

**(ISSN: 2602-4047)**

Töre, E. & Öge, R. M. (2021). The Relationship Between Leisure Satisfaction and Cognitive Flexibility of School Psychological Counselors, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 6(13), 1236-1263.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.383>

Article Type (Makale Türü): Research Article

## THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE SATISFACTION AND COGNITIVE FLEXIBILITY OF SCHOOL PSYCHOLOGICAL COUNSELORS

**Esra TÖRE**

*Dr., Istanbul Sabahattin Zaim University, Turkey, [esra.tore@izu.edu.tr](mailto:esra.tore@izu.edu.tr)*

*ORCID: 0000-0001-9133-6578*

**Ramazan Mert ÖGE**

*M.S., Istanbul Sabahattin Zaim University, Turkey, [rmznmrtoge@gmail.com](mailto:rmznmrtoge@gmail.com)*

*ORCID: 0000-0002-1669-6466*

*Received: 26.02.2021*

*Accepted: 25.05.2021*

*Published: 14.06.2021*

### ABSTRACT

The concept of cognitive flexibility, which expresses the ability of an individual to adapt his / her approach or way of thinking to any event, situation, or way of thinking to the new situation, and the concept of leisure satisfaction, which expresses the satisfaction it provides in the time outside of the work activities and basic needs in order to survive. The aim of this study is to examine the relationship between leisure satisfaction and cognitive flexibility of school psychological counselors. The research was conducted in relational scanning model, one of the quantitative research methods. The research was carried out in public schools in the province of Istanbul in 2019. The sample of the study consists of 157 women and 146 men, in total 303 school counselors. "Cognitive Flexibility Inventory" and "Leisure Satisfaction Scale" were used as data collection tools. Research data were tested using t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and correlation analysis. According to the results of the research, the cognitive flexibility and leisure satisfaction of the school psychological counselors were found to be high level. Cognitive flexibility and leisure satisfaction of school counselors do not differ significantly according to gender, marital status, age and education level. A highly significant positive correlation was found between cognitive flexibility and leisure satisfaction of school counselors. The research findings were discussed within the framework of the relevant literature, and recommendations were made.

**Keywords:** Cognitive flexibility, leisure satisfaction, school psychological counselors

## INTRODUCTION

Individuals face obstacles and problems in their social lives and with other people they have relationships with, they experience stress and struggle to overcome such situations. Sometimes, although they do not experience any problems and stress, they have to make some choices and make decisions. There are multiple options and ways that the individual can choose to solve the problems faced or in any choice and decision-making process. The attitudes and tendencies that the individual is born or born and grow up in affect the behavior of the individual in relation to a situation. In other words, each individual may react differently to the same situation and this situation cannot be ignored. At this point, cognitive flexibility, which expresses the ability to adapt an individual's approach or way of thinking to any event, situation, and the emerging new situation, emerges as a concept that needs to be examined (Sapmaz & Doğan, 2013).

Cognitive flexibility is the ability to adapt one's approach or way of thinking to an event or situation to a new situation. It is the ability of an individual to adapt to certain situations, the ability to switch from thinking to thought, or to approach different problems from different angles (Asıcı & İkiz, 2015). According to Martin, Anderson and Thweatt (1998), cognitive flexibility is a skill that requires the realization of various behaviors according to the needs of individuals. Although the individual has many choices about how to behave in any given situation, they should review the alternatives in detail before making their decision. Canas, Fajardo and Salmeron (2006) cognitive flexibility is the ability of an individual to adapt when faced with unexpected, sudden new situations and problems, in order to solve these situations by producing alternative ways. While individuals with high cognitive flexibility can make simple and spontaneous changes, individuals with low cognitive flexibility have difficulty making changes. Studies consider cognitive flexibility as an important layer of interpersonal interaction, the way the individual approaches problem solving and events (Altunkol, 2011; Diril, 2011; Gündüz, 2013; Asıcı & İkiz, 2015; Cox, 1980). It has been found that individuals with high cognitive flexibility are flexible in terms of interaction, aware of their options in the face of communication and problems, are assertive, sensitive, and confident in communication, resistant to conflict and uncertainty (Altunkol, 2011; Diril, 2011). Individuals with cognitive flexibility are able to distinguish options, actively deal with new and difficult situations, always create ideas of a b-plan and are competent in the context of adapting to new situations, they are successful in producing new, original and sudden solutions to problems (Bilgin, 2009; Altunkol, 2011).

With the developing technology and changing living standards, especially in post-industrial societies, people's time out of work has become as important as working time. This situation made the role of leisure time in social structure undeniably important (Ceyhun 2008; Henderson, 2010). The concept of leisure time, which is estimated to be the same age as the existence of humanity, is predicted to mean the interval that is suitable for the self-development of the person in the time that is outside of the works and production works for survival in Ancient Greece. It is seen that the understanding of leisure time in ancient Rome, which emphasized physical and mental health, accelerated in this period (Juniu, 2000). It has a supporting structure. In adulthood, free time and leisure time activities are defined as factors that contribute to getting away from stress, being monotonous, and

---

increasing general satisfaction (Parham, 1996). Leisure time is a concept that includes different definitions from past to present. Free time, in summary; It is defined as time left over from work, sleep and human obligations (Broadhurst, 2001).

Individuals desire to spend their free time in open or closed spaces, passively or actively, in city or rural areas for various reasons and expectations (Lapa & Ağyar, 2012). Although the goals of people in leisure time activities are separate, there is a point where they all meet. The person participates to enjoy leisure time activities and to provide satisfaction as a result of the pleasure they receive (Çelik, 2011). Leisure satisfaction; apart from the coercion from the environment, the person must acquire unique skills, "health, social, cultural, sportive or artistic" purposes willingly, without expecting any financial income, passively or actively for "health, leisure, satisfaction, renewal and happiness sense" it is the level of meeting the expectations from the activities in a way (Ardahan & Lapa, 2010). The concept of leisure time and the satisfaction gained during this period becomes more and more important. However, the interaction of leisure time with concepts such as stress, anxiety, social well-being, life satisfaction, quality of life, and job satisfaction has been examined, and results that cannot be ignored have been reached (Gökçe, 2008). Leisure time satisfaction, on the other hand, is expressed in the form of positive feelings that emerge as a result of the person's fulfillment of his / her needs by engaging in leisure time activities (Seigenthaler, 1997). The concept of leisure time satisfaction is not in a static structure, it is dynamic according to the time, place and mental state. This dynamic structure does not represent a standard dynamism, on the contrary, it describes an unpredictable and infinite dynamic structure. Because it is very difficult to predict what kind of satisfaction any individual will gain from which activity. The mentioned concept of dynamism is used both in this sense and in a constantly changing and non-constant meaning (Gökçe, 2008).

### **Purpose of the Study**

The purpose of this study is to examine the relationship between leisure satisfaction and cognitive flexibility levels of school psychological counselors. In the research, the answers to the following questions were sought in accordance with the general purpose:

1. What is the cognitive flexibility level of school psychological counselors?
2. Do the cognitive flexibility levels of school psychological counselors differ according to their gender, marital status, age and education level?
3. What is the leisure satisfaction level of the school psychological counselors?
4. Do the leisure satisfaction levels of school counselors differ according to their gender, marital status, age and education level?
5. Is there a significant relationship between the leisure satisfaction levels of school counselors and their cognitive flexibility levels?

## METHOD

### Research Model

This research has been conducted by using relational scanning model, one of the quantitative research methods. Relational Screening Model aims to determine the degree of change and/or degree between two or more variables (Karasar, 2005).

### Universe and Sample

The universe of the study consists of school psychological counselors working in schools affiliated to the Ministry of National Education in Istanbul in 2019.. The sample of the study, on the other hand, consists of 303 school psychological counselors, 157 women and 146 men, selected by convenience sampling. The frequency and percentage values of the sampling are given in Table 1.

