

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**BİLİŞSEL ESNEKLİK, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE ALGILANAN
STRES ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

KADER TÜRK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2022

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**BİLİŞSEL ESNEKLİK, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE ALGILANAN
STRES ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

KADER TÜRK

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi E. Ercüment YERLİKAYA

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Sabahattin ÇAM

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2022

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Dr. Öğr. Üyesi E. Ercüment YERLİKAYA

Üye: Doç. Dr. Sabahattin ÇAM

Üye: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
.../.../2022

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

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

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. / / 2022

Kader TÜRK

ÖZET

BİLİŞSEL ESNEKLİK, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE ALGILANAN STRES ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Kader TÜRK

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi E. Ercüment YERLİKAYA

Temmuz 2022, 65 Sayfa

Bu araştırmada bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki ilişkileri incelemek ve bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracı etkisini inceleyen, anlamlı model oluşturmak amaçlanmıştır. Bu amaçla oluşturulan model test edilmiştir.

Çalışma grubu, kazara/kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilmiş ve çeşitli sosyal medya kanalları aracılığıyla ulaşılmış yaşları 18 ve 58 arasında değişen toplam 383 bireyden (*kadın toplam n: 252; erkek toplam n: 131*) oluşmaktadır. Araştırma verileri; Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) ve araştırmacı tarafından, katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir.

Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, değişkenlere ilişkin ölçümlerin, katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için ise t-testi yapılmış ve tasarlanan modeli sınamak amacıyla da Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) tekniği kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 23 ve AMOS 22 programları aracılığıyla yapılmıştır.

Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik ile hem algılanan stres arasında hem de stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide, başa çıkma tarzlarının tam aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulguları, ilgili alan yazın ışığında yorumlanmış, mevcut bilgiler çerçevesinde tartışılarak ileride yapılacak çalışmalara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları, algılanan stres, aracı rol

ABSTRACT**INVESTIGATION THE RELATIONSHIPS BETWEEN COGNITIVE
FLEXIBILITY, COPING STYLES WITH STRESS AND THE PERCEIVED
STRESS LEVEL****Kader TÜRK****Master Thesis, Department of Education****Supervisor: Dr. E. Ercüment YERLİKAYA****July 2022, 65 pages**

In this study, it was aimed to examine the relationships between cognitive flexibility, ways of coping and perceived stress and to create a meaningful model that examines the mediating effect of ways of coping in the relationships between cognitive flexibility and perceived stress. The model created for this purpose has been tested.

The study group consisted of a total of 383 individuals (female total n: 252; male total n: 131) aged between 18 and 58, selected by convenient accidental/easily accessible sampling method and reached through various social media channels. The research data was collected with the Cognitive Flexibility Inventory (CFI), the Perceived Stress Scale (PSS), the Styles of Coping With Stress Scale and the demographic information form prepared by the researcher to learn the personal information of the participants.

For the the data analysis, Pearson Product-Moment Correlation Analysis was used to examine the relationships between variables, T-test was used to examine the relationships between gender and variables, and Structural Equation Modeling (SEM) technique was used to test the designed model. Data analysis was done using SPSS 23 and AMOS 22 programs.

As a result of the research, significant relationships were found between cognitive flexibility and both peceived stress and coping styles. It has been concluded that coping styles have a full mediator role in the relationship between cognitive flexibility and perceived stress.

The research findings were evaluated in the relevant literature and suggestions were made for future studies.

Keywords: Cognitive flexibility, peceived stress, ways of coping, mediating role.

ÖN SÖZ

Hayatı doyumlu ve başarılı yaşamının ön şartı alternatif yaratabilmektir (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Bu araştırma bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılmıştır.

Akademik kariyerimde çok önemli yeri olan yüksek lisans eğitimim sırasında beni destekleyen ve sürece olan olumlu katkılarıyla yolumu aydınlatan insanlara teşekkür etmek istiyorum. Öncelikle, süreç boyunca desteğini hep hissettiğim, hem akademik bilgi birikimine hem anlayış ve kibarlığına hem de ihtiyaç duyduğum her an ulaşılabilir oluşuna çok saygı duyduğum, öğrencisi olmaktan her zaman onur duyacağım, değerli danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi E. Ercüment YERLİKAYA'ya çok teşekkür ederim.

Jürimde olan ve tezimin daha ileri taşınması için verdikleri önerilerle ufkumu genişleten Sayın Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ'a ve Sayın Doç. Dr. Sabahattin ÇAM'a teşekkür ederim.

Lisans eğitimim boyunca beni hep destekleyen, kendisinden çok şey öğrendiğim ve akademik kariyer yapmam konusunda beni teşvik eden Sayın Doç. Dr. Mehmet Ali YILDIZ'a ve hem akademik hem de sosyal hayata dair bakış açıları ile bana her zaman ilham veren Sayın Prof. Dr. Meral ATICI KILIÇ'a teşekkür ederim.

Yollarımızın süreç içerisinde kesiştiği, kısa bir zaman diliminde çok şey paylaştığımız, canım arkadaşım ve yoldaşım Yeşim KIRA TÜMKAYA'ya ve sevgili eşi Ahmet TÜMKAYA'ya teşekkür ederim. Yeşim, sen harika bir dostsun, iyi ki girdin hayatıma. Kendine özgü motivasyon teknikleri ve mizah anlayışı ile süreç boyunca beni hem güdüleyen hem de güldüren Hakan ADEMOĞLU'na, Adana'yı beraber keşfettiğimiz ev arkadaşım Kevser TOYDEMİR'e, kendisini geç tanıdığım için hep hayıflanacağım Burcu GÜLÜM'e, müstakbel teşekkür arkadaşım Eda TEKANA'ya, süreç içerisinde bir türlü gönül rahatlığı ile kahvelerini içemediğim canım komşularım Duygu ve Erdoğan ARSLAN'a ve minik dostlarım Rüzgarcık'a ve Defnecik'e çok teşekkür ederim.

Sevgili ailem... Abim Baran TÜRK'e ve canım kardeşim Kadir TÜRK'e sonsuz teşekkürler, varlığınız bana hep güç verdi. İyi ki varsınız. Tepeden tırnağa sevgi ve merhametten ibaret olan canım annem Aynur TÜRK'e, bu denli güzel sevebildiğin ve beni hep desteklediğin için çok teşekkür ederim.

Son olarak, teşekkürün en büyüğü canım babam Orhan TÜRK'e... O küçük kız çocuğuna öğrettiğin her şey, bu genç kadının yolunu aydınlattı. Beraber geçirdiğimiz

kısacık zaman diliminde bana kattığın tüm güzellikler için, en çok da emeğın ve sevginin kıymetini  ğrettiğın için çok teşekkür ederim. İyi ki sen var oldun. Seni çok seviyorum ve çok özlüyorum babacım.

Kader TÜRK

Adana / 2022



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
ÖN SÖZ	vii
KISALTMALAR	x
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
EKLER LİSTESİ	xiii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Varsayımlar.....	7
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar.....	7

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilişsel Esneklik	9
2.2. Stres	13
2.3. Stres ile Başa Çıkma Tarzları	17
2.3.1. Problem Odaklı Başa Çıkma	19
2.3.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma	19
2.4. İlgili Araştırmalar	20

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	26
3.2. Çalışma Grubu	27
3.3. Verilerin Toplanması	29
3.4. Veri Toplama Araçları	30
3.4.1 Kişisel Bilgi Formu.....	30
3.4.2 Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) [Cognitive Flexibility Inventory (CFI)] ..	30
3.4.3. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) [Perceived Stress Scale (PSS)]	32
3.4.4 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) [The Styles of Coping With Stress Scale]	32
3.5. Verilerin Analizi	34

BÖLÜM IV BULGULAR

4.1. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Betimsel İstatistikler Ve Korelasyon Analizi Sonuçları	36
4.2. Gözlenen Değişkenlerle Yol Analizi	37
4.2.1. Bilişsel Esneklik Ve Algılanan Stres Arasındaki Doğrudan İlişki	37
4.2.2. Bilişsel Esneklik, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Algılanan Stres Arasındaki Doğrudan Ve Dolaylı İlişkiler.....	38
4.2.3. Kuramsal modele ilişkin uyum indeksleri	39
4.2.4. Değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler	40

BÖLÜM V TARTIŞMA VE YORUM

5.1 Bilişsel Esneklik, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Algılanan Stres Arasındaki Doğrudan İlişkilere Dair Tartışma Ve Yorum.....	43
5.2. Bilişsel Esneklik, Algılanan Stres Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Dolaylı İlişkilere Dair Tartışma Ve Yorum.....	45

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİ

6.1. Sonuçlar	47
6.2 Öneriler	48
KAYNAKÇA.....	50
EKLER	59
ÖZGEÇMİŞ	65



KISALTMALAR

BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği

SBÇTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

ABÇT: Aktif Başa Çıkma Tarzları

PBÇT: Pasif Başa Çıkma Tarzları

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

AMOS: Analysis of Moment Structure

YEM: Yapısal Eşitlik Modellemesi

CFI: Comparative Fit Index

NFI: Normed Fit Indeks

TLI: Turker-Lewis İndeksi

SRMR: Standardized Root Mean Square Residual

RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Eğitim Seviyesi ve Mesleklerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	28
Tablo 2. Bilişsel Esneklik, Algılanan Stres, Aktif Başa Çıkma Tarzları ve Pasif Başa Çıkma Tarzları İle Cinsiyet Değişkenine Göre T-testi Sonuçları	29
Tablo 3. Bilişsel Esneklik, Algılanan Stres ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Ölçekleri İçin: Ortalama, Standart Sapma, Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	34
Tablo 4. Bilişsel Esneklik Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği, Aktif Başa Çıkma Tarzları, Pasif Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Bulguları ve Betimsel İstatistikler.....	36
Tablo 5. Sınanan modele ilişkin hesaplanan uyum iyiliği indeksleri.....	39
Tablo 6. Bilişsel Esneklik, Algılanan Stres, Aktif Başa Çıkma Tarzları ve Pasif Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı Etkiler	41

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres Arasındaki Doğrudan İlişki	4
Şekil 2. Bilişsel Esneklik, Algılanan Stres ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler.....	4
Şekil 3. Araştırmanın Modeli	27
Şekil 4. Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres Arasındaki Doğrudan İlişkiye Yönelik Yol Analizi	37
Şekil 5. Bilişsel Esneklik, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stres Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı Etkilere İlişkin Standardize Yol Diyagramı.....	38



EKLER LİSTESİ**Sayfa**

EK 1. Kişisel Bilgi Formu	59
EK 2. Algılanan Stres Ölçeği örnek maddeleri	60
EK 3. Bilişsel Esneklik Envanteri örnek maddeleri	61
EK 4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği örnek maddeleri	62
EK 5. Etik Kurul Onayı.....	63



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

İnsanların yaşamı, yaşadıkları sürece düz bir çizgide devam etmez. Yaşadığı süre içine insan, kaçınılmaz olarak değişim, beklenti ve belirsizlik yaşayabilecek birçok olay sığdırır. Bu olaylar sel, deprem, savaş, kazalar gibi travmatik durumlardan oluşabileceği gibi; boşanma, yeni bir şehre taşınma, okul ya da iş değiştirme, gelecek kaygısı, belirsiz durumlar vb. gibi görece daha küçük sayılabilecek olaylar da olabilir. İnsanların bir kısmı bu olaylara uyum sağlayarak değişimin yıkıcı etkilerini fazla zarar görmeden atlattırken bir kısmının da fiziksel ve psikolojik sağlığı büyük yara alır.

Karşımıza çıkan büyük ve küçük ölçekli her türlü değişikliği sağlığınıza zarar vermeden atlatabilmenin ilk öncülü bu değişikliklere uyum sağlayabilmektir. Uyum sağlama insanların karşılarına çıkan değişikliklerle, beklentilerle, zorluklarla ve değişme talepleri ile nasıl mücadele ettiği ile ilgili bir kavramdır. Bu belirsizliklere ve zorluklara uyum sağlama sürecinde yaşadığımız sıkıntı, bozulan dengenin tekrar sağlanması süreci, stres deneyimlerimizin ana temelini oluşturur (Gençöz, 1998).

Selye'ye (1977) göre stres organizmanın davranışlarında, fiziksel ve bilişsel yapılarında meydana gelen değişimlerden sonra ortaya çıkan kişisel bir tepkidir. Mevcut araştırmalar stresin başta kanser olmak üzere, astım, migren, diyabet, kronik kalp rahatsızlıkları gibi birçok bedensel problemlerimizin ana kaynağı olduğunu, psikolojik ve zihinsel rahatsızlıkların da temel sebebi olduğunu ortaya koymaktadır (Holland ve Lewis, 1993; Levher vd, 2002; Ramadan, 2000; Orth-Gomer vd, 2000; akt. Weiten, Dunn ve Hammer, 2016). Stresle nasıl başa çıkabileceğinin öğrenilmesinin bu hastalıkları tedavi edici etkisi olduğu bilinmektedir. Kanser hastalarına yönelik uygulanan stres yönetimi gibi psikolojik yaklaşımların, hastalığın seyrine etki ederek hastaların ruh halleri ve fizyolojik durumları üzerinde olumlu etkisinin bulunduğu yönelik bulgular mevcuttur (Feinstein, 1983). Görüldüğü üzere stres ile nasıl başa çıkılacağına öğrenilmesi hem fiziksel hem de duygusal rahatsızlıkların tedavi edilmesi açısından hayati önem taşımaktadır.

Stres ile uzun süre yaşamak pek sürdürülebilir bir şey değildir. Kişi bu stres durumu ile başa çıkıp psikolojik, fizyolojik ve sosyal bütünlüğünü koruma amacı taşır. Bunun için de bireyler kendine özgü bir takım bilinçli (nefes egzersizleri, gevşeme

teknikleri, fiziksel egzersizler, iyimser bakış açısı, problem çözmeye odaklanma vb.) ya da bilinçdışı (kaçma, mantığa bürüme, inkar, karşıt tepki geliştirme gibi savunma mekanizmaları vb.) birçok başa çıkma yolu geliştirmiştir. Bunlardan bir kısmı stres durumu ile ilgili çözüme dönük başa çıkma yöntemlerinden oluşurken, bir kısmı da stres kaynağından kaçınmaya dönük kısa süreli rahatlamalar sağlayan yöntemlerden oluşmaktadır. Birçok araştırmacı bu başa çıkma yöntemlerini inceleyip sınıflamaya çalışmıştır (Carver ve Scheier, 2003). Bilinen en ünlü sınıflama Lazarus ve Folkman (1984) tarafından yapılan aktif/problem odaklı yöntemler ile pasif/duygu odaklı yöntemler olmak üzere iki ana sınıf altında toplanmıştır.

Aktif başa çıkma yöntemleri en açık tabiriyle stres yaratan durumları doğrudan ele almayı ifade ederken pasif başa çıkma yöntemleri daha dolaylı ve uyum sağlamaya yönelik yöntemlerden oluşmaktadır. Aktif başa çıkma yüzleşmeye dönük bir başa çıkma olup stres durumlarına karşı planlı, etkin ve akılcı yöntemlerden oluşan görece daha sağlıklı olarak görülen başa çıkma tarzlarını oluşturur. Aktif başa çıkma tarzlarının içerisinde kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yer almaktadır. Pasif başa çıkma tarzları ise kaçınma, kabullenme, yeniden tanımlama gibi stresi azaltmaya dönük yöntemlerden oluşup stres yaratıcı durumla doğrudan mücadele etmek yerine stresin etkisini azaltmayı amaçlar. Pasif başa çıkma tarzları, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlardan oluşmaktadır (Lazarus, 1987, 1993; Lazarus ve Folkman, 1984).

Kişinin stresle başa çıkma sürecinde hangi tarzı kullandığı onun sahip olduğu psikolojik özelliklerinden etkilenmektedir. Yeni koşulları ve değişim şartlarını kabullenmek, bu şartlara göre kendini ayarlayabilme yeteneği olan esnekliğe sahip olmak, katılıktan uzak bir şekilde uyum sağlamaya niyetli olmak gibi kişilik yapıları başa çıkma üzerinde doğrudan etkilidir (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Esnek olmak uyum sağlamanın önemli bir bileşenidir. Stresin de tamamen uyum sağlama sürecinde verilen mücadele ile ilgili bir kavram olduğu düşünülürse, esneklik gibi kişisel karakter yapısı, stresin üzücü sonuçları ile fiziksel ve psikolojik sağlığımız arasında tampon görevi görebilir (Zatsrow ve Ashman, 2014).

Yeni durumlara uyum sağlama istekliliği, değişik problemlere farklı çözümler getirebilme ve tek yönlü bakış açısından uzak olarak, alternatif yolların farkında olunması bilişsel esneklik kavramının ana bileşenleridir (Martin ve Anderson, 1998) Bilişsel olarak esnek olan insanların yeni durumlara kolayca uyum sağlayıp, strese karşı dayanıklı oldukları bilinmektedir (Altunkol, 2011). Bu bulgular stresin yıkıcı etkisinin önlenmesi

sürecinde bilişsel esnekliğin önemli bir işlevi olduğunu göstermektedir.

Bilişsel esneklik kişinin bir sorunla karşılaştığı zaman alternatifleri gözden geçirerek kendisine en uygun ve en doğru kararı vermesini sağlar (Al Jabari, 2012). Bilişsel olarak esnek olan bireyler problemi tüm bileşeni ile ele alarak yeniden değerlendirir (Thurstone ve Runco, 1999). Bilişsel esnekliğin yapılmış birçok tanımından hareketle bu tanımlar içerisindeki değişen durumlara alternatif yollar arayarak uyum sağlamaya çalışmak çatı tanım olarak kabul edilebilir. Kişi stres verici bir olayla karşılaştığında bu stres düzeyini azaltmak için esnek bir yaklaşımla, alternatiflerini gözden geçirerek uygun başa çıkma yöntemlerini arar. Etkili/aktif başa çıkma tarzlarına yönelen birey, stres durumunu yönetebileceğine inanıp harekete geçer (Folkman ve Lazarus, 1985). Aktif başa çıkma tarzlarının da bilişsel esnekliğin yordayıcısı olduğu bilinmektedir (Doğan-Laçın ve Yalçın, 2019).

Bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma stratejilerinin ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda bilişsel esneklik ve aktif başa çıkma stratejilerinin kullanılması arasında pozitif yönde ilişki bulunurken bilişsel esneklik ile pasif başa çıkma tarzlarından olan; içe kapanma, pişmanlık yaşama ve kaçınma arasında negatif ilişki bulunmuştur (Denis ve Wall, 2010; Zhang, 2011).

