiye risk alma ve girişimci öz yeterliğin aracılık rolü üstlendiği de tespit edilmektedir (Dheera ve Lenartowicz,2019).

Öğretmen öz yeterliği, akademik iyimserlik ve mesleki öğrenme arasındaki ilişki araştırılmıştır. 300 öğretmen çalışmaya katılmıştır. Öz yeterliğin iyimserliği ve mesleki öğrenmeyi istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca iyimserliğin de öğretmenlerin mesleki öğrenmesini istatistiksel olarak pozitif anlamlı yordadığı belirtilmiştir (Kılınç, Polatcan, Atmaca, Koşar, 2021). Lise öğrencilerinin kariyer uyum yeteneklerini araştıran bir çalışmada, sosyal desteğin ve iyimserliğin genel öz yeterlik yolu ile kariyer uyumunu tahmin etmedeki desteği ortaya koyulmaktadır. Ortaya koyulan bu modelle kariyer uyumunun varyansının %46'sını açıkladığı ortaya koyulmaktadır (Karacan Özdemir ve Yerin Güneri, 2017).

Doğan Yatar (2020) tarafından, üniversite öğrencilerinin somatizasyon eğilimleri ile genel öz yeterlik, stresle başa çıkma yöntemleri ve bilişsel esneklik düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlara göre, genel öz yeterlik, stresle başa çıkma ve bilişsel esneklik ile somatizasyon eğilimleri arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel esnekliğin ve sosyal destek arama yöntemlerinin somatizasyon eğilimlerini istatistiksel olarak anlamlı olarak yordadığı belirtilmiştir.

Özkan ve Okur (2021) tarafından psikolojik danışmanlar üzerine yapılan bir çalışmada, iş doyumu ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin genel öz yeterlik aracı rolü sınanmıştır. 301 psikolojik danışman ile yapılan çalışma sonuçlarına göre, iş doyumu ile tükenmişlik arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı ilişki ve iş doyumu ile genel öz yeterlik arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Aracılık ilişkisine bakıldığında ise, genel öz yeterliğin iş doyumu ve tükenmişlik arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı kısmi aracı rol oynadığı ortaya çıkmıştır.

Alan yazında görüldüğü gibi, öz yeterlik kavramı hem pozitif psikoloji kavramları hem de sosyal bilişsel kuram çerçevesinde birçok kavram ile birlikte ergen, genç ve farklı yetişkinlik dönemlerinde incelenmiştir. Bu çalışmaların büyük çoğunluğunda öz yeterlik kavramının insanın sosyal, kariyer, kişisel alanlarda öneminin büyük olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle insanın hayatta sahip olmak istediği başarı, psikolojik sağlık ve mutluluk gibi birçok alana ışık tutan bir kavram olarak nitelendirilebilir. En genel ifade ile genel öz yeterlik insanın istediği yönde gelişebilmesi ve hedefine ulaşabilmesi için kişinin sahip olması gereken temel inançlar olarak belirtilmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Türkiye’de yaşayan yetişkinlerin bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik düzeylerinin örtük zekâ inançları ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır. Araştırmada, dört farklı değişken arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu nedenle araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama yönteminde iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amaçlanmaktadır (Cohen, Manion ve Morrison, 2000). Elde edilen verileri cinsiyet, medeni durum, yetişkinlik dönemi değişkenlerine göre incelenmesi hedeflenmiştir. Yapılan çalışmalarında bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik düzeylerinin cinsiyet, medeni duruma göre farklılaşan sonuçlar gösterdiği belirtilmektedir (Martin ve Rubin, 1995; Doğan Laçın ve Yalçın, 2019; Çuhadaroglu, 2013; Akyüz, 2020; Dursun, 2021; Korkut ve Babaoğlu, 2012; Erol ve Temizer-Avcı, 2016; Akyüz, 2020; Aydın ve Tezer, 1991; Kandemir, 2016; Öztürk, 2013; Kuzgun, 2004; Kaya, 2018; İmroğlu, Demir ve Murat, 2021; Büyükbese, Okun, Çavuşoğlu, 2018; Yalçın, 2019; Bahadır ve Kahveci, 2020). Örtük zekâ teorisinin cinsiyete göre farklılaştığını belirten araştırmalar da yer almaktadır (Good, Rattan, Dweck, 2012; Mascaret, Roussel, Cury, 2015; Macnamara, ve Rupani, 2017; Delibalta, 2020). Ayrıca Dweck (2020) tarafından örtük zekâ teorisinin ilişkisel açıdan da ele alınması gerektiğini belirten çalışmalar bulunmaktadır. Bu gerekçeye dayanarak araştırmadaki katılımcıların cinsiyet, medeni durumu bulgulara belirtilmektedir. Diğer yandan araştırma yetişkin bireyleri gelişimsel boyutta incelemektedir. Bu doğrultuda yetişkinlik dönemleri arasındaki farklar istatistiksel olarak ele alınmaktadır.

2.2 EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş aralığında olan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırma çerçevesinde, çevrimiçi olarak hazırlanan anket ve/veya ölçeklere ulaşabilme olanağına sahip bireyler katılım göstermişlerdir. Rastlantısal örnekleme ile örneklem oluşturulmuştur. Örneklemin 18-65 yaş arası yetişkin bireyleri temsil etmesi amacıyla; (18-29 yaş arası) beliren yetişkinlik dönemi, (30-45 yaş arası) genç yetişkinlik dönemi ve (46-65 yaş arası) orta yetişkinlik döneminden katılımcı sayıları dengeli tutulmuştur. Araştırmanın örneklemini 469’si kadın ve 371’i erkek olmak üzere toplam 840 katılımcı oluşturmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi cinsiyete göre, 227 kadın ve 135 erkekten oluşmaktadır. Genç yetişkinlik dönemine cinsiyet açısından bakıldığında 128’i kadın ve 118’i erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Orta Yetişkinlik dönemine cinsiyet açısından bakıldığında, 114’ü kadın ve 118’i erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Örneklemin medeni durumlarına göre bekar bireyler tüm veri setinin %46,19, evli bireyler ise tüm veri setinin %53,80’ini oluşturmaktadır. Örneklemin yaşamlarının en uzun süresini geçirdikleri yerleşim alanı en yüksek yüzdelik ile, %52,25 ile, kentsel yerleşimdir. Bu oranı sırasıyla, %36,81 ile büyük şehir, %6,05 ile kırsal/gecekondu yerleşim ve %4,86 ile mega şehir takip etmiştir. Katılımcıların 85,51 yüzdelik oranı ile sosyoekonomik düzeylerinin orta düzey olduğu gözlemlenmiştir. Yüksek sosyoekonomik düzeye sahip katılımcılar %10,80’lik dilime ve %3,68’lik dilime de düşük sosyoekonomik düzeyde yer almaktadırlar.

2.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada çevrimiçi olarak veri toplanmıştır. İlk olarak, Kişisel Bilgi Formu doldurmaları talep edilmiştir. Ardından sırayla 14 madde Örtük Zekâ Teorisi Ölçeği (ÖZTÖ), 12 madde Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), 10 madde Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve 12 madde Yaşam Yönelimi Testi (YYT) uygulanmıştır. Bu ölçeklerin psikometrik analizleri ve uyarlama çalışmaları aşağıda belirtildiği gibidir.

2.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyodemografik bilgilerine ulaşmak amacıyla formun en başında araştırmanın hangi amaçla yapıldığı anlaşılır bir ifade ile belirtilmiştir. Formda ayrıca bireylerin araştırmaya gönüllü olarak katıldığını onayladığı bir onam metni bulunmaktadır. Bireylerin cinsiyet, medeni durum, yetişkinlik dönemi gibi bilgileri doldurmaları beklenmiştir.

2.3.2 Örtük Zekâ Teorisi Ölçeği (ÖZTÖ)

Carol Dweck (1986) örtük zekâ teorisinin temel taşı zekânın şekillendirilebilir bir özellik olarak algılanması olarak ortaya koymuştur. Bu teoriyi ölçülebilir kılmak amacıyla, Dweck, Chiu ve Hong (1995a; 1995b) ölçeği yetişkinlerde örtük zekâ teorisini ölçmek amacıyla oluşturmuşlardır. Ölçek geliştirme çalışmaları devamlılığını sürdürmüş ve 2006 yılında AbdEl-Fattah ve Yates tarafından kendini raporlama türünde bir ölçek geliştirilmiştir. Bu ölçek 4'lü likert tipi ve 14 maddeden oluşmaktadır. Varlık ve Artırımsal teori olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Zekânın sabit ve değişmezliğini ifade eden 7 madde varlık teorisi alt ölçeği kişinin sabit zihniyet inançlarını ölçerken, zekânın değişebilir ve gelişebilirliğini ifade eden 7 madde artırımsal teori alt ölçeği gelişim zihniyeti inançlarını ölçmektedir. Yates ve Abd-El-Fattah (2006) tarafından yapı geçerliğini ortaya koymak amacıyla, AFA ve DFA uygulanmıştır. İki farklı ülkeden (Mısır ve Avusturya) elde edilen veriler ayrı ayrı analiz edilmiştir. Sonuçlara göre Avusturya'daki bireylerden alınan veriler üzerinden hesaplanan iç tutarlık katsayıları, varlık teorisi alt ölçeği için .78 ve artırımsal teori alt ölçeği için .76 olarak ölçülmüştür. Mısır'daki bireylerden alınan verilerin sonuçlarına göre hesaplanan iç tutarlılık katsayıları, varlık teorisi boyutu için .83 ve artırımsal teori boyutu için .75 olarak ölçülmüştür. Diğer yandan, tüm örneklemde alınan verilere göre iki faktörlü yapının yeterli uyum indeksleri verdiği ortaya çıkmaktadır. Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik güvenirlik çalışmaları Mustafa İlhan ve Bayram Çetin (2012) tarafından yapılmıştır. Örneklemi Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesinden 689 öğrenci kapsamında olan 4 farklı grup ile uygulama gerçekleştirilmiştir. Dilsel eşdeğerlik çalışmaları sonucu, Türkçe ve İngilizce maddeler arasındaki korelasyon katsayısı .81 ile .96 arasında olarak sonuç vermiştir. Diğer analizlerde ise, formun ilk hali ile paralel yapıda olduğu ve Türkçe formda da

iki faktörlü yapısının olduğu ortaya çıkmıştır. Uyum geçerliği çalışmaları Başarı Yönelimleri Ölçeği ve ÖZTÖ arasındaki analizlerin sonucu ile tespit edilmiştir. Bu bağlamda, örtük zekâyla ilgili alan yazın ile örtüşen sonuçlar çıkmıştır. Varlık teorisi ve Artırımsal teori olmak üzere iki alt ölçek için güvenirlik katsayıları .70'in üzerinde olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırma kapsamında elde edilen verilerin iç tutarlık Cronbach alfa katsayıları, varlık teorisi boyutu için .71 ve artırımsal teori boyutu için .73 olarak ölçülmüştür. Sonuçlar değerlendirildiğinde, ÖZTÖ geçerli ve güvenilir olarak kabul edilmiştir.

2.3.3 Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Bu çalışmada Martin ve Rubin'in (1995) bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirdiği, Altunkol'un (2011) Türkçe uyarlama ve geçerlik güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirdiği Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) kullanılmıştır. BEÖ 12 maddeden ve tek boyuttan oluşan, 6'lı likert tipi bir ölçektir. 1:Kesinlikle katılmıyorum, 2:Katılmıyorum, 3:Biraz Katılmıyorum, 4:Biraz Katılıyorum, 5:Katılıyorum ve 6:Kesinlikle katılıyorum cevap seçenekleri bulunmaktadır. Martin ve Rubin (1995) güvenirlik çalışmalarına göre Cronbach alfa katsayıları .71 ile .81 arasında yer almaktadır. Bir hafta arayla yapılan test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur. BEÖ'nin ölçüt bağlantılı geçerliğini değerlendirmek Bilişsel Esneklik Ölçeğinden alınan puanlar, etkileşime eğilimli olmanın dikkatlilik ($r = .32$), anlayışlılık ($r = .42$) ve isteklilik ($r = .51$) boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Altunkol'un Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında maddeler bilişsel esnekliğin tanımlamasında yer alan üç ana kavramda incelenmiştir. 1.,5. ve 9. maddeler seçeneklerin farkında olma alt boyutunda, 2., 3., 6. ve 11. maddeler isteklilik boyutunda, 4., 7., 8., 10. ve 12. maddeler ise öz yeterli boyutunda incelenmiştir. Ancak Altunkol (2011)'a göre tek boyut ve tek puanlama sistemi ile değerlendirilmesi uygun olmaktadır. Geçerlik güvenirlik çalışmalarında iç tutarlık Cronbach alfa katsayısı .81 ve test-tekrar test korelasyon katsayısı .73 bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında elde edilen verilerin iç tutarlık Cronbach alfa katsayıları .72 olarak ölçülmüştür Bilişsel Esneklik Ölçeği'nden alınabilecek puan aralığı 12 ile 72 arasındadır. Bilişsel Esneklik Ölçeği'nden elde edilen ortalama puanlar için, 12-31 puan aralığı düşük, 32-52 puan aralığı orta ve 53-72 puan aralığı yüksek bilişsel esneklik düzeyleri anlamına gelmektedir.

2.3.4 Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)

Schwarzer ve Jerusalem tarafından (1977) geliştirilen Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin orijinal hali 20 maddelik bir yapıya sahipken 1981 yılında revize edilmesi sonucu 10 maddelik versiyonuna dönüşmüştür. Dörtlü likert tipine sahip olan bu ölçek için katılımcılar, 1: Tamamen Yanlış, 2: Biraz Doğru, 3: Orta Düzeyde Doğru ve 4: Tamamen Doğru seçeneklerinden birini tercih etmeleri gerekmektedir. Ölçeğin son hali, ile birçok dilde geçerlik güvenirlik ve uyarlama çalışmaları yapılmıştır (Scholz ve ark., 2002). 25 dilde yapılan çalışmalara göre maddelerin büyük çoğunluğunun korelasyonları .30 ile .77 arasında değişen değerler almaktadır. Alfa iç tutarlılık katsayıları ise .75 ile .91 arasında değişen değerler almaktadır. Uygulanan Doğrulayıcı Faktör analizi sonuçlarına bakıldığında tek faktörlü bir ölçek olduğu test edilmiş ve doğrulanmıştır (Scholz ve diğerleri., 2002) Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Aypay (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma 693 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilip geçerlik güvenirlik testleri uygulanmıştır. Çeviri-tekrar çeviri tekniği ile dilimize çevrisinin yapıldığı ölçeğin, yapı geçerliği testi için uygulanan bileşen analizi sonucu, öz değerleri 1'den büyük iki bileşenli bir yapıyı ortaya koymuştur. Alfa iç tutarlık katsayılarına bakıldığında birinci bileşen .79, ikinci bileşen .63'tür. 10 maddenin toplam alfa katsayısı ise .83 olarak ortaya koyulmuştur. Test-tekrar test çalışmasından çıkan korelasyon katsayısı ($r=.80$, $p<.01$) olduğu gerekçesiyle, Genel Yeterlik Ölçeği Türkçe'ye çeviri formunun güvenilir olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmadaki örnekleme göre Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin puanlama sistemine bakıldığında ters puanlamanın yapılmadığı ve puanların 10 ile 40 arasında alınabileceği belirlenmiştir. Alınan düşük puanın düşük öz yeterlik inancı ve alınan yüksek puanın yüksek öz yeterlik inancı anlamına geldiği söylenebilmektedir.

2.3.5 Yaşam Yönelimi Testi (YYT)

Scheier ve Carver (1987) tarafından geliştirilen, "Yaşam Yönelimi Testi" 12 madde olup, 5'li likert tipindedir. Bu maddelerin 1.,4.,5. ve 11. maddeleri olumlu, 3.,8.,9 ve 12. maddeleri olumsuz ve 2.,6.,7. ve 10. maddeleri dolgu maddesi niteliğindedir. 3., 8., 9. ve 12. maddeler ise ters maddeler olarak puanlanmaktadır. Puanlama sonucu alınan düşük puan bireylerin iyimserlik düzeylerinin düşük olduğu

anlamına gelmektedir. Ölçeğin orijinal formu için uygulanan güvenirlik çalışmaları kapsamında, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .76, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .79 şeklinde ortaya çıkmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre tek faktörlü olduğu belirtilmiştir. Türkçe ‘ye uyarlama ve geçerlik güvenirlik çalışmaları Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe hali de tek faktörlü olarak belirtilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, teste dair iç tutarlılık katsayısı .72 olup dört hafta arayla test tekrar test çalışmaları yapılmış ve dört hafta sonraki iç tutarlılık katsayısı .77 olarak ortaya çıkmıştır. Ölçüt geçerliği çalışmaları Beck Depresyon Ölçeği ile uygulanmıştır. BDÖ ile YYT arasında istatistiksel olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Bu araştırmadaki örnekleme göre Cronbach Alfa katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. Tüm bu test kontrolleri sonucunda YYT’nin geçerliği ve güvenirliği kanıtlanmıştır.

2.4 VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Ölçekler çevrimiçi olarak “Google Form” üzerinden oluşturulmuştur. Formun giriş alanına, araştırmanın anlaşılabilir olması için bilgilendirme metni eklenmiştir. Bu bilgilendirme metninde; araştırmanın amacı, hangi hedef kitleye ulaşmak istendiği, hangi ölçeklerin yer aldığı ve ölçeklerin kaç maddeden oluştukları bilgisi, çalışmanın gönüllülük ilkesi ile yol aldığı bilgisi ve herhangi bir soru sormak isterlerse açık mail adresinden ulaşabilecekleri bilgisi verilmiştir.

Bu çalışmada hedef kitle 18-65 yaş yetişkin bireyler olduğu içine farklı öğrenci gruplarında, farklı meslek gruplarında ve sosyal medya aracılığı ile ulaşabileceği düşünülen mecralarda paylaşılmıştır. Araştırmaya ait veriler 17 Nisan-10 Mayıs 2021 arasında toplanmıştır. Toplam 1021 kişi tarafından ölçekler ve kişisel bilgi formu doldurulmuştur. Bu veriler değerlendirilmek üzere, ilk aşamada Microsoft Excel programına aktarılmış, burada verilerin hatalı olup olmadıklarının kontrolleri sağlandıktan sonra SPSS 22 programına aktarılmıştır.

2.5 VERİLERİN ANALİZ YÖNTEMLERİ

Veriler üzerinde çeşitli betimsel ve çıkarımsal istatistik çalışmaları yapılabilmek için cevaplandırılmayan soru veya ölçek olup olmadığı kontrol edilmiştir. Ölçeği eksik dolduran bireylerin verileri, data setinden tamamen çıkartılmıştır. 14-17 yaş arası ve

65 yaş üstü bireylerin verileri de hedef kitle olmadığı gerekçesi ile veri setinden çıkarılmıştır. Uç değerler de örneklemden çıkarılmıştır. Toplam 840 veri üzerinden istatistik ölçümleri uygulamaya koyulmuştur. İlk aşamada verilerin normallik testleri uygulanmıştır. Normallik değerlerine göre Bağımsız Örneklem T Test, Tek Yönlü ANOVA, Pearson Momentler Çarpımı Analizi, Basit Doğrusal Regresyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve Whitney U testi uygulanmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda SPSS 22.0 programı üzerinden hesaplamaların yapılmasıyla birlikte ortaya çıkan tüm bulgular bu bölümde paylaşılmıştır. Doğumdan ergenlik dönemi bitimine kadar kaç kişilik bir ailede büyüdüğü, kardeş sayısı, yaşamlarının en uzun süresini geçirdiği yer ve sosyoekonomik durum analizde eşit dağılım göstermediği için sadece betimsel analiz olarak paylaşılmıştır. Yaş değişkeni 18-65 yaş arası geniş bir aralık olduğu için yetişkinlik dönemlerine göre kategorize edilerek incelenmiştir.