**Table 1.** Information on Demographic Characteristics of School Psychological Counselors in the Sample Group

Baseline characteristic	Group	n	%
Gender	Female	157	51,8
	Male	146	48,2
Marital Status	Married	159	52,5
	Single	144	47,5
Age	21 - 30 years old	86	28,4
	31 - 40 years old	83	27,4
	41 - 49 years old	66	21,8
	50 years and above	68	22,4
Education Level	Bachelor degree	162	53,5
	Master	141	46,5

### Data Collection Tools

Research data were collected using "Personal Information Form", "Cognitive Flexibility Inventory" and "Leisure Time Scale". The Cognitive Flexibility Inventory (CFI) developed by Dennis and Vander Wal (2010) was used to determine the cognitive flexibility levels of school psychological counselors. The Turkish validity and reliability study of the inventory was conducted by Gülüm and Dağ (2012). The 5-point Likert type inventory consisting of 20 items in total consists of two sub-dimensions named "alternatives" and "control". The Cronbach alpha value of the alternatives sub-dimension is 0.91. The Cronbach alpha value of the control subscale was calculated as 0.84. CFI sub-dimensions have high internal consistency as in the original inventory. The scores obtained from the scale are directly proportional to the level of cognitive flexibility. High scores indicate high ability to control difficult situations and produce solutions within the framework of alternatives, while low scores indicate cognitive rigidity associated with lower cognitive adaptation and ability to solve difficult situations (Dennis & Vander Wal, 2010; Gülüm & Dağ 2012). Cronbach's Alpha internal consistency coefficients obtained from the Cognitive Flexibility Inventory in this study were calculated as .82 for the "control" sub-dimension and .87 for the "alternatives" sub-dimension.

In order to measure the leisure time satisfaction levels of school psychological counselors, "Leisure Satisfaction Scale" (LSS) developed by Beard and Raghed (1980) and adapted to Turkish by Gökçe and Orhan (2011) was used. The scale is a 5-Likert Type and includes six sub-dimensions named as Psychological, Educational, Social, Relaxation, Physical and Aesthetic with 24 items. The scale Cronbach's Alpha internal consistency coefficient in the overall total; .90, for the psychological sub-dimension; .77, for the educational sub-dimension; .77, for the social sub-dimension; .76, for the relaxation subscale; .80, for the physiological sub-dimension; .79, for the aesthetic sub-dimension;.79. Within the scope of this study, Cronbach's Alpha internal consistency coefficient was .85 for the "psychological" sub-dimension, .80 for the "educational" sub-dimension, .82 for the "social" sub-dimension, .81 for the "physical" sub-dimension of the Leisure Satisfaction Scale. It was calculated as .88 for relaxation sub-dimension and .85 for "aesthetics" sub-dimension.

Based on the assumption that the scales used in the study are equally spaced, the score range coefficient for arithmetic averages was found to be 0.80.  $Score\ Range = (Highest\ Value - Lowest\ Value) / 5 = 4/5 = 0.80$ . Accordingly, the evaluation range of arithmetic means is as follows: 1.00-1.80 is "very low", 1.81-2.60 is "low", 2.61-3.40 is "medium", 3.41-4.20 is "high", 4.21-5.00 is "very high".

**Data Collection and Analysis Process**

The data collection form was applied face-to-face to the teachers at the school designated as a sample in the 2019-2020 Academic Year, after the permissions obtained from the Istanbul Provincial Directorate of National Education. First, the participants were informed about the study and the purpose of the study was mentioned. It has been informed that the participation will be fully voluntary and they can withdraw from the application if they wish. It has been said that the information they give will be used purely for scientific purposes. Table 2 shows the normality test results of the scales.

**Table 2.** Normality Test Results of the Cognitive Flexibility Inventory and Leisure Time Satisfaction Scale

	n	Kurtosis	Skewness	p
Cognitive Flexibility Inventory	303	-,742	-1,041	0,00**
Control	303	-,793	-,444	0,00**
Alternatives	303	-,752	-,983	0,00**
Leisure Satisfaction Scale	303	-,775	-1,052	0,00**
Psychological	303	-,657	-,934	0,00**
Educational	303	-,127	-1,056	0,00**
Social	303	-,648	-,943	0,00**
Relaxation	303	-,444	-,933	0,00**
Physical	303	-,752	-,679	0,00**
	303	-,447	-1,001	0,00**

\*\*p<0.01

When the related literature is examined, it is concluded that the kurtosis and skewness values between -2.0 and +2.0 (George & Mallery, 2010), -1.5 and +1.5 (Tabachnick & Fidell, 2013) are accepted as normal distribution. Cognitive Flexibility Inventory and Leisure Satisfaction Parametric tests (T-test, ANOVA and Correlation Analysis)

were used in the analysis of the study, since the skewness and kurtosis values of the scale were observed to have a normal distribution.

**FINDINGS**

It is seen that the average cognitive flexibility of school psychological counselors is  $3.91 \pm 1.28$ . According to the score range values, the cognitive flexibility of the school psychological counselors is at a high level. It is seen that the "alternatives" sub-dimension has a higher average than the "control" sub-dimension (Table 3).

**Table 3.** Cognitive Flexibility Levels of School Psychological Counselors

	n	M	SD	Level
Cognitive Flexibility	303	3,91	1,28	High
Control	303	3,81	1,43	High
Alternatives	303	3,96	1,23	High

Whether the scores of the Cognitive Flexibility Inventory differ in terms of gender was analyzed using t-test analysis for independent samples. It was found that the cognitive flexibility levels of school psychological counselors did not differ significantly according to gender in terms of total score and sub-dimension scores (Table 4).

**Table 4.** Differentiation Status of Cognitive Flexibility Levels of School Psychological Counselors According to Gender

	Group	n	$\bar{X}$	SD	T	DF	p
Cognitive Flexibility	Female	157	3,90	1,28	.085	301	.932
	Male	146	3,91	1,28			
Control	Female	157	3,81	1,43	-0,91	301	,927
	Male	146	3,82	1,44			
Alternatives	Female	157	3,97	1,24	192	301	.848
	Male	146	3,95	1,23			

Whether the scores of the Cognitive Flexibility Inventory differed with respect to marital status was analyzed using the t-test analysis for independent samples. It was found that the cognitive flexibility levels of the school psychological counselors did not significantly differ according to the marital status of the total score and sub-dimension scores (Table 5).

**Table 5.** Differentiation Status of Cognitive Flexibility Levels of School Psychological Counselors According to Marital Status

	Group	n	$\bar{X}$	SD	T	DF	p
Cognitive Flexibility	Single	159	3,91	1,29	-.043	301	.966
	Married	144	3,92	1,27			
Control	Single	159	3,80	1,44	-0,199	301	,842
	Married	144	3,83	1,42			
Alternatives	Single	159	3,97	1,24	.057	301	.945
	Married	144	3,96	1,23			

Whether the scores of the Cognitive Flexibility Inventory differ according to age was analyzed using the ANOVA test. It was found that the total score and sub-dimension scores of the cognitive flexibility levels of the school psychological counselors did not differ significantly according to age (Table 6).

**Table 6.** Differentiation Status of Cognitive Flexibility Levels of School Psychological Counselors According to Age

		Group	Sum of Squares	SD	Average of Squares	f	p
Control	Intergroup		1,530	3	,510		
	Within Groups		620,679	299	2,076	,246	,864
	Total		622,209	302	323		
Alternative	Intergroup		,968	3	1,549	,208	
	Within Groups		463,228	299			,891
	Total		464,197	302			
Cognitive Flexibility	Intergroup		1,049	3	,350		
	Within Groups		496,849	299	1,662	,210	,889
	Total		497,898	302			

Whether the scores of the Cognitive Flexibility Inventory differ in relation to the educational level was analyzed using t-test analysis for independent samples. It was found that the cognitive flexibility levels of the school psychological counselors did not significantly differ according to the education level of the total score and sub-dimension scores (Table 7).

