



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FONKSİYONEL OLMAYAN
TUTUMLARI, BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SELİN BÖLÜKBAŞ

DANIŞMAN

PROF. DR. REZZAN GÜNDOĞDU

AKSARAY 2021

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FONKSİYONEL OLMAYAN
TUTUMLARI, BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SELİN BÖLÜKBAŞ

DANIŞMAN
PROF.DR. REZZAN GÜNDOĞDU

AKSARAY 2021

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Selin
Soyadı : BÖLÜKBAŞ
Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
İmza :
Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Üniversite Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumları, Bilişsel Esneklik Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İngilizce Adı : Examination The Relationship Between University Students' Dysfunctional Attitudes, Cognitive Flexibility Levels And Attitudes To Coping With Stress

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Selin BÖLÜKBAŞ

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

JÜRİ ONAY SAYFASI

Selin BÖLÜKBAŞ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumları, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Aksaray Üniversitesi)

Doç. Dr. Özlem TAGAY

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi)

Dr. Öğr. Üyesi Ekrem Sedat ŞAHİN

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Aksaray Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: 15/09/2021

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU

İmza

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca desteğini esirgemeyen, değerli fikirleriyle bana yön veren, bilgi ve tecrübelerini aktaran değerli hocam Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU'ya, araştırmamı yürütürken her zaman yardımcı olan Sayın Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL'e ve yüksek lisans eğitimim sırasında değerli fikirleriyle ve yorumlarıyla katkı sunan Sayın Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman yanımda olan, koşulsuz sevgi ve desteklerini daima hissettiren ve varlıklarından güç aldığım sevgili anneme, babama ve kardeşlerime, hayatıma girdiği günden beri desteğiyle ve sevgisiyle bana güç veren, her zaman ve her koşulda yanımda olan sevgili eşime teşekkür ederim.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FONKSİYONEL OLMAYAN
TUTUMLARI, BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Selin BÖLÜKBAŞ, Aksaray 2021

ÖZET

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmanın çalışma grubu Aksaray Üniversitesinde öğrenim gören 414 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde Bağımsız Grup T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Testi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ve bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre, stresle başa çıkma tutumlarından iyimser yaklaşım ise cinsiyet ve yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumlar ile stresle başa çıkma tutumlarından kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama ve bilişsel esneklik arasında negatif yönde, fonksiyonel olmayan tutumlar ile stresle başa çıkma tutumlarından boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tutumlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif, bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tutumlarından iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bilim Kodu: 10907

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Bilişsel Esneklik, Stres, Başa Çıkma Tutumları

Sayfa Adedi: 95

Danışman: Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU



AKSARAY UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
EXAMINATION THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY
STUDENTS' DYSFUNCTIONAL ATTITUDES, COGNITIVE
FLEXIBILITY LEVELS AND ATTITUDES TO COPING WITH
STRESS

(Master Thesis)

Selin BÖLÜKBAŞ, AKSARAY 2021

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the relationship between dysfunctional attitudes, cognitive flexibility levels and stress coping attitudes of university students. The research is in relational screening model. The study group of the research consists of 414 students studying at Aksaray University. In the research The Dysfunctional Attitude Scale (DAS-A), Cognitive Flexibility Inventory (CFI), Coping Style Scale and Personal Information Form were applied to the research group as a data collection tools. Independent Group T Test, One Way Analysis of Variance (ANOVA) and Pearson Product Moments Correlation Coefficient Test were used to analyze the data. According to the findings obtained from the research, dysfunctional attitudes and cognitive flexibility levels of university students differ significantly according to gender, and optimistic approach, which is one of the stress coping attitudes, differs significantly according to gender and age. It was determined that there were negative relationships between dysfunctional attitudes and self-confident approach, seeking social support from stress coping attitudes and cognitive flexibility, and there was positive relationships between dysfunctional attitudes and submissive approach and helpless approach from stress coping attitudes. Negative correlations were found between cognitive flexibility and the helpless approach and submissive approach from stress coping attitudes, and positive significant relationships were found between cognitive flexibility and optimistic approach, self-confident approach and social support seeking approach from stress coping attitudes.