3.1 BETİMSSEL BULGULAR

Araştırmanın örneklemini 469'si kadın ve 371'i erkek olmak üzere toplam 840 katılımcı oluşturmaktadır. Bu örnekleme cinsiyetin yetişkinlik düzeyine göre incelenmesi Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Cinsiyetin Yetişkinlik Düzeyine Göre İncelenmesi

	Cinsiyet				
Yetişkinlik Düzeyi	Kadın	Erkek	Toplam	Yaş $\bar{x}$	Ss
Beliren Yetişkinlik	227	135	362	23.96	3.59
Genç Yetişkinlik	128	118	246	37.78	4.98
Orta Yetişkinlik	114	118	232	53.31	5.30
Toplam	469	371	840	36.11	12.91

18-29 yaş arası beliren yetişkinlik olarak ifade edilmektedir (Atak ve Çok, 2011). Bu bağlamda, Tablo 2'de gösterildiği üzere, 18-29 yaş arası beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin yaş ortalaması 23.96 ve standart sapması 3.59'dur. Cinsiyete göre dağılımı, 227 kadın ve 135 erkek şeklindedir. Levinson'a (1996)' göre geçiş evresi ile birlikte 30- 45 yaş arası genç yetişkinlik olarak ifade edilmektedir. Genç yetişkinlik evresinde olan bireylerin yaş ortalaması 37.78 ve standart sapması 4.98'dir. Cinsiyet açısından bakıldığında 128'i kadın ve 118'i erkek katılımcıdan

oluşmaktadır. Levinson'a (1996)' a göre bir sonraki evreye geçiş evresi ile birlikte 46-65 yaş arası orta yetişkinlik düzeyi olarak kabul edilmektedir. Buna göre orta yetişkinlik döneminde olan 46-65 yaş arası bireylerin ise yaş ortalaması 53.31 ve standart sapması 5.30'dur. Cinsiyet açısından bakıldığında, 114'ü kadın ve 118'i erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Diğer yandan, yetişkinlerin medeni durumlarına göre yapılan incelemede, bekar bireyler tüm veri setinin %46,19, evli bireyler ise tüm veri setinin %53,80'ini kapsadığı bulunmuştur. Katılımcıların ergenlik döneminin sonuna kadar kaç kişilik bir ailede büyüdüğü sorusunun cevapları incelendiğinde katılımcıların en geniş alanı %40,61 ile 4 kişilik bir aile olurken, %27,43'ü 5 kişilik, %6,29'u en fazla 3 kişilik bir ailede ve %26,66'sı ise 6 ve 6'dan fazla kişilik bir ailede büyüdüğü ifade edilmiştir. Bu bilgilere ek olarak kardeş sayıları da katılımcılara sorulmuştur. Sonuçlara göre örneklemin %5,81'si tek çocuk, %39,66'sı 2 kardeş, %30,16'sı 3 kardeş, %12,58'i 4 kardeş, %5,22'si 5 kardeş ve %6,54'ü 6 ve üzeri kardeş sayısına sahiptir. Örneklemin yaşamlarının en uzun süresini geçirdikleri yerleşim alanı en yüksek yüzdeler ile, %52,25 ile, kentsel yerleşimdir. Bu oranı sırasıyla, %36,81 ile büyük şehir, %6,05 ile kırsal/gecekondu yerleşim ve %4,86 ile mega şehir takip etmiştir. Katılımcıların 85,51 yüzdeler oranı ile sosyoekonomik düzeylerinin orta düzey olduğu gözlemlenmiştir. Yüksek sosyoekonomik düzeye sahip katılımcılar %10,80'lik dilime ve %3,68'lik dilime de düşük sosyoekonomik düzeyde oldukları katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Değişkenlere ait betimsel istatistik Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

İstatistik	Gelişim	Sabit	Genel öz	İyimserlik	Bilişsel
	Zihniyeti	Zihniyet	Yeterlik		Esneklik
Aritmetik Ortalama	22.31	14.28	32.75	19.59	49.50
Ortanca	23.00	15.00	33.00	20.00	50.00
En Düşük	9	7	10	0	31
En Yüksek	28	25	40	32	66
Ranj	19	18	30	32	35
Standart Sapma	3.40	2.98	5.08	5.63	4.44
Varyans	11.57	8.91	25.80	31.72	19.74
Çarpıklık	-.624	-.035	-.519	-.353	-.283
Basıklık	.430	-.084	.098	.056	1.095

Tablo 3'e göre katılımcıların gelişim zihniyeti puanlarına ilişkin aritmetik ortalama 22.31, standart sapma 3.40 olarak saptanmıştır. Katılımcıların sabit zihniyet

puanlarına ilişkin aritmetik ortalama 14.28, standart sapma 2.98 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların genel öz yeterlik puanlarına ilişkin aritmetik ortalama 32.75, standart sapma 5.08'dir. Katılımcıların genel öz yeterlik düzeylerinin orta düzey olduğu bulunmuştur. Katılımcıların iyimserlik puanlarına ilişkin aritmetik ortalama 19.59 ve standart sapma 5.63'dir. Katılımcıların bilişsel esneklik puanlarına ilişkin aritmetik ortalama 49.50 ve standart sapma 4.44 olarak saptanmıştır. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri orta düzey olarak bulunmuştur. Diğer yandan, basıklık çarpıklık katsayılarına bakıldığında, gelişim zihniyeti puanlarına ilişkin çarpıklık katsayısı -.624 ve basıklık katsayısı .430 olarak bulunmuştur. Diğer değişkenlere bakıldığında, sabit zihniyet puanlarına göre çarpıklık katsayısı -.035 ve basıklık katsayısı -.084 olarak tespit edilmektedir. Katılımcıların genel öz yeterlik puanlarına ilişkin çarpıklık katsayısı -.519 ve basıklık katsayısı .098 olarak tespit edilirken; iyimserlik puanlarına ilişkin basıklık katsayısı -.353 ve basıklık katsayısı .056 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların bilişsel esneklik puanlarına ilişkin çarpıklık katsayısı -.283 ve basıklık katsayısı 1.095 olarak saptanmaktadır. Tabachnick ve Fidell (2013)' e göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının kabul sınırları -1,5 ile +1,5 arasındadır. Bu nedenle, verilerin normal dağılım gösterdiği belirtilmektedir.

3.2 GELİŞİM ZİHNİYETİ ALT ÖLÇEĞİNE GÖRE KATILIMCILARIN ÖRTÜK ZEKA İNANÇLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

3.2.1 Cinsiyet

Cinsiyet değişkenine göre gelişim zihniyeti araştırıldığında, ilk aşamada normallik testleri uygulanmıştır. Verilere göre kadın katılımcıların çarpıklık katsayısının-.521 ve basıklık katsayısının-.096 olduğu tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların ise çarpıklık katsayısı -.758 ve basıklık katsayısı 1.162'dir. Yetişkinlerin gelişim zihniyetinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem T test ile sınanmıştır. Sonuçlar Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların Gelişim Zihniyeti İnançlarının Cinsiyete Göre T Test Sonuçları

Yetişkinlik dönemi	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Beliren Yetişkinlik	Kadın	227	22.52	3.36	360	.024	.981
	Erkek	135	22.51	3.28			
Genç Yetişkinlik	Kadın	128	21.67	3.73	244	.057	.955
	Erkek	118	21.64	3.92			
Orta Yetişkinlik	Kadın	114	22.40	3.07	230	-1.373	-.529
	Erkek	118	22.93	2.79			
Toplam	Kadın	469	22.26	3.41	838	-.462	.645
	Erkek	371	22.37	3.39			

Tablo 4'deki sonuçlara göre beliren yetişkinlik dönemindeki kadın ($\bar{x}$ =22.52) ve erkek ($\bar{x}$ =22.51) katılımcıların gelişim zihniyeti inançları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur, $t(360) = .024$, $p > .05$. Genç yetişkinlik dönemindeki kadın ($\bar{x}$ =21.67) ve erkek ($\bar{x}$ =21.64) katılımcıların gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur, $t(244) = .057$, $p > .05$. Orta yetişkinlik dönemindeki kadın ($\bar{x}$ =22.40) ve erkek ($\bar{x}$ =22.93) katılımcıların gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur, $t(230) = -1.373$, $p > .05$. Toplam kadın ($\bar{x}$ =22.26) ve erkek ($\bar{x}$ =22.37) katılımcıların gelişim zihniyeti inançları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur, $t(838) = -.462$, $p > .05$.

3.2.2 Medeni durum

Medeni duruma göre gelişim zihniyeti inançları araştırıldığında normallik değerleri test edilmiştir. Bekar bireyler için çarpıklık katsayısı $-.538$, basıklık katsayısı $-.140$ iken, evli bireyler için çarpıklık katsayısı $-.707$ ve basıklık katsayısı $.956$ 'dır ve kabul sınırları $(-1,5$ ile $+1,5)$ arasındadır. Normal dağılım gösterdiği gerekçesiyle, bekar ve evli bireyler arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t test uygulanmıştır. Uygulanan t test sonuçları Tablo 5'te belirtilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Gelişim Zihniyeti İnançlarının Medeni Duruma Göre T Test Sonuçları

Medeni durum	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Bekar	389	22.44	3.42	838	1.039	.299
Evli	451	22.20	3.38			

Tablo 5’te belirtilen sonuçlara göre, katılımcıların gelişim zihniyet inançları medeni durumda bekar ($\bar{x}$ =22.44) ve evli ($\bar{x}$ =22.20) olmaya göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır, $t(388) = 1.039$ $p > .05$.

3.2.3 Yetişkinlik dönemi

Yetişkinlik dönemine göre gelişim zihniyeti araştırıldığında ise verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Verilerin normallik değerleri şu şekilde belirtilmiştir: beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı -.603 ve basıklık katsayısı -.030, genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı -.692 ve basıklık katsayısı .588 ve orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı -.154 ve basıklık katsayısı -.525 olarak saptanmıştır. Tek Yönlü ANOVA ve Post Hoca Testi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 6.’de sunulmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların Gelişim Zihniyeti İnançlarının Yetişkinlik Dönemine Göre Tek Yönlü ANOVA Testi ve Post Hoc Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	150.321	2	75.160	6.581	.001	Beliren
Gruplar içi	9558.821	837	11.420			Yetişkinlik-
Toplam	9709.142	839				Genç
						Yetişkinlik
						Genç
						Yetişkinlik-Orta
						Yetişkinlik

Analiz sonuçlarına göre yetişkin bireylerin gelişim zihniyetlerinin yetişkinlik düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur, $F(2, 839) = 6.581$, $p < .05$. Farklı bir söylemle, katılımcıların gelişim zihniyeti inançları beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Yetişkinlik düzeylerinin arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla, Post Hoc testlerinden Scheffe ve Tukey testi incelenmiştir. Sonuçlar ışığında, farklılaşmanın beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların

ortalamasının ($\bar{x}$ =22.52), genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların ortalamasına ($\bar{x}$ =21.66) göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Genç yetişkin katılımcıların ortalamasının ($\bar{x}$ =21.66) da orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların ortalamasından anlamlı düzeyde ($\bar{x}$ =22.67) daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

3.3 SABİT ZİHNİYET ALT ÖLÇEĞİNE GÖRE KATILIMCILARIN ÖRTÜK ZEKA İNANÇLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

3.3.1 Cinsiyet

Cinsiyet değişkenine göre sabit zihniyet araştırıldığında, ilk aşamada normallik testleri uygulanmıştır. Verilere göre kadın katılımcıların çarpıklık katsayısının-.147 ve basıklık katsayısının-.428 olduğu, erkek katılımcıların çarpıklık katsayısının .070 ve basıklık katsayısının .251 olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, katılımcıların sabit zihniyet inançlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t test ile test edilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Sabit Zihniyet İnançlarının Cinsiyete Göre T Test Sonuçları

Yetişkinlik dönemi	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Beliren Yetişkinlik	Kadın	227	13.69	3.07	360	-1.465	.144
	Erkek	135	14.19	3.14			
Genç Yetişkinlik	Kadın	128	14.42	2.63	244	-.780	.436
	Erkek	118	14.70	3.03			
Orta Yetişkinlik	Kadın	114	14.68	2.91	230	.371	.711
	Erkek	118	14.53	2.89			
Toplam	Kadın	469	14.13	2.94	838	-1.596	.111
	Erkek	371	14.46	3.03			

Tablo 7'deki sonuçlara göre beliren yetişkinlik dönemi kadın ($\bar{x}$ =13.69) ve erkek ($\bar{x}$ =14.19) katılımcıların sabit zihniyet inançları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur, t (360) =-1.465, p>.05. Genç yetişkinlik dönemi kadın ($\bar{x}$ =14.42) ve erkek ($\bar{x}$ =14.70) katılımcıların sabit zihniyet inançları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur, t (244) =-.780, p>.05. Orta yetişkinlik dönemi kadın ($\bar{x}$ =14.68) ve erkek ($\bar{x}$ =14.53) katılımcıların sabit zihniyet inançları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur, t (230) =-1.596, p>.05. Toplam kadın

katılımcılar ($\bar{x}=14.14$) ve erkek katılımcılar ($\bar{x}=14.47$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır, $t(838)=-1.596$, $p>.05$.

3.3.2 Medeni Durum

Medeni durum değişkenine göre sabit zihniyet inançları araştırıldığında ise normallik değerleri kabul sınırları içerisinde yer almaktadır. Bekar bireylerin çarpıklık katsayısı .099 ve basıklık katsayısı .098 iken, evli bireylerin çarpıklık katsayısı -.148 ve basıklık katsayısı -.231'dir. Normal dağılım gösteren bu veriler için Bağımsız örneklem t test uygulanmıştır ve Tablo 8.'de belirtilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Sabit Zihniyet İnançlarının Medeni Duruma Göre T Test Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Bekar	389	13.97	3.09	838	-2.732	.006
Evli	451	14.54	2.87			

Tablo 8'de belirtildiği üzere, bekar bireyler ($\bar{x}=13.97$) ve evli bireylerin ($\bar{x}=14.54$) sabit zihniyet inançları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır, $t(838)=-2.732$, $p<.05$. Bekar katılımcıların, evli katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha düşük sabit zihniyet inançlarının olduğu belirtilmiştir.

3.3.3 Yetişkinlik Dönemi

Sabit zihniyet inançları ile yetişkinlik dönemine ilişkin analizler yapıldığında ise yetişkinlik dönemlerinin verilerinin normal dağılım gösterdiği belirtilmiştir. Verilerin normallik değerleri şu şekilde belirtilmiştir: beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı .109 ve basıklık katsayısı -.037, genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı -.023 ve basıklık katsayısı .252 olarak ve orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı -.235 ve basıklık katsayısı -.340 saptanmıştır. Tek Yönlü ANOVA ve Post Hoc testi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 9.'da sunulmuştur.

Tablo 9. Katılımcıların Sabit Zihniyet İnançlarının Yetişkinlik Dönemine Göre Tek Yönlü ANOVA Testi ve Post Hoc Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	102.297	2	51.149	5.801	.003	Beliren
Gruplar içi	7379.627	837	8.817			Yetişkinlik-Orta
Toplam	7481.924	839				Yetişkinlik Beliren Yetişkinlik- Genç Yetişkinlik

Tablo 9’da testlerin sonuçlarında gözlemlendiği üzere, sabit zihniyet inançlarının yetişkinlik düzeylerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir, $F(2, 837) = 5.801$, $p < .05$. Post hoc analizi sonucunda, bu farklılaşmanın beliren yetişkinlik ($\bar{x}=13.88$) ve genç yetişkinlik ($\bar{x}=14.56$) düzeyinden ile genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik ($\bar{x}=14.60$) düzeylerinden kaynaklandığı söylenebilir.

3.4 KATILIMCILARIN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

3.4.1 Cinsiyet

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet faktörüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla, ilk aşamada normallik testleri uygulanmıştır. Testlerin sonuçlarına göre kadın katılımcıların dağılımı incelendiğinde, çarpıklık katsayısının $-.134$, basıklık katsayısının $.510$ olduğu ortaya çıkmaktadır. Erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeyine göre dağılımına bakıldığında ise çarpıklık katsayısının $-.480$ ve basıklık katsayısının 1.870 olduğu ortaya çıkmaktadır. Belirtildiği üzere, cinsiyete göre çarpıklık ve basıklık katsayıları $-1,5$ ile $+1,5$ değişen aralığında değildir. Bu bağlamda, yetişkinlik dönemlerine göre ve toplam katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann-Whitney U Testi ile sınanmıştır. Sonuçlar Tablo 10’da paylaşılmıştır.

Tablo 10. Katılımcıların Bilişsel Esneklik düzeylerinin Cinsiyete Göre U-Testi Sonuçları

Yetişkinlik dönemi	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Beliren Yetişkinlik	Kadın	227	179.52	40750.50	14872.50	.639
	Erkek	135	184.83	24952.50		
Genç Yetişkinlik	Kadın	128	125.74	16095.00	7265.00	.630
	Erkek	118	121.07	14286.00		
Orta Yetişkinlik	Kadın	114	105.55	12033.00	5478.00	.014
	Erkek	118	127.08	14995.00		
Toplam	Kadın	469	412.36	193397.50	83182.50	.273
	Erkek	371	430.79	159822.50		

Tablo 10.'da belirtildiği gibi, Mann Whitney U Testi sonucu beliren yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirtilmiştir, $U=14872.50$, $p>.05$. Genç yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirtilmiştir, $U=7265.00$, $p>.05$. Orta yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirtilmiştir, $U=5478.00$, $p<.05$. Sıra ortalamalarına bakıldığında, orta yetişkinlik dönemindeki erkek katılımcıların sıra ortalamalarının orta yetişkinlik dönemindeki kadın katılımcıların sıra katılımcılarına göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların toplamının bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirtilmiştir, $U=83182.50$, $p>.05$.

3.4.2 Medeni Durum

Yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ilk basmakta normallik testleri uygulanmıştır. Testlerin sonuçları incelendiğinde, bekar yetişkin bireylerin bilişsel esneklik ölçeğine verdikleri cevaplara göre çarpıklık katsayısı $-.231$ ve basıklık katsayısının 1.024 olduğu, evli bireylerin cevaplarına göre çarpıklık katsayısı $-.342$ ve basıklık katsayısı 1.138 olduğu tespit edilmiştir. Normallik kabul sınırında yer aldığı

gerekçesiyle, yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin medeni göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t test ile sınanmıştır. Sonuçlar Tablo 11’de belirtilmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Medeni Duruma Göre T Test Sonuçları

Medeni Durum	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Bekar	389	49.69	4.49	838	1.116	.265
Evli	451	49.35	4.39			

Tablo 11’ye göre bağımsız örneklem t test sonuçları incelendiğinde, yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir, $t(838) = 1.011$ $p > .05$.

3.4.3 Yetişkinlik Dönemi

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını istatistiksel olarak belirleyebilmek için ilk aşamada normallik testleri uygulanmıştır. Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı $-.024$ ve basıklık katsayısı $.663$, genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı $-.619$ ve basıklık katsayısı 1.002 olarak ve orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı $-.316$ ve basıklık katsayısı -1.477 olarak saptanmıştır. Tek Yönlü ANOVA ve Post Hoc testi uygulanmıştır. Sonuçları Tablo 12.’de belirtilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Düzeyi Yetişkinlik Dönemine Göre Tek Yönlü ANOVA Testi ve Post Hoc Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	150.420	2	75.210	3.834	.022	Beliren
Gruplar içi	16417.561	837	19.615			Yetişkinlik-
Toplam	16567.981	839				Genç Yetişkinlik

Tablo 12’de gözlemlenen analiz sonuçlarına göre bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yetişkinlik düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur, $F(2, 837) = 3.834$, $p < .05$. Bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik ve orta

yetişkinlik düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Yetişkinlik düzeylerinin arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla, Post Hoc testlerinden Scheffe ve Tukey testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılaşmanın beliren yetişkinlik döneminin ($\bar{x}= 49,86$) ve genç yetişkinlik döneminden ($\bar{x}=48.87$) kaynaklandığı bulunmuştur.