**Table 7.** Difference Status of Cognitive Flexibility Levels of School Psychological Counselors According to Education Level

		Group	n	$\bar{X}$	SD	T	DF	p
Cognitive Flexibility	Bachelor		162	3,94	1,27	.402	301	.688
	Postgraduate		141	3,98	1,30			
Control	Bachelor		162	3,84	1,41	.325	301	.746
	Postgraduate		141	3,78	1,46			
Alternatives	Bachelor		162	3,99	1,23	.438	301	.662
	Postgraduate		141	3,93	1,25			

The average "leisure satisfaction" of school psychological counselors was found to be  $3.79 \pm 1.17$ . According to the score range values, the leisure time satisfaction of the school psychological counselors is high. It is observed that the "relaxation" sub-dimension has the highest average and the "physical" sub-dimension has the lowest average (Table 8).

**Table 8.** Leisure Satisfaction Levels of School Psychological Counselors

	n	$\bar{X}$	SD
Psychological	303	3,92	1,33
Educational	303	3,75	1,23
Social	303	3,90	1,26
Relaxation	303	3,96	1,17
Physical	303	3,29	1,26
Aesthetic	303	3,92	1,30
Leisure Satisfaction	303	3,79	1,17

Whether the leisure time satisfaction levels of school counselors differed according to their gender was analyzed using t-test analysis for independent samples. It was found that leisure satisfaction levels of school psychological counselors did not differ significantly according to gender in terms of total score and sub-dimension scores (Table 9).

**Table 9.** Difference Status of Leisure Satisfaction Levels of School Psychological Counselors According to Gender

	Group	n	$\bar{X}$	SD	F	p
Psychological	Female	157	3,93	1,32	,010	,920
	Male	146	3,91	1,35		
Educational	Female	157	3,76	1,29	,006	,938
	Male	146	3,75	1,17		
Social	Female	157	3,91	1,21	,042	,837
	Male	146	3,98	1,32		
Relaxation	Female	157	4,06	1,16	,045	,832
	Male	146	3,98	1,19		
Physical	Female	157	3,27	1,33	,079	,779
	Male	146	3,31	1,19		
Aesthetic	Female	157	3,94	1,34	,127	,721
	Male	146	3,89	1,26		

Whether the leisure satisfaction levels of school counselors differed according to marital status was analyzed using t-test analysis for independent samples. It was found that the leisure satisfaction levels of school psychological counselors did not differ significantly according to the marital status of the total score and sub-dimension scores (Table 10).

**Table 10.** School Counselors' Leisure Satisfaction Level According to Marital Status

	Group	n	$\bar{X}$	SD	F	p
Psychological	Single	159	3,88	1,34	,218	,641
	Married	144	3,96	1,32		
Educational	Single	159	3,73	1,20	,087	,769
	Married	144	3,77	1,27		
Social	Single	159	3,91	1,25	,018	,894
	Married	144	3,89	1,29		
Relaxation	Single	159	4,06	1,15	,001	,981
	Married	144	3,96	1,20		
Physical	Single	159	3,26	1,25	,144	,704
	Married	144	3,32	1,28		
Aesthetic	Single	159	3,90	1,32	,032	,858
	Married	144	3,93	1,29		

Whether the leisure satisfaction levels of school counselors differed according to their ages was examined using the ANOVA test. It was found that the leisure satisfaction levels of school psychological counselors did not significantly differ according to age in terms of total score and sub-dimension scores (Table 11).



**Table 11.** Differentiation Status of Leisure Time Satisfaction Levels of School Psychological Counselors According to Age

	Group	n	$\bar{X}$	SD	F	p
Psychological	21-30	86	4,08	1,26	,732	,534
	31-40	83	3,94	1,35		
	41-49	66	3,83	1,38		
	50+	68	3,78	1,35		
Educational	21-30	86	3,81	1,11	,101	,959
	31-40	83	3,72	1,32		
	41-49	66	3,71	1,32		
	50+	68	3,76	1,21		
Social	21-30	86	4,03	1,23	,572	,634
	31-40	83	3,91	1,28		
	41-49	66	3,84	1,27		
	50+	68	3,38	1,29		
Relaxation	21-30	86	4,06	1,14	,291	,832
	31-40	83	3,91	1,23		
	41-49	66	3,94	1,15		
	50+	68	3,92	1,19		
Physical	21-30	86	3,40	1,21	,374	,772
	31-40	83	3,27	1,25		
	41-49	66	3,18	1,35		
	50+	68	3,28	1,27		
Aesthetic	21-30	86	3,97	1,33	,107	,956
	31-40	83	3,86	1,32		
	41-49	66	3,90	1,34		
	50+	68	3,94	1,22		

Whether the leisure satisfaction levels of school psychological counselors differed according to their educational levels was analyzed using t-test analysis for independent samples. It was found that leisure satisfaction levels of school psychological counselors did not differ significantly according to their education level in terms of total score and sub-dimension scores (Table 12).

**Table 12.** The Differentiation Status of Leisure Satisfaction Levels of School Psychological Counselors According to Education Level

	Group	n	$\bar{X}$	SD	F	p
Psychological	Bachelor	162	3,95	1,29	,136	,712
	Postgraduate	141	3,89	1,38		
Educational	Bachelor	162	3,75	1,27	,008	,931
	Postgraduate	141	3,76	1,19		
Social	Bachelor	162	3,95	1,25	,561	,455
	Postgraduate	141	3,84	1,28		
Relaxation	Bachelor	162	4,01	1,14	,514	,474
	Postgraduate	141	3,91	1,21		
Physical	Bachelor	162	3,26	1,27	,211	,646
	Postgraduate	141	3,32	1,25		
Aesthetic	Bachelor	162	3,92	1,28	,011	,916
	Postgraduate	141	3,91	1,33		

According to the results of the correlation analysis conducted to determine the relationship between the scores of the cognitive flexibility inventory and leisure satisfaction scale of the school psychological counselors; It was

found that there was a high and significant positive correlation between the total score and all sub-dimensions of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI) and the total score of the leisure satisfaction scale (LSS) ( $p < 0.01$ ). It was found that there is a positive, high and significant relationship between the sub-dimension and all sub-dimensions of the leisure satisfaction scale ( $p < 0.01$ ). The highest rank of the total score of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI) sub-dimensions of the leisure satisfaction scale (LSS) is seen to be associated with the social, psychological and aesthetic sub-dimensions (Table 13).

**Table 13.** The Relationship Status between Cognitive Flexibility Levels of School Psychological Counselors and Leisure Satisfaction

	Control	Alternatives	CFI	Psychological	Educational	Social	Physical	Relaxation	Aesthetic	LSS
Control	1									
Alternatives	,922**	1								
CFI	,970**	,989**	1							
Psychological	,904**	,909**	,924**	1						
Educational	,888**	,857**	,885**	,803**	1					
Social	,913**	,906**	,926**	,882**	,826**	1				
Physical	,812**	,830**	,838**	,780**	,811**	,796**	1			
Relaxation	,880**	,883**	,898**	,887**	,825**	,875**	,753**	1		
Aesthetic	,895**	,886**	,906**	,869**	,847**	,866**	,758**	,818*	1	
LSS	,954**	,950**	,969**	,942**	,920**	,945**	,883**	,928*	,931**	1

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level

CFI- Cognitive Flexibility Inventory

LSS- Leisure Satisfaction Scale

### CONCLUSION and DISCUSSION

According to the findings of the study, it was found that the cognitive flexibility level of school counselors did not differ significantly according to the variables of gender, marital status, age and education level. Üzümcü and Müezzın (2018) found that the cognitive flexibility scores of teachers did not differ according to the gender variable. In the studies conducted by Yeşil (2019) on family physicians and specialist physicians and by Polatoğlu (2018) on teachers working with individuals with special needs, it was found that the level of cognitive flexibility does not differ according to marital status. Asıcı and İkiz (2015) in the sample of university students and Soylu (2019) found that the age variable did not cause a significant difference in the level of cognitive flexibility in the sample of preschool teachers. Bertiz (2018) and Soylu (2019) found in their research that the level of cognitive flexibility does not differ significantly according to the education level. All these findings coincide with the findings of the present study. The high level of cognitive flexibility of school counselors can be explained by the education and training they have received. Because there are many theoretical and applied courses that will

develop problem solving skills in guidance and psychological counseling field education. In addition, school psychological counselors who continue their profession are among the group that frequently use their skills in problem solving, decision-making, communication and crisis management in their institutions. Considering the variety and unpredictability of the problems encountered, the cognitive flexibility levels of school psychological counselors can improve.