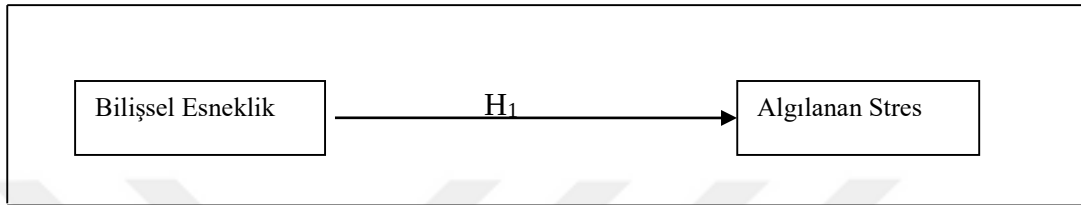
Mevcut araştırmalar bilişsel esneklik düzeyi yükseldikçe algılanan stres düzeyinin düştüğüne dair bulgular sunmaktadır (Han, Park, Koe ve Zaichkowsy, 2011; Turan, Durgun, Kaya, Ertaş ve Kuvan, 2019). Ancak bu bulgular, bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı rolü gören değişkenleri açıklama konusunda eksik kalmaktadır. Mevcut literatürden ve tüm araştırma bulgularından hareketle, bilişsel esneklik düzeyine bağlı olarak algılanan stresin artması veya azalması arasında, stresle başa çıkma tarzlarının aracı bir rolü olduğu düşünülmektedir.

Her ne kadar bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkiye vurgu yapan araştırmalar son dönemde artış göstermiş olsa da, bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolünü inceleyen araştırmaya rastlanmamaktadır. Gerek yurtiçinde gerekse yurt dışında bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres ayrı ayrı ele alınıp farklı birçok değişken ile ilişkisi incelenmiş ancak başa çıkma tarzlarının bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olup olmadığı konusu henüz yeterince açıklığa kavuşturulmamıştır. Bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin incelenmesi ve başa çıkma tarzlarının bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı bir rolü olup olmadığının belirlenmesi,

bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

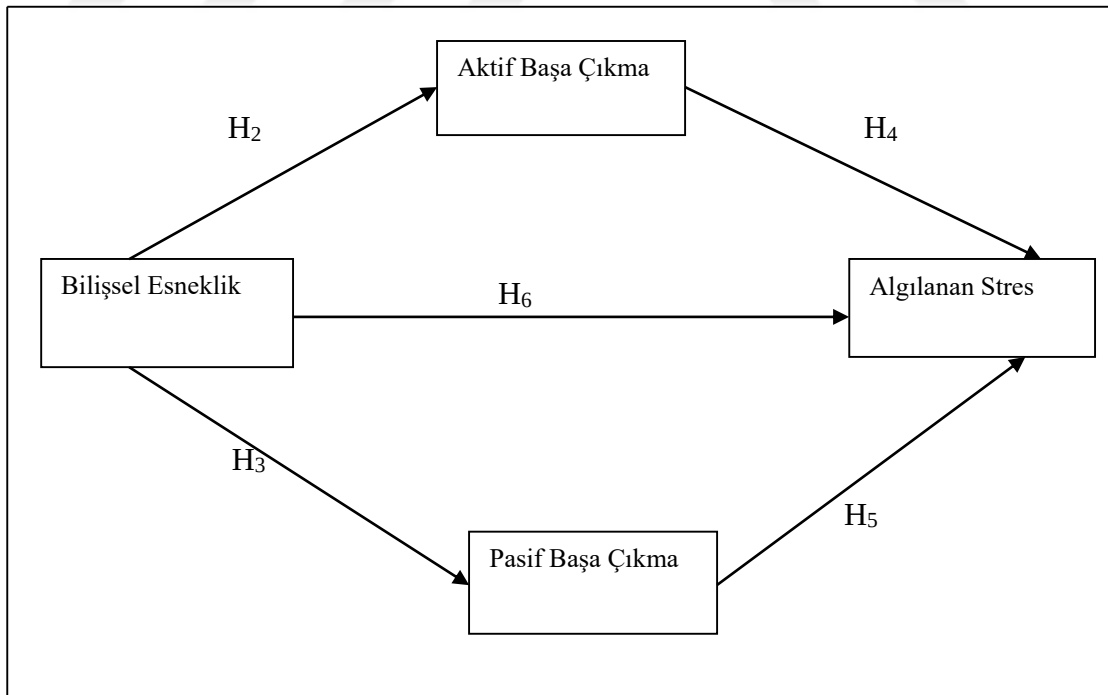
1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı bilişsel esneklik, algılanan stres ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemektir. Bu genel amaç ışığında aşağıdaki modellerle sembolize edilen hipotezler sınanacaktır. Şekil 1’de bilişsel esnekliğin algılanan stres üzerindeki doğrudan etkisi gösterilmiştir.



Şekil 1. Bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki doğrudan ilişki

Şekil 2’de bilişsel esnekliğin; stresle başa çıkma tarzları üzerindeki doğrudan etkisi ve algılanan stres üzerindeki stresle başa çıkma tarzları aracılığıyla dolaylı etkisi gösterilmiştir.



Şekil 2 Bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler

Şekil 1 ve şekil 2’deki modellerde de görüldüğü üzere bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres değişkenleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler incelenecektir. Araştırmada incelenecek doğrudan ilişkiler; bilişsel esneklik ve algılanan stres, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma tarzları, başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki ilişkilerdir. Dolaylı ilişkiler ise; bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında başa çıkma tarzları aracılığıyla açıklanabilecek ilişkilerdir.

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

H₁: Bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₂ : Bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Bilişsel Esneklik ile pasif başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Aktif başa çıkma ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır.

H₅: Pasif başa çıkma ile algılanan stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₆: Bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracı bir rolü vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Birey doğduğu andan itibaren dünyaya uyum sağlamaya çalışır ve büyüyüp geliştikçe değişik roller üstlenir. Bu roller, değişen görev ve sorumluluk kişide baskı yaratıp strese neden olabilir.

Stres en eski çağlardan beri hayatımızda olan bir olgudur. İlk zamanlardaki atalarımız için yiyecek ya da barınacak yer bulmak stres kaynağı iken, günümüz modern toplumdaki bizler için; geleceği planlamak, topluluk önünde konuşma yapmak, otobüsü kaçırmak vb. gibi birçok stres kaynakları vardır. Belli bir orandaki stres makul kabul edilip hayatta kalmaya hizmet ettiği için ‘olumlu stres’ olarak algılanır (Lazarus, 1995). Ancak bu eşiğin üzerindeki stres, bedensel ve duygusal sağlığımızı etkileyip kişilerarası iletişimde aksaklıklar, üretkenliğin zarar görmesi, yeni ve değişen koşullara, rollere uyum sağlama gibi modern dünyanın gereklilikleri açısından son derece ciddi bir tehdit oluşturabilir.

Stresle nasıl başa çıkılacağını öğrenmek, her çağda ve her kesimden insanın en önemli uğraşlarından biri olmuştur. Stresle başa çıkabilmek, ancak stres yaratan durumlar karşısında alternatif yaratabilmekten geçer. İnsanlar alternatif yaratabilmek için de çeşitli başa çıkma yöntemleri geliştirmişlerdir. Stresle başa çıkmada tek bir yola odaklanmak

alternatifleri görmemizi engeller. Tekrarlayıcı düşüncelerden uzak bir şekilde esnek olabilmek, stres verici durumlarla başa çıkabilmemizin önemli bir bileşenidir (Çuhadaroglu, 2013). Bilişsel esneklik yeni yaşam olayları karşısında mevcut seçenekleri göz önünde bulundurarak kendine göre en doğru yolu seçme becerisidir (Bilgin, 2009). Bilişsel olarak esnek bireyler, karşılarına çıkan değişiklikleri anlamlandırmak, içinde bulundukları duruma yönelik farklı bir bakış açısı geliştirmek ve olabilecek tüm olasılıklara hazırlıklı olmak için birden fazla strateji geliştirmek konusunda çevrelerini inceleme yeteneğine sahip kişilerdir (Gurvis ve Calarco, 2007). Bu tanımlar akla bilişsel esnekliğin problem çözme becerileri ile ilişkisini getirir. Tay'a (2002) göre problem çözme var olan bir problemi tanımlamak, sınırlarını belirlemek, alternatif çözüm önerileri üretmek, bu çözüm yollarını denemek ve sonrasında da sonuçlar üzerinde çıkarımlar yapmak gibi bilişsel akıl yürütme basamaklarından oluşur. Problemlerin çözümünde çokça alternatif yarattıklarından bilişsel esneklik ve problem çözme arasında birçok ortak nokta bulunmaktadır (Bilgin, 2017). Problem çözme becerisine sahip kişiler de bilişsel olarak esnek olan kişiler gibi problemin kaynağını arayan, alternatif çözüm yolu üretme kapasitesine sahip etkin kimselerdir. Bilişsel olarak esnek olan bir kimsenin problem çözme becerisinin yüksek olduğu bilinen bir durumdur. Bu durum mevcut birçok araştırma ile de desteklenmiştir (Taş ve Deniz, 2018; Esen-Aygün, 2018; Yücel, 2011).

Düşük bilişsel esneklik veya katılık, çeşitli psikopatoloji türleri ile ilişkilendirilirken, yüksek bilişsel esneklik, psikolojik olarak sağlıklı olma ve etkili başa çıkma ile ilişkilendirilmiştir (Johson, 2016). Tüm bu araştırma bulgularından hareketle; bilişsel olarak esnek bireylerin, yeni durumlara karşı alternatif yaratmaya olan inancı, kişinin aynı zamanda problem çözme becerisini arttırdığı ve stresli bir durum ile karşı karşıya kaldığında problem odaklı başa çıkma tarzlarına başvurduğunu düşündürmektedir (Çelikkaleli ve Gündüz, 2019).

Kişinin başa çıkma tarzı, değişen durumlara göre davranışlarını ayarlama becerisine göre değişebilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1984). Kobasa'ya göre (1979) bilişsel esnekliği yüksek olanlar, hayatta karşılaşılan değişiklikleri ileriye dönük bir gelişme fırsatı olarak görüp zorlayıcı durumlara karşı meydan okuyabilen kişilerdir.

Başa çıkma konusunda esneklik göstermek ve bunun sonucunda da aktif başa çıkma stratejilerini kullanmak, stres durumları karşısında direncin artmasını sağlayıp stresin azalması konusunda bireylere yardımcı olabilir. Son zamanlardaki araştırmalar bilişsel esneklik düzeyinin stres üzerinde anlamlı bir etki yarattığına yönelik bulgular (Turan vd., 2019; Altunkol, 2011) sundukça, stres ile sağlıklı bir şekilde mücadele etmek

için bilişsel esneklik ve stres arasında aracı rol oynayan stresle başa çıkma tarzlarına önem verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmanın örneklemini 18-58 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Bu yaş grubu aralığındaki bireyler; yüksek öğretime geçiş, kariyer planlamaları, çalışma hayatında bulunmak, evli olmak, çocuk sahibi olmak, başkaları ile yakın ilişkiler kurmak, gelecek nesillere önderlik etmek gibi ilk-orta yetişkinlik gelişim dönemlerinin içinde bulunan kimselerdir. Piaget (1952) yetişkinlerin ergenlere kıyasla zihinsel süreçlerinde niceliksel olarak daha ileri düzeyde daha fazla bilgiye sahip olduklarını, çoğu bireyin yetişkinliğe kadar soyut işlem becerilerini sağlamlaştırmakta zorlandığını belirtmiştir. Yetişkinlikte bu beceriler daha sistematik hale gelir. İlk-orta yetişkinleri aynı anda çok fazla işle uğraşmayı içeren stres kaynaklarına maruz kalmaktadırlar. Dolayısıyla bu yaş grubundakiler, değişen yaşam koşulları içerisinde birçok role uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Bu yüzden çalışmanın bu grup üzerinde yapılmış olması önemlidir.

Bu çalışma bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki ilişkileri incelemesi ve bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında başa çıkma tarzlarının aracı rolüne vurgu yapacak olması nedeniyle, bu kavramlar ile ilgili yapılacak araştırmalara yapacağı katkısından ötürü önem taşımaktadır.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmanın örenklemini oluşturan katılımcıların kullanılan ölçme araçlarına doğru, içten ve yansız bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın verileri; Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın çalışma grubu 18 ve 58 yaş arasındaki bireylerden oluşmaktadır.
3. Araştırmanın çalışma grubunu lisans-lisansüstü öğrenci ve mezunları oluşturmaktadır.
4. Araştırmanın verileri çevrimiçi ortamda toplanmıştır.

1.6. Tanımlar

Bilişsel Esneklik: Bireyin; herhangi bir durumla ilgili olarak alternatif çözüm yolların ve seçeneklerin farkında olması, yeni durumlara karşı esnek olması ve bu durumlarda

kendisini yetkin olarak hissetmesidir (Martin ve Anderson, 1998, s.1). Araştırmada katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için Bilişsel Esneklik Envanteri'nden (Sapmaz ve Doğan, 2013) alınan toplam puan kullanılacaktır.

Algılanan Stres: Kişinin yaşamını ne ölçüde yordanamaz, kontrol edilemez ve aşırı yüklü olarak algılıyor oluşudur (Cohen, Kamark ve Mermelstein, 1983, s.386). Araştırmada katılımcıların algılanan stres düzeylerini belirlemek için Algılanan Stres Ölçeği'nden (Yerlikaya ve İnanc, 2007) alınan puan kullanılacaktır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları: Bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında kendi kendilerince ürettikleri ve çevrelerinden gelen taleplerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çabasıdır (Lazarus ve Folkman, 1984, s.141). Araştırmada stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek için Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Şahin ve Durak, 1995) kullanılmıştır.

Probleme Yönelik/Etkili/Aktif Başa Çıkma Tarzları: Durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı, seri kanlı, bilinçli çabaları içermektedir (Folkman ve Lazarus, 1985, s.157). Bu çalışma kapsamında aktif başa çıkma tarzları kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımdan oluşmaktadır. Katılımcıların aktif başa çıkma düzeylerini belirlemek için Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin 'iyimser yaklaşım' ve 'kendine güvenli yaklaşım' alt ölçeklerinden aldıkları puanların toplanmasıyla elde edilen puan kullanılmıştır.

Duygulara Yönelik/Etkisiz/Pasif Başa Çıkma Tarzları: Stres verici olaydan kaçınmaya çalışıp bilişsel çerçeveleri değiştirmeye çalışarak geçici olarak rahatlamayı ifade eden başa çıkma tarzlarından oluşmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985, s.157). Bu çalışma kapsamında pasif başa çıkma tarzları; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımdan oluşmaktadır. Katılımcıların pasif başa çıkma düzeylerini belirlemek için Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin 'çaresiz yaklaşım' ve 'boyun eğici yaklaşım' alt ölçeklerinden aldıkları puanların toplanmasıyla elde edilen puan kullanılmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölüm, bilişsel esneklik, stres, stresle başa çıkma tarzları ve ilgili araştırmalar ile ilgili kuramsal açıklamalardan oluşmaktadır.

2.1. Bilişsel Esneklik

Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esnekliğin genel tanımının temel taşının, değişen koşullara uyum sağlamak için bilişsel kümeleri değiştirebilme yeteneği olduğunu belirtmişlerdir. Diamond'a (2013) göre bilişsel esneklik, bakış açılarını değiştirebilmek, bir soruna esnek bir şekilde yaklaşp yeniye uyarlamak, kurallar veya öncelikler arasından geçiş yapabilme yeteneğidir. Benzer şekilde Al Jabari (2012) de bilişsel esnekliği, bir bireyin sorunlarına yeni çözümler araması ve çeşitli durumlara uyum sağlama becerisi olarak tanımlamıştır.

Diğer bakış açılarına göre ise bilişsel esneklik; değişen çevresel taleplere ve görev hedeflerine yanıt olarak düşüncelerimizi ve davranışlarımızı hızla uyarlama becerisi (Carroll, Blakey ve FitzGibbon, 2016), esnek davranışın merkezi, birden çok görev arasından geçiş yapma yeteneğidir (Badre ve Wagner, 2006).

Bilişsel esneklik Demirtaş'a (2019) göre farklı düşünme stilleri ve zihinsel birtakım kodlar kullanma ile ilgili bir süreç, Akalın'a (2018) göre hedefe yönelik davranışların merkezi, Bilgin'e (2009) göre ise aynı anda farklı çözüm yolları geliştirebilmekle ilgili bir süreçtir.

Bilişsel esnekliği ilk olarak tanımlayanlardan biri olan Scott (1969) ise bilişsel esnekliği kişinin kavram sisteminin uygun çevresel uyaranlara yanıt olarak seçici bir biçimde değiştiği hazır olma hali, nesne alanının yeni görünümlere izin verme kolaylığı olarak tanımlamıştır.

Bilişsel esnekliğin üzerinde uzlaşmış net bir tanımı olmamakla beraber en kapsayıcı tanımı Martin ve Rubin (1995) tarafından yapılmıştır. Onlara göre bilişsel esneklik, kişilerin; a) alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması, b) yeni durumlara uyum sağlamada esnek olabilmesi, c) esnek olabildiği durumlar karşısında öz yeterli olmasıdır.

Belirsiz, değişen ve açık uçlu ortamlara uyum sağlama yeteneği, insan zekasının ayırt edici özelliğidir (Collins ve Koechlin, 2012). Piaget dünyayı aktif olarak anlamak

ve anlamlandırmak için bilişsel olarak iki süreçten bahseder; örgütlenme ve uyum sağlamak (Santrock, 2014). Örgütlenme, yeni bilişsel kodların mevcut olan eski bilgilerin arasına daha kolay yerleştirilmesini sağlamak amacıyla, yeni baştan oluşturulması veya değiştirilmesi ile ilgili bir süreçken, uyum sağlama ise yeni bilişsel kodların eski kodlarla örtüştüğü veya daha kolay şekilde örtüşmek için yapısının değiştirildiği bir süreçtir (Gerring ve Zimbardo, 2012). Al Jabari'ye göre (2012) bilişsel esneklik, bir bireyin sorunlarına yeni çözümler arama ve çeşitli durumlara uyum sağlama becerisidir. Görüldüğü üzere zeka ve uyum birbirine paralel kavramlardır. Bilişsel olarak esnek olmanın öncelikleri arasında uyum sağlamanın var olduğu düşünülürse zekanın önemli bileşenlerinden birinin esneklik olduğu söylenebilir.