3.5 KATILIMCILARIN GENEL ÖZ YETERLİK DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

3.5.1 Cinsiyet

Katılımcıların genel öz yeterlik düzeyinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla veriler üzerinde çeşitli testler uygulanmıştır. Verilere göre kadın katılımcıların çarpıklık katsayısının -.504 ve basıklık katsayısının-.181 olduğu, erkek katılımcıların çarpıklık katsayısının -.509 ve basıklık katsayısının -.104 olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, katılımcıların genel öz yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t test ile test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 13’de belirtilmiştir.

Tablo 13. Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Test Sonuçları

Yetişkinlik dönemleri	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Beliren Yetişkinlik	Kadın	227	31.91	5.30	360	-2.439	.015
	Erkek	135	33.27	4.76			
Genç Yetişkinlik	Kadın	128	32.07	5.58	244	-1.589	.113
	Erkek	118	33.16	5.14			
Orta Yetişkinlik	Kadın	114	33.28	4.49	230	-.507	.613
	Erkek	118	33.58	4.63			
Toplam	Kadın	469	32.29	2.94	838	-2.979	.003
	Erkek	371	33.33	3.03			

Bağımsız örneklem t test sonuçları incelendiğinde, beliren yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı görülmektedir, $t(360) = -2.439$, $p < .05$. Beliren yetişkinlik dönemindeki erkek katılımcıların ($\bar{x} = 33.27$) genel öz yeterlikleri kadın katılımcılardan ($\bar{x} = 31.91$) daha yüksektir. Genç yetişkinlik dönemindeki

katılımcıların genel öz yeterlikleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır, $t(244) = -1.589$, $p > .05$. Orta yetişkinlik dönemi katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır, $t(230) = -.507$, $p > .05$. Toplam katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir, $t(839) = -.3.00$, $p < .05$. Erkek katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri ($\bar{x}=33.35$), kadın katılımcıların genel öz yeterlik düzeyinden ($\bar{x}=32.30$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

3.5.2 Medeni Durum

Katılımcıların genel öz yeterlik düzeylerinin medeni durumlarına göre değişkenlik gösterip göstermediğini belirlemek için ilk basmakta normallik testleri uygulanmıştır. Testlerin sonuçları incelendiğinde, bekar bireylerin genel öz yeterlik düzeyine göre çarpıklık katsayısı $-.370$ ve basıklık katsayısının $-.345$ olduğu, evli bireylerin cevaplarına göre çarpıklık katsayısı $-.662$ ve basıklık katsayısı $.662$ olduğu bulunmuştur. Katılımcıların genel öz yeterlik düzeylerinin medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t test ile sınanmıştır. Sonuçlar Tablo 14’de belirtilmiştir.

Tablo 14. Katılımcıların Genel Öz yeterlik Düzeylerinin Medeni Duruma Göre T Test Sonuçları

Medeni Durum	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Bekar	389	32.30	5.20	838	-2.387	.017
Evli	451	33.14	4.94			

Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur, $t(838) = -2.387$, $p < .05$. Evli katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri ($\bar{x}=33.14$), bekar katılımcıların genel öz yeterlik düzeyinden ($\bar{x}=32.30$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

3.5.3 Yetişkinlik Dönemi

Katılımcıların genel öz yeterlik düzeylerinin beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratıp yaratmayacağının belirlenebilmesi için normallik testleri yapılmıştır. Beliren

yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı -.484 ve basıklık katsayısı -.117, genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı -.575 ve basıklık katsayısı .326 olarak ve orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı -.404 ve basıklık katsayısı -.125 olarak saptanmıştır. Bunun sonucunda parametrik testler uygulanmıştır. Tek Yönlü ANOVA ve Post Hoc testlerin sonuçları Tablo 15’de sunulmuştur.

Tablo 15. Katılımcıların Genel Öz Yeterlik Düzeylerinin Yetişkinlik Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Testi ve Post Hoc Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Gruplar arası	155.106	2	77.55	3.020	.049	Beliren
Gruplar içi	21494.394	837	25.68			yetişkinlik-
Toplam	21649.500	839				Orta yetişkinlik

Gerçekleştirilen Tek Yönlü ANOVA testi sonucunda, bireylerin genel öz yeterlik düzeylerinin yetişkinlik düzeyine farklılaştığı bulunmuştur, $F(2, 837) = 3.020$, $p < .05$. Bu farklılaşmanın beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcılar ($\bar{x} = 32.42$) ile orta yetişkinlik dönemindeki katılımcılardan ($\bar{x} = 33.44$) kaynaklandığı söylenebilir.

3.6 KATILIMCILARIN İYİMSERLİK DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

3.6.1 Cinsiyet

Katılımcıların iyimserlik düzeylerinin cinsiyet faktörüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla, normallik testleri uygulanmıştır. Testlerin sonuçlarına bakıldığında, kadın katılımcıların iyimserlik düzeyine göre dağılımı incelediğinde, çarpıklık katsayısının -.351, basıklık katsayısının -.243 olduğu ortaya çıkmaktadır. Erkek katılımcıların iyimserlik düzeyine göre dağılımına bakıldığında çarpıklık katsayısının -.405 ve basıklık katsayısının .590 olduğu ortaya çıkmaktadır. Çarpıklık ve Basıklık katsayılarının kabul sınırları içinde yer aldığı gerekçesiyle uygulanan bağımsız örneklem t test sonuçları Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16. Katılımcıların İyimserlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Test Sonuçları

Yetişkinlik dönemi	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Beliren Yetişkinlik	Kadın	227	18.50	6.30	360	.672	.502
	Erkek	135	18.07	5.57			
Genç Yetişkinlik	Kadın	128	20.17	5.35	244	-.115	.908
	Erkek	118	20.25	4.63			
Orta Yetişkinlik	Kadın	114	22.06	5.02	230	-.507	.001
	Erkek	118	19.75	5.13			
Toplam	Kadın	469	19.82	5.93	838	1.359	.174
	Erkek	371	19.30	5.22			

Tablo 16’da belirtilen bağımsız örneklem t test sonuçları incelendiğinde, beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların iyimserlik düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır, $t(360) = .672$, $p > .05$. Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların iyimserlik düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır, $t(244) = -.115$, $p > .05$. Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların iyimserlik düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır, $t(230) = -.507$, $p < .05$. Erkek katılımcıların iyimserlik düzeyleri ($\bar{x}=19.75$) kadın katılımcıların iyimserlik düzeylerine($\bar{x}=22.06$) göre daha düşüktür. Toplam katılımcıların iyimserlik düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur, $t(838) = 1.359$, $p > .05$.

3.6.2 Medeni Durum

Katılımcıların iyimserlik düzeylerinin diğer bir değişken olan medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı değişkenlik gösterip göstermediği sınanmıştır. Testlerin sonuçları incelendiğinde, bekar katılımcıları iyimserlik düzeyine göre çarpıklık katsayısı $-.298$ ve basıklık katsayısının $-.100$ olduğu, evli bireylerin cevaplarına göre çarpıklık katsayısı $-.330$ ve basıklık katsayısı $.156$ olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların iyimserlik düzeylerinin medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile sınanmıştır. Sonuçlar Tablo 17’de belirtilmiştir.

Tablo 17. Katılımcıların İyimserlik Düzeylerinin Medeni Duruma Göre T Test Sonuçları

Medeni Durum	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Bekar	389	18.43	5.82	838	-5.643	.000
Evli	451	20.59	5.26			

Tablo 17’de belirtilen istatistiksel değerler incelendiğinde, katılımcıların iyimserlik düzeyi medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır, t (838) = -5.643, $p < .05$. Evli katılımcıların ($\bar{x}$ =20.59), bekar katılımcılara ($\bar{x}$ =18.43) göre anlamlı düzeyde daha iyimser olduğu ortaya çıkmaktadır.

3.6.3 Yetişkinlik Dönemi

Katılımcıların yetişkinlik dönemlerine göre iyimserlik düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının ortaya çıkarılması için normallik değerleri sınanmıştır. Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı -.324 ve basıklık katsayısı -.299, genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı -.246 ve basıklık katsayısı .263 olarak ve orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların çarpıklık katsayısı -.176 ve basıklık katsayısı .016 olarak saptanmıştır. Bunun sonucunda parametrik testler uygulanmıştır. Tek Yönlü ANOVA ve Post Hoc testlerin sonuçları Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18. İyimserlik Düzeylerinin Yetişkinlik Dönemine Göre Tek Yönlü ANOVA Testi ve Post Hoc Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	1047.904	2	523.95	17.152	.000	Beliren
Gruplar içi	25569.038	837	30.54			Yetişkinlik-Genç
Toplam	26616.942	839				Yetişkinlik Beliren Yetişkinlik- Orta Yetişkinlik

Tablo 18’de belirtilen Tek Yönlü ANOVA testi sonucunda, bireylerin iyimserlik düzeylerinin yetişkinlik düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı bulunmuştur, F (2,337) = 17.152, $p < .05$. Yetişkinlik düzeylerinin arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla, Post Hoc testlerinden Tukey ve Scheffe testi ile incelenmiştir. Sonuçlara göre anlamlı farklılaşma beliren

yetişkinlik dönemindeki katılımcılar ($\bar{x}$ =18.34) ve genç yetişkinlik dönemindeki katılımcılar ($\bar{x}$ =20.21) ile beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcılar ($\bar{x}$ =18.34) ve orta yetişkinlik dönemindeki katılımcılardan ($\bar{x}$ =20.89) kaynaklanmaktadır.

3.7 ÖRTÜK ZEKÂ İNANÇLARI İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Katılımcıların gelişim zihniyeti inançları ve sabit zihniyet inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığının tespiti için korelasyon testi ve regresyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19. Gelişim Zihniyeti, Sabit Zihniyet ve Bilişsel Esneklik Düzeyine Göre Pearson Momentler Çarpımı Analizi

Yetişkinlik dönemi	Değişkenler	Bilişsel Esneklik	Gelişim Zihniyeti	Sabit Zihniyet
Beliren Yetişkinlik	Bilişsel Esneklik	1		
	Gelişim Zihniyeti	.335**	1	
	Sabit Zihniyet	-.127*	-.178**	1
Genç Yetişkinlik	Bilişsel Esneklik	1		
	Gelişim Zihniyeti	.137*	1	
	Sabit Zihniyet	-.150*	-.202**	1
Orta Yetişkinlik	Bilişsel Esneklik	1		
	Gelişim Zihniyeti	.192**	1	
	Sabit Zihniyet	.627	.131	1
Toplam	Bilişsel Esneklik	1		
	Gelişim Zihniyeti	.240**	1	
	Sabit Zihniyet	-.095**	-.123**	1

* $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 19.’daki Pearson Momentler Çarpımı analiz sonuçlarına göre beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların gelişim zihniyeti inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.33$, $p<.05$), sabit zihniyet inançları ile arasında negatif anlamlı bir ilişki ($r=-.13$, $p<.05$) bulunmaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların gelişim zihniyeti inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.14$ $p<.05$), sabit zihniyet inançları ile istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişki ($r=-.15$, $p<.05$)

bulunmaktadır. Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların gelişim zihniyeti inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.19$, $p<.05$), sabit zihniyet inançları ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Katılımcıların tamamının gelişim zihniyeti inançları ile bilişsel esneklik düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.24$, $p<.05$) vardır. Sabit zihniyet inançları ile istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişkinin ($r=-.09$, $p<.05$) ve gelişim zihniyeti ile sabit zihniyet arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişkinin ($r=.12$, $p<.05$) olduğu bulunmuştur.

Gelişim zihniyeti inancı ile bilişsel esneklik arasındaki yordayıcılık ilişkisinin sınanması için regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 20’de belirtilmiştir.

Tablo 20. Gelişim Zihniyeti İnancının Bilişsel Esneklik Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yetişkinlik dönemi	Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p
Beliren yetişkinlik	Sabit	9.650	1.912	-	5.047	.000
	Bilişsel Esneklik	0.258	0.038	0.335	6.755	.000
R=0.335		R ² =0.112				
F _(1,360) =45.628		p=.000				
Genç Yetişkinlik	Sabit	15.869	2.693	-	5.892	.000
	Bilişsel Esneklik	0.118	0.055	0.137	2.158	.032
R=0.137		R ² =0.019				
F _(1,244) =4.659		p=.032				
Orta yetişkinlik	Sabit	16.598	2.056	-	8.072	.000
	Bilişsel Esneklik	0.122	0.041	0.192	2.967	.003
R=0.192		R ² =0.037				
F _(1,230) =8.803		p=.003				
Toplam	Sabit	13.209	1.276	-	10.353	.000
	Bilişsel Esneklik	0.184	0.026	0.240	7.160	.000
R=0.240		R ² =0.058				
F _(1,838) =51.266		p=.000				

Tablo 20’de görüldüğü gibi beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilişsel esneklik puanları gelişim zihniyeti inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır ($R=0.335$; $R^2=0.112$; $F=45.628$; $p<0.05$). Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilişsel esneklik puanları gelişim zihniyeti inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır ($R=0.132$; $R^2=0.019$; $F=4.659$; $p<0.05$). Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilişsel esneklik puanları gelişim zihniyeti inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır ($R=0.192$; $R^2=0.037$; $F=8.803$; $p<0.05$). Ayrıca katılımcıların tamamının bilişsel esneklik puanlarının, gelişim zihniyeti inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($R=0.240$; $R^2=0.058$; $F=51.266$; $p<0.05$). Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilişsel esneklik puanları gelişim zihniyeti inançlarının %11’ini, genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilişsel esneklik puanları gelişim zihniyeti inançlarının %2’sini, orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilişsel esneklik puanları gelişim zihniyeti inançlarının %4’ünü, toplam katılımcıların bilişsel esneklik puanları gelişim zihniyeti inançlarının %6’sını yordamaktadır.

Sabit zihniyet inancı ile bilişsel esneklik arasındaki yordayıcılık ilişkisinin sınanması için regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 21’de belirtilmiştir.

Tablo 21. Sabit Zihniyet İnancının Bilişsel Esneklik Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yetişkinlik dönemi	Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p
Beliren yetişkinlik	Sabit	18.413	1.878	-	9.803	.000
	Bilişsel Esneklik	-0.091	0.038	-0.127	-2.425	.016
	$R=0.127$ $F_{(1,360)}=5.880$ $p=.016$	$R^2=0.016$				
Genç Yetişkinlik	Sabit	19.269	1.991	-	9.680	.000
	Bilişsel Esneklik	-0.096	0.041	0.150	-2.377	.018
	$R=0.150$ $F_{(1,244)}=5.649$ $p=.018$	$R^2=0.023$				
Orta yetişkinlik	Sabit	13.600	2.068	-	6.577	.000
	Bilişsel Esneklik	0.020	0.041	0.032	0.487	.627
	$R=0.032$ $F_{(1,230)}=0.237$ $p=.627$	$R^2=0.001$				

Toplam	Sabit	17.450	1.149	-	15.193	.000
	Bilişsel	-0.64	0.023	-0.095	-2.774	.006
	Esneklik					
R=0.095	R ² =0.009					
F _(1,838) =7.696	p=.006					

Tablo 21’de görüldüğü gibi beliren yetişkinlik katılımcıların bilişsel esneklik puanları sabit zihniyeti inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır ($R=0.127$; $R^2=0.016$; $F=5.880$; $p<0.05$). Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilişsel esneklik puanları sabit zihniyeti inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır ($R=0.150$; $R^2=0.023$; $F=5.649$; $p<0.05$). Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilişsel esneklik puanları sabit zihniyeti inançlarının istatistiksel olarak yordamamaktadır ($R=0.032$; $R^2=0.001$; $F=0.237$; $p>0.05$). Katılımcıların tamamının bilişsel esneklik puanlarının, sabit zihniyeti inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($R=0.095$; $R^2=0.009$; $F=7.696$; $p<0.05$). Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilişsel esneklik puanları sabit zihniyet inançlarının %2’sini, genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilişsel esneklik puanları sabit zihniyet inançlarının %2’sini, toplam katılımcıların bilişsel esneklik puanları sabit zihniyeti inançlarının %1’ini yordamaktadır.

3.8 ÖRTÜK ZEKÂ İNANÇLARI İLE GENEL ÖZ YETERLİK ARASINDA İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Katılımcıların gelişim zihniyeti inançları ve sabit zihniyet inançları ile genel öz yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığının tespiti için korelasyon testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 22.’de sonuçlar verilmiştir.

Tablo 22. Katılımcıların Gelişim Zihniyeti İnançları Sabit Zihniyet İnançlarının Genel Öz yeterlik Düzeyine Göre Pearson Momentler Çarpımı Analizi

Yetişkinlik dönemi	Değişkenler	Genel Öz Yeterlik	Gelişim Zihniyeti	Sabit Zihniyet
Beliren Yetişkinlik	Genel Öz Yeterlik	1		
	Gelişim Zihniyeti	.393**	1	
	Sabit Zihniyet	-.199*	-.178**	1
Genç Yetişkinlik	Genel Öz Yeterlik	1		
	Gelişim Zihniyeti	.270**	1	
	Sabit Zihniyet	-.191**	-.202**	1

Genel Öz Yeterlik

Orta Yetişkinlik		1		
	Gelişim Zihniyeti	.303**	1	
	Sabit Zihniyet	.968	.131	1
Toplam	Genel Öz Yeterlik	1		
	Gelişim Zihniyeti	.330**	1	
	Sabit Zihniyet	-.139**	-.123**	1

* $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 22.'de gözlemlenen Pearson Momentler Çarpımı sonuçlarına göre beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların gelişim zihniyeti inançları ile genel öz yeterlik düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.39$, $p<.05$) vardır. Bununla birlikte, sabit zihniyet inançları ile de genel öz yeterlik düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişki ($r=-.20$, $p<.05$) bulunmaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların gelişim zihniyeti inançları ile genel öz yeterlik düzeyi arasında istatistiksel olarak istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.27$, $p<.05$) vardır. Bununla birlikte, sabit zihniyet inançları ile de genel öz yeterlik düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişki ($r=-.19$, $p<.05$) bulunmaktadır. Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların gelişim zihniyeti inançları ile genel öz yeterlik düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.30$, $p<.05$) vardır. Diğer dönemdeki katılımcıların aksine, sabit zihniyet inançları ile de genel öz yeterlik düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişki ($r=.97$, $p>.05$) bulunmamaktadır. Toplam katılımcıların gelişim zihniyeti inançları ile genel öz yeterlik düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.33$, $p<.05$) vardır. Diğer yandan, sabit zihniyet inançları ile de genel öz yeterlik düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişki ($r=-.14$, $p<.05$) bulunmaktadır. Sonuçlara göre sabit zihniyet inançları yüksek olan katılımcıların genel öz yeterlik düzeylerinin düşük ve gelişim zihniyeti inançları yüksek olan katılımcıların genel öz yeterlikleri yüksektir değerlendirmesi yapılmaktadır.

Gelişim zihniyeti inançları ile genel öz yeterlik düzeyinin yordayıcılık ilişkisinin sınanması için regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 23'te sunulmuştur.

Tablo 23. Gelişim Zihniyeti İnançlarının Genel Öz Yeterlik Düzeyi Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yetişkinlik dönemi	Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p
Beliren yetişkinlik	Sabit	14.277	1.028	-	13.887	.000
	Genel Öz Yeterlik	0.254	0.031	0.393	8.115	.000
R=0.393		R ² =0.155				
F _(1,360) =65.850		p=.000				
Genç Yetişkinlik	Sabit	15.425	1.441	-	10.705	.000
	Genel Öz Yeterlik	0.119	0.044	0.270	4.385	.000
R=0.270		R ² =0.073				
F _(1,244) =19.225		p=.000				
Orta yetişkinlik	Sabit	16.142	1.366	-	11.819	.000
	Genel Öz Yeterlik	0.195	0.040	0.303	4.825	.000
R=0.303		R ² =0.092				
F _(1,230) =23.283		p=.000				
Toplam	Sabit	15.063	0.724	-	20.816	.000
	Genel Öz Yeterlik	0.221	0.022	0.330	10.132	.000
R=0.330		R ² =0.109				
F _(1,838) =102.668		p=.000				

Tablo 23'te beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri gelişim zihniyeti inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır (R=0.393; R²=0.155; F=65.850; p<0.05). Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri gelişim zihniyeti inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır (R=0.270; R²=0.073; F=19.225; p<0.05). Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri gelişim zihniyeti inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır (R=0.303; R²=0.092; F=23.283; p<0.05). Katılımcıların tamamının genel öz yeterlik puanlarının, gelişim zihniyeti inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (R=0.330; R²=0.108; F=102.668; p<0.05). Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri gelişim zihniyeti inançlarının %16'sini yordamaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri gelişim zihniyeti inançlarının %7'sini yordamaktadır. Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların genel öz yeterlik

düzeyleri gelişim zihniyeti inançlarının %9'unu yordamaktadır. Toplam katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri gelişim zihniyeti inançlarının %11'ini yordamaktadır.