The findings of the study show that the leisure satisfaction levels of school psychological counselors do not differ significantly according to the variables of gender, marital status, age and education level. Broughton and Beggs (2007) found that leisure time satisfaction did not differ according to the gender variable in the sample of individuals over the age of 65, and Lapa (2013) in the sample of those participating in recreational activities. Riddick (1986) and Öztaş (2018) found that the level of leisure time satisfaction does not differ according to the age variable. Köksal (2019) found that leisure time satisfaction does not differ according to age. Gökçe (2008) and Öztaş (2018), examining the effect of marital status on leisure time satisfaction, found that leisure time satisfaction did not differ according to marital status variable. All these findings coincide with the findings of the present study. The high level of leisure satisfaction of school counselors can be explained by the positive effect of their education on their personal and psychological development. School psychological counselors, who support their clients in solving their problems and realizing themselves, also care about their subjective well-being; they are going to increase the positive experiences in their lives.

According to the findings of the study, a highly significant positive correlation was found between the cognitive flexibility of school counselors and their leisure time satisfaction. A statistically significant and highly positive correlation was found between the two sub-dimensions of the cognitive flexibility inventory (control, alternatives) and six sub-dimensions of the leisure satisfaction scale (psychological, educational, social, physical, relaxation and aesthetics). In studies on cognitive flexibility, cognitive flexibility has been considered as an important layer of interpersonal interaction, the way the individual approaches problem solving and events. The findings of this study support the findings of previous studies (Altunkol, 2011; Diril, 2011; Gündüz, 2013; Asıcı & İkiz, 2015).

## **RECOMMENDATIONS**

Suggestions for practitioners and researchers in the light of the findings of this study are presented in the appendix:

- In occupational groups where cognitive flexibility is important, especially school counselors, they can be encouraged to use their free time efficiently by organizing activities that the individual can easily participate in.
- Trainings and conferences can be given to school counselor candidates to spend their leisure time efficiently during the undergraduate education process. Appropriate activities can be added to the course contents.
- The relevant study can be made by taking samples from other provinces and other countries and the results can be compared with this study.

- The relationship between leisure satisfaction and cognitive flexibility of employees in different occupational groups can be examined.

#### ETHICAL TEXT

“In this article, journal writing rules, publishing principles, research and publishing ethics rules, journal ethics rules has complied. The author is responsible for all kinds of violations related to the article.”

**Author(s) Contribution Rate:** There is no conflict of interest between the authors. The contribution of first author’s to the article is 50% and the contribution of second author’s to the article is 50%.

#### REFERENCES

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ardahan, F. & Lapa, T. Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Asıcı, E. & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Bertiz, Y. (2018). *Farklı bilişsel esneklik düzeyine sahip öğrencilerin uzaktan eğitime karşı motivasyon düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Broughton, K. & Beggs, B. A. (2007). Leisure satisfaction of older Adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), 1-18.
- Broadhurst R. (2001). *Managing Environments For Leisure and Recreation*, London: Routledge.
- Canas, J. J., Fajardo, I. & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1, 297-301.18.
- Ceyhun S. (2008). Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*. 12(1), 325-332.
- Cox, K. S. (1980). *The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). The Ohio State University, Ohio.
- Çelik, G. (2011). *Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi: Antalya merkez örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
-

- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Baskı). MA: Pearson Education, Inc.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyum ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Gökçe, H. & Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin türkçe geçerlik, güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Gülüm, I. V. & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-222.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Henderson, K. (2010). Leisure studies in the 21st century: The sky is falling?. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 32(4): 391-400.
- Juniu, S. (2000), Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (15. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Köksal, G. (2019). *Serbest zaman doyum ve yaşam tatmini ilişkisi: beden eğitimi öğretmenleri örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Lapa, T. Y. & Ağyar, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 24-33.
- Lapa, T.Y. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993.
- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11, 1-9.
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi: Kırıkkale ili örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Parham, L. D. (1996). Perspectives On Play. In R. Zemke, F. Clark (Eds.), *Occupational science: The Evolving discipline* philadelphia, PA: F.A. Davis, 71-80.
- Polatoğlu E., (2018). *Özel gereksinimli bireylerle çalışan öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile yaratıcılık ve empati düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure research*, 18(4), 259-265.
- Sapmaz, F. & Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-162.
- Seigenthaler K. (1997). Health benefits of leisure. Research Update, *Parks and Recreation*, 32(1), 24-31.

Soylu, F. (2019). *Okul öncesi öğretmenlerinin fen eğitimine yönelik tutumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics: International edition*. Pearson2012.

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

Yeşil, H.K. (2019). *Aile hekimlerinin ve uzman hekimlerin empati ve bilişsel esneklik düzeylerinin kişilerarası ilişki tarzları üzerine olan etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

## OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ SERBEST ZAMAN DOYUMU İLE BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

### Öz

Bireyin herhangi bir olaya, duruma yönelik yaklaşımını veya düşünme biçimini, ortaya çıkan yeni duruma adapte edebilme yeteneğini ifade eden bilişsel esneklik kavramı ve hayatta kalabilmek adına gerçekleştirdiği çalışma faaliyetlerinin ve temel gereksinimlerinin dışında kalan zamanda sağladığı tatmini ifade eden serbest zaman doyumunu kavramı bu çalışmanın temel kavramlarını oluşturmaktadır. Bu çalışmanın amacı okul psikolojik danışmanlarının serbest zaman doyumunu ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. Araştırma 2019 yılında İstanbul ilinde yer alan devlet okullarında yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini 157 kadın, 146 erkek toplamda 303 okul psikolojik danışmanı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, "Bilişsel Esneklik Envanteri" ve "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma verileri t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve korelasyon analiz kullanılarak test edilmiştir. Araştırma sonucuna göre, okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklik ve serbest zaman doyumları yüksek düzeyde bulunmuştur. Okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklikleri ve serbest zaman doyumları cinsiyet, medeni durum, yaş ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklikleri ile serbest zaman doyumları düzeyleri arasında ise pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma bulguları ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılarak, önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Bilişsel esneklik, serbest zaman doyumunu, okul psikolojik danışmanları.

## GİRİŞ

Bireyler, ilişki kurdukları diğer insanlarla ve sosyal yaşamlarında engeller ve sorunlarla karşı karşıya gelmekte, stres yaşamakta ve bu gibi durumların üstesinden gelmek için çabalamaktadırlar. Bazen de hiçbir sorun ve stres yaşamamasına rağmen birtakım seçimlerde bulunmak ve kararlar almak zorunda kalmaktadırlar. Karşı karşıya kalınan sorunları çözme veya yapılacak herhangi bir seçim ve karar verme sürecinde bireyin karşısına tercih edebileceği birden çok seçenek ve yol çıkmaktadır. Bireyin doğuştan getirdiği ya da içinde doğup büyüdüğü tutum ve eğilimler, bireyin bir durumla alakalı davranış biçimini etkilemektedir. Yani her birey aynı duruma farklı farklı tepkide bulunabilir ve bu durum göz ardı edilemez. Bu noktada ise bireyin herhangi bir olaya, duruma yönelik yaklaşımını veya düşünme biçimini, ortaya çıkan yeni duruma adapte edebilme yeteneğini ifade eden bilişsel esneklik, incelenmesi gereken bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır (Sapmaz ve Doğan, 2013).