Yapılan tüm tanımlar derlenip farklı alanlarda yapılan çalışmalar da incelendiğinde bilişsel olarak esnek olan bireylerin özellikleri şöyle sıralanabilir; yaşamın her alanında karşılarına çıkan sorunlara karşı kendilerini yetkin hisseden, olasılıklı düşünebilen, değişikliklere tolerans gösterebilen ve gerektiğinde bu değişikliklere uyum sağlayabilen kişilerdir. Bunlara ek olarak bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler; farklı iletişim kanalları ve deneyimlere açık, dil becerileri gelişmiş, kişilerarası ilişkilerde uyumlu, öz yeterlilik düzeyleri yüksek, sorumluluk sahibi, öfkesini kontrol edebilen, stres ile aktif olarak başa çıkabilen, mutlu, kendine güvenen, iyimser, okuduğunu anlama düzeyleri yüksek, zeki, yaratıcı, eleştirel ve psikolojik olarak güçlü kişilerdir (Asıcı ve İkiz, 2015; Balta, 2020; Demirtaş, 2019; Çuhadaroglu, 2013; Diril, 2011; Doğan-Laçın ve Yalçın, 2019; Eskin, Harlak ve Dereboy, 2014; Bedel ve Ulubey, 2015; Zelazo, Frye ve Rapus, 1996; Ionescu, 2012).

Canas ve diğerlerine (2006) göre bilişsel esnekliğin bilgi işleme stratejilerinin uyarlanması ile ilgili bir süreç olduğunu söylemişlerdir. Bilişsel esneklik, yaratıcı analitik, eleştirel düşünme ve problem çözme gibi üst düzey düşünme becerilerinin de temel taşıdır. Torrance'a (1974) göre yaratıcılık; problemler, eksiklikler, belirsizlikler, var olmayan durumlar karşısında hassas olma, problemleri belirleyebilme, çözümlere ulaşmaya çalışma, ihtimaller üretme ve eksikliklerle ilgili olarak hipotezler kurma ya da hipotezleri değiştirme, çözüm seçeneklerinden birini seçme ve deneme, tekrar deneme, ve nihayetinde bu sonuçları ortaya koyma süreçlerini kapsayan bir düşünme çeşididir (akt. Aslan, 2001).

Eleştirel düşünebilen kişilerin özellikleri arasında; etkili soru sorabilme, bir problem veya soruna odaklanabilme, düşündüğü şeylere dair temel birtakım kavramlara hakim olma, bunlarla ilgili çıkarımlar yapabilme ve bunları değerlendirebilme, gözlem

yapmada başarılı ve mevcut ihtimalleri görebilme gibi pek çok beceriler saymak mümkündür (Ennis, 2011).

Amer'e (2005) göre analitik düşünme gerçekleri ve düşünceleri inceleme, güçlü ve zayıf yönlerini ayırma yeteneğinde olabilme, problemleri çözmek için düşünceli ve ayırt edici bir şekilde düşünme şeklini geliştirmek, verileri analiz edebilmek olarak tanımlanmıştır.

Eleştirel düşünme; sonuç ya da soruna odaklanabilen toplam durumu hesaba katabilen, açık fikirli olup diğer seçenekleri görebilen, kendi bakış açısından başka bakış açılarını da ciddiye alabilen insanların düşünme şeklidir (Ennis, 1991).

Problem çözme becerisi ise hem konu alanı bilgisine hakim olmak hem de mevcut vaziyete en çok uyan bilişsel teknikleri seçmeyi ve kullanmayı sağlayan etkinlikler bütünüdür (Çakır, 2013). Davidson ve Stenberg'e göre (2003) problem çözme süreci açıklık, bireysel farklılıklar, değişkenleri farklı düşünebilme, belirsizliğe tahammül gibi becerilerle yakından ilişkilidir. Farklı ve esnek düşünme yeteneği bu süreçte oldukça önemlidir. Bu yeteneklere sahip bireyler bir problemi çözmeye çalışırken sorunu yeniden tanımlarlar böylece çözüm sağlayacak tanım bulma şansları artar.

Esneklik kişilerarası iletişimde yeterliliğin ayrılmaz bir bileşenidir. Bireyin esnek davranış sergileyebilmesinin yolu bilişsel olarak esnek olmasından geçer. Durumsal faktörlere göre davranışlarını ayarlamamanın gerekliliğine inanan insanlar, yalnızca uygun ve doğru tepkileri görebilenlere göre bilişsel olarak daha esnektirler (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998) .

İnsan davranışının biliş ile yani düşünce ve inançla ilişkisi çok uzun yıllardır bilim insanlarının merak konusu olmuştur. Başta bozulmuş, olumsuz bilişi onarmayı psikolojik sağlamlığın birincil özelliği olarak kabul eden bilişsel kuramlarda olmak üzere, insan bilişinin psikoloji tarihinde önemli bir yeri vardır. Aaron Beck 1960'lı yıllarda depresif hastaları inceleyerek oluşturduğu "Bilişsel Davranışçı Terapi" ekolünde depresyonun birincil sebebi olarak olumsuz bilişleri ve fonksiyonel olmayan inançları işaret etmiştir. Beck'in depresyona yönelik Bilişsel Davranış Terapi'sinin önemli bileşenleri; sorunları çözme, davranış yönünden aktif olma bileşenlerinin yanı sıra bireylerin kendilerini, öznel dünyaları ve gelecekleri hakkında olumsuz düşüncelerini tespit etme, değerlendirme ve ona yanıt verme konularında yardım etmeye odaklanmayı içermektedir. Kişilerin bu tür olumsuz duygularla savaşabilmeleri için korktukları risk durumlarını daha iyi değerlendirmeleri; iç ve dış kaynaklar üzerinde etraflıca düşünmeleri ve kaynaklarını çoğaltıp geliştirmeleri gerekmektedir (Beck, 2014). Yani önemli olan en doğru seçeneği

görmek değil, seçim yapmadan önce seçeneklerin farkında olmaktır (Bilgin ve Bilgiç, 2016). Böylece farklı alternatifleri görebilen kişilerin göremeyenlere göre olumsuz duyguları yönetme konusunda daha iyi durumda oldukları söylenebilir.

Bilişsel olarak esnek olamayan, katı düşünce yapısına sahip insanlar depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz duygu durumlarına karşı savunmasız kalabilirler. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin kurucusu Albert Ellis kuramında psikolojik olarak sağlıklı olmanın boyutları arasında bilişsel esnekliğin özellikleri olan belirsizliklerin kabulü, esneklik, değişime uyum yeteneğini de eklemiştir (Ellis ve Dryden, 2007).

Ellis düşünceleri irrasyonel ve rasyonel olmak üzere iki kategoriye ayırır (Ellis, 1997). İrrasyonel inançlar genellikle esneklikten uzak olan düşüncelerdir. Bu düşünceler; ya hep ya hiç (olası diğer seçenekleri de düşünmek yerine sadece iki uç durum üzerinde düşünmek), etiketleme (bireyin, gerçeğe dayalı değerlendirmeler yapmak yerine kendisine ve diğerlerine yönelik genel etiketler yapıştırmasıdır), keyfi çıkarsama (bireyin düşüncesini destekleyen kanıtlar olmaksızın ya da tersine kanıtlar olduğu halde belli sonuçlar çıkarmaktır), seçici soyutlama (resmin tamamını görmek yerine olumsuz bir detaya aşırı dikkat etmek), aşırı genelleme (mevcut durumun ötesinde kapsamlı negatif sonuca varma), büyütme ve küçültme (olumlu olayı küçültüp olumsuz olayı büyütme), kişileştirme (Bireylerin kendileri dışında gelişen olayları kendileriyle ilişkilendirme eğiliminde olmasıdır), zihin okuma (diğerlerinin ne düşündüğünün bilindiğine inanılması), –meli –malı (bireyin kendisinin ya da diğerlerinin nasıl davranması gerektiğine ya da dünyanın nasıl olması gerektiği konusunda esnek olmayan ve kesin kurallarıdır) ifadeleri, gibi çarpıtmalardan oluşur. Bu çarpıtmalar; kişinin kendisine, diğer insanlara ve dünyaya ilişkin katı ve hemen yerine getirilmesi gereken inançlar bütünüdür (Beck, 2016).

Rasyonel inançlar ise mantıklı, pragmatik ve gerçeğe dayalı esnek ve aşırılıktan uzak, engellenmeye karşı yüksek tolerans gösteren inançlardır. Bu inançlar duyguları düzenleyerek onları daha yumuşak hale getirir (Ellis, 1997).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'de irrasyonel inançları rasyonel inançlara dönüştürmek için sırasıyla inançları belirleme, tartışma ve değiştirme temelli bir format kullanılmaktadır. Ellis bu formatın bilişsel müdahale kısmında etiketleri ve dili değiştirerek bir durumu yeniden çerçeveleme, olabilecek en kötü durumlarla başa çıkmanın yollarını listelemek, alternatifler üretmek, engellenme eşiğini yükseltme gibi bilişsel esneklik temelli stratejiler belirlemiştir (Ellis ve Dryden, 2007). Ayrıca Ellis bireylerin, stresli olaylar karşısında bu stratejileri kullanarak ve olaylara ilişkin

değerlendirmelerini değiştirerek, strese karşı duygusal tepkilerinden kısa sürede kurtulabileceklerine inanmıştır. Ellis'in stres değerlendirmeleri hakkındaki iç görüşleri onun geniş çapta kullanılan terapi sisteminin temelini de oluşturmuştur.

Özetle Bilişsel Davranışçı ve Akılcı Duygusal terapistler danışanların ruh halleri ve eylemlerinde meydana gelen iyi yöndeki gelişmeler, danışanların kendileri, temel inançları, dünyayı algılayış biçimleri ve diğer insanlarla ilgili düşünceleri hakkında yoğun bir biçimde biliş seviyesinde çalışmalar yapmaktadırlar (Seligman ve Reichenberg, 2019). Bu kuramlar kişilerin bilişsel esneklik düzeylerini arttırmaya yönelik stratejileri ile bireyleri olumsuz yaşam olaylarından korumayı amaçlamaktadırlar.

2.2. Stres

Stres insan soyunun dünyadaki varlığı kadar eski bir olgudur. İlkel zamanlardaki stres kaynağını vahşi hayvanlar ve doğa olayları oluştururken günümüzün modern çağında başlıca stres kaynakları; sosyal ortamlardaki kişilerarası ilişkiler, rekabet, sürekli değişen şartlara ayak uydurmaya çalışmak vb. konulardır. Değişen dönemlerle birlikte stres kaynakları değişiklik gösterse de değişmeyen şey stresin bir şekilde hayatımızda sürekli var olduğu ve var olacağıdır. Hayatımızın bir parçası olan bu kavramı farklı dönemlerdeki insanlar kendilerine göre yorumlamıştır.

Stresin en azından 14. Yüzyıldan beri sıkıntı ve zorluk anlamlarına gelecek şekliyle kullanıldığı bilinmektedir. İlk olarak teknik anlamda kullanılması yüzyılın önde gelen fizikçi ve Biyoloğu Robert Hook'un çalışmalarına uzanmaktadır. Hook insan yapımı yapıların doğasıyla ilgilenmiştir. Stresi, yükün üzerine çarptığı ağırlıktan etkilenen alan olarak betimlemiştir. Fizikten diğer disiplinlere geçişte bu kullanımlar değişmiş olsa da, Hook'un analizi büyük ölçüde 20. Yüzyıldaki fizyoloji, psikoloji ve sosyoloji alanlarını etkilemiştir. Modern zamanlarda hala geçerli olan bu temanın ana fikri stresin dışsal bir yük ve talep olduğudur (Lazarus, 1993).

Stres 17. Yüzyılda şimdiki anlamından farklı bir şekilde musibet, bela, felaket, dert keder, sıkıntı anlamlarına gelecek şekliyle kullanılmıştır. 18 ve 19. Yüzyıllarda ise biraz daha bugünkü anlamının şeklini almış, nesne ve ruhsal durumlara yönelik uygulanan baskı ve güç anlamına gelmiştir. Bu güçlerin, kişi ve objelerin biçiminin bozulmasına neden olan bir baskı anlamına gelecek şekilde kullanılmaya başlanmıştır (Güçlü, 2001).

19. yy. ortalarından sonra ise "stres" bilimsel olmasa da sezgisel olarak bedensel

ve ruhsal hastalıkların sebebi olarak düşünölmeye başlanmıştır. Stres kavramını bugönkü haline yakın bir şekilde ele alan ve tıp literatüründe bu kelimeyi ilk defa kullanan Fransız fizyolog Claude Bernard, dışarıdaki uyarılara karşı canlının içyapısındaki dinamiğı koruması gerektiğini belirtmiştir. Bu görüş tıba, bağımsız ve serbest hayatın temel şartı olarak “içyapının dengeliliğı” prensibi olarak geçmiştir. Bernard’dan birkaç yıl sonra Ünlü Fizyolojist Pfluger, 19. yy sonlarında stresi yaşamdaki ihtiyaçlarımızı karşılamak ve doyumak amacıyla canlının tehlikeli olarak yorumladığı uyarıcılardan kaçması ve korunması şeklinde yorumlamış. Yine aynı dönemlerde Belçikalı Fizyolojist Frederic stresi canlı yapının, tehlikeli olarak yorumladığı ve kendisine zarar vereceğini düşündüğü uyarılar karşındaki tepkisi olarak tarif etmiş ve bu tepkiden sonra canlının kurtulmak için kaçacağını bunu başaramzsa da hasta olacağını belirtmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2013; Köknel, 1998).

Frederic’in bakış açısına benzer şekilde bir yaklaşımı savunan ABD’li ünlü fizyolog Walter Bradford Cannon “savaş ya da kaç” çalışmasıyla stres araştırmalarının öncü isimlerinden olmuştur. Savaşma ve kaçma tepkisi, tehdide saldırmak ya da tehditten kaçmak için organizmayı harekete geçiren ve tehdit unsuruna karşı verilen bir tepkidir. Bir tehdit unsuruyla karşılaştığımız zaman bizi harekete geçmeye hazırlayan doğuştan getirdiğimiz, acil durumlarda vücudun enerjisini korumaya ve stoklamaya yönelik tepkiler vardır. Bu tepkiler otonom sinir sistemindeki reaksiyonlar olan; solunumun artması, kan basıncının yükselmesi, sindirimin yavaşlaması gibi tepkilerdir. Organizma rahatsız edici durumlarla karşılaştığında adrenal medulla ve otonom sinir sisteminde reaksiyon oluşmasını bu canlıların stres altında olmalarına bağlamış ve stresin ölçölebilen bir şey olduğunu ilk kez ima etmiştir. Bu tepkilerin hayatın devamını sağlamaya dönük olduğunu, bir olayın stres verici olup olmadığının anlaşılması için bu klasik tepki zincirinin oluşması gerektiğini belirtmiştir. Canon’a göre organizma bir tehlike ile karşı karşıya kalırsa başa çıkamayacağına inandığı bu tehlikeden kaçmaya çalışır sonra savaşır ve en nihayetinde yeni duruma uyum sağlar (Akman, 2004; Baltaş ve Baltaş, 2013; Cannon, 1994; Sapolsky, 2004; Weiten vd., 2016).

Daha sonra ise ünlü endrokrinolog Hans Selye stresin organizmada bir takım etkiler oluşturduğunu ileri süren “genel uyum belirtisi“ adıyla anılan kuramını geliştirmiştir. Bu kuram, korku, direnç ve yorgunluktan oluşan üç aşamalı ve vücudun strese karşı verdiği tepkinin bir modelidir. Stresi psikolojik bir kavram olarak ilk kez ortaya atan Selye, stresi organizmanın uyarıcıları memnuniyet verici olarak algılayıp algılamadığına bakmaksızın her çeşit değışmeye verdiği spesifik olmayan tepkisi olarak

tanımlamıştır. Selye stresten kaçmanın yersiz olduğunu ve dahi mümkün olmadığını, çünkü tamamen rahatlamış hissettiğimiz durumlarda bile vücudumuzun gerekli şartları sağlamak için dış etkenlere uyum sağlamak ile meşgul olduğunu belirtmiştir. Uyku durumunda bile biraz da olsa stres altında olduğumuzu, kalbin kan pompalamaya devam ettiğini, bağırsaklarımızın sindirim faaliyetine devam ettiğini, kaslarımızın hareket edecek solunuma izin vermek için göğsümüzle uyum içinde olduğunu ve beynimizin çalışmaya devam ettiğini vurgulamıştır. Streten kurtulmanın ancak ölümle mümkün olduğunu söylemiştir. Ona göre sadece insanlarda değil herhangi bir sinir sistemi olmayan hayvanlarda ve dahi bitkilerde bile stres reaksiyonları meydana gelebilir (Selye, 1977)

Selye vücudun uzun süre strese maruz kaldığında mutlaka genel uyum belirtisinin üç evresinden geçtiğini belirtmiştir. Bu evreler; alarm reaksiyonu, direnç dönemi ve tükenme dönemidir. Alarm döneminde vücut dış uyaranı stres olarak algıladığında korku tepkisi gerçekleşir ve fizyolojik tepkiler göstererek otonom sinir sisteminin faaliyetlerini aktifleştirir. Bu dönemde daha çok adrenal bezlerin faaliyeti olan vücut ısısı ve kan basıncının düşmesi, kalp atışının hızlanması gibi tepkiler görülür. Bu durum pek sürdürülebilir olmadığı için bir süre sonra direnç oluşur amaç organizmayı korumaktır. Eğer stres devam ederse ikinci aşama olan direnç aşamasına geçilir. Bu evrede belirtilerin başlangıç değeri azalmış ve ya kaybolmuştur. Bu aşama boyunca fizyolojik uyarılma, sorunlarla başa çıkma çabaları kontrol altına alındığında sabitleşir. Vücut en uygun seviyesine ulaşmıştır. Organizma direnç dönemini başarılı bir şekilde atlarsa beden eski haline döner, aksi takdirde beden direncini kaybeder. Stresöre daha uzun süre maruz kaldıktan sonra ise adaptasyon kaybolur ve tükenme aşaması denilen son aşamaya girilir. Vücudun stresle mücadele kaynakları sınırlıdır. Birey yorgunluktan çökebilir ve organizmanın direnci azalır azalan basınç ülser ya da kan basıncı gibi adaptasyon hastalıklarına neden olur. Eğer stresin üstesinden gelinemezse beden stresin devamlılığına daha fazla dayanamaz ve tekrar alarm döneminin belirtilerini gösterebilir hatta bazı durumlarda ölümle sonuçlanabilir (Güçlü, 2001; Lazarus, 1993).