Science Code: 10907

Key Words: Dysfunctional Attitudes, Cognitive Flexibility, Stress, Coping Attitudes

Page Number: 95

Supervisor: Prof. Dr. Rezzan GÜNDÖĞDU



İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.2.1. Alt Amaçlar	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Tanımlar	6
BÖLÜM II	7

KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar	7
2.1.1. Beck'in Bilişsel Terapisi	7
2.1.1.1. Şemalar	8
2.1.1.2. Otomatik Düşünceler	9
2.1.1.3. Temel İnançlar	10
2.1.1.4. Ara İnançlar	10
2.1.1.5. Bilişsel İşleme Tipleri/Bilişsel Çarpıtmalar	11
2.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile İlgili Araştırmalar	13
2.3. Bilişsel Esneklik.....	15
2.3.1. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	17
2.4. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar	18
2.5. Stresle Başa Çıkma Tutumları	21
2.5.1. Stres Kavramının Tanımlanması	21
2.5.2. Strese Verilen Tepkiler	22
2.5.3. Stres Kavramını Açıklayan Kuramlar	23
2.5.4. Stresle Başa Çıkma Kavramı	26
2.5.5. Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Açıklanması	27
2.6. Stresle Başa Çıkma Tutumları ile İlgili Araştırmalar	28
BÖLÜM III.....	31
YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırmanın Modeli	31
3.2. Araştırma Grubu	31
3.3. Veri Toplama Araçları	32
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	32
3.3.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği	32

3.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri	33
3.3.4. Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği	34
3.4. Veri Toplama Süreci.....	35
3.5. Verilerin Analizi.....	35
BÖLÜM IV	37
BULGULAR.....	37
BÖLÜM V.....	45
SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	45
5.1. Sonuç	57
5.2. Öneriler	58
KAYNAKÇA	60
EKLER.....	70
EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	71
EK 2. Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği	72
EK 3. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	74
EK 4. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği.....	75
EK 5. Etik Kurul Kararı	78
EK 6. Tez Değerlendirme Formu	79

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri	31
Tablo 2. Araştırma Grubundan Elde Edilen Mod, Medyan, Çarpıklık ve Basıklık Değerlerine İlişkin Tablo	36
Tablo 4. Bilişsel Esneklik Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin T Testi Tablosu.....	37
Tablo 5. Stresle Başa Çıkma tutumlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin T Testi Tablosu ..	37
Tablo 6. Fonksiyonel Olmayan Tutumların Yaş Değişkenine İlişkin İstatiksel Verileri	39
Tablo 7. Fonksiyonel Olmayan Tutumların Yaş Değişkenine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu.....	39
Tablo 8. Bilişsel Esneklik Düzeyinin Yaş Değişkenine İlişkin İstatiksel Verileri	40
Tablo 9. Bilişsel Esneklik Düzeyinin Yaş Değişkenine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu.....	40
Tablo 10. Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Yaş Değişkenine İlişkin İstatiksel Verileri ...	40
Tablo 11. Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Yaşa İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu	41
Tablo 12. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Bilişsel Esneklik ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Tablosu	43

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	Aktaran
CFI	Bilişsel Esneklik Envanteri
Çev.	Çeviren
DAS-A	Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği
Ed.	Editör
SBTÖ	Stresle Başaıkma Tarzları Ölçeği
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Günümüzde bireylerin karşılaştıkları durumlarla ve insanlarla ilgili sahip oldukları tutumlar, onların davranışlarını, düşüncelerini doğrudan etkileyebilmektedir. Fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı da bireylerin tavırlarını sergilerken, düşünürken etkilenebilecekleri bir olgudur. Bu kavram genel manada bilişsel kuramla beraber kullanılmaya başlanmıştır (Türkçapar, 2018). Bilişsel yaklaşım bireyin algılayışlarının ve düşüncelerinin bireyin nasıl davrandığını ve nasıl hissettiğini şekillendirdiğini ifade etmektedir (Beck, 2019). Bu nedenle bireylerin karşılaştığı çeşitli sorunlara ve problemlere yönelik oluşturduğu tutumlar ve düşünceler bu tarz durumların ve problemlerin çözülmesinde önemli bir parçayı oluşturmaktadır.