Bilişsel esneklik; bir olaya, duruma yönelik yaklaşımını ya da düşünme şeklini yeni duruma adapte edebilme yeteneğidir. Bireyin kimi durumlara adapte olabilmesi, düşünceden düşünceye geçme yeteneği ya da farklı sorunlara farklı açılardan yaklaşma kapasitesidir (Asıcı ve İkiz, 2015). Martin, Anderson ve Thweatt (1998)'e göre bilişsel esneklik, bireylerin gereksinimlerine göre çeşitli davranışların gerçekleşmesini gerektiren bir yetidir. Birey, herhangi bir durumda nasıl bir davranış gösterebileceğiyle ilgili birçok tercihe sahip olmakla beraber, kararını vermeden önce alternatifleri detaylı olarak gözden geçirmelidir. Canas, Fajardo ve Salmeron (2006) bilişsel esnekliği, bireyin beklenmeyen, aniden oluşan yeni durumlar ve problemler ile karşılaştığında bu durumları alternatif yollar üreterek çözebilmek için bir uyum sağlama yetisidir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler basit ve spontane değişimler yapabilirken, düşük bilişsel esnekliğe sahip bireyler değişimler yapma konusunda zorlanmaktadır (Asıcı ve İkiz, 2015). Araştırmalar bilişsel esnekliği bireylerarası etkileşimin önemli bir katmanı, bireyin problem çözme ve olaylara yaklaşım biçimi olarak ele alınmaktadır. (Altunkol, 2011; Diril, 2011; Gündüz, 2013; Asıcı ve İkiz, 2015; Cox, 1980). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin etkileşim yönünden esnek, iletişim ve sorunlar karşısında seçeneklerinin farkında olan, atılgan, hassas, iletişimde özgüvenli, anlaşmazlığa ve belirsizliğe dayanıklı bireyler oldukları bulunmuştur (Altunkol, 2011; Diril, 2011). Bilişsel esnekliğe sahip birey, seçeneklerin ayırt edebilir, yeni ve güç durumlarla aktif baş edebilir, her zaman bir b-planına ait fikirler oluşturabilir ve yeni durumlara adapte olma bağlamında yetkindir, sorunlar karşısında yeni, orijinal ve aniden ortaya çıkan çözümler üretmekte başarılıdır (Bilgin, 2009; Altunkol, 2011).

Gelişen teknoloji ve değişen yaşam standartları ile özellikle sanayi sonrası toplumlarda insanların çalışma zamanı kadar çalışma dışında kalan zamanı da önem kazanmıştır. Bu durum ise serbest zaman kavramının toplumsal yapıdaki rolünü reddedilemeyecek derecede önemli hale getirmiştir (Ceyhun 2008; Henderson, 2010). İnsanlığın varoluşuyla aynı yaşta olduğu tahmin edilen serbest zaman kavramı Eski Yunan'da hayatta kalma gayesiyle yapılan işler ve üretim işlerinin dışında kalan zamanda kişinin kendini geliştirmesi için uygun olan aralık anlamı taşıdığı öngörülmüştür. Antik Roma'nın bedensel ve zihinsel sağlığı ön plana alan serbest zaman anlayışının bu dönemde daha da hız kazandığı görülmektedir (Juniu, 2000). Serbest zaman kavramı insan yaşamı bağlamında bakıldığında bir bütündür, özellikle çocukluk ve ergenlikte sosyal, bilişsel, fiziksel ve duygusal açıdan gelişimi



destekleyen bir yapıya sahiptir. Yetişkinlikte ise serbest zaman ve serbest zaman etkinlikleri stresten, monotonlaşmaktan uzaklaşma ve genel doyum düzeyini arttırmaya katkı sağlayan bir faktör olarak tanımlanmaktadır (Parham, 1996). Serbest zaman, geçmişten günümüze fark tanımlar içeren bir kavramdır. Serbest zaman, özetle; iş, uyku ve insani zorunluluklardan arta kalan zaman biçiminde tanımlanmıştır (Broadhurst, 2001).

Bireyler var olan serbest zamanlarını değişik nedenlerle ve beklentilerle açık veya kapalı mekanlarda, edilgen veya faal şekilde, şehirde veya kırsal alanlarda serbest zaman faaliyetlerinde bulunarak geçirmeyi arzulamaktadır (Lapa ve Ağyar, 2012). Kişilerin serbest zaman faaliyetinde bulunma hedefleri ayrı ayrı olsa da hepsinin bulunduğu bir nokta mevcuttur. Kişi serbest zaman faaliyetinden zevk almak ve aldığı zevk neticesinde doyum sağlamak için katılır (Çelik, 2011). Serbest zaman doyum; çevreden gelen zorlamalardan ayrı olarak, kişinin özgün beceriler elde etmek, “sağlık, sosyal, kültürel, sportif veya sanatsal” amaçlar istekli bir şekilde, hiçbir maddi gelir ummadan, “sağlık, eğlenme, hoşnutluk, yenilenmek ve mutluluk duygusu” için edilgen ya da faal bir şekilde yer aldığı faaliyetlerden beklentisini karşılama düzeyidir (Ardahan ve Lapa, 2010). Serbest zaman kavramı ve bu süre zarfında edinilen doyum gittikçe önemini arttırmaktadır. Bununla birlikte, serbest zamanın stres, kaygı, sosyal iyilik düzeyi, yaşam doyum, yaşam kalitesi, iş doyum gibi kavramlarla etkileşimi incelenmiştir ve göz ardı edilemez sonuçlara ulaşılmıştır (Gökçe, 2008). Serbest zaman doyum ise kişinin serbest zaman faaliyetlerinde bulunarak gereksinimlerini karşılamaları sonucunda oluşan olumlu hissiyatlar biçiminde ifade edilmektedir (Seigenthaler, 1997). Serbest zaman doyum kavramı durağan bir yapıda değildir, içinde bulunulan zamana, mekana, ruhsal duruma göre dinamiklik arz eder. Bu dinamik yapı standart bir dinamikliği ifade etmez bilakis öngörülemez ve sonsuz bir dinamik yapıyı tarif eder. Çünkü herhangi bir bireyin hangi etkinlikten ne şekilde bir doyum elde edeceğini öngörmek çok zordur. Bahsedilen dinamiklik kavramı da hem bu anlamıyla hem de sürekli bir şekilde değişen, sabit kalmayan anlamıyla kullanılmaktadır (Gökçe, 2008).

Okul psikolojik danışmanları kurumlarında problem çözme, karar verme, iletişimi krizi yönetme becerilerini sıklıkla kullanan grup içerisinde yer almaktadır. Karşılaşılan problemlerin çeşitliliği ve öngörülemezliği dikkate alındığında okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklik düzeyleri önemli olmaktadır. Sosyal iyilik düzeyi, yaşam doyum, yaşam kalitesi, iş doyum gibi pek çok olumlu kavramlarla ilişkili olduğu görülen (serbest zaman doyum kavramının bilişsel esneklik düzeyini etkilediği düşünülmektedir (Gökçe, 2008; Seigenthaler, 1997).

#### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı okul psikolojik danışmanlarının serbest zaman doyum ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada genel amaca bağlı kalınarak aşağıda belirtilen sorulara yanıt aranmıştır:

1. Okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklikleri hangi düzeydedir?
2. Okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyetlerine, medeni durumlarına, yaşlarına ve eğitim düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

3. Okul psikolojik danışmanlarının serbest zaman doyumları hangi düzeydedir?
4. Okul psikolojik danışmanlarının serbest zaman doyum düzeyleri cinsiyetlerine, medeni durumlarına, yaşlarına ve eğitim düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Okul psikolojik danışmanlarının serbest doyum düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## YÖNTEM

### Araştırmanın Model

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. İlişkisel Tarama Modeli, iki ve daha fazla değişken arasındaki değişimi ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2005).