Selye'nin çalışmaları stresin vücudun içindeki etkisi ile ilgili detaylar üzerinde çalışan araştırmacılara nesiller boyu yol göstermiştir. Bu çalışmalardan sonra stres; fizik, tıp, kimya gibi birçok alanın ilgisini çekip bu disiplinlerdeki çalışmalara konu olmuştur. Böylece stresin yapısı çevresel, psikolojik ve fiziksel çerçevede birçok farklı bilimsel ve klinik çalışma alanlarını birbirine bağlayan, insan adaptasyonu hakkında daha geniş ve daha kapsamlı anlayış sunan bir köprü görevi görmüştür (Aldvin, 2007).

Stresin, laboratuarlardan çıkıp psikoloji camiasının dikkatini çekmesi ise 1950’li yıllara dayanmaktadır. Bu yıllarda stres kavramı Amerikan Psikoloji Derneği’nin raporlarında görülmeye başlanmıştır. Bu raporlarda stresi; kaygı, gerilim, çatışma, duygusal olarak çökme, sert yaşam koşulları, kişilik bütünlüğüne tehdit vb. birden fazla olumsuz kavramı karşılayan bir çatı kavram olarak kullanmışlardır (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Günümüz yaklaşımları kişileri etkisiz bir canlı olarak değil çevresindeki uyarıcıları anlamlandırarak onlara tepki veren, içinde bulunduğu çevreyi etkileyerek ondan etkilenen aktif varlıklar olarak görmektedirler. Bu bakış açısını benimseyen etkileşimsel yaklaşımın önde gelen temsilcileri Lazarus ve Folkman’nın (1984) bilişsel modeline göre stres, birey ve çevre ilişkisinde bireyin uyumunu tehlike altında bırakan ve var olan kaynaklara baskı yapan ya da bu kaynakları aşan çevresel talepleridir. Bu bakış açısına göre, tek bir olay için tek bir tepki yoktur. Yani insanların bir kısmı için stres verici olarak algılanan bir olay diğer kesim için öyle algılanmayabilir.

Stres günlük hayatımızın hemen her parçasında bizimle beraberdir. Sel, deprem, kazalar gibi travmatik olaylarla bağlantısı olduğu gibi görece bunlardan çok daha küçük olduğu düşünülen stres kaynakları olan boşanma, yeni bir eve taşınma, anahtarı kaybetmek, sıra beklemek vb. olayların sonucunda da gelişebilmektedir. Ancak bazı insanlar için rutin olan bazı olaylar başkaları için ciddi stres kaynağı olabilir. Bundan dolayı insanların stresi deneyimleme biçimleri kişisel olarak onu nasıl algıladıkları ile ilgilidir (Monroe ve Slavich, 2007).

Fink (2009), stresin bireysel dayanıklılığa ve güvenlik açığına bağlı olarak insanlar ve farklı görev türleri arasında değişen oldukça kişisel bir olgu olduğunu, yani farklı koşullar altında farklı anlamlara geldiğini söylemiştir. Stres korku ve endişe duygusuna yol açar. Koşullara bağlı olarak korku tepkisi de ya savaşıma ya da kaçmaya yol açabilir. Stresin büyüklüğü ve fizyolojik sonuçlarının, bireyin stres etkiyle başa çıkma yeteneklerine ilişkin algısından etkilendiğini belirtmiştir.

Mevcut insan sayısı kadar stres kaynağının var olduğu söylenebilir. Yeryüzünde geçmişten günümüze kadar yaşamış insanların geçtikleri birçok yaşam dönemi olmuştur. Ünlü Amerikalı işletme ve yönetim uzmanı Karl Albrect çağımızın stres çağı olmasını beş değişim alanına bağlamıştır. Bu alanlar; 1. Kırsal alanlardan kentsel alanlara geçiş, 2. Durağan ve sakin hareketli bir yaşama geçiş, 3. Kendine yeterli bir seviyedeyken, ihtiyaç fazlası tüketen ekonomik düzene geçiş, 4. Kapalı düzenden açık düzene geçiş, 5. Fiziksel olarak aktif olmaktan hareketsiz yaşama geçiş (Albrect, 1979; akt., Okutan ve

Tengilimoğlu, 2002).

Stres ile uyum arasında sıkı bir ilişki vardır. Birey sürekli olarak fiziksel ve psikolojik koşullara uyum sağlamaya çalışır. Stres genellikle olumsuz bir yaşantı sonucu organizmanın gösterdiği tepki olarak algılansa da, evlenme, bir işe başlama üniversiteyi kazanma gibi olumlu sayılabilecek yaşam olaylarından sonra da gelişebilir. Organizma bu yaşam olaylarına uyum sağlamaya çalışırken zorlandığında hem bedensel hem de ruhsal olarak yorulur. Stres de bireyin fiziksel ve sosyal çevresinden gelen bu uyumsuz koşullarla mücadele etmek için bedensel ve psikolojik sınırının üzerinde harcadığı gayrettir (Budak, 2021; Cüceloğlu, 1994).

Psikoloji sözlüğünde stres, kişinin iç ya da dış dünyasından gelen ve var olan dengesini veya ruhsal, zihinsel, sosyal işleyişini bozma eğiliminde olan ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi tekrar kurmaya dönük yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da gerçek dışı uyarıcılara verdiği fiziksel, ruhsal ve bilişsel tepkiler olarak tanımlanmıştır. Kişide bu tür tepkilere neden olabilecek her türlü çevresel veya içsel, geçici veya sürekli fiziksel, kimyasal, ruhsal etken stres olarak betimlenmiştir (Budak, 2021).

Stres organizmanın çevreye uyum sağlamak için ödediği bedeldir. Bu bedel bazen bizi hayatta tutmaya yararken bazen de bir işle uğraşırken performansımızda ve yeterliliğimizde artışa ya da azalmaya yol açar. Çoğu araştırma insan sağlığına zarar vermeyecek ölçüdeki belli bir miktar stresin gerekli hatta yararlı olabileceği konusunda bulgular sunmaktadır. Bu sınır “olumlu stres” olarak adlandırılır. Bu olumlu sınırın üstü ise sağlığı tehdit etmeye ya da performans ve verimlilikte düşmeye yol açar. Stresle başa çıkmaya da bu olumlu sınırın üstüne çıktığımız ya da altına düştüğümüz zaman ihtiyaç duyarız (Ertekin, 1993; Şahin ve Batıgün, 1997).

2.3. Stres ile Başa Çıkma Tarzları

Stresle başa çıkmaya yönelik verilen tepkiler herkes için farklı olduğundan stresle başa çıkmanın tanımı da stresin tanımı kadar çeşitlilik göstermektedir. Strese neden olan etmenler her bireyde farklılık gösterdiğinden başa çıkmanın çeşitli şekillerde tanımlanması mümkündür (Tekin, Yazgan ve Gede, 2019).

Stresle başa çıkma konusundaki görüşleri ile tüm dünyada yaygın biçimde benimsenen ve literatüre yaptıkları katkı sayesinde bu konudaki çalışmalara ivme kazandırmış olan, Richard Lazarus ve Susan Folkman’a (1984) göre başa çıkma

becerileri; yaşamı tehdit eden tehlikeler karşısında hayatta kalmaya katkıda bulunan öğrenilmiş davranışlardır.

Weiten ve diğerlerine (2016) göre stresle başa çıkma, stresin yarattığı rahatsızlık verici durumların üstesinden gelme, ortaya çıkan ihtiyaçların azaltılması ya da bunlara uyum sağlanması yönündeki çabaları ifade etmektedir. Stresi ise bir insanın herhangi bir durumda kendini ve iyi olma durumunu tehdit altında hissetmesi ve bunun sonucunda da başa çıkma becerilerinin değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Bu değerlendirmeyi Folkman ve Lazarus (1984) birincil ve ikincil değerlendirme olarak ayırt etmişlerdir. Kişi önce stres kaynağını değerlendirir. Birinci değerlendirmede kişi bir uyarıcı ile karşılaştığında durumu kendiyle alakasız ve zararsız olarak algılayorsa stres oluşmaz. Durumu kendiyle alakalı ve tehdit olarak algılayorsa ikincil değerlendirmeye geçilir. Değerlendirme yapıldıktan sonra kişi başa çıkma becerilerini uygulamaya başlar. Bu aşamada kişinin başa çıkma becerileri yeterli ise stres oluşmaz yetersiz ise stres oluşur. Yani bireylerin stres deneyimleri birincil ve ikincil değerlendirmeler arasındaki bir dengedir.

İnsanların yaşamlarını devam ettirirken, karşılaştıkları bir takım stres faktörleri ve engellerle mücadele etme biçimleri başa çıkma olarak özetlenebilir. Psikoloji camiası başa çıkmanın tek bir eylem olarak değil, bir süreç olarak ele alınması gerektiğini belirtir. Psikolojiye göre başa çıkma; kişilerin, farklı türdeki birçok stres durumları ile karşılaştıklarında kullandıkları bir dizi etkinliktir (Türküm, 1999).

Bilişsel aracılık bakış açıları geliştikçe başa çıkma sürecinde kullanılan bilişsel tekniklerin de önemi artmıştır. Stres ile başa çıkma sürecini bilişsel değerlendirmeleri temele alarak açıklayan Folkman ve Lazarus (1988) stresle başa çıkmayı, kişi ile çevresi arasındaki stres durumlarında değişebilen, dinamik bir süreç olarak tanımlamışlardır.

Yaşamımızın kaçınılmaz bir gerçeği olan stresten tam olarak kurtulmak ya da uzak durmak mümkün değildir. Bu nedenle stres ile nasıl başa çıkılacağını öğrenmek, her yaş grubundan insanın fiziksel ve duygusal sağlığı için son derece önemlidir. Başa çıkma karmaşık bir süreçtir ve insanlar stresli bir durumla karşılaştıkları zaman temel stratejilerinin çoğunu kullanırlar. Kimileri hissettikleri stresi alkol, sigara kullanarak veya fazla yemek yiyerek azaltmaya çalışırken kimileri de bir tepki olarak geri çekilir ya da hiç tepki göstermeyip yaşanan sıkıntıyı içinde biriktirir. İnsanların kullandıkları bu farklı başa çıkma stratejileri araştırılıp kategorize edildiğinde 400'ün üzerinde başa çıkma tekniği olduğu bulunmuştur (Weiten, vd., 2016). Daha sonra ise Carver ve arkadaşları bu başa çıkma tekniklerini; aktif başa çıkma, plan yapma, rekabetçi aktiviteleri bastırma,

kontrollü başa çıkma, araçsal ve duygusal nedenlerle sosyal destek arama, pozitif tekrar yorumlama ve gelişme, kabullenme, dine yöneliş, duyguları merkeze alma ve duyguların açıklanması, inkar, davranışsal ve bilişsel geri çekilme, alkol-ilaç kullanımı olarak 14 kategoriye ayırmıştır (Şahin, 1995; Skinner, Edge, Altman ve Sherwood, 2003; Carver ve Weintraub, 1989).

Yapılan ampirik çalışmalar incelendiğinde tüm stresle başa çıkma stratejilerinin iki ana grup içerisinde toplandığı görülmektedir. Bunlar probleme yönelik başa çıkma ile duyguya yönelik başa çıkmadır. Hangi başa çıkma tekniğine başvurulması, durumu değiştirmek için herhangi bir şey yapıp yapılmayacağının değerlendirilmesi ile ilgilidir. Değerlendirme bir şeyin yapılacağını söylüyorsa problem odaklı başa çıkma baskın; değerlendirme hiçbir şeyin yapılmayacağını söylüyorsa duygu odaklı başa çıkma hakimdir. Başka bir deyişle, koşullar değişime dirençli görüldüğünde duygu odaklı başa çıkma kullanılırken, kontrol edilebilir olarak algılandığında ise problem odaklı başa çıkma kullanılır. (Folkman ve Lazarus, 1987; Lazarus, 1984).

2.3.1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma, stres kaynağı olan probleme çözüm bulmak ya da problemin üstesinden gelmek için sergilenen çabayı kapsamaktadır. Başa çıkma tarzlarının bu çeşidi stres durumlarında duygusal gelişmeye yönelik olumlu kazanımları içermektedir (Weiten vd., 2016).

Problem odaklı başa çıkma başlığı altında; sorumluluğunu fark etme, plan yaparak bir problemi çözme, sorun üzerine olumlu bir bakış açısı ile eğilme gibi bir takım yapıcı teknikler yer alır. Problem odaklı başa çıkma, kişinin ortaya çıkan durumlar karşısında kendi sorumluluğunu kabul ederek, olaya katkısını sorgulaması gibi kendini değerlendirmeye yönelik tekniklerle ilişkilidir (Hakim-Larson, Dunham, Velt, Murtaca ve Levenbach, 1999).

2.3.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Duygu odaklı başa çıkma stres verici olaydan kaçınmaya çalışıp onların bilişsel çerçevelerini değiştirmeye çalışarak geçici olarak rahatlamayı ifade eder (Folkman, 1984). Yani bir tehdidi stres verici olmayan unsurlarla yeniden değerlendirerek stres tepkisinin bilişsel temelini ortadan kaldırmayı amaçlar.

Kendine güvenli yaklaşım, stres verici durum ile karşılaşıldığında hem duygu

odaklı hem de problem odaklı başa çıkma tarzlarının ikisini de aktif ve etkili kullanmayı ifade ederken çaresiz yaklaşım, stresli durumlar ile karşı karşıya kalındığında durumu abartarak çözüme ulaşmayı engelleme ve kendine yüklenme gibi pasif tarzları kullanmak olarak tanımlanır (Karlsen, Dybdahl ve Vitterso, 2006; Folkman, 1984).

Herhangi bir stres faktörü ile karşılaştığımızda problem odaklı başa çıkma tarzlarına yönelmemiz gerektiği birçok çevrece sıkça vurgulansa da asıl sağlıklı olanı tek bir başa çıkma tarzına bağlı kalmadan karşılaşılan sorunun niteliğine göre gerektiğinde hem problem odaklı başa çıkmaya hem de duygu odaklı başa çıkmaya başvurmaktır (Lazarus, 1966).

Sapolsky'e göre (2004) insan sağlığının en güçlü yordayıcısı, baş etme tarzlarını belirli kurallar ve esnek stratejiler temelinde kurmuş olmasıdır. Başa çıkma düşünceleri ve eylemleri, herhangi bir durumda hangi durumsal taleplerin karşılandığına göre farklılık gösterir. Bir başka görüşe göre de en uyum sağlayıcı olan, çeşitli başa çıkma stratejilerini kullanmaktır. Başa çıkmada esnek olabilmek sürekli olarak aynı stratejiye güvenmekten daha sağlıklı bir yaklaşım biçimidir. Düşük ve yüksek başa çıkma esnekliği olan bireyler arasında önemli farklılıklar vardır. Esnek olanlar stresli olaylar karşısında kontrol edebilirlik ve olaydan kötü etkilenmeme açısından daha avantajlıdır. Yani belirli bir olay karşısında o olaya özgü bir başa çıkma strateji belirleme yeteneği, kişileri problemleri bakış açılarına takılıp kalmaktan kurtarır (Cheng ve Cheung, 2005).

2.4. İlgili Araştırmalar

İlgili kuramsal açıklamalar incelendiğinde bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stresin birbirini tamamlayıcı kavramlar olduğunu düşünmek mümkündür. Buna rağmen bu kavramların beraber konu olduğu araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Ancak bilişsel esneklik, algılanan stres ve stresle başa çıkma tarzları pek çok araştırmacının dikkatini çekmiş ve kavramların farklı birçok değişken ile ilişkisi incelenmiştir. Bilişsel esneklik, algılanan stres ve stresle başa çıkma tarzlarını ortak değişkenlerle inceleyen araştırmalar bize bu kavramlar arasındaki ilişkiler hakkında fikir verebilir.

Türküm (1999) değişik bilişsel çarpıtma düzeyindeki öğrencilerin başvurdukları stresle başa çıkma biçiminin, iyimserlik ve psikolojik yardım almaya dair tutumları açısından farklılaşıp farklılaşmadığı sorusuna yanıt aradığı araştırmasında, bilişsel çarpıtma düzeyleri yüksek olan öğrencilerin düşük olan öğrencilere kıyasla sorunlarla

uğraşmaktan kaçınma başa çıkma biçimine daha fazla başvurdukları sonucuna ulaşmıştır. Bunlara ek olarak bilişsel çarpıtma düzeyleri düşük olan öğrencilerin yüksek olan öğrencilere göre daha iyimser oldukları gözlenirken başa çıkmanın sosyal destek alma ve soruna yönelme boyutları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Örücü (2005) Ortadoğu Teknik Üniversitesi hazırlık sınıfı öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında stres yönetimi eğitim programının algılanan stres, öz-yeterlilik ve başa çıkma tarzlarına etkisini araştırmıştır. Program, haftada bir kez 90 dakika olmak üzere altı hafta devam etmiştir. Program içeriğinde stresle başa çıkma tarzlarının etkili ve etkisiz yolları, davranışları etkileyen duygu ve düşünceler, gevşeme eğitimi, problem çözme ve atılganlık eğitimi yer almıştır. Eğitim programının sonucunda deney grubunun algılanan stres puanlarında ve sosyal olarak ilişkili yaşam olaylarının sıklığında ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir azalama gözlenirken öğrencilerin başa çıkma stilleri ve öz yeterlilik ön test son test puanları arasında herhangi bir farklılık saptanmamıştır.

Wichianson ve diğerleri (2009) 95 üniversite öğrencisi ile algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları ve gece yeme sendromu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada algılanan stres ve uyumsuz başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuşlardır.