Sabit zihniyet inançları ile genel öz yeterlik düzeyinin yordayıcılık ilişkisinin sınanması için regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 24'te sunulmuştur.

Tablo 24. Sabit Zihniyet İnançlarının Genel Öz Yeterlik Düzeyi Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yetişkinlik dönemi	Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p
Beliren yetişkinlik	Sabit	17.766	1.022	-	17.376	.000
	Genel Öz Yeterlik	-0.120	0.031	-0.199	-3.852	.000
R=0.199		R ² =0.040				
F _(1,360) =14.840		p=.000				
Genç Yetişkinlik	Sabit	17.826	1.088	-	16.386	.000
	Genel Öz Yeterlik	-0.100	0.033	-0.191	-3.046	.003
R=0.191		R ² =0.037				
F _(1,244) =9.278		p=.003				
Orta yetişkinlik	Sabit	14.547	1.415	-	10.278	.000
	Genel Öz Yeterlik	0.002	0.042	0.003	0.040	.968
R=0.003		R ² =0.000				
F _(1,230) =0.002		p=.968				
Toplam	Sabit	16.946	0.667	-	25.425	.000
	Genel Öz Yeterlik	-0.082	0.020	-0.139	-4.054	.000
R=0.139		R ² =0.019				
F _(1,838) =16.433		p=.000				

Tablo 24'te beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri sabit zihniyet inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır (R=0.199; R²=0.040; F=14.840; p<0.05). Genç yetişkinlik katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri sabit zihniyet inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır (R=0.191; R²=0.037; F=9.278; p<0.05). Orta yetişkinlik (R=0.003; R²=0.000; F=0.002; p>0.05) dönemindeki katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri sabit zihniyet inançlarının istatistiksel olarak anlamlı yordamamaktadır. Katılımcıların tamamının genel öz yeterlik puanlarının, sabit zihniyet inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (R=0.139; R²=0.019; F=16.433; p<0.05). Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri sabit zihniyet inançlarının %4'ünü yordamaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki

katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri sabit zihniyet inançlarının %4'ünü yordamaktadır. Toplam katılımcıların genel öz yeterlik düzeyleri sabit zihniyet inançlarının %2'sini yordamaktadır.

3.9 ÖRTÜK ZEKÂ İNANÇLARI İLE İYİMSERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Katılımcıların gelişim zihniyeti inançları ve sabit zihniyet inançları ile iyimserlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığının tespiti için korelasyon testi uygulanmıştır. Tablo 25'de sonuçlar paylaşılmıştır.

Tablo 25. Katılımcıların Gelişim Zihniyeti İnançları ve Sabit Zihniyet İnançları ile İyimserlik Düzeyine Göre Pearson Momentler Çarpımı Analizi

Yetişkinlik dönemi	Değişkenler	İyimserlik	Gelişim Zihniyeti	Sabit Zihniyet
Beliren Yetişkinlik	İyimserlik	1		
	Gelişim Zihniyeti	.393**	1	
	Sabit Zihniyet	-.199*	-.178**	1
Genç Yetişkinlik	İyimserlik	1		
	Gelişim Zihniyeti	.168**	1	
	Sabit Zihniyet	-.087	-.202	1
Orta Yetişkinlik	İyimserlik	1		
	Gelişim Zihniyeti	-.008	1	
	Sabit Zihniyet	-.032	.100	1
Toplam	İyimserlik	1		
	Gelişim Zihniyeti	.150**	1	
	Sabit Zihniyet	-.094**	-.123**	1

* $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 25.'de belirtilen Pearson Momentler Çarpımı sonuçlarına göre bireylerin gelişim zihniyeti inançları ile iyimserlik düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r = .15$, $p < .05$) bulunmaktadır. Diğer sonuçlara göre, sabit zihniyet inançları ile iyimserlik düzeyi arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişki ($r = -.09$, $p < .05$) bulunmaktadır. Analize göre sabit zihniyet inançları yüksek olan bireylerin iyimserlik düzeyleri düşük ve gelişim zihniyeti inançları yüksek olan bireylerin iyimserlik düzeyi yüksektir yorumu yapılmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların gelişim zihniyeti inançları ile iyimserlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı ilişki ($r = .39$, $p < .05$) bulunurken, sabit zihniyet inançları ile iyimserlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişki ($r = -.20$,

$p<.05$) bulunmaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların gelişim zihniyeti inançları ile iyimserlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı ilişki ($r=.17$, $p<.05$) bulunurken, sabit zihniyet inançları ile iyimserlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($r=-.09$, $p>.05$) bulunmamaktadır. Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların gelişim zihniyeti ile iyimserlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($r=-.01$, $p>.05$) bulunmamaktadır. Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların gelişim zihniyeti ve sabit zihniyet inançları ile iyimserlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($r=-.03$, $p>.05$) bulunmamaktadır

Gelişim zihniyeti inançları ile iyimserlik düzeyinin yordayıcılık ilişkisini tespit etmek amacıyla doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 26’da belirtilmiştir.

Tablo 26. Gelişim Zihniyeti İnançlarının İyimserlik Düzeyi Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yetişkinlik dönemi	Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p
Beliren Yetişkinlik	Sabit	20.104	0.544	-	36.951	.000
	İyimserlik	0.132	0.028	0.239	4.667	.000
R=0.239	R ² =0.057					
F _(1,360) =21.782	p=.000					
Genç Yetişkinlik	Sabit	19.076	1.002	-	19.045	.000
	İyimserlik	0.128	0.048	0.168	2.657	.000
R=0.168	R ² =0.028					
F _(1,244) =7.058	p=.008					
Orta Yetişkinlik	Sabit	22.768	-	-	28.404	.000
	İyimserlik	-0.005	-0.008	0.168	-0.123	.903
R=0.008	R ² =0.000					
F _(1,230) =0.015	p=.903					
Toplam	Sabit	20.537	0.420	-	48.839	.000
	İyimserlik	0.090	0.021	0.150	4.383	.000
R=0.150	R ² =0.022					
F _(1,838) =19.214	p=.000					

Tablo 26’da belirtilen iyimserlik puanlarının, katılımcıların toplamında gelişim zihniyeti inancının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($R=0.150$; $R^2=0.022$; $F=19.214$; $p<0.05$). Beliren yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların iyimserlik puanları, gelişim zihniyeti inançlarının istatistiksel olarak

anlamli bir yordayıcısıdır ($R=0.239$; $R^2=0.057$; $F=21.782$; $p<0.05$). Genç yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların iyimserlik puanları, gelişim zihniyeti inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır ($R=0.168$; $R^2=0.028$; $F=7.058$; $p<0.05$). Orta yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların iyimserlik puanları, gelişim zihniyeti inançlarını yordamamaktadır ($R=0.008$; $R^2=0.000$; $F=0.015$; $p>0.05$). Katılımcıların tamamının iyimserlik puanları gelişim zihniyeti inançlarının %2 sini yordamaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların iyimserlik puanları gelişim zihniyetinin %6'sını yordamaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların iyimserlik puanları gelişim zihniyetinin %3 yordayıcısıdır.

Sabit zihniyet inançları ile iyimserlik düzeyinin yordayıcılık ilişkisini tespit etmek amacıyla doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 27'de belirtilmiştir.

Tablo 27. Sabit Zihniyet İnançlarının İyimserlik Düzeyi Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yetişkinlik dönemi	Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p
Beliren Yetişkinlik	Sabit	15.593	0.514	-	30.334	.000
	İyimserlik	-0.094	0.027	-0.182	-3.516	.000
$R=0.182$	$R^2=0.033$					
$F_{(1,360)}=12.366$	$p=.000$					
Genç Yetişkinlik	Sabit	15.548	0.750	-	20.743	.000
	İyimserlik	-0.049	0.036	-0.87	-1.362	.174
$R=0.087$	$R^2=0.008$					
$F_{(1,244)}=1.856$	$p=.174$					
Orta Yetişkinlik	Sabit	14.979	0.791	-	18.933	.000
	İyimserlik	-0.018	0.037	-0.032	-0.123	.625
$R=0.032$	$R^2=0.001$					
$F_{(1,230)}=0.239$	$p=.625$					
Toplam	Sabit	15.252	0.372	-	41.034	.000
	İyimserlik	-0.050	0.018	-0.94	-2.731	.006
$R=0.094$	$R^2=0.009$					
$F_{(1,838)}=7.456$	$p=.006$					

Tablo 27'de belirtilen iyimserlik puanlarının, sabit zihniyet inancının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($R=0.094$; $R^2=0.009$; $F=7.456$; $p<0.05$). Beliren yetişkinlik ($R=0.182$; $R^2=0.033$; $F=12.366$; $p<0.05$) döneminde bulunan katılımcıların iyimserlik puanları, sabit zihniyet inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır. Genç yetişkinlik döneminde bulunan

katılımcıların iyimserlik puanları, sabit zihniyet inançlarını istatistiksel olarak yordamamaktadır ($R=0.087$; $R^2=0.008$; $F=1.856$; $p>0.05$). Orta yetişkinlik ($R=0.032$; $R^2=0.001$; $F=0.239$; $p>0.05$), döneminde bulunan katılımcıların iyimserlik puanları, sabit zihniyet inançlarını istatistiksel olarak yordamamaktadır. Katılımcıların tamamının iyimserlik puanları sabit zihniyet inançlarının %1'ini yordamaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların iyimserlik puanları sabit zihniyetinin %3'ünü yordamaktadır.

3.10 BİLİŞSEL ESNEKLİK, GENEL ÖZ YETERLİK, İYİMSERLİK DÜZEYLERİNİN ÖRTÜK ZEKA İNANÇLARI İLE ARASINDAKİ YORDAYICILIK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Değişkenlerin çoklu regresyon analizi yapılabilmesi için korelasyon değerleri toplu halde incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 28'de sunulmuştur.

Tablo 28. Değişkenlerin Pearson Momentler Çarpımı Analizi

Yetişkinlik dönemi	Değişkenler	Bilişsel Esneklik	İyimserlik	Genel öz yeterlik	Gelişim Zihniyeti	Sabit Zihniyet
Beliren Yetişkinlik	Bilişsel Esneklik	1				
	İyimserlik	.110*	1			
	Genel öz yeterlik	.417**	.432*	1		
	Gelişim Zihniyeti	.335**	.239**	.393**	1	
	Sabit Zihniyet	-.127*	-.182**	-.199**	-.178**	1
Genç Yetişkinlik	Bilişsel Esneklik	1				
	İyimserlik	.153*	1			
	Genel öz yeterlik	.332**	.376**	1		
	Gelişim Zihniyeti	.137*	.168**	.270**	1	
	Sabit Zihniyet	-.150*	-.087	-.191**	-.202**	1
Orta Yetişkinlik	Bilişsel Esneklik	1				
	İyimserlik	.015	1			
	Genel öz yeterlik	.177**	.401**	1		
	Gelişim Zihniyeti	.192**	-.008	.303*	1	
	Sabit Zihniyet	.032	-.032	.003	.100	1
Toplam	Bilişsel Esneklik	1				
	İyimserlik	.082*	1			
	Genel öz yeterlik	.324**	.411**	1		
	Gelişim Zihniyeti	.240**	.150**	.330**	1	
	Sabit Zihniyet	-.095**	-.094**	-.139**	-.123**	1

* $p<.05$ ** $p<.01$

Sonuçlara göre beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, gelişim zihniyeti inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=.33$, $p<.05$) bulunmuştur. Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, sabit zihniyet inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=-.12$, $p<.05$) bulunmuştur. Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, gelişim zihniyeti inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=.13$, $p<.05$) bulunmuştur. Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, sabit zihniyet inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=-.15$, $p<.05$) bulunmuştur. Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, gelişim zihniyeti inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=.19$, $p<.05$) bulunmuştur. Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, sabit zihniyet inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=.03$, $p>.05$) bulunmamıştır. Katılımcıların toplamının gelişim zihniyeti inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=.24$, $p<.05$) bulunmuştur. Katılımcıların toplamının, sabit zihniyet inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=-.09$, $p>.05$) bulunmuştur.

Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, gelişim zihniyeti inançları ile genel öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=.39$, $p<.05$) bulunmuştur. Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, sabit zihniyet inançları ile genel öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=-.20$, $p<.05$) bulunmuştur. Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, gelişim zihniyeti inançları ile genel öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=.27$, $p<.05$) bulunmuştur. Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, sabit zihniyet inançları ile genel öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=-.19$, $p<.05$) bulunmuştur. Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, gelişim zihniyeti inançları ile genel öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=.30$, $p<.05$) bulunmuştur. Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, sabit zihniyet inançları ile genel öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=.00$, $p>.05$) bulunmamıştır. Katılımcıların toplamının gelişim zihniyeti inançları ile genel öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=.33$, $p<.05$) bulunmuştur. Katılımcıların toplamının, sabit zihniyet inançları ile genel öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=-.14$, $p>.05$) bulunmuştur.

Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, gelişim zihniyeti inançları ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=.24$, $p<.05$) bulunmuştur. Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, sabit zihniyet inançları ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=-.18$, $p<.05$) bulunmuştur. Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, gelişim zihniyeti inançları ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=.17$, $p<.05$) bulunmuştur. Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, sabit zihniyet inançları ile iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki ($r=-.09$, $p<.05$) bulunmamıştır. Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, gelişim zihniyeti inançları ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=.01$, $p<.05$) bulunmuştur. Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların, sabit zihniyet inançları ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=-.03$, $p>.05$) bulunmamıştır. Katılımcıların toplamının gelişim zihniyeti inançları ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=.15$, $p<.05$) bulunmuştur. Katılımcıların toplamının, sabit zihniyet inançları ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r=-.09$, $p>.05$) bulunmuştur.

Bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik düzeyine göre gelişim zihniyeti inançlarının yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuç Tablo 29'da belirtilmiştir.

Tablo 219. Gelişim Zihniyetinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yetişkinlik dönemi	Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Beliren Yetişkinlik	Sabit	7.758	1.849	-	4.195	.000	-	-
	Bilişsel Esneklik	0.166	0.040	0.216	4.142	.000	0.335	0.196
	Genel Öz Yeterlik	0.167	0.037	0.258	4.490	.000	0.393	0.212
	İyimserlik	0.057	0.029	0.104	1.968	.050	0.239	0.093
	R=0.446		R ² =0.199					
		F _(3,358) =29.628		p=.000				
Genç Yetişkinlik	Sabit	13.162	2.710	-	4.857	.000	-	-
	Bilişsel Esneklik	0.044	0.057	0.051	0.775	.439	0.137	0.048
	Genel Öz Yeterlik	0.159	0.049	0.225	3.229	.001	0.270	0.199
	İyimserlik	0.057	0.051	0.075	1.131	.259	0.168	0.070
	R=0.284		R ² =0.080					
		F _(3,242) =7.053		p=.000				
Orta Yetişkinlik	Sabit	12.171	2.221	-	5.480	.000	-	-
	Bilişsel Esneklik	0.086	0.040	0.143	2.255	.025	0.192	0.140

	Genel Öz Yeterlik	0.179	0.041	0.278	4.391	.000	0.303	0.273
	R=0.334	R ² =0.112						
	F _(2,229) =14.392	p=.000						
Toplam	Sabit	10.369	1.281	-	8.091	.000	-	-
	Bilişsel Esneklik	0.115	0.026	0.150	4.392	.000	0.240	0.142
	Genel Öz Yeterlik	0.181	0.025	0.271	7.255	.000	0.330	0.234
	İyimserlik	0.016	0.021	0.026	0.735	.463	0.150	0.024
	R=0.360	R ² =0.129						
	F _(3,836) =41.444	p=.000						

Beliren yetişkinlik dönemi katılımcılarının puanlarına göre yordayıcı değişkenlerle yordanan değişkenler arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, bilişsel esneklik ile gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.33$, $p<.05$) olduğu, genel öz yeterlik ve iyimserliğe bakıldığında ise korelasyonları $r=.20$ olarak hesaplanmıştır. Genel öz yeterlik ile gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.39$, $p<.05$) tespit edilmiştir. Gelişim zihniyeti ile bilişsel esneklik ve iyimserlik arasındaki korelasyon ise $r=.21$ 'dir. İyimserlik ile gelişim zihniyeti arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişkinin ($r=.024$, $p<.05$) varlığı söz konusudur. Gelişim zihniyeti inançları ile bilişsel esneklik ve genel öz yeterlik arasındaki korelasyon ise $r=.09$ 'dur. Bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik değişkenleri birlikte gelişim zihniyeti inançları ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır, $R=0.446$, $R^2=0.199$, $p<.05$. Tüm değişkenlerle birlikte gelişim zihniyetindeki toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır. Tablo 29'da belirtilen standardize regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin gelişim zihniyeti üzerindeki göreceli önem sırası; genel öz yeterlik ($\beta=.258$, $p<.05$), bilişsel esneklik ($\beta=.216$, $p<.05$) ve iyimserliktir ($\beta=.104$, $p>.05$). Regresyon katsayısına göre t test sonuçlarına bakıldığında ise sadece iyimserlik değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı olmadığı, bilişsel esneklik ve genel öz yeterliğin istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Regresyon analizi sonucuna göre matematiksel model şu şekildedir;

$$\text{GELİŞİM ZİHNİYETİ} = 7.758 + 0.166\text{BİLİŞSEL ESNEKLİK} + 0.167\text{GENEL ÖZ YETERLİK} + 0.029\text{İYİMSERLİK}$$

Genç yetişkinlik dönemi katılımcılarının puanlarına göre yordayıcı değişkenlerle yordanan değişkenler arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, bilişsel esneklik ile gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.14$, $p<.05$) olduğu, genel öz yeterlik ve iyimserlik değişkeninin korelasyonları $r=.05$ olarak hesaplanmıştır. Genel öz yeterlik ile gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.27$, $p<.05$) tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ve iyimserlik arasındaki korelasyon ise $r=.20$ 'dir. İyimserlik ile gelişim zihniyeti arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişkinin ($r=.17$, $p<.05$) varlığı söz konusudur. Bilişsel esneklik ve genel öz yeterlik arasındaki korelasyon ise $r=.07$ 'dir. Bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik değişkenleri birlikte gelişim zihniyetini ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır, $R=0.284$, $R^2=0.080$, $p<.05$. Tüm değişkenlerle birlikte gelişim zihniyetindeki toplam varyansın %9'unu açıklamaktadır. Tablo 29'da belirtilen standardize regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin gelişim zihniyeti üzerindeki göreceli önem sırası; genel öz yeterlik ($\beta=.225$, $p<.05$), iyimserlik ($\beta=.075$, $p>.05$), ve bilişsel esnekliktir ($\beta=.051$, $p>.05$). Regresyon katsayısına göre t test sonuçlarına bakıldığında ise sadece iyimserlik değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı olmadığı, bilişsel esneklik ve genel öz yeterliğin anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Regresyon analizi sonucuna göre matematiksel model şu şekildedir;

$$\text{GELİŞİM ZİHNİYETİ}=13.162+0.044\text{BİLİŞSEL ESNEKLİK}+0.159\text{GENEL ÖZ YETERLİK}+0.057\text{İYİMSERLİK}$$