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2019 yılında İstanbul ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan okul psikolojik danışmanları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş 157 kadın, 146 erkek toplam 303 okul psikolojik danışmanı oluşturmaktadır. Örneklem ait frekans ve yüzdelik değerleri Tablo 1' de verilmektedir.

**Tablo 1.** Örneklem Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Değişkenler	Grup	n	%
Cinsiyet	Erkek	157	51,8
	Kadın	146	48,2
Medeni Durum	Evli	159	52,5
	Bekar	144	47,5
Yaş	21 - 30 yaş	86	28,4
	31 - 40 yaş	83	27,4
	41 - 49 yaş	66	21,8
	50+ yaş	68	22,4
Eğitim Düzeyi	Lisans	162	53,5
	Lisansüstü	141	46,5

### Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri "Kişisel Bilgi Formu" , "Bilişsel Esneklik Envanteri" ve "Serbest Zaman Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Envanteri'nden (BEE) yararlanılmıştır. Envanterin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Toplam 20 maddeden oluşan 5'li likert tipi envanter "alternatifler" ve "kontrol" adında iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alternatifler alt boyutunun Cronbach alfa değeri 0,91'dir. Kontrol alt ölçeğinin ise Cronbach alfa değeri ise 0,84 olarak hesaplanmıştır. BEE alt boyutları, orijinal envanterdeki gibi yüksek iç tutarlılığa sahiptir. Ölçekten alınan puanlar bilişsel esneklik düzeyi ile doğru orantılıdır. Yüksek puanlar karşılaşılan güç durumları kontrol altına alma ve alternatifler çerçevesinde çözüm üretebilme becerisinin yüksekliğine düşük puanlar ise güç durumlarda ortaya çıkan daha düşük bilişsel uyum ve

çözüm kabiliyeti ile bağlantılı bilişsel katılığa işaret eder (Dennis ve Vander Wal, 2010; Gülüm ve Dağ 2012). Bilişsel Esneklik Envanterinden bu araştırmada elde edilen Cronbach's Alfa iç tutarlık katsayıları "kontrol" alt boyutu için .82, "alternatifler" alt boyutu için .87 olarak hesaplanmıştır.

Okul psikolojik danışmanlarının serbest zaman doyum düzeylerini ölçmek amacıyla, Beard ve Raghed (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak, geçerlilik ve güvenilirliği yapılan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert Tipi olup 24 maddeli, Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Rahatlama, Fiziksel ve Estetik olarak isimlendirilen altı alt boyutu içermektedir. Ölçek Cronbach's Alfa iç tutarlık katsayısı genel toplamda; .90, Psikolojik alt boyut için; .77, eğitimsel alt boyut için; .77, sosyal alt boyut için; .76, rahatlama alt boyutu için; .80, fizyolojik alt boyut için; .79, estetik alt boyutu için; .79' dur. Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin yapılan bu araştırma kapsamında Cronbach's Alfa iç tutarlık katsayısı "psikolojik" alt boyutu için .85, "eğitimsel" alt boyutu için .80, "sosyal" alt boyutu için .82, "fiziksel" alt boyutu için .81, "rahatlama" alt boyutu için .88, "estetik" alt boyutu için .85 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin eşit aralıklı olduğu varsayımından hareket edilerek, aritmetik ortalamalar için puan aralığı katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur. Puan Aralığı= (En Yüksek Değer-En Düşük Değer)/5= 4/5 =0.80. Buna göre aritmetik ortalamaların değerlendirme aralığı şöyledir: 1.00-1.80 arası "çok düşük", 1.81-2.60 arası "düşük", 2.61-3.40 arası "orta", 3.41-4.20 arası "yüksek", 4.21-5.00 "çok yüksek".

### Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama formu İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan izinler sonrasında, 2019-2020 Eğitim - Öğretim Yılında örneklem olarak belirlenen okuldaki öğretmenlere yüz yüze uygulanmıştır. Önce katılımcılara çalışma hakkında bilgilendirme yapılarak araştırmanın amacından bahsedilmiştir. Katılımın tamamen gönüllülük esasına uygun olarak sağlanacağı ve dilerlerse uygulamadan çekilebilecekleri bilgisi verilmiştir. Verdikleri bilgilerin tamamen bilimsel amaçlarla kullanılacağı söylenmiştir. Tablo 2' de ölçeklerin normallik testi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 2.** Bilişsel Esneklik Envanteri, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Normallik Test Sonuçları

	n	Kurtosis	Skewness	p
Bilişsel Esneklik Envanteri	303	-,742	-1,041	0,00**
Kontrol	303	-,793	-,444	0,00**
Alternatifler	303	-,752	-,983	0,00**
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	303	-,775	-1,052	0,00**
Psikolojik	303	-,657	-,934	0,00**
Eğitimsel	303	-,127	-1,056	0,00**
Sosyal	303	-,648	-,943	0,00**
Rahatlama	303	-,444	-,933	0,00**
Fiziksel	303	-,752	-,679	0,00**
Estetik	303	-,447	-1,001	0,00**

\*\*p<0.01

İlgili alanyazın incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2.0 ile +2.0 (George ve Mallery, 2010), -1.5 ile +1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013) arasında olmasının normal dağılım olarak kabul edildiği sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri ve Serbest Zaman Doyum Ölçeğinde çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde normal dağılıma sahip oldukları görüldüğü için çalışmada yapılan analizlerde parametrik testler (T-testi, ANOVA ve Korelasyon Analizi) kullanılmıştır.

## BULGULAR

Okul psikolojik danışmanlarının “bilişsel esneklik” ortalamasının  $3,91 \pm 1,28$  olduğu görülmektedir. Puan aralığı değerlerine göre okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklikleri yüksek düzeydedir. “Alternatifler” alt boyutunun “kontrol” alt boyutuna göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir (Tablo 3).

**Tablo 3.** Okul Psikolojik Danışmanlarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri

	n	M	SD	Düzye
Bilişsel Esneklik	303	3,91	1,28	Yüksek
Kontrol	303	3,81	1,43	Yüksek
Alternatifler	303	3,96	1,23	Yüksek

Bilişsel Esneklik Envanterine ait puanların cinsiyete ilişkin olarak farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem için t-test analizi kullanılarak incelenmiştir. Okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklik düzeylerinin toplam puan ve alt boyut puanları açısından cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (Tablo 4).

**Tablo 4.** Okul Psikolojik Danışmanlarının Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	n	$\bar{X}$	SD	T	DF	p
Bilişsel Esneklik	Kadın	157	3,90	1,28	.085	301	.932
	Erkek	146	3,91	1,28			
Kontrol	Kadın	157	3,81	1,43	-0,91	301	,927
	Erkek	146	3,82	1,44			
Alternatifler	Kadın	157	3,97	1,24	192	301	.848
	Erkek	146	3,95	1,23			

Bilişsel Esneklik Envanterine ait puanların medeni duruma ilişkin olarak farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem için t-test analizi kullanılarak incelenmiştir. Okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklik düzeylerinin toplam puan ve alt boyut puanlarının medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (Tablo 5).

**Tablo 5.** Okul Psikolojik Danışmanlarının Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	n	$\bar{X}$	SD	T	DF	p
Bilişsel Esneklik	Bekar	159	3,91	1,29	-.043	301	.966
	Evli	144	3,92	1,27			
Kontrol	Bekar	159	3,80	1,44	-0,199	301	,842
	Evli	144	3,83	1,42			
Alternatifler	Bekar	159	3,97	1,24	.057	301	.945
	Evli	144	3,96	1,23			

Bilişsel Esneklik Envanterine ait puanların yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığı ANOVA testi kullanılarak incelenmiştir. Okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklik düzeylerinin toplam puan ve alt boyut puanlarının yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (Tablo 6).