Dennis ve Vander Wall (2010) geliştirdikleri Bilişsel Esneklik Envanteri'nin, geçerlilik çalışmaları kapsamında Lazarus ve Folkman (1985) tarafından geliştirilen Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ni kullanmışlardır. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde, pasif başa çıkma tarzları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Altunkol (2011) bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında algılanan stres ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Yani bilişsel olarak esnek olan bireylerin algıladıkları stres düzeyinin düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bilişsel esneklik, başa çıkma tarzları, depresyon ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri incelemek ve başa çıkma tarzları, depresyon ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü belirlemek amacıyla 277 üniversite öğrencisi ile bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre; bilişsel esneklik başa çıkma tarzlarını, psikolojik sağlamlığı ve depresyonu yordamaktadır. Buna ek olarak, başa çıkma tarzları ile psikolojik sağlamlık ve depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Soltani, Shareh, Bahrainian ve

Farmani, 2013)

Bedel ve Ulubey (2015) bilişsel esneklik ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelemiş ve bilişsel esnekliğin başa çıkma tarzlarını ne düzeyde yordadığını araştırmıştır. 362 lise öğrencisi ile yapılan bu araştırma sonucunda bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejilerinden hem aktif başa çıkma hem de pasif başa çıkma boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunurken bilişsel esneklik ile pasif başa çıkma tarzlarından olan kaçınan başa çıkma tarzı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunlara ek olarak bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma stratejisinin % 12'sini, pasif başa çıkma stratejisinin %4'ünü açıkladığı ve pasif başa çıkma tarzlarından olan kaçınan başa çıkma stratejisini anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansın % 1'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Johnson (2016) bilişsel esneklik, stresle başa çıkma ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç kapsamında üniversiteye bağlı bir ruh sağlığı kliniğinde araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 18-57 yaş aralığındaki toplam 18 katılımcı ile çalışılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda bilişsel esneklik ve aktif başa çıkma stratejileri arasında çok güçlü ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kişinin bilişsel esneklik seviyesinin artmasına paralel olarak aktif başa çıkma tarzlarını kullanmaya yatkın olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Altunkol (2017) Bilişsel Davranışçı Terapi modellerini temel alarak geliştirdiği bilişsel esnekliği artırma amacı güden 12 oturumdan oluşan psikoeğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik, algılanan stres ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini belirlemek ve bu etkinin kalıcılığını incelemek amacıyla yarı deneysel bir çalışma yürütmüştür. Araştırma 10 kontrol 10 deney grubu olmak üzere toplam 20 öğrenci ile haftada bir 50 dakikalık oturumlar şeklinde 12 hafta sürmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuca göre deney grubunda yer alan öğrencilerin kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre hem bilişsel esneklik seviyelerinin hem de aktif başa çıkma stratejilerinin kullanımı artarken algılanan stres düzeyleri ve çaresiz yaklaşım stratejisinin kullanımı azalmıştır. Yapılan izleme çalışmalarında bu etkilerin bilişsel esneklikte ve aktif başa çıkma stratejilerinde kalıcı olduğu gözlenirken algılanan stres ve pasif başa çıkma tarzlarından olan çaresiz yaklaşım stratejilerinde uzun süreli etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunlara ek olarak psikoeğitim programının öğrencilerin sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşım stratejileri üzerinde bir etki göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Hancıoğlu (2017) üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyini belirlemek ve algılanan stres ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladığı araştırmasında, öğrencilerin çoğunun orta seviyede strese sahip olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Ayrıca aktif başa çıkma tarzları ile algılanan stres arasında negatif ve zayıf düzeyde, pasif başa çıkma tarzları ile algılanan stres düzeyi arasında pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Yılık (2017) Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde 1222 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları, sürekli ve durumluk umudun öznel iyi oluşu ne derece yordadığını incelemiştir. Araştırmada durumluk umut, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama ile öznel iyi oluş arasında anlamlı doğrudan ilişki bulunmuştur. Ayrıca yüksek seviyede durumluk umuda sahip öğrencilerin stresle başa çıkmada başarılı olduğu, problem odaklı başa çıkma tarzlarına daha çok, sosyal destek arama yaklaşımına daha az başvuran öğrencilerin daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 100 kadın 100 erkek toplam 200 katılımcıyla gerçekleştirilen bir araştırmada üniversite öğrencilerinin aktif başa çıkma tarzlarından olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama ile bilişsel esnekliğin alternatif ve kontrol alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptamıştır. Ayrıca pasif başa çıkma tarzları ile bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kömür, 2018).

Doğan-Laçın ve Yalçın (2019) üniversite öğrencilerinin öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin, bilişsel esnekliği ne ölçüde yordadığını araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre bilişsel esneklik ile öz-yeterlilik ve aktif başa çıkma tarzları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımı) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunurken bilişsel esneklik ile pasif başa çıkma tarzları (boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Çelikkaleli ve Gündüz (2019) ergenlerin kişilik tipleri ile problem odaklı başa çıkma tarzları arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerde bilişsel esnekliğin aracı rolünü araştırmışlardır. 465 ergen ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucuna göre, ergenlerin olumlu kişilik özelliği ile (dışa dönüklük, yumuşak başlılık, açıklık) hem problem odaklı başa çıkma tarzları hem de bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Bu bulgulara ek olarak problem odaklı başa çıkma tarzları ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Demirtaş (2019) üniversite öğrencilerinde hem bilişsel esneklik, stresle başa çıkma stratejileri ve öz düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemek hem de bilişsel esneklik

ile öz düzenleme değişkenlerinin başa çıkma stratejilerini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla 472 öğrenci ile çalışma yürütmüştür. Araştırma bulgularına göre bilişsel esneklik ile aktif/çözümüne dönük başa çıkma arasında pozitif yönde, pasif/duygusal başa çıkma arasında negatif yönde ilişki bulunmuş, pasif başa çıkma tarzlarından olan kaçınmacı başa çıkma stratejisi ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Baki (2020) 100 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ve stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücü ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemiştir. Bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma tarzları arasında pozitif, pasif başa çıkma tarzlarından olan çaresiz yaklaşım arasında negatif yönde ilişkiye ulaşılmıştır. Ayrıca duygu düzenleme gücü ile bilişsel esneklik ve aktif yaklaşım arasında negatif yönde, pasif başa çıkma tarzlarından olan çaresiz yaklaşım arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Bunlara ek olarak, stresle aktif başa çıkma tarzlarından olan iyimser yaklaşımın, kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşımın yordayıcı modelleri olduğunu bulmuştur.

Asıcı ve Sarı (2021) 488 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada bilişsel esnekliğin, ergenlerin beş boyutlu iyi oluşu (kararlılık, bağlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk) üzerindeki etkisini ve bilişsel esneklik ile beş boyutlu iyi oluş arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin aracı rollerini incelemişlerdir. Araştırmada bilişsel esnekliğin, ergenlerin beş boyutlu iyi oluşlarını hem doğrudan hem de dolaylı olarak olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise ergenlerin bilişsel esneklikleri arttıkça aktif başa çıkma tarzlarını daha çok, pasif başa çıkma tarzlarını ise daha az kullanma eğiliminde olduklarıdır. Ayrıca aktif başa çıkma stratejilerinin ergenlerin beş boyutlu iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak araştırmanın bulguları, aktif başa çıkmanın bilişsel esneklik ile beş boyutlu iyi oluş arasında önemli bir aracı olduğunu göstermiştir. Buna göre; bilişsel olarak esnek olmak, ergenlerin karşılaştıkları zorluklarla nasıl başa çıktıklarını etkileyerek iyi oluşa katkı sağlar.

Tüm bu araştırma bulgularından hareketle bilişsel esnekliğin birçok olumlu kişilik özelliği ile ilişkisi olduğunu söyleyebiliriz. Literatürde bilişsel esneklik ve algılanan stres arasında negatif yönde ilişkiler olduğunu ortaya koyan çok sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tarzlarının da algılanan stresle ilişkili olduğunu gösteren kayda değer miktarda çalışma mevcuttur. Bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma tarzları ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların bulguları da dikkate alındığında başa

ıkma tarzlarının, bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı bir rolü olabileceği düşünölmüştür. Bilişsel esneklik, kişinin aktif ve etkili başa çıkma tarzlarını daha çok, pasif ve etkisiz başa çıkma tarzlarını daha az kullanmasıyla ilişkili olduğu için algılanan stresin negatif bir yordayıcısı olmaktadır. Yani bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkiye başa çıkma tarzlarının aracılık etmesi beklenmektedir. Araştırma bu hipotezi sınamak amacıyla yapılmıştır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, verilerin elde edildiği çalışma grubu, verilerin toplanmasında kullanılan araçlar ve bu araçların geçerlik-güvenirlik çalışmaları, veri toplama işlemi ve verilerin çözülmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

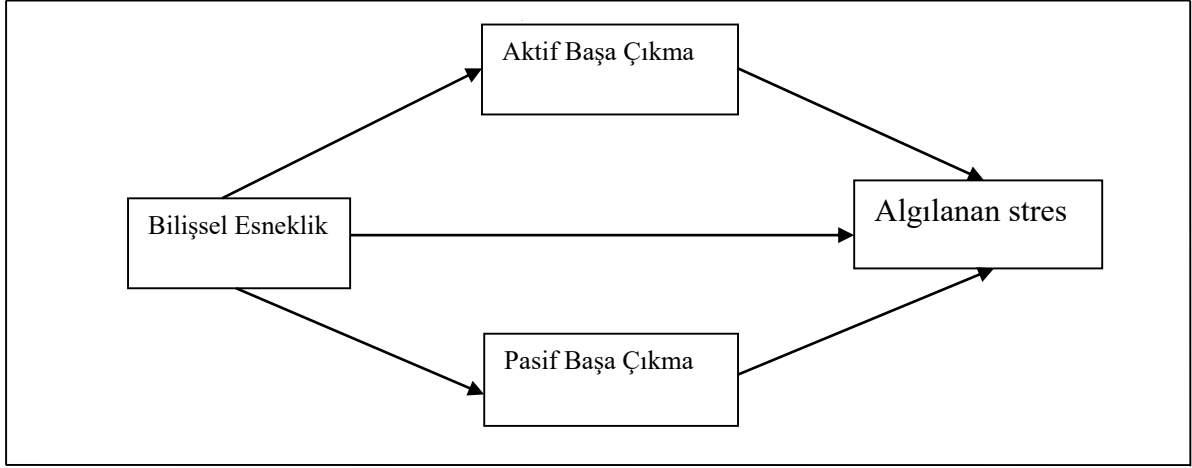
3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma; bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin incelendiği ilişkisel tarama modelinde, betimleyici bir araştırmadır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni bilişsel esneklik, bağımlı değişkeni ise algılanan strestir. Araştırmanın aracı değişkenleri ise başa çıkma tarzlarıdır (aktif ve pasif yaklaşım). Araştırmada bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide başa çıkma tarzlarının aracı rolü yapısal eşitlik modellemesi (gözlenen değişkenlerle yol analizi) ile sınanmıştır. Sınanan modelde bilişsel esneklik, başa çıkma tarzları aracılığıyla algılanan stresi yordayan dışsal değişken (egzojen değişken), başa çıkma tarzları bilişsel esneklik tarafından yordanan ve algılanan stresi yordayan içsel aracı değişkenler (endojen değişken), algılanan stres ise başa çıkma tarzları tarafından doğrudan, bilişsel esneklik tarafından ise başa çıkma tarzları aracılığıyla dolaylı olarak yordanan içsel değişken (endojen değişken) olarak tanımlanmıştır.

Yapısal eşitlik modeli değişkenler arasında doğrudan ya da dolaylı ilişkileri belirleme imkanı sağlar. Kuramsal yapılar arasındaki etkileşimleri, yapılan ölçme hatalarını ve hatalar arasındaki ilişkileri dahil ederek modelleyen çok değişkenli bir yaklaşımdır (Gürbüz, 2021).

Şekil 3'deki modelde de sembolize edildiği gibi bilişsel esneklik, algılanan stres ve stresle başa çıkma tarzları değişkenleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler incelenecektir.



Şekil 3. Araştırmanın Modeli

Araştırmada incelenecek doğrudan ilişkiler; bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişki, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki, başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki ilişkidir. Dolaylı ilişki ise; bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki başa çıkma tarzları aracılığıyla oluşan ilişkidir. Araştırmada yordayıcı dışsal değişken (eksojen) bilişsel esneklik, yordanan içsel değişken (endojen) algılanan stres düzeyi ve etkisi sınanacak olan aracı içsel değişken (endojen) ise stres ile başa çıkma tarzlarıdır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2022 yılının ocak, şubat ve mart aylarında, araştırmaya sosyal medya kanalları aracılığı ile çevrimiçi ve gönüllü olarak katılım sağlayan yaşları 18-58 ($\bar{X}$ =27.95 ss=6.05) arasında değişen, lisans ve lisansüstü mezunu/öğrencisi toplam 383 kişi oluşturmaktadır.

Araştırma pandemi döneminde yürütüldüğü için, katılımcılara sadece Whatsapp, Instagram ve Telegram gibi sosyal medya kanalları aracılığıyla ulaşılabilmiştir. Araştırmanın örnekleme yöntemi, uygun (kazara)/ kolay ulaşılabilir örneklemedir. Uygun (Kazara)/ kolay ulaşılabilir örnekleme; zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi ve mesleklerine göre dağılımlarının betimsel değerleri tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Araştırmaya Katılan Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Eğitim Seviyesi ve Mesleklerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

Demografik Değişkenler	f	%
<u>Cinsiyet</u>		
Kadın	252	65.8
Erkek	131	34.2
Toplam	383	100
<u>Yaş Grubu</u>		
18-25	128	33.4
26-35	220	57.4
36-58	35	9.2
Toplam	383	100
<u>Medeni Durum</u>		
Evli	103	26.9
Bekar	280	73.1
Toplam	383	100
<u>Eğitim Düzeyi</u>		
Üniversite	330	77.6
Lisansüstü	53	12.4
Toplam	383	100
<u>Çalışma Durumu</u>		
Maaşlı çalışan	233	60.8
Emekli	1	0.3
İşsiz	57	14.9
Ev hanımı	12	3.1
Öğrenci	68	17.8
Kendi işini yürüten	12	3.1
Toplam	383	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmanın çalışma grubunun % 66'sının kadın %34'ünün erkek, toplam 383 katılımcıdan oluştuğu görülmektedir. Araştırmaya

katılanların, %33'ü 18-25 , %57'si 26-35 ve %9'u 36-58 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların % 27'sinin evli, %73'ünün bekar olduğu görülmektedir ve bu katılımcıların %77'sini üniversite, %12'sini lisansüstü mezunları oluşturmaktadır. Katılımcıların %61'i maaşlı çalışan, %15'i işsiz, %3'ü ev hanımı, %18'i öğrenci ve %3'ü kendi işini yürüten kişilerden oluşmaktadır.

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve sonuçlar tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2

Bilişsel Esneklik, Algılanan Stres, Aktif Başa Çıkma Tarzları ve Pasif Başa Çıkma Tarzları İle Cinsiyet Değişkenine Göre T-testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
BEE	Kadın	252	78.78	11.42	-1.75	381	.08
	Erkek	131	80.93	11.38			
ASÖ	Kadın	252	30.92	7.95	1.62	381	.10
	Erkek	131	29.55	7.39			
ABÇT	Kadın	252	4.22	1.15	-2.34	381	.02*
	Erkek	131	4.50	1.08			
PBÇT	Kadın	252	2.53	1.06	-1.13	381	.25
	Erkek	131	2.67	1.37			

*P<0.05, BEE= Bilişsel Esneklik Envanteri ASÖ=Algılanan Stres Ölçeği, ABÇT= Aktif Başa Çıkma Tarzları, PBÇT= Pasif Başa Çıkma Tarzları

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların; bilişsel esneklik ($t=-1.75$, $p>0.05$), algılanan stres ($t=1.62$, $p>0.05$) ve stresle başa çıkma tarzlarından pasif yaklaşım ($t=-1.13$, $p>0.05$) puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Katılımcıların aktif başa çıkma tarzı puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ($t=-2.34$, $p<0.05$) görülmüştür. Erkek katılımcıların aktif başa çıkma tarzları puanlarının ($\bar{X}=4.50$) kadın katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=4.22$) daha yüksek olduğu görülmektedir

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma için veri toplama süreci 2022 yılının Ocak, Şubat ve Mart ayları

içerisinde tamamlanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler için gerekli yazılı izinler alınmıştır. Araştırma sürecinde devam eden küresel covid-19 salgını nedeniyle veriler çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Google form üzerinden 3 bölümlük bir anket hazırlanmıştır. Formun ilk bölümünde araştırmanın ve verilerin kullanım amacını anlatan bir metin ile beraber, katılımcıların gönüllülük durumunu sorgulayan bir cevap kutucuğu yer almaktadır. İkinci bölümde Kişisel Bilgi Formu, üçüncü bölümde ise Bilişsel Esneklik Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği ve Stres ile Başa Çıkma Tarzları Ölçeği yer almaktadır. Form Whatsapp, Instagram, Telegram gibi çeşitli sosyal medya kanalları aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından, araştırmaya katılan kişiler hakkında demografik bilgilere ulaşabilmek amacıyla oluşturulan Kişisel Bilgi Formu katılımcıların; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve meslek ile ilgili bilgilerini öğrenmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Formun bir örneği Ek 1’de sunulmuştur.

3.4.2 Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) [Cognitive Flexibility Inventory (CFI)]

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilen 20 maddelik, yedili likert tipinde derecelendirmenin kullanıldığı öz bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçek, bireylerin zor durumlara alternatif çözümler bulabileceğine ya da yaşam durumları ve insan davranışlarına yönelik olarak alternatif açıklamaların olabileceğine yönelik 13 maddeden oluşan “Alternatifler” alt boyutu ve zor durumların kontrol edilebileceğine yönelik ifadelerden oluşan 7 maddelik “Kontrol” alt boyutu olmak üzere toplam iki alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçeğin özgün formu yedi basamaklı Likert tipi bir ölçektir. Seçeneklerin anlam olarak birbirine çok yakın olması ve cevaplayıcıların bu seçenekleri ayırt etmesinin oldukça zor olduğundan dolayı ölçeğin Türkçe formu beşli Likert tipine göre hazırlanmıştır. Ölçek 1 (Hiç uygun değil), 2 (Uygun değil), 3 (Biraz uygun), 4 (Uygun), ve 5 (tamamen uygun) şeklinde puanlanmakta olup 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten toplam bilişsel esneklik puanı, alternatifler alt boyutu puanı ve kontrol alt boyutu puanı olmak üzere üç farklı türde puan alınabilmektedir. Ölçekten

alınan puanların yüksekliği bilişsel esnekliğin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Ölçek Türkçe'ye Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından uyarlanıp geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama sürecinde ilk olarak John P. Dennis ile e-mail yoluyla iletişime geçilerek ölçeğin uyarlanması için gerekli izinler alınmıştır. İkinci aşamada ölçek özgün dili olan İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçeğin özgün formu ve çeviri formu her iki dile de iyi derecede hakim 42 öğrenciye uygulanmış, toplam puan ve her bir madde açısından iki uygulama arasındaki ilişki incelenmiştir. Dilsel eşdeğerlik için yapılan korelasyon analizi sonucunda, ölçeğin İngilizce formu ile Türkçe formu arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu aşamadan sonra verilerin faktör analizine uygun olup olmadığı incelenmiş ve uygun olduğuna karar verilerek faktör analizine geçilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde nasıl bir faktör yapısına sahip olduğunu ortaya koymak üzere açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. BEE' nin özgün formuna ait faktör yapısının Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde doğrulanıp doğrulanmayacağını belirlemek üzere ise doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında BEE ile birlikte Boratav Depresyon Ölçeği, İyimserlik Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda BEE ile İÖ arasında pozitif yönde, kontrol alt boyutu ile İÖ arasında ve alternatifler alt boyutuyla İÖ arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. BEE ile BEÖ arasında kontrol alt boyutuyla BEÖ arasında ve alternatifler alt boyutuyla BEÖ arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, BORDEPTA ile hem BEE arasında hem kontrol hem de alternatifler alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Ölçeğin güvenirliği ise Cronbach alfa iç tutarlık ve test tekrar test güvenirlik yöntemleriyle incelenmiştir. 70 üniversite öğrencisine iki hafta arayla uygulama sonucu elde edilen test tekrar test korelasyon katsayısı, ölçeğin bütünü için .75, "alternatifler" alt boyutu için .78 ve "kontrol" alt boyutu için .73 olarak bulunmuştur. BEE' nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise ölçeğin bütünü için .90, "alternatifler" alt boyutu için .90 ve "kontrol" alt boyutu için .84 olarak bulunmuştur. Güvenirlik analizlerine yönelik olarak elde edilen bu sonuçlar BEE' nin yeterli düzeyde güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında Bilişsel Esneklik Envanteri'nden elde edilen iç tutarlılık katsayıları; ölçeğin bütünü için .90, alternatifler alt boyutu için .91 ve kontrol alt boyutu için için .85 olarak hesaplanmıştır.