Orta yetişkinlik dönemi katılımcılarının puanlarına göre yordayıcı değişkenlerle yordanan değişkenler arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, bilişsel esneklik ile gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.19$, $p<.05$) olduğu, gelişim zihniyeti inançları ile genel öz yeterlik ve iyimserlik arasındaki kısmi korelasyonları $r=.14$ olarak hesaplanmıştır. Genel öz yeterlik ile gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.30$, $p<.05$) tespit edilmiştir. Gelişim zihniyeti inançları ile bilişsel esneklik ve iyimserlik kısmi korelasyonu ise $r=.27$ 'dir. Bilişsel esneklik ve genel öz yeterlik değişkenleri birlikte gelişim zihniyetini ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır, $R=0.334$, $R^2=0.112$, $p<.05$. Tüm değişkenlerle birlikte gelişim zihniyetindeki toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır. Tablo 29'da belirtilen standardize regresyon

katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin gelişim zihniyeti üzerindeki görelî önem sırası; genel öz yeterlik ($\beta=.278$, $p<.05$) ve bilişsel esnekliktir ($\beta=.143$, $p<.05$). Regresyon katsayısına göre t test sonuçlarına bakıldığında ise sadece iyimserlik değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı olmadığı, bilişsel esneklik ve genel öz yeterliğin anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Regresyon analizi sonucuna göre matematiksel model şu şekildedir;

$$\text{GELİŞİM ZİHNİYETİ}=12.171+0.091\text{BİLİŞSEL ESNEKLİK}+0.179\text{GENEL ÖZ YETERLİK}$$

Katılımcıların tamamı için yordayıcı değişkenlerle, yordanan değişkenler arasındaki ikili kısmi korelasyonlar incelendiğinde; bilişsel esneklik ile gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.24$, $p<.05$) olduğu, genel öz yeterlik ve iyimserlik ile kısmi korelasyonları ise $r=.14$ olarak hesaplanmıştır. Genel öz yeterlik ile gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.33$, $p<.05$) tespit edilmiştir. Gelişim zihniyeti inançları ile bilişsel esneklik ve iyimserlik arasındaki kısmi korelasyon ise $r=.23$ 'tür. İyimserlik ile gelişim zihniyeti arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişkinin ($r=.15$, $p<.05$) varlığı söz konusudur. Gelişim zihniyeti inançları ile genel öz yeterlik ve bilişsel esneklik arasındaki kısmi korelasyon ise $r=.02$ 'dir. Bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik değişkenleri birlikte gelişim zihniyetini ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır, $R=0.360$, $R^2=0.129$, $p<.05$. Tüm değişkenlerle birlikte gelişim zihniyetindeki toplam varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Tablo 29'da belirtilen standardize regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin gelişim zihniyeti üzerindeki görelî önem sırası; genel öz yeterlik, bilişsel esneklik ve iyimserliktir. Regresyon katsayısına göre t test sonuçlarına bakıldığında ise sadece iyimserlik değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı olmadığı, bilişsel esneklik ve genel öz yeterliğin anlamlı bir yordayıcı olduğu gözlemlenmektedir. Regresyon analizi sonucuna göre matematiksel model şu şekildedir;

$$\text{GELİŞİM ZİHNİYETİ}=10.369+0.115\text{BİLİŞSEL ESNEKLİK}+0.181\text{GENEL ÖZ YETERLİK}+0.016\text{İYİMSERLİK}$$

Bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik düzeyine göre sabit zihniyet inançlarının yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuç Tablo 30'da sunulmuştur.

Tablo 22. Sabit Zihniyetin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yetişkinlik dönemi	Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Beliren Yetişkinlik	Sabit	19.645	1.875	-	10.478	.000	-	-
	Bilişsel Esneklik	-0.079	0.041	-0.120	-1.920	.047	-0.127	-0.097
	Genel Öz Yeterlik	-0.072	0.038	-0.119	-1.904	.049	-0.199	-0.100
	İyimserlik	-0.064	0.029	-0.124	-2.166	.031	-0.182	-0.114
	R=0.233	R ² =0.054						
	F _(3,358) =6.854	p=.000						
Genç Yetişkinlik	Sabit	20.333	2.021	-	10.060	.000	-	-
	Bilişsel Esneklik	-0.072	0.043	-0.098	-1.470	.143	-0.150	-0.094
	Genel Öz Yeterlik	-0.083	0.035	-0.159	-2.393	.017	-0.191	-0.152
	R=0.212	R ² =0.045						
	F _(3,242) =5.742	p=.004						
Toplam	Sabit	18.662	1.191	-	15.668	.000	-	-
	Bilişsel Esneklik	-0.040	0.024	-0.059	-1.633	.103	-0.095	-0.056
	Genel Öz Yeterlik	-0.059	0.023	-0.100	-2.522	.012	-0.139	-0.087
	İyimserlik	-0.025	0.020	-0.048	-1.280	.201	-0.094	-0.044
	R=0.155	R ² =0.024						
	F _(3,836) =6.849	p=.000						

Beliren yetişkinlik dönemi katılımcılarının puanlarına göre yordayıcı değişkenlerle yordanan değişkenler arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, bilişsel esneklik ile sabit zihniyeti arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişki ($r=-.13$, $p<.05$) olduğu, genel öz yeterlik ve iyimserlik değişkenlerine bakıldığında ise korelasyonları $r=-.10$ olarak hesaplanmıştır. Genel öz yeterlik ile sabit zihniyet arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişki ($r=-0.20$, $p<.05$) tespit edilmiştir. Sabit zihniyet ile bilişsel esneklik ve iyimserlik arasındaki kısmi korelasyonu ise $r=-.10$ 'dur. İyimserlik ile sabit zihniyet arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişkinin ($r=-0.18$, $p<.05$) varlığı söz konusudur. Sabit zihniyet inançları ile bilişsel esneklik ve genel öz yeterlik kısmi korelasyonu ise $r=-0.11$ 'dir. Bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik değişkenleri birlikte gelişim zihniyetini ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır, $R=0.233$, $R^2=0.054$, $p<.05$. Tüm değişkenlerle birlikte gelişim zihniyetindeki toplam varyansın %5'ini açıklamaktadır. Tablo 30'da belirtilen

standardize regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin gelişim zihniyeti üzerindeki görelî önem sırası; iyimserlik ($\beta=-0.124$, $p<.05$) bilişsel esnekliktir ($\beta=-0.120$, $p<.05$) ve genel öz yeterliktir ($\beta=-0.119$, $p<.05$). Regresyon katsayısına göre t test sonuçlarına bakıldığında ise iyimserlik, bilişsel esneklik ve genel öz yeterliğin anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Regresyon analizi sonucuna göre matematiksel model şu şekildedir;

$$\text{SABİT ZİHNİYET}=19.645-0.079\text{BİLİŞSEL ESNEKLİK}-0.072\text{GENEL ÖZ YETERLİK}-0.064\text{İYİMSERLİK}$$

Genç yetişkinlik dönemi katılımcılarının puanlarına göre yordayıcı değişkenlerle yordanan değişkenler arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, bilişsel esneklik ile sabit zihniyet arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişki ($r=-.15$, $p<.05$) olduğu, genel öz yeterlik ile kısmi korelasyonu ise $r=-.09$ olarak hesaplanmıştır. Genel öz yeterlik ile sabit zihniyet arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişki ($r=-.19$, $p<.05$) tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ile kısmi korelasyonu ise $r=-.138$ 'dir. Bilişsel esneklik, genel öz yeterlik değişkenleri birlikte sabit zihniyet inançları ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır, $R=0.212$, $R^2=0.045$, $p<.05$. Tüm değişkenlerle birlikte gelişim zihniyetindeki toplam varyansın %5'ini açıklamaktadır. Tablo 30'da belirtilen standardize regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin gelişim zihniyeti üzerindeki görelî önem sırası; genel öz yeterlik ($\beta=-0.159$, $p<.05$) ve bilişsel esnekliktir ($\beta=-0.098$, $p>.05$). Regresyon katsayısına göre t test sonuçlarına bakıldığında ise bilişsel esneklik değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı olmadığı, genel öz yeterliğin anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Regresyon analizi sonucuna göre matematiksel model şu şekildedir;

$$\text{SABİT ZİHNİYET}=20.333-0.072\text{BİLİŞSEL ESNEKLİK}-0.083\text{GENEL ÖZ YETERLİK}$$

Katılımcıların toplamı incelendiğinde yordayıcı değişkenlerle, yordanan değişkenler arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde; bilişsel esneklik ile sabit zihniyet arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişkinin ($r=-.10$, $p>.05$) olmadığı bulunmuştur. Genel öz yeterlik ile sabit zihniyet inançları arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişki ($r=-.14$, $p<.05$) tespit edilmiştir. Sabit zihniyet inançları ile bilişsel esneklik ve iyimserlik arasındaki kısmi korelasyon ise $r=-.09$ 'dur. İyimserlik ile sabit zihniyet arasında istatistiksel olarak ilişkiye bakıldığında

anlamli iliŖki ($r=-.09$, $p>.05$) yoktur. BiliŖsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik deęiŖkenleri birlikte sabit zihniyet ile istatistiksel olarak anlamli bir iliŖki ortaya koymaktadır, $R=0.155$, $R^2=0.024$, $p<.05$. Tüm deęiŖkenlerle birlikte sabit zihniyetin toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır. Tablo 30'da belirtilen standardize regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı deęiŖkenlerin geliŖim zihniyeti üzerindeki göreli önem sırası; genel öz yeterlik ($\beta=-0.100$, $p<.05$), biliŖsel esneklik ($\beta=-0.059$, $p>.05$), ve iyimserliktir ($\beta=-0.048$, $p>.05$). Regresyon katsayısına göre t test sonuçlarına bakıldığında ise iyimserlik ve biliŖsel esneklik deęiŖkeninin istatistiksel olarak anlamli yordayıcı olmadığı, genel öz yeterliğin istatistiksel olarak anlamli bir yordayıcı olduğu gözlemlenmektedir. Regresyon analizi sonucuna göre matematiksel model Ŗu Ŗekildedir;

SABİT ZİHNİYET=18.662-0.040BİLİŖSEL ESNEKLİK-0.059GENEL  Z
YETERLİK-0.025İYİMSERLİK

SONUÇ

Bu bölümde örtük zekâ inançları, bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik ile ilgili araştırmadan çıkan sonuçlar ile alan yazındaki sonuçlar karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Yapılan öz değerlendirmeler ile sonuçlar paylaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarından elde edilen verilere göre gelişim zihniyetinin cinsiyete göre tüm yetişkinlik dönemlerinde ve toplamda farklılaşmadığı bulunmuştur. Sabit zihniyet inancına göre de cinsiyet açısından aynı şekilde bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Alan yazındaki araştırmalarda, Amerika'daki üniversite öğrencileri ile matematik dersi özelinde yapılan bir çalışmada ilk aşamada erkeklerin gelişim zihniyeti inançlarının daha fazla olduğu ancak aidiyet ihtiyacı giderilen kadınların gelişim zihniyeti inançlarında erkeklere göre daha fazla bir artış gözlemlendiği belirtilmektedir (Good ve diğerleri, 2012). Fransa'da gerçekleştirilen katılımcı yaş ortalamaları 27 olan bilim ve sanat öğretmenleri ile yapılan çalışmada, erkeklerin zamanla zekanın değişeceğine dair düşüncelerinin ihtimalinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Mascaret ve diğerleri, 2015). Spinath ve arkadaşlarının (2003) Almanya'da, ikiz yetişkinler üzerinde yaptığı bir araştırma ile de sonuçlar paralellik göstermekte ve erkeklerin zekanın değiştirilebilir olduğuna dair inançlarının daha az olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte, cinsiyet değişkeninin örtük zekâ inançlarının öngörülebilirliğini zayıf derecede yordadığı da ayrıca belirtilmektedir. Delibalta (2020)'nın Türkiye'de, üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada ise kadınların gelişim zihniyetlerinin erkeklerin gelişim zihniyeti inançlarına göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmaya benzer, üniversite öğrencileri ve öğretmenler ile yapılan çalışmalarda kadınların gelişim zihniyeti inançlarının erkeklerin gelişim zihniyeti inançlarına göre daha yüksek olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır (Altunel, 2018; Yılmaz, 2020). Farklı bir bulgu ile sonuçlanan Macnamara ve Rupani (2017) 'nın çalışması ile kadınların gelişim zihniyeti inançlarının daha yüksek olduğuna dair bir kanıtın olmadığı ve cinsiyet ile zihniyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirtilmektedir. Özetle, yapılan deneysel ve müdahaleye dayanan araştırmaların sonuçlarında erkeklerin gelişim inançları kadınların gelişim inançlarına göre daha az artmaktadır.

Ancak diğer çalışmalarda bir farklılaşma söz konusudur. Cinsiyetin gelişim zihniyeti inançlarına göre değişmediği ve ilişkisinin olmadığı yönündeki çalışmalar da mevcuttur. Bu farklı sonuçların sebebi, farklı kültürlerde yapılması ve aynı kültür içinde hedef katılımcı ile çalışılması ve farklı yetişkinlik dönemlerini içermesi olabilir.

Katılımcıların bilişsel esneklikleri açısından kadın ve erkek olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Sadece orta yetişkinlik dönemi erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri, orta yetişkinlik dönemi kadın katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinden daha yüksek çıkmaktadır. Beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Bulguları kanıtlar nitelikte, bilişsel esnekliğin cinsiyete göre değişmediğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Martin, Rubin, 1995; Doğan Laçın, Yalçın, 2019; Çuhadaroğlu, 2013). Yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin stresle başa çıkma ve öz yeterlik inançları tarafından istatistiksel olarak anlamlı yordanıp yordanmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir (Doğan Laçın ve Yalçın, 2019). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik ve programlamaya ilişkin öz yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Özgür ve Çuhadar, 2015). Ancak kadınların bilişsel esneklik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Akyüz (2020), eğitim fakültesinde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma da kadınların erkeklere göre bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Ayrıca bu çalışmada, genel öz yeterlik düzeylerinin cinsiyet faktörüne göre farklılaşmadığı da belirtilmektedir. Esen Aygün (2018) tarafından öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeylerinin araştırıldığı çalışmada da kadınların bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Berdan (2021)'in belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik üzerinde yaptığı yurtiçi bir çalışmada erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınların bilişsel esneklik düzeyinden daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Diğer yandan; Altunkol (2011) ve Güvenç (2019) 'in araştırmalarında da paralel sonuçlar ortaya koyulmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bilişsel esneklik ve öz yeterlik algıların karar verme stillerine etkisini inceleyen Dursun (2021) tarafından erkeklerin bilişsel esneklik

düzeylerinde kontrol alt ölçeğine verilen cevapların kadınların bilişsel esneklik düzeylerine göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Asıcı ve İkiz (2015)'in bulgularında da bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun cinsiyet faktörüne göre farklılaştığı ve erkeklerin kadınlara göre daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmalar ile araştırmanın bulgularının farklılaştığı nokta olarak, araştırmada geniş bir yaş, şehir ve farklı disiplinlerde çalışma ya da öğrenim görme değerlendirilebilir (Esen Aygün, 2018; Berdan, 2021; Altunkol, 2011; Güvenç, 2019; Dursun, 2021; Asıcı ve İkiz, 2015) Ancak, bilişsel işlevin yürütücü mekanizma ile ilişkili olduğu ve genel olarak yürütücü işlevinde cinsiyete göre değişmeyeceği söylenebilir (Çuhadaroglu, 2013). Diğer farklılaşmanın ise yaş, belirgin bir hedef kitle ile çalışma veya toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre incelenen diğer sonuçlara bakıldığında, toplam erkek katılımcıların genel öz yeterliklerinin kadın katılımcıların genel öz yeterlik düzeylerine göre daha fazla olduğu ayrıca beliren yetişkinlik dönemindeki erkek katılımcıların genel öz yeterliklerinin kadınların genel öz yeterlik düzeylerine göre daha fazla olduğu gözlemlenmektedir. Genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemi katılımcıların öz yeterlikleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır. Korkut ve Babaoğlu (2012) sınıf öğretmenleri ile yaptığı araştırmada öz yeterlik cinsiyet faktörü açısından değerlendirildiğinde erkek katılımcıların öz yeterliklerinin kadın katılımcıların öz yeterliklerine göre daha yüksek çıktığını belirtmişlerdir. Bu bulguları destekleyen araştırmalar mevcuttur (Savran ve Çakıroğlu, 2003; Akbulut, 2006). Dursun (2021)'a göre ise beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin öz yeterlikleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Benzer bir sonuçla, öz yeterlik düzeylerinin cinsiyet faktörüne göre farklılaşmadığını belirtilmektedir (Erol ve Temizer-Avcı, 2016; Akyüz, 2020). Bu farklılaşmanın farklı katılımcılardan ve araştırmada da görüldüğü gibi farklı yaş gruplarından ve toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Katılımcıların iyimserlik düzeylerinin toplam kadın ve erkek katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirtilmiştir. Genç yetişkinlik ve beliren yetişkinlik döneminde istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmanın olmadığı ancak orta yetişkinlik dönemi kadın katılımcıların iyimserlik düzeyi ile orta yetişkinlik

dönemi erkek katılımcıların iyimserlik düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı ve kadın katılımcıların iyimserlik düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde, iyimserlik düzeyinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Aydın ve Tezer, 1991; Kandemir, 2016) Diğer yandan, 20 yaş üzeri yetişkinlerle yapılan bir çalışmada erkek katılımcıların iyimserlik düzeylerinin kadın katılımcıların iyimserlik düzeyinden daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Sivri, 2019). Bu verileri destekleyen araştırmalar da mevcuttur (Açıkgöz, 2006; Alkış, 2014). Bu verilerin aksine kadınların iyimserlik düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu ortaya çıkan araştırmaların da olması (Öztürk, 2013; Kuzgun, 2004). Cinsiyete göre yapılan araştırmaların farklı kültür, yaş grubu veya psikolojik durumla ilgili olabileceği öngörüsünü ortaya koymaktadır.

Örtük zekâ inançları, bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik düzeylerinin cinsiyete göre ortaya koyulan tartışma sonucu araştırmalarda yaş, kültür, toplumsal cinsiyet rolleri, meslekler açısından farklılaşmalar görülmektedir. Türkiye’de yaşayan yetişkinler ataerkil ve toplumcu kültürel kodlara sahiptirler. Ataerkil toplumlarda erkeklere yönelik daha olumlu kalıp yargıların olması nedeniyle erkekler, politik, ekonomik ve sosyal alanda kadınlara göre daha yüksek konumda yer almaktadır (Dryler, 1998). Bu kültürel kodlar sebebiyle yetişkinlerin kendine dair inançları arasında yer alan genel öz yeterlik inançlarında farklılaşma olasıdır. Erkeklerin genel öz yeterlik düzeylerinin kadınların genel öz yeterlik düzeylerden yüksek olması kültürel kodlar ile açıklanabilmektedir.