**Tablo 6.** Okul Psikolojik Danışmanlarının Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	f	p
Kontrol	Gruplararası	1,530	3	,510	,246	,864
	Gruplarıçi	620,679	299	2,076		
	Toplam	622,209	302			
Alt.	Gruplararası	,968	3	323	,208	,891
	Gruplarıçi	463,228	299	1,549		
	Toplam	464,197	302			
Bilişsel Esneklik	Gruplararası	1,049	3	,350	,210	,889
	Gruplarıçi	496,849	299	1,662		
	Toplam	497,898	302			

Bilişsel Esneklik Envanterine ait puanların eğitim düzeyine ilişkin olarak farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örneklem için t-test analizi kullanılarak incelenmiştir. Okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklik düzeylerinin toplam puan ve alt boyut puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (Tablo 7).

**Tablo 7.** Okul Psikolojik Danışmanlarının Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	n	$\bar{X}$	SD	T	DF	p
Bilişsel Esneklik	Lisans	162	3,94	1,27	.402	301	.688
	Lisansüstü	141	3,98	1,30			
Kontrol	Lisans	162	3,84	1,41	.325	301	.746
	Lisansüstü	141	3,78	1,46			
Alternatifler	Lisans	162	3,99	1,23	.438	301	.662
	Lisansüstü	141	3,93	1,25			

Okul psikolojik danışmanlarının “serbest zaman doyum” ortalaması 3,79±1,17 olarak bulunmuştur. Puan aralığı değerlerine göre okul psikolojik danışmanlarının serbest zaman doyum yüksek düzeydedir. “Rahatlama” alt boyutunun en yüksek, “fiziksel” alt boyutunun ise en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir (Tablo 8).

**Tablo 8.** Okul Psikolojik Danışmanlarının Serbest Zaman Doyum Düzeyleri

	n	$\bar{X}$	SD
Psikolojik	303	3,92	1,33
Eğitimsel	303	3,75	1,23
Sosyal	303	3,90	1,26
Rahatlama	303	3,96	1,17
Fiziksel	303	3,29	1,26
Estetik	303	3,92	1,30
Serbest Zaman Doyumu	303	3,79	1,17

Okul psikolojik danışmanlarının cinsiyetlerine göre serbest zaman doyum düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem için t-test analizi kullanılarak incelenmiştir. Okul psikolojik danışmanlarının serbest zaman doyum düzeylerinin toplam puan ve alt boyut puanları açısından cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (Tablo 9).

**Tablo 9.** Okul Psikolojik Danışmanlarının Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma

		Durumu					
		Grup	n	$\bar{X}$	SD	F	p
Psikolojik	Kadın		157	3,93	1,32	,010	,920
	Erkek		146	3,91	1,35		
Eğitimsel	Kadın		157	3,76	1,29	,006	,938
	Erkek		146	3,75	1,17		
Sosyal	Kadın		157	3,91	1,21	,042	,837
	Erkek		146	3,98	1,32		
Rahatlama	Kadın		157	4,06	1,16	,045	,832
	Erkek		146	3,98	1,19		
Fiziksel	Kadın		157	3,27	1,33	,079	,779
	Erkek		146	3,31	1,19		
Estetik	Kadın		157	3,94	1,34	,127	,721
	Erkek		146	3,89	1,26		

Okul psikolojik danışmanlarının serbest zaman doyum düzeyleri medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem için t-test analizi kullanılarak incelenmiştir. Okul psikolojik danışmanlarının serbest zaman doyum düzeylerinin toplam puan ve alt boyut puanlarının medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (Tablo 10).

**Tablo 10.** Okul Psikolojik Danışmanlarının Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Medeni Duruma Göre

		Farklılaşma Durumu					
		Grup	n	$\bar{X}$	SD	F	p
Psikolojik	Bekar		159	3,88	1,34	,218	,641
	Evli		144	3,96	1,32		
Eğitimsel	Bekar		159	3,73	1,20	,087	,769
	Evli		144	3,77	1,27		
Sosyal	Bekar		159	3,91	1,25	,018	,894
	Evli		144	3,89	1,29		
Rahatlama	Bekar		159	4,06	1,15	,001	,981
	Evli		144	3,96	1,20		
Fiziksel	Bekar		159	3,26	1,25	,144	,704
	Evli		144	3,32	1,28		
Estetik	Bekar		159	3,90	1,32	,032	,858
	Evli		144	3,93	1,29		

Okul psikolojik danışmanlarının yaşlarına göre serbest zaman doyum düzeyleri farklılaşıp farklılaşmadığına ANOVA testi kullanılarak bakılmıştır. Okul psikolojik danışmanlarının serbest zaman doyum düzeylerinin toplam puan ve alt boyut puanlarının yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (Tablo 11).

**Tablo 11.** Okul Psikolojik Danışmanlarının Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	n	$\bar{X}$	SD	F	p
Psikolojik	21-30	86	4,08	1,26	,732	,534
	31-40	83	3,94	1,35		
	41-49	66	3,83	1,38		
	50+	68	3,78	1,35		
Eğitimsel	21-30	86	3,81	1,11	,101	,959
	31-40	83	3,72	1,32		
	41-49	66	3,71	1,32		
	50+	68	3,76	1,21		
Sosyal	21-30	86	4,03	1,23	,572	,634
	31-40	83	3,91	1,28		
	41-49	66	3,84	1,27		
	50+	68	3,38	1,29		
Rahatlama	21-30	86	4,06	1,14	,291	,832
	31-40	83	3,91	1,23		
	41-49	66	3,94	1,15		
	50+	68	3,92	1,19		
Fiziksel	21-30	86	3,40	1,21	,374	,772
	31-40	83	3,27	1,25		
	41-49	66	3,18	1,35		
	50+	68	3,28	1,27		
Estetik	21-30	86	3,97	1,33	,107	,956
	31-40	83	3,86	1,32		
	41-49	66	3,90	1,34		
	50+	68	3,94	1,22		

Okul psikolojik danışmanlarının eğitim düzeylerine göre serbest zaman doyum düzeylerinin farklılaşma durumu farklılaşmadığı bağımsız örneklemeler için t-test analizi kullanılarak incelenmiştir. Okul psikolojik danışmanlarının serbest zaman doyum düzeylerinin toplam puan ve alt boyut puanlarının eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (Tablo 12).

**Tablo 12.** Okul Psikolojik Danışmanlarının Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	n	$\bar{X}$	SD	F	p
Psikolojik	Lisans	162	3,95	1,29	,136	,712
	Lisansüstü	141	3,89	1,38		
Eğitimsel	Lisans	162	3,75	1,27	,008	,931
	Lisansüstü	141	3,76	1,19		
Sosyal	Lisans	162	3,95	1,25	,561	,455
	Lisansüstü	141	3,84	1,28		
Rahatlama	Lisans	162	4,01	1,14	,514	,474
	Lisansüstü	141	3,91	1,21		
Fiziksel	Lisans	162	3,26	1,27	,211	,646
	Lisansüstü	141	3,32	1,25		
Estetik	Lisans	162	3,92	1,28	,011	,916
	Lisansüstü	141	3,91	1,33		

Okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklik envanteri ve serbest zaman doyum ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; Bilişsel Esneklik Envanterinin (BEE)

toplam puanı ve tüm alt boyutu puanları ile serbest zaman doyum ölçeğinin (SZDÖ) toplam puan ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $p<0.01$ ).Bilişsel esneklik envanterinin “alternatifler” alt boyutu ile serbest zaman doyum ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur( $p<0.01$ ). Bilişsel Esneklik Envanterinin (BEE) toplam puanın serbest zaman doyum ölçeğinin (SZDÖ) alt boyutlarından en yüksek sırası sosyal, psikolojik ve estetik alt boyutları ile ilişkili olduğu görülmektedir (Tablo 13).