Bilişsel Esneklik Envanteri'nin örnek maddeleri Ek 3'te sunulmuştur.

3.4.3. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) [Perceived Stress Scale (PSS)]

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve birçok ülkede sıkça kullanımda olan yanıtlayıcıların yaşamlarını ne ölçüde yordanamaz, kontrol edilemez ve aşırı yüklü değerlendirildiğine bağlı olarak ölçmek için geliştirilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek, hiç ile (0) çok sık (4) arasında değişen 5'li likert tipinde derecelendirilmektedir. Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması Yerlikaya ve İnanc (2007) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması kapsamında yaşları 17 ile 28 ($\bar{X}$ =20.11; ss= 1.51) arasında değişen 246 üniversite öğrenci ile çalışılmıştır. Katılımcılara Algılanan Stres Ölçeği'nin yanı sıra depresif durumları ölçmek için Beck Depresyon Envanterini (BDE) ve durumluk ve sürekli kaygıyı ölçen Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği (DSKÖ) de uygulanmıştır. Öğrencilerin ASÖ'den aldıkları puan ortalaması 27.66 ve standart sapması ise 6.96 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğini sınamak amacıyla hesaplanan iç tutarlılık alfa katsayısının .84 olduğu görülmüştür. ASÖ puanları ile BDE, DSKÖ-I ve DSKÖ-II puanları arasında ise sırasıyla .65, .56 ve .66 düzeyinde pozitif yönde korelasyonlar olduğu saptanmıştır. Sonuçlar ASÖ'nin Türkçe çevirisinin yeterli iç tutarlılığa ve ölçüt geçerliğine sahip olduğunu desteklemiştir. Ölçek maddelerinden 4, 5, 7 ve 8 numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin stres algısının yüksek olduğuna işaret etmektedir (Yerlikaya ve İnanc, 2007). Ölçeğin uyarlamasının 10 ve 14 maddelik iki formu bulunmaktadır. Her iki form da benzer psikometrik özelliklere sahip olup bu araştırma kapsamında 10 maddelik olan form kullanılmıştır.

Bu araştırma kapsamında Algılanan Stres Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Algılanan Stres Ölçeği'nin örnek maddeleri Ek 2'de sunulmuştur.

3.4.4 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) [The Styles of Coping With Stress Scale]

Bireylerin stresli durumlarda kullandıkları başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla Lazarus ve Folkman tarafında geliştirilen Başa Çıkma Yolları Envanteri'nden hareketle Şahin ve Durak (1995) tarafından oluşturulan depresyon, kaygı, yalnızlık gibi duygu durumları ve diğer psikolojik stres belirtileri ile ilişkilerde kullanılmak üzere

hazırlanmış bir ölçme aracıdır.

Ölçek; iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama olarak isimlendirilmiş toplam beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, probleme yönelik/aktif başa çıkma ve duyguya yönelik/pasif başa çıkma olmak üzere temelde iki ana stresle başa çıkma tarzını ölçmektedir. 4'lü likert tipinde derecelerin kullanıldığı, puanların 0 (Hiç uygun değil) ile 3 (Tamamen uygun) arasında değiştiği ölçek; iyimser yaklaşımı ölçen 5 madde, kendine güvenli yaklaşımı ölçen 7 madde, çaresiz yaklaşımı ölçen 8 madde, boyun eğici yaklaşımı ölçen 6 madde ve sosyal destek aramayı ölçen 4 madde olmak üzere toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 1. ve 9. maddeleri tersten puanlanmaktadır.

Alt boyutlardan kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma ve iyimser yaklaşım etkili yöntemler olarak değerlendirilirken, boyun eğici ve çaresiz yaklaşımlar ise etkisiz yöntemler olarak değerlendirilmiştir. Alt ölçek puanları, her bir alt ölçekten alınan puanların ilgili alt ölçekteki madde sayısına bölünmesi ile elde edilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanın yüksek olması kişinin ilgili başa çıkma tarzını daha çok kullanıyor olduğu anlamına gelmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Ölçeğin alt ölçeklere ilişkin üç ayrı çalışmadan elde edilen iç tutarlılık katsayıları; iyimser yaklaşım için .49 ile .68, kendine güvenli yaklaşım için .62 ile .80, çaresiz yaklaşım için .68 ile .73, boyun eğici yaklaşım için .47 ile .70 ve sosyal destek arama için .45 ile .47 arasında değişmektedir.

Bu araştırma kapsamında alt ölçeklerden elde edilen iç tutarlılık katsayıları; iyimser yaklaşım için .81, kendine güvenli yaklaşım için .86, çaresiz yaklaşım için .82, boyun eğici yaklaşım için .76 ve sosyal destek arama için .65 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği temelde aktif ve pasif olmak üzere iki ana boyutu ölçmektedir. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama aktif başa çıkma tarzlarını oluştururken; çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar pasif başa çıkma tarzlarını oluşturmaktadır (Şahin ve Durak, 1995). Sosyal destek arama alt ölçeğinin hem iç tutarlılık katsayısı düşük olduğunda hem de araştırmanın değişkenlerini yordamadığından dolayı aktif başa çıkma tarzlarına dahil edilmemiştir. Bu araştırma kapsamında iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım aktif başa çıkma tarzı olarak ele alınırken; boyun eğici ve çaresiz yaklaşım ise pasif başa çıkma tarzları olarak ele alınmıştır.

Aktif yaklaşım için iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunurken pasif yaklaşım için iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin örnek maddeleri Ek 4'te sunulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, IBM SPSS 23 (statistical package for the social sciences) ve IBM AMOS 22 programları ile analiz edilmiştir.

Araştırma kapsamında toplam 428 katılımcıya ulaşılmıştır. Ancak katılımcıların büyük çoğunluğu üniversite ve üstü bir eğitim düzeyine sahip olduğu için lise ve daha düşük düzeyde eğitim seviyesine sahip olan 45 katılımcıdan elde edilen veriler analiz dışında tutulmuştur. 45 katılımcının çalışma grubunun bütünü içinde lise ve daha düşük eğitim seviyesine sahip kişileri temsil etmek için yeterli olmayacağı düşünüldüğü için böyle bir yol izlenmiştir.

Araştırmada kullanılacak istatistiksel yöntemleri belirlemek amacıyla ilk olarak verilerin normallik durumu incelenmiştir. Parametrik istatistiksel analizlerin gerçekleştirilebilmesi için verilerin normal ya da normale yakın dağılım göstermesi gerekmektedir (Karasar, 2006). Verilerin normal dağılım gösterdiğini varsaymamız için de basıklık ve çarpıklık değerinin +1.5 ve -1.5 aralığında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2013).

Tablo 3 bütün değişkenlerin; ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerini göstermektedir.

Tablo 3.

Bilişsel esneklik, algılanan stres ve stresle başa çıkma tarzları alt ölçekleri için; ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçek	ortalama	ss	çarpıklık	basıklık
<i>BEE</i>	79.52	11.44	-.53	.17
<i>ALT</i>	55.48	7.44	-.74	.17
<i>KNT</i>	24.04	6.13	-.40	-.38
<i>ASÖ</i>	30.45	7.78	.17	-.21
<i>AYT</i>	4.32	1.13	-.59	.10
<i>PYT</i>	2.58	1.18	.42	.06

BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri, ALT: Alternatifler, KNT: Kontrol, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, AYT: Aktif Yaklaşım Tarzları, PYT: Pasif Yaklaşım Tarzları

Tablo 3 incelendiğinde yapılan normallik analizi sonucunda basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında değer aldığını ve dolayısıyla normal dağılımlı kitleden geldiğini söyleyebiliriz. Bu sebeple parametrik testler uygulanmıştır.

Ölçeklerin güvenirlik katsayısını hesaplamak için, Cronbach alfa güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Verilerin analizinde değişkenler arasındaki korelasyonlar Pearson Korelasyon analizi ile hesaplanmıştır. Değişkenler arası yordayıcı ilişki ve bu ilişkinin yönünü ortaya koyan modelin gücü de yapısal eşitlik modellerinden gözlenen değişkenlerle yol analizi (path analysis) kullanılarak test edilmiştir.

Yapısal eşitlik modellemesi faktör analizi ve regresyon analizlerinin birleşiminden oluşan çok değişkenli istatistiksel analizlere verilen genel isimdir. Yapısal eşitlik modellemesinin amacı kuramsal beklentilere dayalı bir ilişki örüntüsünün, görgül verilerle uyum gösterip göstermediğini sınamaktır. Diğer bir ifadeyle kuramsal beklentilere dayalı olarak geliştirilmiş bir ilişki modeli belirli bir örneklemden elde edilen verilerle doğrulanmaya çalışılır (Gürbüz, 2021). Analiz neticesinde sınanan modele ilişkin uyum indeksleri yeterli düzeyde olduğunda sınanan modelin gözlenen veri ile uyumlu olduğu yani doğrulandığı sonucuna varılır. Uyum indeksleri tatminkâr düzeyde olmadığında ise modelin doğrulanmadığı sonucuna varılır. Bu araştırmada öne sürülen kuramsal modelin veri ile uyumlu olup olmadığını incelemek için yapısal eşitlik modellerinden gözlenen değişkenlerle yol analizi (Path analysis) kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modelleri ve dolayısıyla gözlenen değişkenlerle yol analizi aynı anda birden fazla bağımlı değişkenin analize dahil edilmesine ve karmaşık modellerin sınanmasına olanak tanımaktadır. Araştırmada aracı etkisi sınanan başa çıkma tarzları hem bilişsel esneklik tarafından yordanan bağımlı değişkenler hem de algılanan stresi yordayan bağımsız değişkenler olarak ele alındığı için test edilen hipotezlerin yapısal eşitlik modeli ile sınanmasının uygun olduğu düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen istatistik sonuçlarının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları izinde, araştırmadan elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Betimsel İstatistikler Ve Korelasyon Analizi Sonuçları

Çalışma grubundan elde edilen Bilişsel Esneklik Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçekleri puanları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizine ait bulgular tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 4

Bilişsel Esneklik Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği, Aktif Başa Çıkma Tarzları, Pasif Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Bulguları ve Betimsel İstatistikler

	1	2	3	4
1-BEE				
2-ASÖ	-.488**			
3-ABÇT	.659**	-.618**		
4-PBÇT	-.459**	.443**	-.266**	
$\bar{X}$	79.52	30.45	4.32	2.58
ss	11.44	7.78	1.13	1.18
Max	35.00	50.00	6.00	6.00
Min	7.00	13.00	0.71	.00

N=428 *P<.05 **P<.01, BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, ABÇT: Aktif Başa Çıkma Tarzları, PBÇT: Pasif Başa Çıkma Tarzları

Tablo 4 incelendiğinde bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($r=-.488$, $p<.01$).

Bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarının arasındaki ilişkinin bulgularına göre; bilişsel esneklik ve aktif başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde orta

düzeyde anlamlı ilişkiler saptanırken ($r=.659$, $p<.01$) bilişsel esneklik ve pasif başa çıkma tarzları arasında ($r=-.45$, $p<.01$) negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

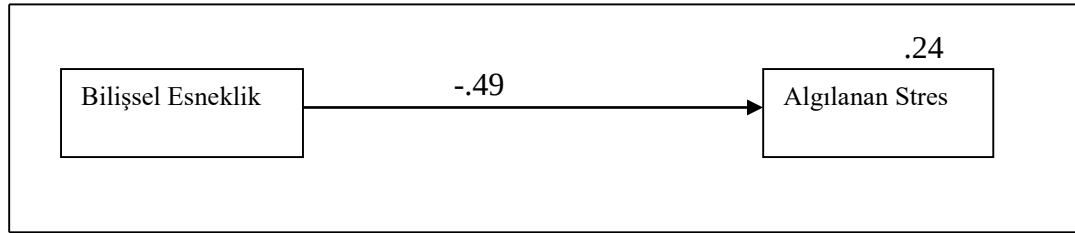
Algılanan stres ve başa çıkma tarzları alt ölçekleri arasındaki ilişkinin bulgularına göre; algılanan stres ile aktif başa çıkma tarzları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunurken ($r=-.618$, $p<.01$) algılanan stres ve pasif başa çıkma tarzları arasında ($r=.443$, $p<.01$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler görülmüştür.

Stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları arasındaki ilişkilerin bulgularına göre; aktif başa çıkma tarzları ve pasif başa çıkma tarzları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=-.266$, $p<.01$) ilişki gözlenmiştir.

4.2. Gözlenen Değişkenlerle Yol Analizi

4.2.1. Bilişsel Esneklik Ve Algılanan Stres Arasındaki Doğrudan İlişki

Bilişsel esnekliğin algılanan stresi ne ölçüde yordadığını belirlemek için gerçekleştirilen yol analizi sonuçları Şekil 4'te verilmiştir. Gerçekleştirilen bu ilk yol analizinde bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide herhangi bir aracı olmadan bilişsel esnekliğin algılanan stres üzerindeki toplam etkisi (total effect) hesaplanmıştır.

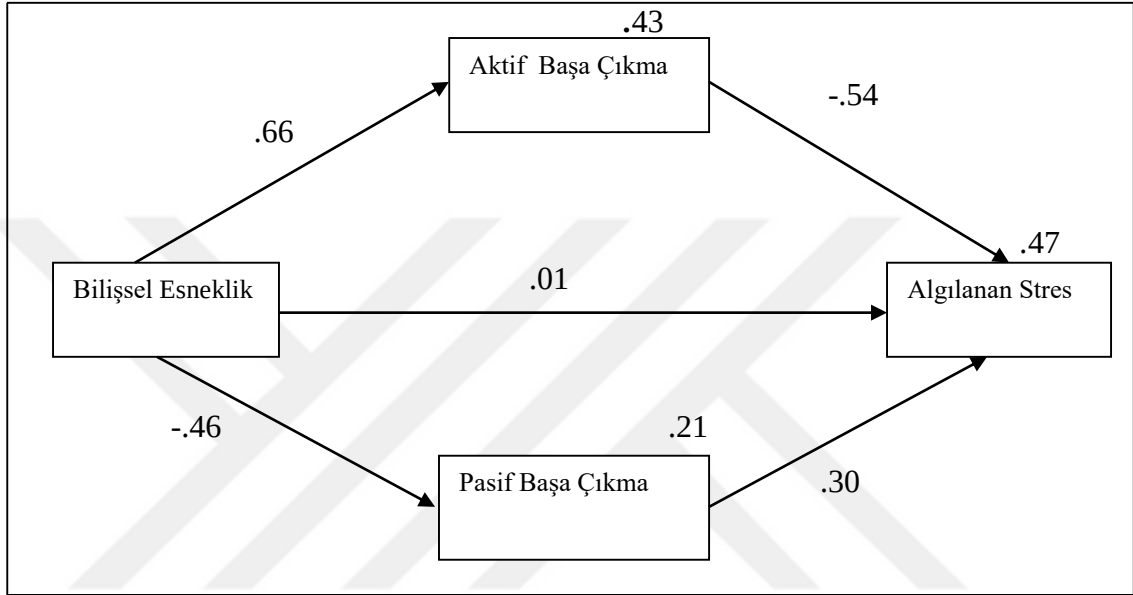


Şekil 4. Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres arasındaki doğrudan ilişkiye yönelik yol analizi

Şekil 4'te gösterilen bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki doğrudan ilişkiye yönelik yapılan yol analizine göre bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır ($\beta=-.49$). Bilişsel esneklik algılanan streste ki değişkenliğin %24'ünü açıklamaktadır. Bu bulgu “Bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır” şeklinde ifade edilen H_1 hipotezini doğrulamaktadır.

4.2.2. Bilişsel Esneklik, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Algılanan Stres Arasındaki Doğrudan Ve Dolaylı İlişkiler

Bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri belirlemek ve başa çıkma tarzlarının bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı bir rolü olup olmadığını belirlemek için gerçekleştirilen yol analiz sonuçları şekil 5’te sunulmuştur.



Şekil 5 Bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilere ilişkin standardize yol diagramı

Şekil 5’te yer verilen yol diagramı incelendiğinde bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma tarzları üzerindeki doğrudan etkisinin (direct effect) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($\beta=.66$; $p<.01$). Bilişsel esneklik aktif başa çıkma tarzlarındaki toplam değişimin % 43’ini açıklamaktadır. Bu bulgu “Bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır” şeklinde ifade edilmiş olan H₂ hipotezini doğrulamaktadır

Bilişsel esnekliğin pasif başa çıkma tarzları üzerindeki doğrudan etkisinin de anlamlı düzeyde ancak negatif yönde olduğu görülmüştür ($\beta=-.46$; $p<.01$). Bu bulgu da “Bilişsel esneklik ile pasif başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır” şeklinde ifade edilmiş olan H₃ hipotezini doğrulamaktadır.