Sosyodemografik değişkenlerden medeni durumu ele aldığımızda, gelişim zihniyetinin farklılaşmadığı gözlemlenmektedir. Diğer yandan, evli bireylerin sabit zihniyet inançlarının bekar bireylere göre daha fazla olduğu da tespit edilmiştir. Carol Dweck (2020) teoriyi açıkladığı kitabında ise evli ya da bekar bireyler olarak iki ayrı medeni durum arasındaki farklara odaklanmamaktadır. Bunun yerine bireylerin daha sağlıklı romantik ilişkiler kurmalarının temelini gelişim zihniyetine sahip olma ile açıklamaktadır. Alan yazın çalışmalarında da bekar ve evli bireylerin zihniyetleri arasındaki farklılaşma olup olmadığı bilgisine ulaşılmamıştır. Bu bilginin alandaki boşluğa katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Diğer yandan, sabit zihniyet inançlarının

evli bireylerde daha yüksek çıkmasının gerekçesi olarak yaş ve yetişkinlik dönemi faktörünün olabileceği yönünde hipotez geliştirilebilir. Çünkü beliren yetişkinlik döneminde, diğer dönemlere göre daha yoğun ve yeni deneyimler elde edebilmektedir. Bu yeni deneyimlerle farklılaşan, yenileşen ve gelişen inançların oluşma olasılığı daha yüksektir. Ancak ilerleyen yetişkinlik döneminde evlendikten sonra, ebeveynliğin ve eş rolünün getirdiği bazı sorumluluklar ile bireyler daha az yeniliğe ve gelişmeye açık olabilmektedir (Arnett, 2000). Medeni durum ile örtük zekâ inançları arasında doğrudan bir ilişki olmadığı söylenebilir. Bu nedenle hem bekar hem de evli bireylerin aile dinamiklerinin araştırılması doğrultusunda ilerlenmelidir. Bireysel inançların aile içindeki rolleri etkilediği ve dolayısıyla aile dinamiklerini etkilediğini savunan görüşler alan yazında yer almaktadır (Hallaç ve Öz, 2014). Bu nedenle, örtük zekâ inançlarını aile dinamikleri kapsamında inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri medeni duruma göre farklılaşmamaktadır. Benzer ve farklı çalışmalar araştırıldığında ise Kaya (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada özel eğitim merkezlerinde çalışan bireylerden oluşan katılımcıların verdiği cevaplara göre bilişsel esneklik düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşmadığı tespit edilmektedir. İmroğlu ve diğerleri (2021) bilişsel esnekliğin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili kısıtlı veriye ulaşıldığını belirtmekle birlikte, yetişkin bireyler ile yaptıkları çalışmada da katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmaktadırlar.

Diğer yandan, evli bireylerin iyimserlik ve öz yeterlik ortalamalarının bekar bireylerin ortalamalarına göre daha yüksek olduğu verisi alan yazın da ele alınmıştır. Bir üniversitenin akademik ve idari kadrosundan toplanan verilere göre, evli personelin iyimserlik, öz yeterlilik düzeyi bekâr personelin iyimserlik ve öz yeterlik düzeyine göre yüksektir sonucuna ulaşılmıştır (Büyükbeşe ve diğerleri, 2018). Öğretmenlerin pozitif psikolojik sermayelerinin incelendiği bir araştırmada ise evli öğretmenlerin öz yeterlik düzeylerinin bekar öğretmenlere göre daha yüksek olduğu ancak iyimserlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır (Yalçın, 2019). Öğretmenlerin psikolojik sermaye algıları ile

okul müdürlerinin toksik liderlik davranışları arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada ise bu bulguların aksine bir sonuca ulaşılmaktadır. Öğretmenlerin iyimserlik ve öz yeterlik düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşmadığı belirtilmektedir (Bahadır, Kahveci ,2020). Araştırma bulgularının bu denli farklılaşması, medeni durum bilgilerinin daha ayrıntılı alınabileceğini göstermektedir. Bu çalışmalar bireyin bilişsel yapısının evli ya da bekar olup olmamasıyla ilişkili olamayacağı şeklinde de özetlenebilir (Bozkurt, 2019). Medeni durum boyutunun, aile içi dinamikler çerçevesinde ele alınması gerekmektedir. Bu doğrultuda, kişiler arası ilişkiler ve duygusal ilişkiler, aile desteği ve sosyal destek çerçevesinde iyimserlik ve öz yeterlik araştırmaları yapılabilir.

Sosyodemografik bilgi formlarında sıklıkla katılımcılara sorulan yaş bu araştırmada yetişkinlik dönemlerine göre kategorileştirilmiştir. Levinson'a (1996)'a göre 18- 29 yaş arası beliren yetişkinlik, geçiş evresi ile birlikte 30- 45 yaş arası genç yetişkinlik ve geçiş evresi ile birlikte 46-65 yaş arası orta yetişkinlik dönemi olarak kabul edilmektedir. Bu açıdan sonuçlar incelendiğinde, örtük zekâ inançları genç yetişkinlik, beliren yetişkinlik ve orta yetişkinlik arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Beliren yetişkin bireylerin genç yetişkin bireylere göre gelişim zihniyeti inançlarının daha yüksek olduğu tespit edilmektedir. Ayrıca, orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin gelişim zihniyeti inançlarının genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin gelişim zihniyeti inançlarından yüksek olduğu belirtilmektedir. Sabit zihniyet inançlarına göre ise beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sabit zihniyet inançları diğer dönemlerden daha düşük olduğu ve sırasıyla genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik döneminin onu takip ettiği tespit edilmektedir. Bunun gerekçesi olarak büyüdükçe inanç yapılarının daha az derecede değişebileceği düşüncesi belirtilebilir (Gutierrez ve Park, 2015). Ayrıca beliren yetişkinlik dönemi bireyin kendine en çok odaklandığı ve benlik gelişiminin tamamlanmaya başladığı dönemdir (Atak ve Çok, 2010). Bu nedenle değişim ve gelişime dikkatini vermesi de daha olasıdır.

Yetişkinlik dönemlerine göre bilişsel esneklik düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin, genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerine göre daha yüksek olduğu

ortaya koyulmaktadır. Gelişim çalışmaları daha ayrıntılı olarak bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemleri üzerine yapılmaktadır. Çünkü Piaget bilişsel gelişimin ergenliğin bitişi ile tamamlandığını ve yetişkinlik döneminde kararlılığa eriştiğini dile getirmektedir. Yetişkinlik döneminde önemli bilişsel değişimin yaşanmadığını ifade etmektedir (Atak, Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşcu, Çok, 2016). Beliren yetişkinlik dönemi 18-29 yaş arası kabulü ile aslında ergenlik dönemi sonu ve yetişkinliğin başlangıcını ifade eden bir dönemdir. Dolayısıyla araştırmanın sonucu da bu durum ile paralellik göstermektedir.

Yetişkinlik dönemlerine göre genel öz yeterlik düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların genel öz yeterlikleri düzeylerinin, orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların genel öz yeterlik düzeylerine göre daha düşük olduğu ortaya koyulmaktadır. Levinson'un ilk yetişkinlik dönemi olarak adlandırdığı, yeni çalışmalarla birlikte beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik olarak ikiye ayrılan yetişkinlik döneminde, psikososyal benlik gelişimi, evlilik, sosyal ilişkiler, iş ve kariyer, duygusal gelişim gibi konuların düzenlenmesi söz konusudur (Levinson, 1986). Dolayısıyla öze dair değerlerin bu dönemde şekilleniyor oluşu Levinson'un kuramı ile desteklenmektedir. Bu dönemlerde değişim dönüşüm içinde bulunan benlik gelişiminin ise kişi kırklı yaşlara kadar hayallerine ve hedeflerine ulaşabildiyse kendisi ile ilgili hayal kırıklığı yaşamamakta ve kendine olan inancı artmaktadır. (Atak ve diğerleri, 2016). Bu bilgiler, orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların genel öz yeterlik düzeylerine göre daha yüksek olmasını destekler niteliktedir.

Yetişkinlik dönemlerine göre iyimserlik düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların iyimserlik düzeylerinin, orta yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların iyimserlik düzeylerine göre daha düşük olduğu ortaya koyulmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde bireyler, psikolojik ve duygusal gelişimlerini romantik ilişkiler, evlilik ilişkileri ve iş arkadaşları üzerinden gerçekleştirmektedirler. Yakın ilişkiler ve iş arkadaşlıkları konusunda zorlanan bireyler ise bu dönemde hayal kırıklıkları yaşayabilmektedirler (Arnett 2000; Atak ve Taştan 2012). Ayrıca bu dönem, “ben kimim?” sorusundan “ben ne yapıyorum?” ve “yaşamıma anlam katacak ne tür ilişkilerim var?” sorularına geçiş dönemidir (Erikson,

1984). Sorulara verilen cevaplar ise psikolojik gelişim/değişim özelliklerini yansıtmaktadır (Erikson, 1984; Levinson, 1986). Bu nedenlerle, ruh sağlığının göstergelerinden olan iyimserlik düzeyleri beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcılarda diğer dönemdeki katılımcılara göre daha düşük olabilir. Diğer yandan, DSÖ tarafından tüm dünyayı sarsan Covid-19 salgını 11 Mart 2020’de küresel salgın olarak tanımlamıştır (Varol ve Tokuç,2020). Küresel salgın döneminin ikinci senesinde gerçekleştirilen bu araştırma Türkiye’de vakaların oldukça arttığı aynı zamanda okulların ve birçok sektörün iş durdurduğu dönemlerde gerçekleştirilmiştir. Sağlık, iş hayatı, sosyal ilişkiler açısından son derece büyük belirsizlikler içinde olağan koşulların dışında olunan bu dönemde iyimserlik düzeylerinin düşük olması anlaşılabilir bir sonuçtur. Beliren yetişkinlik döneminde iş bulma, kariyer ve romantik ilişkilerin düzenlenmesi döneminde sonu belirsiz bir süreçte, diğer yetişkinlik dönemindeki düzenini kurmuş bireylere göre iyimserlik düzeylerinin de düşük olması tutarlı bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Örtük zekâ inançları ile bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Uygulanan doğrusal regresyon analizi sonucunda ise, bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik örtük zekâ inançlarının istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılarıdır. Çoklu regresyon analizi sonucunda tüm değişkenlerin birlikte örtük zekâ inançlarını yordadığı bulunmuştur. Yetişkinlik dönemine göre analiz yapıldığında ise beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların puanlarına göre tüm değişkenler birlikte gelişim zihniyeti inançlarını yordadığı tespit edilmiştir. Orta yetişkinlik döneminde ise genel öz yeterlik ve bilişsel esneklik düzeyleri gelişim zihniyeti inançlarını yordadığı bulunmuştur. Beliren yetişkinlik ve genç dönemindeki katılımcıların puanlarına göre tüm değişkenler birlikte sabit zihniyeti inançlarını yordadığı tespit edilmiştir. Orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların puanlarına göre değişkenler sabit zihniyet inançlarını yordamamaktadır. Bu çalışmaların alandaki boşluğu doldurarak gelecek çalışmalara ışık tutacağı öngörülmektedir.

- Örtük Zekâ İnançları ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiye Ait Sonuç ve Tartışma

Araştırma bulgularına göre gelişim zihniyeti ile bilişsel esneklik arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sabit zihniyet ile bilişsel esnekliğin arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı bir sonuca ulaşılmaktadır. Ayrıca bilişsel esnekliğin gelişim zihniyeti inançlarının ve sabit zihniyet inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir. Yetişkinlik dönemlerine göre incelendiğinde ise en yüksek oranla beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bilişsel esneklik puanları gelişim inançlarını yordamaktadır. Ardından, orta yetişkinlik ve genç yetişkinlik bu sırayı devam ettirmektedir. Alan yazın incelendiğinde; öğrenme için içsel motivasyon, bilişsel esneklik, ısrar, başa çıkma stratejileri, meydan okumaya olumlu tutum gibi bireysel uyarlanabilir tutum, davranış ve biliş ile ilişkilidir (Haimovitz, Wormington, Henderlong Corpus, 2011). Bu öğrenme için gerekli olan motivasyonlarının da zihniyetleri ve hedef yönelimleri aracılığıyla geliştiğine dair çalışmalar bulunmaktadır (Cain ve Dweck, 1995; Heyman ve Dweck, 1992). Dweck (2010), Öğrenci zihniyetinin, ancak kendilerini esnetmeleriyle gelişebileceğini belirtmektedir. Dikkat, bellek ve bilişsel esnekliği temele alan öğretme stratejilerini de öğrencileri eğitme yönünde öğretmenlere öneri olarak sunmaktadır. ABD’de yapılan bir çalışmada, hem erken bilişsel gelişim teorik çıkarımları hem de geliştirilecek eğitim politikaları için bilişsel esneklik ve gelişim zihniyeti incelenmiştir. Burada, iki dilli bireylerin bilişsel esnekliklerinin yükseldiği gerekçesiyle zihniyet inançlarının değişimi ve gelişim zihniyetini benimsemelerinin daha kolay olduğu belirtilmektedir (Grote ve diğerleri, 2021). Bu durum örtük zekâ inançları ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır.

- Örtük Zekâ İnançları ile İyimserlik Arasındaki İlişkiye Ait Sonuç ve Tartışma

Bireylerin örtük zekâ inançları ile iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesiyle, sabit zihniyet inançları ile iyimserlik düzeylerinin istatistiksel olarak negatif ilişkisinin olduğu ve gelişim zihniyeti inançları ile iyimserlik düzeylerinin pozitif ilişkisinin olduğu bilgisi elde edilmiştir. Ayrıca iyimserlik gelişim zihniyeti inançlarının ve sabit zihniyet inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır. Yetişkinlik dönemlerine göre incelendiğinde ise en yüksek oranla beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların iyimserlik puanları gelişim inançlarını yordamaktadır.

Ardından, orta yetişkinlik ve genç yetişkinlik bu sırayı devam ettirmektedir. Diğer yandan, Sabit zekâ inançları olan bireylerin daha az iyimser olduğu ve gelişim zihniyeti inançları olan bireylerin iyimserlik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde, iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik açıdan daha sağlıklı olduğu, ulaşılabilir ve gerçekçi hedeflere odaklandıkları, bu hedef doğrultusunda daha çok istekli oldukları ve amaçlarını gerçekleştirirken daha başarılı oldukları kaynaklar arasında yer alan bilgilerdir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010).

Geçmiş çalışmalar incelendiğinde, Atlantik'te 245 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada sabit zihniyet ile karamsarlık arasında ve gelişim zihniyeti ile iyimserlik arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Dardick ve Tuckwiller, 2019). Ayrıca bu araştırmanın vurguladığı nokta, iyimserlik ile örtük zekâ inançları arasında direk bir etkinin olmadığı bilgisidir. Diğer bir çalışmada, öğretmenlere atölye çalışması uygulanarak iyimserlik kavramı temele alınmış öğretmenlerin zihniyetlerini geliştirme, dolaylı yünden öğrencilerin motivasyonlarını artırma, akademik başarısını artırma yönünde genel hedeflere ulaşma planlamıştır (Wilder, 2021). Bu çalışmadaki hedef, iyimserlik ile örtük zekâ inançları arasında ilişkiden yola çıkılarak belirlenmiştir. Ricci (2018) kitabında, iyimser bir beyinin mutlu bir beyin olduğunu ve mutlu beyinin de zeki bir beyin olduğunu ileri süren çeşitli sinirbilimcilerin araştırmalarını ve çalışmalarını özetlemektedir. Ayrıca olumlu ve olumsuz duyguların beyin aktivitesi üzerindeki ve öğrenme üzerindeki etkisinden de bahsetmektedir. Öğretmenleri de bu bilgiler doğrultusunda, öğrencilerini üst bilişsel araçlarla hayatlarına olumlu bir yol çizmeleri için motive etmektedir. Dolayısıyla, iyimserlik ile gelişim zihniyetinin pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu kanıtlar nitelikte çalışmalar ortaya koymaktadır. Ricci (2018)'e atıfta bulunan Einck (2017)'de belirtilen verileri doğrulayan çalışma alan yazına sunmaktadır. Hem üniversite öğrencilerinde hem de daha küçük yaş gruplarında yapılan çalışmalarda iyimserlik ile gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İleri yaş dönemleri ile ilgili bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu nedenle, araştırmanın istatistiksel olarak doğrulanan hipotezinin alana katkı sağlayacağı belirtilebilir.

- Örtük Zekâ İnançları ile Genel Öz Yeterlik Arasındaki İlişkiye Ait Sonuç ve Tartışma

Bireylerin örtük zekâ inançları ve genel öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, genel öz yeterlik ile gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Genel öz yeterliğin gelişim zihniyeti inançlarının ve sabit zihniyet inançlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Yetişkinlik dönemlerine göre incelendiğinde ise en yüksek oranla beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların gelişim inançlarını yordamaktadır. Ardından, orta yetişkinlik ve genç yetişkinlik bu sırayı devam ettirmektedir. Diğer yandan, genel öz yeterlik ile sabit zihniyet arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı bir ilişkinin tespiti yapılmıştır. Bu açıdan bakıldığında, öz yeterliği düşük bireylerin de sabit zihniyet inançlarına sahip olduğu söylenebilmektedir. Aynı zamanda sabit zihniyet inançları olan bireylerin öz yeterliklerinin artmasıyla gelişim zihniyeti inançlarının da artacağı ifade edilebilir. Alan yazın çalışmaları araştırıldığında, bu konuda yazılmış birçok yayının olduğu belirtilmektedir. Lisans öğrencilerinin örtük inançları, hedefleri ve çabalamasının neden önemli olduğu ve bu kavramların öz yeterlik ve başarı ile ilişkisinin Komarraju ve Nadler (2013) tarafından araştırıldığı çalışmada, zekanın doğuştan geldiğine ve değiştirilemez olduğuna inanan öğrencilerin düşük öz yeterlik düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, gelişim zihniyeti inançları olan öğrencilerin öz yeterlik düzeylerinin de yüksek olduğu ve diğerlerine göre daha iyi notlar aldığı, yeni bilgiler edinmeyi içeren ustalık hedeflerinin arkasından koştukları ve meydan okuma becerilerinin daha iyi olduğu ifade edilmiştir. Benzer çalışmalarda da öz yeterlik ve gelişim zihniyeti arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Zander ve diğerleri, 2018; Wasylkiw ve diğerleri, 2020; Cho ve diğerleri, 2021; Jiang ve diğerleri, 2020). Yurt dışında yapılan bu çalışmalar dışında Türkiye'deki çalışmalara bakıldığında, gelişim zihniyet inançları olan ortaokul öğrencilerinin öz yeterliklerinin yüksek olduğu tespit edildiği görülmektedir (Bilir, 2017). Ortaokul yabancı dil öğretmenleri ile yapılan diğer bir çalışmada da paralel sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Ergen, 2019). Lise 9. sınıf öğrencileri ile uygulanan diğer bir çalışmada da benzer sonuçlar gözlemlenmektedir (Yalın, 2014). Ancak, yaş grubu olarak geniş bir yelpazede ve karşılaştırmalı olarak araştırılan benzer bir çalışmaya ulaşılmamıştır. Bu çalışmanın alandaki bu boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Bundan sonra ki yapılacak olan çalışmalara öneriler aşağıda belirtilmiştir.

- Örtük zekâ inançları ile iyimserlik, genel öz yeterlik ve bilişsel esneklik kavramlarının temele alındığı psikoeğitim müdahale programları oluşturulabilir. Müdahale programları genç yetişkinlik ve beliren yetişkinlik dönemleri katılımcılarına uygulanabilir.
- Sonuçlarda evli katılımcıların sabit zihniyet inançları bekar katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle evli bireylerin ilişkilerinin daha sağlıklı olması için gelişim zihniyeti inançlarını nasıl geliştirebilecekleri hakkında psikoeğitim hazırlanabilir.
- Evli katılımcıların aile dinamikleri kapsamında örtük zekâ inançları araştırmaları yapılabilir.
- Psikolojik danışmanlar, öğretmenler ve ebeveynler ile araştırmalar yapıp hizmet içi eğitimler çerçevesinde gelişim zihniyeti inançlarını artırmak hedeflenebilir.
- Örtük zekâ inançları eğitim kuramları çerçevesinde ele alınıp epistemolojik inançlar ile ilişkisi incelenebilir.
- Liderlerin örtük zekâ inançları ve bilişsel esneklik düzeyleri incelenebilir.
- Yetişkinlerde örtük zekâ inançları nöropsikoloji alanı kapsamında incelenebilir.