**Tablo 13.** Okul Psikolojik Danışmanlarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki Durumu

	Kontrol	Alternatifler	BEE	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik	SZDÖ
Kontrol	1									
Alternatifler	,922**	1								
BEE	,970**	,989**	1							
Psikolojik	,904**	,909**	,924**	1						
Eğitimsel	,888**	,857**	,885**	,803**	1					
Sosyal	,913**	,906**	,926**	,882**	,826**	1				
Fiziksel	,812**	,830**	,838**	,780**	,811**	,796**	1			
Rahatlama	,880**	,883**	,898**	,887**	,825**	,875**	,753**	1		
Estetik	,895**	,886**	,906**	,869**	,847**	,866**	,758**	,818*	1	
SZDO	,954**	,950**	,969**	,942**	,920**	,945**	,883**	,928*	,931**	1

\*\* Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır

BEE- Bilişsel Esneklik Envanteri

SZDO-Serbest Zaman Doyumu

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma bulgularına göre okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyet, medeni durum, yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Üzümcü ve Müezziz (2018) araştırmalarında öğretmenlerin bilişsel esneklik puanlarının cinsiyet değişkenine farklılaşmadığını bulmuşlardır. Yeşil (2019) tarafından aile hekimleri ve uzman hekimler üzerinde, Polatoğlu (2018) ise tarafından özel gereksinimli bireylerle çalışan öğretmenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında bilişsel esneklik düzeyinin medeni duruma göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Asıcı ve İkiz (2015) üniversite öğrencileri örnekleminde, Soylu (2019) ise tarafından okul öncesi öğretmenleri örnekleminde yaş değişkeninin bilişsel esneklik düzeyinde anlamlı bir farklılığa yol açmadığını bulmuşlardır. Bertiz (2018) ve Soylu (2019) araştırmalarında eğitim düzeyine göre bilişsel esneklik düzeyinin anlamlı olarak farklılaşmadığını bulmuşlardır. Tüm bu bulgular mevcut araştırmanın bulguları ile örtüşmektedir. Okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olması almış



oldukları eğitim ve formasyonla açıklanabilir. Zira rehberlik ve psikolojik danışmanlık alan eğitiminde problem çözme becerisini geliştirecek çok sayıda teorik ve uygulamalı ders bulunmaktadır. Ayrıca mesleğini sürdüren okul psikolojik danışmanları kurumlarında problem çözme, karar verme, iletişimi krizi yönetme becerilerini sıklıkla kullanan grup içerisinde yer almaktadır. Karşılaşılan problemlerin çeşitliliği ve öngörülemezliği dikkate alındığında okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklik düzeyleri gelişebilmektedir.

Araştırma bulguları okul psikolojik danışmanlarının serbest zaman doyum düzeyleri cinsiyet, medeni durum, yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Broughton ve Beggs (2007) 65 yaş üzeri bireyler örneğinde, Lapa (2013) ise rekreasyon etkinliklerine katılanlar örneğinde serbest zaman doyumunun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Riddick (1986) ve Öztaş (2018) serbest zaman doyum düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Köksal (2019) ise serbest zaman doyum düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Medeni durumun serbest zaman doyum düzeyi üzerindeki etkisini inceleyen Gökçe (2008) ve Öztaş (2018) serbest zaman doyum düzeyinin medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Tüm bu bulgular mevcut araştırmanın bulguları ile örtüşmektedir. Okul psikolojik danışmanlarının serbest zaman doyum düzeylerinin yüksek olması almış oldukları eğitimin kişisel ve psikolojik gelişimleri üzerindeki olumlu etkisi ile açıklanabilir. Danışmanlarının problemlerini çözmeleri ve kendilerini gerçekleştirmelerinde destek olan okul psikolojik danışmanları, kendi öznel iyi oluşlarını da önemsemekte; yaşamlarındaki olumlu yaşantıları artırma yoluna gitmektedirler.

Araştırma bulgularına göre okul psikolojik danışmanlarının bilişsel esneklikleri ile serbest zaman doyumları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel esneklik envanterinin iki alt boyutu (kontrol, alternatifler) ile serbest zaman doyum ölçeğinin altı alt boyutu (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik) arasında da istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel esneklikle ilgili araştırmalarda bilişsel esneklik, bireylerarası etkileşimin önemli bir katmanı, bireyin problem çözme ve olaylara yaklaşım biçimi olarak ele alınmıştır. Bu çalışmanın bulguları önceki araştırmaların bulgularını destekler niteliktedir (Altunkol, 2011; Diril, 2011; Gündüz, 2013; Asıcı ve İkiz, 2015).

## **ÖNERİLER**

Bu araştırmada ortaya çıkan bulgular ışığında uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler ekte sunulmaktadır:

- Okul psikolojik danışmanları başta olmak üzere bilişsel esnekliğin önem kazandığı meslek gruplarında bireyin kolaylıkla katılabileceği etkinlikler düzenlenerek, serbest zamanlarını verimli kullanmaları teşvik edilebilirler.
- Okul psikolojik danışmanı adaylarına lisans eğitimi sürecinde serbest zamanlarını verimli geçirmelerine yönelik eğitimler ve konferanslar verilebilir. Uygun etkinlikler ders içeriklerine eklenebilir.
- İlgili çalışma başka iller ve başka ülkeler örneklem alınarak yapılabilir ve yapılan bu çalışmayla sonuçlar karşılaştırılabilir.

- Farklı meslek gruplarında çalışanların serbest zaman doyumu ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki incelenebilir.

#### **Etik Metni**

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.”

**Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı:** Makalede yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması mevcut değildir. Birinci yazarın makaleye katkısı %50, ikinci yazarın makaleye katkısı %50’dir

#### **KAYNAKÇA**

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ardahan, F. & Lapa, T. Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Asıcı, E. & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Bertiz, Y. (2018). *Farklı bilişsel esneklik düzeyine sahip öğrencilerin uzaktan eğitime karşı motivasyon düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Broughton, K. & Beggs, B. A. (2007). Leisure satisfaction of older Adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), 1-18.
- Broadhurst R. (2001). *Managing Environments For Leisure and Recreatio*, London: Routledge.
- Canas, J. J., Fajardo, I. & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1, 297-301.
- Ceyhun S. (2008). Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*. 12(1), 325-332.
- Connolly, J. J., & Viswesvaran, C. (2000). The role of affectivity in job satisfaction: a meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 29, 265-281.
- Cox, K. S. (1980). *The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). The Ohio State University, Ohio.
- Çelik, G. (2011). *Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi: Antalya merkez örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.

- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (10. Baskı). MA: Pearson Education, Inc.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyum ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Gökçe, H. & Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin türkçe geçerlik, güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Gülüm, I. V. & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-222.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Henderson, K. (2010). Leisure studies in the 21st century: The sky is falling?. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 32(4): 391-400.
- Juniu, S. (2000), Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (15. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Köksal, G. (2019). *Serbest zaman doyum ve yaşam tatmini ilişkisi: beden eğitimi öğretmenleri örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Lapa, T. Y. & Ağyar, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 24-33.
- Lapa, T.Y. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993.
- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11, 1-9.
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi: Kırıkkale ili örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Parham, L. D. (1996). Perspectives On Play. In R. Zemke, F. Clark (Eds.), *Occupational science: The Evolving discipline philadelphia*, PA: F.A. Davis, 71-80.
- Polatoğlu E., (2018). *Özel gereksinimli bireylerle çalışan öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile yaratıcılık ve empati düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure research*, 18(4), 259-265.
- Sapmaz, F. & Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-162.
-

Seigenthaler K. (1997). Health benefits of leisure. *Research Update, Parks and Recreation*, 32(1), 24-31.

Soylu, F. (2019). *Okul öncesi öğretmenlerinin fen eğitimine yönelik tutumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics: International edition*. Pearson2012.

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

Yeşil, H.K. (2019). *Aile hekimlerinin ve uzman hekimlerin empati ve bilişsel esneklik düzeylerinin kişilerarası ilişki tarzları üzerine olan etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.