Pasif başa çıkma tarzlarının algılanan stres üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif

yönde ve anlamlı düzeyde olduğu ($\beta=.30$; $p<.01$) bulgusu da “Pasif başa çıkma ile algılanan stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır” şeklinde ifade edilmiş olan H₄ hipotezini doğrulamıştır.

Aktif başa çıkma tarzlarının algılanan stres üzerindeki doğrudan etkisinin negatif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($\beta=-.54$; $p<.01$). Bu bulgu da “aktif başa çıkma ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır” şeklinde ifade edilmiş olan H₅ hipotezini doğrulamaktadır.

Yol analizine dahil edilen tüm gözlenen değişkenlerin algılanan stresteki değişkenliğin % 47’sini açıkladığı görülmektedir. Bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki yol katsayısı şekil 1’de görüldüğü üzere $-.49$ iken stresle başa çıkma tarzlarının aracı etkisi ile $.01$ olarak değişmiştir. Yani bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki yol, stresle başa çıkma tarzlarının modele dahil edilmesiyle istatistiksel anlamlılığını yitirmiştir. Bu bulgu “Bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracı bir rolü vardır” şeklinde ifade edilmiş olan H₆ hipotezini doğrulamaktadır.

4.2.3. Kuramsal modele ilişkin uyum indeksleri

Bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki ilişkilere yönelik önerilen aracılı kuramsal modelin veri ile ne ölçüde doğrulandığına ilişkin uyum iyiliği indeksleri hesaplanmış ve bu uyum iyiliği indeksleri için literatürde belirtilen eşik değerlerle (Gürbüz, 2021) birlikte Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5

Sınanan modele ilişkin hesaplanan uyum iyiliği indeksleri

İndeks	İyi uyum	Kabul edilebilir uyum	Uyum değerleri	Uyum
X^2	$P>.05$ (Anlamsız olmalı)		1.13	İyi
X^2/df	$X^2/df<3$	$3<x/df<5$	1.13	iyi
RMSEA	$RMSEA<.05$	$RMSEA<.08$	.01	kabul edilebilir
CFI	$CFI>.95$	$CFI>.90$	1.00	iyi
SRMR	$SRMR<.05$	$SRMR<.08$	.013	iyi
TLI	$TLI>.95$	$TLI>.90$	.99	iyi

Tablo 5’te araştırmada sınanan modelin veri ile ne denli uyumlu olduğunu

incelemek için yaygın olarak kullanılan uyum iyiliği indeksleri yer almaktadır.

Her bir uyum indeksi ayrı ayrı incelendiğinde ki-kare (X^2) değerinin 1.13 olduğu görülmektedir. Ki-kare değeri kuramsal olarak önerilen model ile örneklemden elde edilen verinin uyumlu olup olmadığını test etmektedir. Ki-Kare değeri ile ilişkili değer olan p değeri .05'ten büyük olduğundan evren kovaryansı ile örneklemden elde edilen kovaryansın birbirinden farklı olmadığı sonucuna ulaşılabilir ($p=.28$). Bir başka indeks olan X^2/df değeri, ki-karenin serbestlik derecesine bölümünü ifade etmektedir. Bu değer 3 ve altında olması modelin iyi bir uyum gösterdiğini, 3 ve 5 arasında olması da modelin kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir. Tablo 5 incelendiğinde X^2/df değerinin 1.13 olduğunu dolayısıyla modelin iyi uyum gösterdiği anlaşılmaktadır. Uyum iyiliği indeksleri kapsamında incelenen bir başka indeks örneklem ve evrene ait varyans veya kovaryans aritmetik ortalamalarının farkı olan ortalama hataların standardize edilmiş hali olan (SRMR) değeridir. SRMR'nin 0'a yaklaşması mükemmel uyuma, 1'e yaklaşması ise kötü uyuma işaret eder. SRMR değerinin .05 ile .08 aralığında olması yeterli görülmektedir (Gürbüz, 2021). Tabloya bakıldığında SRMR değerini .013 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer .05'in altında olduğundan modelin veriye mükemmel uyum sağladığına işaret etmektedir. Bir diğer indeks olan yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) modelin örneklem ile uyumlu olup olmadığını test eder. RMSEA'nın .08'in altında, tercihen de .05'in altında olması modelin kabul edilebilirliğine işaret eder. Tablo incelendiğinde RMSEA değerinin .01 olduğu ve kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmektedir. Karşılaştırmalı uyum indekslerinden olan CFI ve TLI değerlerinin .90 ve üzerinde olması modelin kabul edilebileceğine, .95'in üzerinde olması ise iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir. Tablo 5 incelendiğinde hem CFI (1.00) hem de TLI (.99) değerinin .95'in üzerinde olduğu görülmektedir. Tüm bu değerler göz önüne alındığında modelin veriye iyi uyum sağladığı görülmektedir.

4.2.4. Değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler

Bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracılık rolünün olup olmadığını sınamak için Bootstrap yöntemini temel alan yol analizi yapılmıştır. Bootstrap analizinde 5000 yeniden örneklem seçeneği uygun görülmüştür. Bootstrap tekniği ile yapılan aracılık etki analizlerinde, çalışmanın hipotezinin onaylanması için analiz sonucunda elde edilen %95 güven aralığındaki (GA) değerinin sıfır (0) değerini içermemesi gerekmektedir (Gürbüz, 2021).

Tablo 6 bilişsel esneklik, algılanan stres aktif başa çıkma tarzları ve pasif başa çıkma tarzları arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri göstermektedir.

Tablo 6

Bilişsel Esneklik, Algılanan Stres, Aktif Başa Çıkma Tarzları ve Pasif Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı Etkiler

Etkiler	% 95 Güven aralığı		
	Etki	Düşük	Yüksek
Doğrudan etki			
<i>Esneklik→Algılanan stres</i>	.006	-.071	.081
<i>Esneklik →Aktif Başa Çıkma</i>	.065	.057	.073
<i>Esneklik→ Pasif başa çıkma</i>	-.047	-.057	-.039
<i>Aktif başa çıkma→Algılanan stres</i>	-3.722	-4.357	-3.044
<i>Pasif Başa Çıkma→Algılanan stres</i>	1.991	1.482	2.558
Dolaylı Etki			
<i>Esneklik→Aktif & Pasif Başa Çıkma→Algılanan Stres</i>	-.338	-.405	-.278
<i>Esneklik→Aktif başa çıkma→Algılanan stres</i>	-.243	-.298	-.193
<i>Esneklik→Pasif başa çıkma→Algılanan stres</i>	-.094	-.130	-.068

Not: Standardize edilmemiş beta katsayıları rapor edilmiştir.

Tablo 6'daki bulgular incelendiğinde, yüzdelik yöntem ile elde edilmiş Bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri, bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki doğrudan değer hariç, 0 (sıfır) değerini kapsamamaktadır. Bu bulgu başa çıkma tarzlarının bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı bir rolü olduğu şeklinde ifade edilmiş olan H₆ hipotezini doğrulamaktadır. Nitekim başa çıkma tarzları modele dahil edildiğinde bilişsel esnekliğin algılanan stres üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel anlamlılığını yitirdiği görülmektedir. Bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma tarzları aracılığıyla algılanan stres üzerindeki toplam dolaylı etkisinin (total indirect effect) anlamlı olduğu görülmektedir (B=-.338, %95 GA[-.405, -.278]). Toplam dolaylı etkinin yanı sıra başa çıkma tarzlarının spesifik aracılık etkilerinin anlamlı olup olmadığı da yüzdelik yöntem ile elde edilmiş Bootstrap alt ve üst güven aralığı değerlerine bakılarak anlaşılabılır. Tablo 6'da görüldüğü gibi bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma tarzları aracılığıyla algılanan stres üzerindeki spesifik dolaylı etkisi (specific indirect effect) anlamlıdır (B=-.243, %95 GA[-.298, -.193]). Bilişsel esnekliğin pasif başa çıkma tarzları aracılığıyla algılanan stres

üzerindeki spesifik dolaylı etkisinin (specific indirect effect) de anlamlı olduğu görülmektedir ($B = -.94$, %95 GA $[-.130, -.68]$).



BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırma kapsamında ulaşılan bulgular, literatürde konuyla ilgili olan benzer çalışmalarla ilişkilendirilip tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1 Bilişsel Esneklik, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Algılanan Stres Arasındaki Doğrudan İlişkilere Dair Tartışma Ve Yorum

Araştırmanın hipotezlerinden biri (H₁) bilişsel esnekliğin algılanan stresi negatif yönde anlamlı düzeyde yordamakta olduğuydu. Bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki doğrudan ilişkiye yönelik yapılan yol analizine göre; Bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin algıladıkları stres düzeyleri düşüktür. Bu bulgu, hem yurtiçi hem de yurtdışındaki birçok araştırmayı desteklemektedir (Demirtaş, 2019; Altunkol, 2011; Ohira, Matsunaga, Murakomi, Osumi, Isowa, Fukuyama ve 2011; Han vd. 2011).

Ellis (1997) bireylerin karşılaştıkları stres faktörlerine yönelik değerlendirmelerini değiştirerek stresin yıkıcı etkilerinden korunabileceğini belirtmiştir. Bu da ancak stresli durumlar karşısında iç görü geliştirerek esnek bir bakış açısına sahip olmakla mümkün olabilir. Bilişsel esneklik düzeyi düşük bireyler katı düşünce yapısına sahip kimseler olduğundan stres gibi olumsuz duygu durumları karşısında savunmasız kalmaktadırlar. Bilişsel esneklik düzeyleri yüksek bireyler ise karşılaştıkları stres verici durumlar karşısında tek bir bakış açısına bağlı kalmadıkları için stresle mücadele etme konusunda daha avantajlıdırlar.

Araştırmanın diğer hipotezleri olan (H₂ ve H₃) bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki doğrudan ilişkiler incelendiğinde; bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma tarzları üzerinde pozitif yönde anlamlı düzeyde etkisinin olduğu sonucu bulunurken pasif başa çıkma tarzları üzerinde negatif yönde anlamlı düzeyde etkisinin olduğu bulunmuştur. Koç'un (2020) bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 708 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmasının sonucuna göre bilişsel esneklik aktif başa çıkma tarzlarını pozitif yönde, pasif başa çıkma tarzlarını negatif yönde etkilemektedir. Yani kişilerin bilişsel esneklik

düzeyleri, hangi başa çıkma tarzlarını kullanacaklarının önemli bir yordayıcısıdır. Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan birçok araştırmada bu bulguya paralel sonuçlara ulaşılmıştır (Wichianson vd., 2009; Johson, 2016; Hancıoğlu, 2017; Tutuş, 2019; Savcı ve Aysan, 2014).

Stresle problem odaklı/aktif başa çıkabilen kişiler, stres yaratabilecek durumlar karşısında kendi sorumluluğunu kabul edip olayı değerlendirir ve olaya olan katkısını sorgular. Eleştirel düşünebilme ve ortaya çıkan durumlar karşısında davranışları ve düşünceleri uyarlayabilme becerilerine sahip olmak, bilişsel esnekliğin temel özellikleridir. Bilişsel olarak esnek bireyler, sorunlarla uğraşmaktan kaçınmayan, sorunların kaynağını arayan ve çözüm yolları üreten, etkili problem çözme becerilerine sahip kimselerdir. Bundan dolayı bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin aktif başa çıkma tarzlarına başvurdukları, bilişsel esneklik düzeyi düşük bireylerin de pasif başa çıkma tarzlarına başvurdukları söylenebilir.

Araştırmanın diğer hipotezleri (H_4 ve H_5) olan algılanan stres ile başa çıkma tarzları arasındaki doğrudan ilişkiler incelendiğinde; aktif başa çıkma tarzlarının algılanan stres üzerindeki etkisinin negatif yönde anlamlı düzeyde olduğu saptanırken, pasif başa çıkma tarzlarının algılanan stres üzerindeki etkisinin pozitif yönde anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır.

Bireylerin depresyon ve stres gibi olumsuz duygu durum seviyeleri arttıkça pasif başa çıkma tarzlarına yöneldikleri bilinmektedir (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007). Polis meslek yüksek okulunda öğrenim gören 325 erkek öğrencinin algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, algılanan stres ile stresle aktif başa çıkma tarzlarından olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken algılanan stresle pasif başa çıkma tarzlarından olan boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal destek alt boyutunda ise anlamlı ilişkinin olmadığı bulunmuştur (Özden, 2010). Algılanan stres düzeyinin aktif başa çıkma tarzlarından olan sosyal destek arama alt boyutu dışında diğer alt boyutlarında düşük de olsa açıklayıcılığın var olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Örücü'nün (2005) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği stresle aktif başa çıkma temelli stres yönetimi eğitim programı, katılımcıların algılanan stres düzeylerinde azalma sağlamıştır. Yani stresle nasıl başa çıkılacağına öğrenilmesi algılanan stres düzeyinin düşmesine yardımcı olmaktadır. Bu sonuç araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir.

5.2. Bilişsel Esneklik, Algılanan Stres Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Dolaylı İlişkilere Dair Tartışma Ve Yorum

Bu araştırmanın son hipotezi (H₆) olan bilişsel esneklik ve algılanan stres arasında stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolü vardır hipotezi test edilmiştir. Başa çıkma tarzlarının aracı etkisini test etmek amacıyla yapılan YEM [Gözlenen değişkenlerle yol analizi (path)] analizi sonucunda, başa çıkma tarzlarının bilişsel esneklik ve algılanan stres arsında tam aracı role sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide başa çıkma tarzlarının etkisi olmadan yapılan doğrudan yol analizine göre bilişsel esneklik algılanan stresi negatif yönde anlamlı düzeyde yordamakta olduğu gözlenmiş ancak başa çıkma tarzlarının aracı rolü modele dahil edildiğinde bilişsel esnekliğin algılanan stres üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamını yitirdiği gözlenmiştir. Yani, bilişsel esneklik algılanan stresi başa çıkma tarzı aracılığıyla dolaylı olarak yordamaktadır.

Bilişsel esneklik, bireylerin karşılaştıkları zorlu yaşam koşulları karşısında mevcut seçeneklerin farkında olması, bu koşullara uyum sağlayabilmesi için esnek olması ve esnek olabildiği durumlar karşısında da öz yeterli hissetmesi ile ilgili bir süreçtir (Martin ve Rubin, 1995). Stres ise bireyin çevresinden gelen uyumsuz koşullarla mücadele etmek için harcadığı gayret olarak tanımlanmıştır (Cüceloğlu, 1994). Bu iki kavramın tanımları incelendiğinde, birbirlerinin tamamlayıcısı olduğu görülebilir. Stres zorlu yaşam olayları karşısında harcanılan gayretken, bilişsel esneklik bu olaylarla mücadele edebileceğine dair inancı içermektedir. Özetle, zorlu bir yaşam olayı ile karşılaşan birey, bu olayla mücadele etme konusunda kendini yeterli görüyorsa yani bilişsel olarak esnekse sorunun üstesinden gelebileceğine dair iyimser bir tutum sergiler yani aktif başa çıkma tarzlarına yönelir böylece başarılı olur. Ya da zorlu bir yaşam olayı ile karşılaşan birey olayın üstesinden gelebileceğine dair yeterli inanca sahip değilse yani bilişsel olarak esnek değilse sorun karşısında çaresiz ve boyun eğici tutum sergiler yani pasif başa çıkma tarzlarına yönelir böylece sorunu çözmekten uzaklaşır.

Bir yaşam olayı bireyin yaşamında değişikliğe neden oluyorsa stresli olarak tanımlanmaktadır. Bireyin, rutin yaşamına dönebilmesi için bu değişikliklere göre kendini yeniden ayarlaması gerekir. Bilişsel esneklik, bireyin yeni durumlar karşısında davranışlarını hızla uyarlama becerisi ile ilgili bir süreçtir (Kobasa, 1979; Carroll vd, 2016). Bu sebepten dolayı bilişsel esneklik düzeyleri yüksek kişiler, düşük olan kişilere göre stresle mücadele konusunda daha başarılıdırlar. Bedel ve Ulubey (2015) bir grup

öğrenci ile yaptığı çalışmalarında bilişsel esneklik düzeyleri yüksek kişilerin stres durumları karşısında aktif başa çıkma stratejilerini kullandığı, bilişsel esneklik düzeyleri düşük olan kişilerin pasif başa çıkma tarzlarını kullanmakta olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgu bilişsel esneklik ve algılanan stres arasında stresle başa çıkma tarzlarının tam aracı role sahip olduğu bulgusuna ulaşan bu araştırma sonucu ile tutarlılık göstermektedir. Yani bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin stres düzeylerinin düşük olmasının nedeni bu kişilerin aktif başa çıkma tarzlarını kullanmalarıdır. Ya da tam tersi şekilde bilişsel esneklik düzeyleri düşük olan kişilerin stres düzeylerinin yüksek olmasının nedeni bu kişilerin pasif başa çıkma tarzlarını kullanıyor olmalarıdır.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİ

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular ışığında ulaşılan genel sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçlar doğrultusunda ileride yapılacak çalışmalara yol gösterici önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan araştırma kapsamında aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki doğrudan ilişkiye yönelik yapılan yol analizine göre; bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Yani, bilişsel esneklik düzeyi yüksek kişilerin algılanan stres düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. Bilişsel esneklikle stresle başa çıkma tarzları arasındaki doğrudan ilişkilerin incelendiği yol analizine göre; bilişsel esneklik ve aktif başa çıkma arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunurken bilişsel esneklik ile pasif başa çıkma tarzları arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.
3. Stresle başa çıkma tarzları ile algılanan stres arasındaki doğrudan ilişkilerin incelendiği yol analizine göre; algılanan stres ile aktif başa çıkma tarzları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanırken, algılanan stres ile pasif başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.
4. Gözlenen değişkenlerle yapılan yol analizi sonucunda; bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının tam aracı role sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça aktif başa çıkma stratejilerini kullanma eğiliminin arttığı, pasif başa çıkma stratejilerini kullanma eğiliminin azaldığı bunun da algılanan stres düzeyindeki düşüşle ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireyler, aktif başa çıkma stratejilerini daha çok, pasif başa çıkma stratejilerini daha az kullanmakta ve daha düşük düzeyde stres deneyimlemektedir.