KAYNAKÇA

1. Kitaplar

- Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R., M. (2012). *Sosyal Psikoloji*. (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bee, H., Boyd, D. (2009). *Çocuk Gelişim Psikolojisi*. (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Binet, A. (1909, 1973). *Les idee modernes sur les enfants (Modern ideas on children)*. Paris: Flammarion.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (Çev. İ. D. Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2000). *Research methods in education*. London: Routledge Falmer.
- Dweck, C. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. New York, NY: Psychology Press.
- Dweck, C., S. (2020). *Aklını En Doğru Şekilde Kullan* (Çev. U. Kaya). İstanbul: Yakamoz.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbances*. Revised and updated. New York, Citadel Publication.
- Ellis, A. (1973). *Rational-emotive therapy*. London: Big Sur Recordings.
- Ellis, A., Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer Publishing Company.
- Elliot, A., J. Dweck C., S. (2005). Intelligence, Competence, and Expertise. Handbook of competence and motivation (p. 15–30). Guilford Publications
- Erikson, E. H. (1984) *İnsanın Sekiz Çağı* (Çev. TB Üstün, V Şar). Ankara: Birey ve Toplum.
- Fidan, N. (1986). *Okulda Öğrenme ve Öğretme*, Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Goleman, D. (2011). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?* (B. Seçkin Yüksel Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları
- Jonassen, D. H., & Grabowski, B. L. (2012). *Handbook of individual differences, learning, and instruction*. Routledge
- Kelly, G. A. (1995). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Köroğlu, E. (2011). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi*. (3. Baskı). Ankara: HYB.
- Kuzgun, Y. (2004). *Meslek rehberliği ve danışmanlığına giriş*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Levinson, D. J. (1996). *The seasons of a woman's life*. New York, USA: Knopf. Erişim adresi: <https://books.google.com>.

Peterson, C. and Steen, T. A. (2005) *Optimistic explanatory style*. In C. R. Synder, J. Lopez (Eds.), *Handbook Of Positive Psychology*, (244-255). US: Oxford University Press.

Sartre, J. P. (1960). *Varoluşçuluk* (çev. A. Bezirci). İstanbul: Say Yayınları.

Seligman, M. (2007). *Öğrenilmiş iyimserlik*. (Çev. E. Köroğlu). Ankara: HYB Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1990)

Sekman, M., Eriş, B. (2017). *Çocuklar nasıl başarır?* İstanbul: Alfa Yayıncılık.

Şirin, S. (2019). *Yetişin Çocuklar: Bebeklikten Ergenliğe Çocuk Yetiştirme Kılavuzu*. İstanbul: Doğan Yayınları.

Türkçapar, H. (2009). *Depresyon; Klinik Uygulamalarda Bilişsel Davranışçı Terapi*. Ankara: HYB Basım Yayınları.

Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik Çağı "Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar* (7. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.

2.Makale, Bildiri, Diğer Basılı Yayınlar

Abbasi, M., Ghadampour, E., Hojati, M. Senobar, A. (2020). Moderating Effects of Hardiness and optimism on negative life events and coping self-efficacy in first-year undergraduate student. *Annals of psychology*. 36 (3), 451-456. <https://doi.org/10.6018/analesps.402111>

Abd-El-Fattah, S., M. ve Yates, G. (2006). *Implicit Theory of Intelligence Scale: Testing for factorial invariance and mean structure*. AARE Annual Conference, Adelaide.

Açıkgöz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyeterlilik ve iyimserlik ilişkisi: Ankara üniversitesi örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Ahioglu-Lindberg, E., N. (2011). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 19 (1) 1- 10.

Alkış, B. (2014), *Uluslararası öğrencilerde kültürleşme stresi: duygusal zekâ, iyimserlik ve kendini izleme değişkenlerinin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Altınöz, A., E., Köşger, F., Eşsizoglu A. (2019). Obsesif kompulsif bozuklukta seçici dikkat, bilişsel esneklik, yanıt inhibisyonu ve zihin kuramı işlevleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 20(1):47-53. doi: 10.5455/apd.301548

Altunel, İ. (2018). *Zihniyet ve Yabancı Dil Öğrenme Kaygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.

Akçay Özcan, D. ve Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Özyeterliliklerinin İncelenmesi, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7 (24), 1-10.

Akyüz, B. (2020). *Öğretmen Adaylarının Bilişsel Farkındalık, Bilişsel Esneklik ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İzmir Demokrasi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

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

Atak, H., Çok, F. (2010). İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 17 (1)

Atak H, Taştan N (2012) Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4:520-546.

Atar, A., Urgan, S., Erdoğan P. (2020). Effect of Employees' Perceptions of Optimism\Pessimism on Life Satisfaction: 2020 Coronavirus Pandemic Sample. *Iğdır University Journal of Social Science*. 01-27

Ateş, B.; Sağar M. E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Öz Yeterliliğin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679- 695.

Aydın, G., Tezer, E. (1991). İyimserlik ve Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi. *Psikoloji Dergisi*. (7) 26, 2-9.

Aypay. A. (2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. (11)2, 113–131.

Bacchiocchi, M., A. (2020). *Preservice Teachers' Preferred Definitions of Intelligence, and Related Definitions of Intelligence, and Related Demographic Demographics (Age, Gender, Educational Level, Academic Domains and educational Psychology Enrollment), as Predictors of their Implicit Beliefs of Intelligence*. Andrews Üniversitesi. Michigan.

Bahadır, E. and Kahveci, G. (2020). Examining the Relationship Between the Psychological Capital Levels of Teachers and Toxic Leadership Behaviours of School Principals, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 21(2), 858-879. DOI: 10.17679/inuefd.526845

Bai B, Wang J. (2020). The role of growth mindset, self-efficacy and intrinsic value in self-regulated learning and English language learning achievements. *Language Teaching Research*. Doi:[10.1177/1362168820933190](https://doi.org/10.1177/1362168820933190).

Balta, Ş., N. (2020). *Genç Yetişkin Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin, Ölüm Kaygısı Düzeyleri ve Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Bandura, A. (1997a), Self-Efficacy in Changing Societies, Cambridge: Cambridge University Press, *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*,18(4), 280-334.

Bandura, A. (1977b) Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change-*Psychological Review*. 34 (2): 191-215. [http://www.uky.edu/ Chapter 2: http://samples.jbpub.com/9781449689742/Chapter2.pdf](http://www.uky.edu/Chapter2: http://samples.jbpub.com/9781449689742/Chapter2.pdf)

Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development. Six theories of child development* 6 (1-60). Greenwich, CT: JAI Press.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*.4,71-81.

Batting, W.T. (1979). Are the important “individual differences” between or within individuals? *Journal of Research in Personality*, 13, 546–558.

Berdan, N. (2021). *Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Yararıcı Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gaziantep.

Bell, K. (1997). *Creativity: A Mode of Thinking*. Greenville, South Carolina, Bob Jones University Pres.

Beck, A., T. Rush, A. John, Shaw, Brian F. Emery, Gary (1987). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press. ISBN 978-0898629194

Bilir, P. (2017). *Basic Psychological Needs in Relationships with Parents And Teachers: Links To Academic Motivation, Self-Efficacy, And Performance In Mathematics*. (Yüksek Lisans Tezi). Özyeğin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Buenconsejo, J., U., Datua, J., A., D. (2020). Growth and fixed mindsets about talent matter for career development self-efficacy in selected Filipino adolescents. *Children and Youth Services Review*. 118- 105470. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105470>

Burnette, J., L., Pollack J., M., Forsyth R., B., Hoyt C., L., Babij, A., D., Thomas F., N., Coy, A., E. (2020). A Growth Mindset Intervention: Enhancing Students' Entrepreneurial Self-Efficacy and Career Development. *Entrepreneurship Theory and Practice*. 44(5) 878–908. DOI: 10.1177/1042258719864293.

Buyruk Genç, A., Yüksel Şahin, F. (2020). Psikolojik Danışmanların Bilişsel Esnekliklerinin Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerine, Psikolojik Danışman Öz Yetkinliğine ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 49 (2) 794-825. DOI: 10.14812/cufej.742070.

Büyükbeşe, T., Okun, O., Çavuşoğlu S. (2018). Üniversite Çalışanlarının Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma: Bingöl Üniversitesi Örneği. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* ISSN: 1308-6219.10-21.

Cain, K. M., Dweck, C. S. (1995). The Relation Between Motivational Patterns and Achievement Cognitions Through the Elementary School Years. *Merrill-Palmer Quarterly*, 41(1), 25–52. <http://www.jstor.org/stable/23087453>

- Casanova, A., F. (2021). *Practical Optimism: A Positive Mindset For Multilingual (And All) Learners*. Greensboro College. North Carolina.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, 293–299. doi:10.1016/j.tics.2014.02.003
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889. Doi:10.1016/J.Cpr.2010.01.006
- Cho, E., Kim, E. H., Ju, U., Lee G., A. (2021). Motivational predictors of reading comprehension in middle school: Role of self-efficacy and growth mindsets. *Reading and Writing*. 34:2337–2355 <https://doi.org/10.1007/s11145-021-10146-5>
- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2000). *Research methods in education*. London: Routledge Falmer.
- Costa, A., Faria, L. (2018). Implicit Theory of Intelligence and Academic Achievement: A Meta-Analytic Review. *Frontiers in Psychology*. 9 (829). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00829>
- Crawford, D. W., Bendrath, S., Manzano, M. D., Mehta, A., Patel, H.M., Piela, M.C. Sauce, B., Matzel, L.D. (2020). Intelligence demands flexibility: Individual differences in attentional disengagement strongly predict the general cognitive ability of mice. *Learning and Motivation*, 71, 101657. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2020.101657>
- Çelebi, V. (2014). Jean Paul Sartre'in Varoluşçuluk Düşüncesi. *Beytulhikme An International Journal of Philosophy* ISSN: 1303-8303. Cilt 4, Sayı 2.
- Çelik, M. (2020). Dördü Bir Arada: Kariyer Uyumunun Yordayıcıları Olarak İyimserlik, Umut, Bölüm Uygunluğu ve İstihdam Edilebilirlik. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 5(2), 293-305
- Çuhadaroglu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101
- Dardick, W. R., Tuckwiller E. D. (2019). Optimism Shapes Mindset: Understanding the Association of Optimism and Pessimism. *Journal of Interdisciplinary Studies in Education*. 8(2), 21-56.
- Delibalta, M., A. (2020). *The Relationship Between Mindset And Causal Attribution In The Efl Context*. (Yüksek Lisans Tezi). Çag Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.
- Demir, R., Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkılar. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2 sayfa, 112.
- Demirtaş, A. S. (2021). Beliren yetişkinlikte psikolojik dayanıklılık ve affedicilik: Bilişsel kontrol/esnekliğin paralel çoklu aracılığı. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(35), 1968-1989. DOI: 10.26466/opus.790362
- Dennis, J. P., Wal, V. J. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.

- Diener, C. L, Dweck, C. S. (1978). An analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy and achievement cognitions following failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 451-462.
- Diseth, A, Meland, E, Breidablik, H. J. (2014). Self-beliefs among students: grade level and gender differences in self-esteem, self-efficacy and implicit theories of intelligence. *Learning Individual Difference* 35, 1–8. doi: 10.1016/j.lindif.2014.06.003
- Dheera,R.,J., S., Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. *Journal of Vocational Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103339>.
- Doğan Laçın, B., Yalçın, İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz-yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34 (2), 358-371.
- Doğan Yatar, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde somatizasyon eğiliminin yordanmasında stresle başa çıkma yöntemleri, genel öz yeterlik inancı ve bilişsel esnekliğin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul
- Duran, V., Barut, Y., Mertol, H. (2021). Türkiye’de iyimserlik araştırmaları; Pozitif psikoloji temelli bir arayış bağlamında bir eğitim programı taslak önerisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 31-43.
- Dursun, B. (2021). *Beliren Yetişkinlerde Sosyodemografik Değişkenler, Bilişsel Esneklik ve Öz-Yeterlik Algısının Karar Verme Stilleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Dryler, H. (1998). “Parental Role Models, Gender and Educational Choice.” *British Journal of Sociology*, 49(3): 375-398.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational Processes Affecting Learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- Dweck, C. S., ve Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychology Review* 95, 256–273. doi: 10.1037/0033-295x.95.2.256
- Dweck, C. (1999). Self-theories: Their Role in Motivation, Personality and Development. Philadelphia: *Psychology Press*. sy. 17.
- Dweck, C. S., Chiu, C., & Hong, Y. (1995a). Implicit Theories and Their Role in Judgments and Reactions: A Word From Two Perspectives. *Psychological Inquiry*, 6(4), 267- 285. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0604_1
- Dweck, C. S., Chiu, C., & Hong, Y. (1995b). Implicit Theories: Elaboration and Extension of the Model. *Psychological Inquiry*, 6(4), 322-333.
- Dweck, C., S. (2010). Can we make students smarter? *Education Canada* Vol. 49 (4)-sy. 61.
- Dweck, C. (2019). The Choice to Make a Difference. *Perspectives on Psychological Science* 14 (1). <https://doi.org/10.1177/1745691618804180>.

Einck, C. (2017). Growth mindset affects elementary students (Master's thesis, Northwestern College, Orange City, IA). Erişim adresi: http://nwcommons.nwciowa.edu/education_masters/39/

Esen Aygün, H. ve şahin Taşkın, Ç. (2019). Öğretmen adaylarının öğretmenlik uygulaması kapsamında bilişsel esnekliğe ilişkin görüşleri. Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi – *Journal of Qualitative Research in Education*, 7(4), 1475-1499. doi: 10.14689/issn.2148-2624.1.7c.4s.8m

Esen Aygun, H. (2018). The relationship between pre-service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, 77, 105-128, DOI: 10.14689/ejer.2018.77.6

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

Ergen, S. (2019). *Exploring The Relationship Between Teachers' Mindset And Their Technology Self-Efficacy Among The Secondary School Efl Teachers*. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Erol, M., Temizer-Avcı, D. (2016). Eyleme Geçiren Bir Katalizör" Öz Yeterlik Algısı": Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(4), 711-723.

Feltz, D. L. (1998). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16, 423-57.

Fıstıkcı, N., Keyvan, A., Erten, E., Duran,Ş., Sungur M. Z. (2015). Sosyal Anksiyete Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi: *Güncel Kavramlar. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 7(3):229-243 doi:10.5455/cap.20140719110703

Gallagher, MW, Long LJ, Phillips, CA. (2020). Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. *Journal of Clinical. Psychology*. 76:329-355. <https://doi.org/10.1002/jclp.22882>

Garcia-Cepero, M., C., McCoach, D., B. (2009). Educators Implicit Theories of Intelligence and Beliefs about the Identification of Gifted Students. *Universitas Psychologica*, 8(2), 295-310

Gençel Yazıcı, S. (2015). *Evli ve Bekar Yetişkinlerin Genel Öz -Yeterlik ve Benlik Saygılarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul

Ghosh, S., ve Halder, S. (2020). Emotional Regulation and Cognitive Flexibility in Young Adults. *Journal of Psychosocial Research*. 15(2) 609-617. DOI: <https://doi.org/10.32381/JPR.2020.15.02.22>

Good, C., Rattan, A., & Dweck, C. S. (2012). Why do women opt out? Sense of belonging and women's representation in mathematics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(4), 700-717. <https://doi.org/10.1037/a0026659>

Gottlieb, G. (1998). Normally occurring environmental and behavioral influences on gene activity: From central dogma to probabilistic epigenesis. *Psychological Review*, 105(4), 792-802. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.105.4.792-802>

- Grote, K., Russell, E., Bates, O., Gonzalez, R. (2021). Bilingual Cognition and Growth Mindset: A Review of Cognitive Flexibility and Its Implications for Dual Language Education. *Current Issues in Education*, 22(2). Erişim adresi: <https://cie.asu.edu/ojs/index.php/cieatasu/article/view/1958>
- Gutierrez, I., Park, C. (2015). Emerging Adulthood, Evolving Worldviews: How Life Events Impact College Students' Developing Belief Systems. *Emerging Adulthood*, 3(2). DOI: 10.1177/2167696814544501.
- Günay, A., Çelik, R. (2019). Kariyer Stresinin Psikolojik İyi Oluş ve İyimsenlik Değişkenleriyle Yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (33), 205-217
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Haimovitz, K., Wormington, S. V., & Henderlong Corpus, J. (2011). Dangerous mindsets: How beliefs about intelligence predict motivational change. *Learning and Individual Differences*, 21, 747-752.
- Hajek, A., Konig, H., H. (2019). The role of optimism, self-esteem, and self-efficacy in moderating the relation between health comparisons and subjective well-being: Results of a nationally representative longitudinal study among older adults. *British Journal of Health Psychology* (2019), 24, 547–570. DOI:10.1111/bjhp.12367
- Hallaç, S., Öz, F. (2014). Aile Kavramına Kuramsal Bir Bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 6(2):142-153 doi:10.5455/cap.20130625102321.
- Heyman, G. D., & Dweck, C. S. (1992). Achievement goals and intrinsic motivation: Their relation and their role in adaptive motivation. *Motivation and Emotion*, 16(3), 231-247.
- Hodson, L., MacCallum, F., Watson, D.G., 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>.
- Hong, Y., Chiu, C., Dweck, C. S., Lin, D. M.-S., ve Wan, W. (1999). Implicit theories, attributions, and coping: A meaning system approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 588–599. doi:10.1037/0022-3514.77.3.588
- Ingebrigtsen, M. (2018). *How to Measure a Growth Mindset: A validation Study of the Implicit Theories of Intelligence Scale and a Novel Norwegian Measure*. (Master's thesis) The Arctic University of Norway Institute of Psychology. Tromsø.
- İmiroğlu, A., Demir, R., Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilişsel farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 20(80), 2037- 2057.
- 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>.

- İlhan, M, Çetin, B. (2013). Örtük Zekâ Teorisi Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 7 (1), 191-221. DOI: 10.12973/nefmed159
- İlhan, M, Çetin, B. (2014). Matematik Başarı Yönelimleri Ölçeği'nin Geliştirilmesi (MBYÖ): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *International Online Journal of Educational Sciences*. 6(3), 682-705.
- İsbir, E. (2020). İnsan Doğası Tartışmasının Modern Felsefedeki İzleri, *Posseible Düşünme Dergisi*, Sayı: 17, s.24-36.
- Jiang S, Liu R-D, Ding Y, Fu X, Sun Y, Jiang R and Hong W (2020) Implicit Theories and Engagement in Math Among Chinese Adolescent Students: A Moderated Mediation Model of Intrinsic Value and Academic Self-Efficacy. *Frontier Psychology* 11:1325. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01325
- Kabataş M. (2020). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik ve Başarı Amaç Yönelimleri İlişkisinde Problemlili İnternet Kullanımının Aracı Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kandemir, F. (2016). *Umut-iyimserlik ve dindarlık ilişkisi*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum
- Kara, N., Ş. (2020). *Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Karacan-Özdemir, N., Yerin Güneri, O. (2017). The Factors Contribute to Career Adaptability of High-School Students. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (67). <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2017.67.11>
- Karaçam, A., & Pulur, A. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 209-218. doi:10.24106/kefdergi.2474
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 82, 81-100, DOI: 10.14689/ejer.2019.82.5
- Kaya, T. (2018). *Özel Eğitim Merkezlerinde Çalışan Çeşitli Meslek Gruplarının Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Kaya, E.M., Eken, O.F., Ümmet, D. (2021). The Predictor Effect of Insight and Cognitive Flexibility on Psychological Hardiness, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(1): 22-29 Doi:10.35365/ctjpp.21.1.05
- Kolburan, Ş., G., Eker, E., Akdeniz, B. (2019). Bilişsel Esneklik ve Mizah Stilleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri J. Forensic Science Legal Medicine* 16(1):1-13. DOI: 10.5336/forensic.2018-62253
- Komarraju, M., Nadler, D. (2013). Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter? *Learning and Individual Differences* 25- 67-72.

Kılınç, A., Ç., Polatcan, M., Atmaca, T., Koşar, M. (2021). Öğretmen Mesleki Öğrenmesinin Yordayıcıları Olarak Öğretmen Öz Yeterliği ve Bireysel Akademik İyimserlik: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi. *Eğitim ve Bilim*. 46 (205) 373-394.

Levinson, D. J. (1986) A conception of adult development. *American Psychologist*, 41:3-13.

Lewis, M. (1998). Altering Fate: Why the Past Does Not Predict the Future. *Psychological Inquiry*, 9(2), 105–108. <http://www.jstor.org/stable/1449102>

Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S. and Wood, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.

Lockhart, K., L., Goddu, M., K., Keil, F., C. (2021). How much can you learn in one year? How content, pedagogical resources, and learner's age influence beliefs about knowledge acquisition. *Cognitive Development*. 60-101115. Erişim adresi <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2021.101115>.