6.2 Öneriler

Bu kısımda, araştırmadan elde edilen bulgularla ilgili öneriler yer almaktadır. Uygulamaya yönelik öneriler;

- Bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının tam aracılık rolü göz önüne alındığında, Stresle başa çıkma konusunda yürütülecek bireysel ve grup çalışmalarında bilişsel esnekliği artıracak çalışmaların yanı sıra aktif ve pasif başa çıkma stratejileri arasındaki farkın vurgulanması ve aktif, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kazandırılması algılanan stresin azaltılmasında etkili olabilir.
- Bilişsel esneklik, stres ve stresle başa çıkma tarzlarını farklı değişkenlerle inceleyen birçok çalışma vardır. Ancak bu üç değişkenin beraber ele alındığı araştırmalar çok sınırlıdır. Bu değişkenlerin birbiri ile olan ilişkisini inceleyen araştırmalar, stres düzeyleri yüksek olabilecek özel gruplarda (sığınmacılar, stres düzeyi yüksek meslek mensupları vb) tekrarlanabilir.
- Bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide başa çıkma tarzlarının aracı rolüne ilişkin bu araştırmada elde edilen bulgunun cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğine ilişkin çalışmalar yürütülerek bu değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin cinsiyet açısından ne şekilde farklılaştığı ayrıntılı olarak incelenebilir.
- Bilişsel esneklik, başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki ilişkiler farklı yaş gruplarında (örneğin ergenler, genç yetişkinler, orta yaşlılar vb) incelenerek bu araştırmada elde edilen bulguların farklı gelişim dönemlerindeki bireyler için genellenebilirliği artırılabilir.
- Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler nicel veri toplama araçları ile elde edilmiştir. Nitel veri toplama teknikleri kullanılarak bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin doğasına dair ipuçları elde edilerek yine nicel araştırmalarla sınanabilecek yeni hipotezler geliştirilebilir.
- Bu araştırmada bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolü incelenmiştir. İleride yapılacak araştırmalarda bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik, veya karar verme becerileri gibi değişkenlerin aracılık rolü incelenebilir.

- Okul öncesi kurumlardan üst öğretim kademelerine kadar, yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde bilişsel esneklik ve aktif başa çıkma tarzlarının geliştirilmesine yönelik çalışmalara ve öğrencilerin bilişsel olarak esnek olmasını destekleyerek aktif başa çıkma tarzlarını kullanıp geliştirebilecek nitelikteki etkinliklere ağırlık verilebilir.



KAYNAKÇA

- Akalın, B. (2018). Cognitive flexibility and stress management: A mixed methods study. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 8 (2), 353-364.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar, *Türk Psikoloji Bülteni*, 35-36.
- Amer, A. (2005). Analytical thinking, *Pathways to higher education Project*, Retrieved February, 2, 2022, From http://www.pathways.cu.edu.eg/subpages/training_courses/C101%20Analytical%20Thinking.pdf
- Aldwin, M. C (2007). *Stres, coping and development. An integrative perspective*: New York: The Guilford Publications.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Altunkol, F. (2017). Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi. Doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Aslan, E. (2001). Torrance yaratıcı düşünce testi türkçe versiyonu. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 19-40.
- Al Jabari, R. M. (2012). *Relationships among self-esteem, cognitive and psychological flexibility, and psychological symptomatology*. Yayımlanmamış yüksek lisans Tezi. University of North Texas, USA.
- Asııcı, E., ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Asııcı, E. ve Sarı, H. İ. (2021). The mediating role of coping strategies in the relationship between relationship between cognitive flexibility and well-being. *International Journal of Scholars in Education*, 4(1), 38-56.
- Badre D., Wagner A. D. (2006). Computational and Neurobiological Mechanisms Underlying Cognitive Flexibility, *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*; 103 (18), 7186–7191.
- Baki, G. (2020). Bilişsel Esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolü. Yüksek lisans tezi. Hamidiye

Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Balta, Ş. N. (2020). Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul
- Baltaş Z., Baltaş A. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi*. (M. Şahin & I.T. Cömert, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(6), 142-157.
- Bilgin, M., Bilgiç, R. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954. doi:10.17755/esosder.285296.
- Budak, S. (2021). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (11. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları
- Carroll, D. J., Blakey, E. ve FitzGibbon, L. (2016). Cognitive flexibility in young children: Beyond perseveration. *Child Development Perspectives*, 10(4), 211–215.
- Carver, C. S., ve Scheier, M. (2003). Optimism. In S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Eds), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 75-89). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-005>
- Cannon, B. (1994). Walter Bradford Cannon: Reflections on the man and his contributions. *International Journal of Stress Management*, 2(1), 145-158.
- Canas, J.J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. In W. Karwowski (Eds.), *International encyclopedia of ergonomics and human factors* (s. 297–300). *Human factors and ergonomics*. DOI: 10.13140/2.1.4439.6326
- Carver, C. S., Scheier, M. F. Ve Weintraub, J. K. (1989). Başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi: Teorik temelli bir yaklaşım. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*,

- 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Carver, C. S. ve Scheier, M. (2003). Optimism. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 75-89) American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-005>
- Cheng, C., ve Cheung, M. W. L. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility: Differentiation and integration. *Journal of personality*, 73(4), 859-886.
- Cohen, S., Kamark, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. Doi: 10.2307/2136404
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, Social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. Doi: 10.1037/0033-2909.98.2.310
- Collins A, Koechlin E. (2012). Reasoning, Learning, and Creativity: Frontal Lobe Function and Human Decision-Making, *PLoS Biol*, 10(3), doi: [10.1371/journal.pbio.1001293](https://doi.org/10.1371/journal.pbio.1001293).
- Çakır, N. (2013). Üniversite eğitiminin üst düzey düşünme becerilerinin gelişimine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çelikkaleli, Ö. ve Gündüz, B. (2019). Ergenlerde Kişilik Tipleri ile Problem Odaklı Stresle Başa çıkma Tarzı Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler: Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48(1), 73-99
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*. 2(1), 86-101.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranışı*. Psikolojinin Temel Kavramları, İstanbul: Remzi Kitabevi,
- Davidson, J. E., & Sternberg, R. J. (2003). *The psychology of problem solving*. In Janet E. Davidson and Robert J. Sternberg Frontmatter (Eds), New York: Cambridge University Press,
- Demirtaş, S. A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejileri: Bilişsel Esneklik ve Öz-Düzenlemenin Rolü. *Turkish Studies Social Sciences*, 14(3), 447-464.
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Diamond, A. (2013). Executive functions, *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168

- Diril, A. (2011). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Doğan-Laçın, B. G. ve 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.
- Ellis, A. E. (1997). Using rational emotive behavior therapy techniques to cope with disability. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28, 17-22.
- Ellis, A., Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer Publishing.
- 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,
- Ennis, R. (1991). Critical thinking: A streamlined conception. *Teaching Philosophy*, 14, 15-24, <http://dx.doi.org/10.5840/teachphil19911412>
- Ennis, R. H. (2011). The nature of critical thinking: *An Outline of Critical Thinking Dispositions and Abilities*, 15-24, <http://dx.doi.org/10.5840/teachphil19911412>
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve Yönetim*. Ankara: TODAİE.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi, *New Symposium Journal*, 51 (3).
- Feinstein, A. D. (1983). Psychological interventions in the treatment of cancer. *Clinical Psychologyreview*, 1(3), 1-14
- Fink, G. (2009). Stress: Definition and history, *Encyclopedia of Neuroscience*, volume 9, 549-555,
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 839-852
- Folkman, S. and Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1988) "Coping as a Mediator of Emotion", *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3): 466-475
- Gençöz, F. (1998). Uyum Psikolojisi. *Kriz Dergisi*, 6 (2), 1-7

- Gerring, R. J., Zimbardo, P. G. (2012). *Psikoloji ve yaşam* (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Gurvis, J. ve Calarco, A. (2007). *Adaptability: Responding effectively to change*. USA: Center for Creative Leadership.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gülüm, V., Dağ, İ. (2013). Bir ölçek çalışmasında tekrarlayıcı düşünme ölçeğini seçici olarak atlamak bir başa çıkma stratejisi olabilir mi? */Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2 (1) 89-97.
- Gürbüz, S. (2021). *Amos ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel ilkeler ve uygulamalı analizler*, Seçkin Yayıncılık: Ankara.
- Hakim-Larson, J., Dunham, K., Vellet, S., Murdaca, L., & Levenbach, J. (1999). Parental affect and coping. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 31(1), 5–18. <https://doi.org/10.1037/h0087069>
- Han D. H., Park, H.W., Koe, B.S., Zaichkowsy L. (2011). Performance enhancement with low stress and anxiety modulated by cognitive flexibility. *Korean Neuropsychiatric Association*. 8(3), 221-26.
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149.
- Ickes, M. J., Brown, J., Reeves, B., and Martin, P. D. (2015). Differences between undergraduate and graduate students in stress and coping strategies. *Californian Journal of Health Promotion*, 13 (1), 13-25.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas Psychol.* 30 (2), 190-200.
- Johnson, B. T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping, and symptomatology in psychotherapy*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marquette Uiversity, Wisconsin, USA. http://epublications.marquette.edu/theses_open/354 adresinden erişilmiştir.
- Karlsen, E., Dybdahl, R. & Vitterso, J. (2006). The Possible benefits of difficulty: How stress can increase and decrease subjective well-being. *Scandinavian journal of psychology*, 47(5), 411-417, [doi: 10.1111/j.1467-9450.2006.00549.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2006.00549.x)
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen

- faktörler, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları
- Koç, G. G. (2020). Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan insan*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Kömür, B. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGrawHill.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: *Springer Publishing Company*.
- Lazarus, R. S. (1987). The psychology of stress and coping. *Issues in Mental Health Nursing*, 7(1-4), 399-418.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55 (3), 234-247.
- Lazarus, R.S. (1994). Stresle başa çıkma tarzınız: Dostunuz ya da düşmanınız. (N. Rugancı, Çev.), *Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım*. N.H. Şahin (Ed). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Lazarus, R. S. (1995). Psychological stress in the workplace. In R. Crandall & P. L. Perrewé (Eds.), *Occupational stress: A handbook* (pp. 3–14). Taylor & Francis.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. (1998). *The cognitive flexibility scale: Three validity studies*. Communication Reports, (11)1, 1-9, DOI:[10.1080/0893421980937680](https://doi.org/10.1080/0893421980937680)
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Monroe, M. S. & Slavich, G. (2007). Psychological stressors, overview, *Encyclopedia of stres*, second edition, vol. 3, 278-284.

- Ohira, H., Matsunaga, M., Murakomi, H., Osumi T., Isowa, T., Fukuyama, et al. (2011). Chronic stres modulates neural and cardiovascular responses during reversal learning. *Neuroscience*, 193, 1-466
- Okutan, M., Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: Bir alan uygulaması, *Gazi Üniversitesi İdari ve İktisadi Bilimler Fakültesi Dergisi* 4(3) 15-42.
- Örücü, M. (2005), The effects of stress management training program on perceived stress, self-efficacy and coping styles of university students, Doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Özden, Ç. E. (2010). Polis meslek yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya
- Öz, S. (2012). Ergenlerin cinsiyet, Sosyo-Ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Piaget, J. (1952). The origins of intelligence in children. (M. Cook, Çev.). International Universities Press: New York.
- Santrock, J. W. (2014). *Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi* (G.Yüksel, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.
- Salpolsky, R. (2004). Social Status and health in humans and other animals, *Annual Review of Anthropology*, 33(1), 393-418.
- Sapmaz, F. Ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Savcı, M. Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 44-56
- Selye, H. (1977). A Code for Coping With Stress. *AORN Journal*, 25(1), 35-42,
- Seligman, L. Ve Reichenberg, L. W. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Sistemler, stratejiler ve beceriler* (E. Yerlikaya, Çev.). Pegem Akademi: Ankara
- Scott, W. A. (1969). Doğal bilişlerin yapısı. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 12(4), 261-278.

- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., Sherwood, H. (2003). Searching fo the structure of coping: A review and ciritique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A., & Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoohandeh Journal*, 18(2), 88-96.
- Sternberg, R. J. (2003). A Broad View of Intelligence: The Theory of Successful Intelligence. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 55(3), 139–154. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.55.3.139>
- Şahin, N. H. ve Batıgün, D. A. (1997). Bir özel hastane sağlık personelinde iş doyumu ve stres. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(39), 57-71.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics* (6 th Edn), Essex: Pearson.
- Taş, S., & Deniz, S. (2018). *Sekizinci sınıf öğrencilerinin matematiğe yönelik öğrenilmiş çaresizliklerinin yordanması: Problem çözme becerisi ve bilişsel esneklik*. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (Turcomat), 9(3), 581-617.
- Tay, B. (2002). İlköğretim 4. ve 5. sınıf sosyal bilgiler dersinde öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirmede işbirliğine dayalı öğretmenin etkisi konusunda öğretmen, müfettiş ve uzman görüşleri. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tekin, E., Yazgan Ç. Z., Gede, S. (2019). *Farklı meslek gruplarında çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma*, Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 9(1), 79-89
- Thurston, B. J., Runco, M. A., (1999). *Flexibility. Encyclopedia of creativity*: S. R. Pritzker (Eds.), USA: Elsevier Inc.
- Turan N., Durgun H., Kaya H., Ertaş G., Kuvan D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66.
- Tutuş A. (2019). 11- 14 Yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması. Yüksek lisans tezi. Çağ Üniversitesi, Mersin.

- Türküm, S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16
- Weiten, W., Dunn, D. S. ve Hammer, E. Y. (2016). *Psikoloji ve çağdaş yaşam insan uyumu*. (İkiz, E. Çev.). Ankara: Nobel yayıncılık.
- Wichianson, J. R., Bughi, S. A., Unger, J. B., Spruijt-Metz, D. & Nguyen-Rodriguez, S. T. (2009). Perceived stress, coping and night-eating in college students. *Stres and health*, 25(3), 235-240.
- Yerlikaya, E. E. ve İnanç, B. (2007). Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yılık, M. M. (2017). Öznel iyi oluşa yönelik bir model: sürekli ve durumluk umut, bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejilerinin rolleri. Doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yücel, O. (2011). The Effects of Problem based learning on cognitive flexibility, selfregulation skills and students' achievements. Yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul
- Zastrow, C. & Kirst-Ashman, K. (2014). *İnsan davranışı ve sosyal çevre*, Ankara: Nika Yayınları.
- Zelazo, P. D., Frye, D. ve Rapus, T. (1996). An age-related dissociation between knowing rules and using them. *Cognitive Development*, 11(1), 37-63.
- Zhang, J. H. (2011). *Relationship between cognitive flexibility and coping strategies of high school students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hebei Üniversitesi, Çin Halk Cumhuriyeti.

EKLER**EK1: Kişisel Bilgi Formu (KBF)****Cinsiyetiniz**

Kadın () Erkek () Diğer ()

Yaşınız

.....

Medeni Durumunuz

Evli ()

Bekar ()

Eğitim Seviyeniz

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Lisansüstü ()

Mesleğiniz

Maaşlı çalışan (devlet ya da özel sektörde memur/işçi) ()

Emekli ()

İşsiz ()

Ev hanımı ()

Öğrenci ()

Kendi işini yürüten (esnaf/işadamı/girişimci vb) ()

Diğer ()

EK 2: ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELERİ

Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceyi ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine benzer gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Soruları yanıtlarken son bir ay içinde ne sıklıkta bu şekilde düşündüğünüzü ya da hissettiğimizi hesaplamaya çalışmak yerine soruyu okuduktan sonra seçenekler arasında en uygun gördüğünüz tahmini işaretlemeniz daha uygun olacaktır.

Hiç=0, neredeyse hiç=1, Bazen=2, Sıkça=3, Çok sık=4,

	HIÇ	NEREDEYSE HIÇ	BAZEN	SIKÇA	ÇOK SIK
1.Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?					
3. Son bir ay içinde ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
7.Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

EK 3: BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ ÖRNEK MADDELERİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra 1 ile 5 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak size en uygun olan seçeneği belirtiniz.

1= Hiç uygun değil 2=Biraz uygun 3=Uygun 4=Çoğunlukla uygun 5=Tamamen uygun

	HİÇ UYGUN DEĞİL	BİRAZ UYGUN	UYGUN	ÇOĞUNLUKLA UYGUN	TAMAMEN UYGUN
1. Olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir.					
3. Bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum.					
5. Zor durumlara pek çok farklı açılardan bakmak hoşuma gider.					
8. Olayları karşımdaki kişilerin bakış açılarından da görmeye çalışırım.					
11. Zor durumlarla karşılaştığımda tam olarak ne yapacağımı bilemem.					
13. Bir zorlukla karşılaştığımda nasıl davranacağım ile ilgili olarak pek çok seçeneği göz önünde bulundururum.					
15. Yaşamda karşılaştığım güçlüklerle baş etmede yetenekliyim.					
17. Zor durumlarda bir şeyleri değiştirme konusunda kendimi güçsüz hissederim.					
19. Bir sorunla karşılaştığım zaman sorunu çözebilmek için birden fazla yol olduğunu düşünürüm.					
20. Zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.					

EK 4: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELERİ

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin.

0= Hiç uygun değil 1=Biraz uygun değil 2=Biraz uygun 3= Tamamen uygun

Bir sıkıntım olduğunda	Hiç uygun değil	Biraz uygun değil	Biraz uygun	Tamamen uygun
1. Kimsenin bilmesini istemem				
5. Başa başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
9.İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
16.Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
20.Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım				
23.Hakkımı savunabileceğime inanırım				
25.”Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm				
27.”Benim suçum ne” diye düşünürüm				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

EK 5 ETİK KURUL ONAY BELGESİ

14/07/2021-140867



T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-95704281-604.02.02-140867
Konu : Etik Kurul Onay Belgesi

14/07/2021

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : 90495183 - 02/06/2021 tarihli, 106781 sayılı ve "Etik Kurulda Değerlendirme" konulu yazı,

İlgi yazımız ekinde Enstitümüz Müdürlüğüne gönderilen PDR programı öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Eşef Ercüment YERLİKAYA'nın danışmanlığını yürüttüğü 2019931173 numaralı yüksek lisans öğrencisi Kader TÜRK'ün "Bilişsel Esneklik, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı tez önerisi çalışmasının "Etik Kurul Onay Belgesi" ekte sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Prof.Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

Ek: Etik Kurul Onay Belgesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSMZR56E9Y* Pin Kodu :01672

Belge Takip Adresi :

Adres:Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 01330 Balcalı, Sarıçam / Adana
Telefon:0 (322) 338 72 54 Faks:0 (322) 338 72 86
e-Posta: sosbil@cu.edu.tr Web:www.cu.edu.tr
Kep Adresi:cuakurovauniversitesi@hs01.kep.tr

<https://turkiye.gov.tr/ebd7eK-5540&eD=BSMZR56E9Y&eS=140867>

Bilgi için: Semra OĞUL
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 0(322) 338 72 54



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.