Luszczynska, A., & Schwarzer, R. (2015). Social cognitive theory. In: M. Conner & P. Norman (Eds.) Predicting and changing health behaviour: *Research and practice with social cognition models* (225–251). Open University Press.

Macnamara, B. N., Rupani, N. S. (2017). The relationship between intelligence and mindset. *Intelligence*, 64, 52-59. doi.org/10.1016/j.intell.2017.07.003

Malkoç, A., Aydın Sünbül, Z. (2020). The relationship between emotional literacy, cognitive flexibility and counseling self-efficacy of senior students in psychology and psychological counseling and guidance. *Educational Research and Reviews*. 15(1), 27-33.DOI: 10.5897/ERR2019.3848

Magaletta, P.R., Oliver, J. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 539–551.

Mascret, N., Roussel, P., Cury, F. (2015). Using implicit measures to highlight science teachers' implicit theories of intelligence. *European Journal of Psychology of Education*, 30(3), 269-280.

Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623–626. doi:10.2466/pr0.1995.76.2.623

Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1996). Communication traits: A cross-generalization investigation. *Communication Research Reports*, 13(1), 58-67.

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

Martin, M. M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Individuals' perceptions of their communication behaviors: A validity study of the relationship between the Communication Flexibility Scale and the Cognitive Flexibility Scale with aggressive communication traits. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 531-540.

Özgür, H., Çuhadar, C., (2015). Bilişim teknolojileri öğretmen adaylarının programlamaya ilişkin öz-yeterlik algıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki

ilişkinin incelenmesi. *9th International Computer & Instructional Technologies Symposium*. 70-77.

Özkan, E. ve Okur, S. (2021). Psikolojik danışmanların iş doyumları ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkide genel öz yeterliğin aracı rolü. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 55-75. Doi: 10.33418/ataunikkefd.808789

Öztürk, E.E. (2013). *İyimserlik ve dindarlık*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302. doi 10.9779/pauefd.576186

Piaget, J. (1977). The development of thought: Equilibration of cognitive structures. (Çeviri A. Rosin). Viking

Peker Akman, T., Demir, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 11-20. DOI: 10.31461/ybpd.879554

Reizer, A., Munk, Y., Frankfurter, L., K. (2021). Laughing all the way to the lockdown: On humor, optimism, and well-being during COVID-19. *Personality and Individual Differences*. 184- 111164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111164>.

Ricci, M., C. (2018). Create a Growth Mindset School: An Administrator's Guide to Leading a Growth Mindset Community (1st ed.). Erişim adresi. <https://doi.org/10.4324/9781003233855>

Saritepeci, M. (2018). Beklenti-Değer Teorisini Temel Alan Başarı Motivasyonu Ölçeğini Uyarlama Çalışması. *International journal of Environmental Science and Technology* 4(1):28-40

Scheier, M. F., ve Carver, C.S. (1987) Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55,2: 169-210.

Scholz, U. and Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139 (5), 439-457.

Scholz, U., Gutierrez- Dona, B., Sud, S. & Schwarzer, R. (2002). Is general self efficacy a universal construct? *European Journal of Psychological Assessment*, 18 (3), 242-251.

Senemoğlu, O. (2016). Antik Yunan Siyasal Düşünüşünde İnsan Doğası ve Toplum Anlayışı: *Planton ve Aristoteles*. *İnsan ve İnsan*. (3)10, 42-63.

Silver, J.A., Hughes, J.D., Bornstein, R.A., Beversdorf, D.Q. (2004). Effect of Anxiolytics on Cognitive Flexibility in Problem Solving. *Cognitive Behavioral Neurology*, Volume 17, N.2 93 -97

Sisk V.F, Burgoyne A.P, Sun J, Butler J.L, Macnamara B.N (2018). To What Extent and Under Which Circumstances Are Growth Mind-Sets Important to Academic

Achievement? Two Meta-Analyses. *Psychological Science*. 29(4):549-571. doi:10.1177/0956797617739704

Sivri, F., Z. (2019). *Yetişkinlerde Affedicilik, İyimserlik ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Smith, C., A., Konik, J. (2021). Who is satisfied with life? Personality, cognitive flexibility, and life satisfaction. *Currient Psychology* (2021). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01359-6>.

Snyder, C.R. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73(1), 355-360.

Souza, J. M., Silva, N., Tolfo, S. (2020). Optimism at work: an integrative review of brazilian and international scientific production.

Spearman, C. (1904). "General intelligence," Objectively determined and measured. *The American Journal of Psychology*, 15(2): 201–292. doi:10.2307/1412107.

Spinath, B., Spinath, F. M., Riemann, R., Angleitner, A. (2003). Implicit theories about personality and intelligence and their relationship to actual personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 35(4), 939-951.

Sünbül, A., Z. (2020). Mindfulness, Positive Affection and Cognitive Flexibility as Antecedents of Trait Resilience. *Studia Psychologica*, 62(4) 277-290. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.04.805>

Tao, V., Y., K., Li, Y., Wu, A., M., S. (2021). Do not despise failures: students' failure mindset, perception of parents' failure mindset, and implicit theory of intelligence. *European Journal of Psychology of Education*. <https://doi.org/10.1007/s10212-020-00524-y>

Tabachnick ve Fidell. (2013) B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics, (6).

Tassell, J, Gerstenschlager, N., E., Syzmanski, T., Denning, S. (2020). A study of factors impacting elementary mathematics preservice teachers: Improving mindfulness, anxiety, self-efficacy, and mindset. *School science and mathematics*. 20(6), 333-344. DOI: 10.1111/ssm.12425.

Torrance, E. P. (1974). Torrance Tesis of Creative Tlitiitking: Directions Manual and Scoring Guide, Verbal Test Booklet A. Lexington, Massachusetts: Pcrsonncl Press, Inc.

Tuckwiller, B., Dardick, W., R. (2018). Mindset, grit, optimism, pessimism and life satisfaction in university students with and without anxiety and/or depression. *Journal of Interdisciplinary Studies in Education*. 6 (2).

Türkçapar, M., H., Sargın, A., E. (2011). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 1, 7-14.

Tseng, H., Kuo, YC. & Walsh, E.J. (2020). Exploring first-time online undergraduate and graduate students' growth mindsets and flexible thinking and their relations to

online learning engagement. *Education Technology Research Development* 68, 2285–2303. <https://doi.org/10.1007/s11423-020-09774-5>

Varol, G., Tokuç, B. (2020). Halk Sağlığı Boyutuyla Türkiye’de Covid-19 Pandemisinin Değerlendirilmesi. *Namık Kemal Tıp Dergisi* 8(3): 579- 594

Vos, L., M., W., Habibovic, M., Nyklicek, I., Smeets, T., Mertens, G. (2021). Optimism, mindfulness, and resilience as potential protective factors for the mental health consequences of fear of the coronavirus. *Psychiatry Research*. 300.113927. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113927>.

Wasylikiw, Hanson, Lynch, Vaillancourt, Wilson, (2020). Predicting undergraduate student outcomes: Competing or complementary roles of self-esteem, self-compassion, self-efficacy, and mindsets? *Canadian Journal of Higher Education* 50:2

Wang, X., Liu, X., Feng, T. (2021). The continuous impact of cognitive flexibility on the development of emotion understanding in children aged 4 and 5 years: A longitudinal study, *Journal of Experimental Child Psychology*. 203, 105018. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2020.105018>.

Wechsler, D. (1974). Manual for the Wechsler intelligence scale for children, revised. Psychological Corporation.

Wu, CW., Chen, WW. & Jen, CH. (2021). Emotional Intelligence and Cognitive Flexibility in the Relationship Between Parenting and Subjective Well-Being. *J Adult Dev* 28, 106–115. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09357-x>

Yalçın, S. (2019). Öğretmenlerin Pozitif Psikolojik Sermaye Düzeylerinin İncelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 19(1), 13-26.

Yalın, C. (2014). *Mindset, Future and the Family: Interactions between Context and Belief in Change in Predicting Self-Efficacy and Goal Orientations*. (Yüksek Lisans Tezi). Koç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Yaşar, O. (2019). Yönetici Kararları ve Bilişsel Esnekliği: Yöneticiler Nasıl Karar Alıyor? Nörobilim Ne Diyor? *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 18(71) 1176- 1194. DOI:10.17755/esosder.491522

Yelpaze, İ. Ve Yakar., L. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 9(54), 913-935.

Yelpaze, İ. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik: Öz Şefkatin Aracılık Rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 22(2) 535-549 Doi: 10.17556/erziefd.631767

Yıldız-Akyol, E., & Boyacı, M. (2020). Cognitive flexibility and positivity as predictors of career future in university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(57), 297-320.

Yıldız, F. ve Gündüz, B. (2020). An investigation of the mediator role of emotional regulation in the relationship between cognitive flexibility and psychological symptoms in adolescents. *Journal of Educational Sciences & Psychology*. 5(72) 133-146.

Yılmaz, H., Büyükcebeci, A. (2019). Bazı Pozitif Psikoloji Kavramları Açısından Helikopter Ebeveyn Tutumlarının Sonuçları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 9(54), 707-744.

Yılmaz, A. (2020). *An Investigation Into The Relationship Between English Preparatory Teachers' Mindsets And Their Self Efficacy Beliefs*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Yu, Hua (2016). Chinese undergraduate students' academic coping and approaches to studying in the UK: a longitudinal study of four individual cases. <https://ethos.bl.uk/OrderDetails.do?uin=uk.bl.ethos.722643>

Zander, L., Brouwer, J., Jansen, E., Crayen, C, Hannover, B. (2018). Academic self-efficacy, growth mindsets, and university students' integration in academic and social support networks. *Learning and Individual Differences*. (62) 98-107 <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.01.012>.

Zhang, Y., Liu, W., Liu, Y., Huang, Z., & Liu, Q. (2019). Chinese college students' optimism and social creativity mediated by creative self-efficacy and hope. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 47(7), 8268

Ziyan, M. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Uyumlarını Yordamada Psikolojik Sağlık, Bilişsel Esneklik ve Proaktif Kişiliğin Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana.

EKLER

Bu bölümde araştırmada yer alan ölçeklerin kullanım izinlerine ve ölçeklerle ilgili örnek maddelere yer verilmiştir.

Ek.1. Örtük Zekâ Teorisi Ölçeği Kullanım İzni

Re: Örtük Zeka Teorisi Ölçeği'ni Tezde Kullanma İzin Talebi

**MUSTAFA**
1.03.2021 13:44



Kime: AYPERİ OTRU KILIÇ

**ÖZTÖ.pdf**
261,59 KB

Sayın Ayperi Otru Kılıç, Örtük Zeka Teorisi Ölçeği (ÖZTÖ) ekte gönderilmiştir. ÖZTÖ'yü çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeğin orijinal formu 4'lü likert tipi bir derecelendirmeye sahip olduğundan Türkçe formunda 4'lü likert tipi bir derecelendirme kullanılmıştır. Çalışmanızda bu şekilde kullanabilir ya da Türkçe literatürde daha alışıldık bir yapı olan 5'li derecelendirme ile kullanabilirsiniz. Ancak 5'li derecelendirme ile kullanmanız durumunda ölçeğin faktör yapısını DFA ile doğrulamanız yerinde olacaktır. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim...

Sayın Mustafa İlhan ,

Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Örtük Zeka Teorisi kavramını araştırmaktayım. 2012- 2013 yılında , Sayın Bayram Çetin ile birlikte oluşturduğunuz Örtük Zeka Teorisi Ölçeğinin Türkçe uyarlaması ve geçerlik ve güvenirlik çalışmanızı okudum. Bilgi birikimimi artırmaya çalıştım, emeklerinize sağlık.

Tez danışmanım Öğr. Gör. Nejat Akfırat ile sürdürdüğümüz tez çalışmam için sizin uyarladığınız Örtük Zeka Teorisi Ölçeği'ni tezimde kullanmak istemekteyim.

İzin koşulları nelerdir? Bilgilendirebilir misiniz?

Ek.2.Bilişsel Esneklik Ölçeği Kullanım İzni

Re: Bilişsel Esneklik Ölçek Kullanma İzni Talebi



Altunkol

1.03.2021 20:27



Kime: AYPERİ OTRU KILIÇ

Merhabalar Ayperi Hanım,

Öncelikle güzel sözleriniz için çok teşekkür ederim. Uyarlamasını yapmış olduğum Bilişsel Esneklik Ölçeği'ni, araştırmanızda kullanabilirsiniz, sanırım Üniversitenizin Etik Kuruluna bu emaili "İzin Mektubu" olarak sunabilirsiniz. İzin alma inceliği göstererek koşulları sağlamış oluyorsunuz.

Üniversite Öğrencileri için uyarlamış olduğum Ölçeğe yüksek lisans tezimin "Ekler" kısmından ulaşabilirsiniz. O dönemde yanlışlıkla "Örnek Maddeler" başlığı atmış olsam da, tezdeki form, Ölçek maddelerinin tamamını (12 madde) içermektedir.

Eğer çalışmanızı lise öğrencileri ile yapacaksanız, Ölçeğin lise öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını doktora tezimde sundum. Oradan faydalanabilirsiniz.

Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim,

Saygılar,
Fatma Altunkol Wise, PhD

Sayın Fatma Altunkol,

Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Bilişsel esneklik kavramını ele aldım inceliyorum. 2011 yılında yazdığınız tezinizi okudum. Bilgi birikimimi artırmaya çalıştım, emeklerinize sağlık.

Ek.3.Genel Öz Yeterlik Ölçeği Kullanım İzni

Ynt: Genel Öz Yeterlik Ölçeği- Tez Çalışmasında Kullanım İzni



Ayşe Aypay

19.03.2021 12:36



Kime: AYPERİ OTRU KILIÇ



GÖYÖ ölçek formu.doc
35,88 KB

Merhaba Ayperi,

Ölçek formu ektedir.

Prof. Dr. Ayşe AYPAY

Gönderen: AYPERİ OTRU KILIÇ

Konu: Genel Öz Yeterlik Ölçeği- Tez Çalışmasında Kullanım İzni

Sayın Ayşe Aypay,

Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Öz

Ek.4. Yaşam Yönelimi Testi Kullanım İzni

Re: Yaşam Yönelimi Testi Revize- Tez çalışmasında kullanım izni



Gökçe KAHLEOĞULLARI



Kime: AYPERİ OTRU KILIÇ

Merhaba Ayperi Hanım, rica ederim umarım size de katkı sağlar, tezimi kullanmanızda hiçbir sakınca yoktur. İyi çalışmalar.

AYPERİ OTRU KILIÇ

Sayın Gökçe Kahleoğulları,

Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Yaşam Yönelimi (iyimserlik) konusunu araştırmaktayım. 2017 yılında oluşturduğunuz Yaşam Yönelimi Testi Revize Türkçe uyarlaması ve geçerlik ve güvenirlik çalışmanızı okudum. Bilgi birikimimi artırmaya çalıştım, alana sağladığınız katkıdan dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

Tez danışmanım Sayın Öğr. Gör. Nejat Akfırat ile sürdürdüğümüz tez çalışmam için sizin uyarladığınız Yaşam Yönelimi Testi'ni tezimde kullanmak istemekteyim.

İzin koşulları nelerdir? Bilgilendirebilir misiniz?

Teşekkür ederim.

Ek.5. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz	Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız	
3. Medeni Durumunuz	Bekar () Evli ()
4. Doğumunuzdan ergenlik dönemi bitimine kadar (18 yaşına kadar) kaç kişilik bir ailede büyüdünüz?	
5. Kaç kardeşiniz?	
6. Yaşamınızı en uzun süresini geçirdiğiniz yer	Kırsal/ Gecekondu Yerleşimi () Kentsel Yerleşim () Büyük Şehir () Mega Şehir ()
7. Sosyoekonomik düzey	Düşük() Orta () Yüksek ()

Ek.6. Örtük Zekâ Teorisi Ölçeği

Aşağıda bireylerin örtük zekâ inançlarını betimleyen ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi dikkatle okuyarak aşağıda tanımlanan 4'lü derecelendirmeye göre, her bir maddenin yanında yer alan size en uygun olan yanıtı belirtiniz. Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür.

Bu derecelendirmeyi kullanınız: 1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Katılıyorum, 4=Kesinlikle katılıyorum

İlginiz için teşekkür ederim.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Belirli bir zekâ düzeyine sahipsinizdir ve bunu değiştirmek için yapacak çok şeyiniz yoktur.	1	2	3	4
2. Zorluklar ve güçlükler, sizi zekânızı geliştirmekten alıkoyar.	1	2	3	4
3. Sarf ettiğiniz çaba zekânızı geliştirir.	1	2	3	4
4. Bir görevde başarısız olursanız zekânızı sorgularsınız.	1	2	3	4
5. Başkalarından gelen eleştiriler zekânızın gelişmesine yardımcı olabilir.	1	2	3	4
6. Gerçekten çaba gösterirseniz zekânızı geliştirebilirsiniz.	1	2	3	4
7. Bir görevde iyi performans göstermek, başkalarına zeki olduğunuzu gösterme yoludur.	1	2	3	4

Ek.7. Bilişsel Esneklik Ölçeği

BEÖ Aşağıdaki ifadeler, sizin kendi davranışlarınız hakkındaki inanç ve duygularınızla ilgilidir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Kesinlikle Katılmıyorum

4. Biraz Katılıyorum

2. Katılmıyorum

5. Katılıyorum

3. Biraz Katılmıyorum

6. Kesinlikle Katılıyorum

1. Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2. Yeni ve alışlagelmişin dışındaki durumlardan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3. Sanki hiç karar veremezmişim gibi hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4. Çözumsuz gibi görünen problemlere karşı işe yarar çözümler bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5. Nasıl davranacağıma karar verirken pek fazla seçeneğim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6. Problemlere karşı yaratıcı çözümler üretmeye istekliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

Ek.8. Genel Öz Yeterlik Ölçeği

Bu ölçek, bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Aşağıda bazı düşünceleri içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelere katılma derecenizi “Tamamen yanlış”, “Biraz doğru”, “Orta düzeyde doğru”, “Tamamen doğru” seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyerek göstermeniz beklenmektedir. Lütfen her bir ifadeye belirtilen düşüncenin size ne kadar uyduğunu düşününüz. Her bir ifadeye katılma derecenizi kendinize en uygun gelen seçeneğin altındaki kutucuğu işaretleyerek gösteriniz. Lütfen hiçbir maddeyi yanıtsız bırakmayınız. Değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

	Tamamen yanlış	Biraz doğru	Orta düzeyde doğru	Tamamen doğru
1) Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözmenin bir yolunu daima bulabilirim.	☐	☐	☐	☐
2) Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.	☐	☐	☐	☐
3) Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.	☐	☐	☐	☐
4) Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.	☐	☐	☐	☐
5) Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl baş edebileceğimi biliyorum.	☐	☐	☐	☐

Ek.9. Yaşam Yönelimi Testi

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyun ve sizi en iyi tarif eden cevabı işaretleyin.

Çok katılıyorum (5)	Biraz katılıyorum (4)	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (3)	Biraz katılmıyorum (2)	Hiç katılmıyorum (1)
------------------------	--------------------------	--	---------------------------	-------------------------

AÇIKLAMA	Çok Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Ne Katılıyorum Ne De Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1. Belirsizlik halinde genellikle en iyisini beklerim.	5	4	3	2	1
2. Rahatlıkla gevşeyebilirim.	5	4	3	2	1
3. Benim için bir şeyin yolunda gitmeme ihtimali varsa, o şey yolunda gitmez.	5	4	3	2	1
4. Geleceğim hakkında her zaman iyimserimdir.	5	4	3	2	1
5. Arkadaşlıklarımın keyif alırım.	5	4	3	2	1

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı ilk, orta ve lise öğrenimini Isparta’da tamamlamıştır. Lisans eğitimini Yeditepe Üniversitesi’nde 2011-2016 yılları arasında ilk yıl İngilizce hazırlık okumuş ardından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü bitirmiştir. Araştırmacı 2018 yılında Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans eğitimine başlamıştır. 2016 yılından bugüne çeşitli rehabilitasyon merkezi ve eğitim merkezinde psikolojik danışman ve rehber olarak görev almıştır.