Bilişsel yapıyı oluşturan ve araştırmaya konu olan bileşenlerden biri olan işlevsel olmayan sayıltıların ortaya çıkması, olumsuz olabilecek bilişsel yapıları da beraberinde getirmektedir. Bu yapılar olumsuz duyguların ortaya çıkmasını da sağlar. Kişi işlevsel olmayan sayıltıları herhangi bir nedensel sorgulamaya tabi tutmadığı için bu düşünceler bireyi sürekli olarak etkiler. Tüm bu döngü bireyin yaşanan olayları çeşitli biçimlerde yorumlaması, geleceğe dair tahminlerde bulunması ve geçmişe yönelik yaşantıların tekrar aktifleştirilmesini beraberinde getirir (Bilgin, 2001). İnsan davranışının pasif bir şekilde tamamen dışsal etkenlerle şekillendiğini savunan davranışçı kuram, daha sonra yerini davranışların hem dışsal uyaranlardan hem de içsel bilişsel süreçlerden etkilendiğini savunan sosyal bilişsel kuramlara bırakmıştır. Bilişsel davranışçı kuramların yaygınlaşması ve düşünce ile inançlara

verilen önemin artmasıyla birlikte bilişsel esneklik psikoloji ve klinik psikoloji alanında da etkisi incelenen bir değişken halini almıştır (Altunkol, 2017).

Bilişsel terapi kuramını açıklayan en iyi özelliklerden biri de bir uyum sağlama kuramı olabileceği şeklindedir, benzer biçimde bilişsel terapi kuramında insanın evrimsel bir bakış açısıyla ele alındığı ve insanların uyum sağlayan varlıklar şeklinde ifade edildiği vurgulanmaktadır (Murdock, 2016). Bireyin yaşamında karşılaştığı çeşitli durumlara karşı uyum gösterebilmesi, bir takım değişiklikleri yapabilmesini gerekli kılmaktadır. Bireyin bilişsel mekanizmalarında uyum gösterebilmek amacıyla yapabileceği değişiklikleri ifade etmek amacıyla “bilişsel esneklik” kavramı kullanılmaktadır (Denis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel esneklik kavramı bireyin günlük hayatta sık olarak karşılaşılabileceği sorunlara yönelik bireyin kullanabileceği seçeneklerin varlığı açısından ifade edilmekle birlikte aynı zamanda bireyin yüzleşmesi zor olan durumlarla yüzleşmesi olarak da ifade edilmektedir. Buna ek olarak bilişsel açıdan esnek olmak bireyin durumları değiştirmeye, yüzleşmeye ve çeşitli yöntemleri kullanmaya da istekli olması anlamına gelmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik kavramında söz konusu olan değişime uyum vurgusu stres kavramında da görülmektedir. Stres kavramı bireyin bulunduğu ortam ve koşulların onu etkilemesi dolayısıyla bedende bir takım biyokimyasal salgıların meydana gelerek içinde bulunan şartlara uyum için düşünsel ve bedensel olarak harekete geçmesi durumu olarak ifade edilebilir (Eren, 2014). Bununla ilgili olarak stresle başa çıkma ise günlük yaşamda oldukça sık karşılaşılan stres unsurlarına yönelik bireylerin çeşitli yollarla çevresini farklılaştırabilmesi olarak açıklanmaktadır. Başa çıkma kavramı yapısal olarak dinamik bir yapıya sahip olan odaklanma, farklı boyutlar, kişinin değerlendirmeleri gibi durumlardan oldukça etkilenen bir kavram olarak nitelendirilmektedir (Işıkhan, 2017).

Carver, Scheier ve Weintraub (1989)’a göre başa çıkma tutumları farklılaşmaktadır. Başa çıkma tutumlarından duygu odaklı başa çıkmada yaklaşımlardan bazıları “inkâr etme” gibi durumları içerirken bazı duygu odaklı başa çıkma tarzları “olumlu yorumlama” biçimini içermektedir. Problem odaklı olarak adlandırılan başa çıkma tarzlarından bazıları ise planlama, harekete geçme, sosyal destek arama ve diğerlerinin hareketlerini gözlemleme gibi kendi içinde değişen basit süreçleri içermektedir.

Ara inançların diğer inançlarla beraber kuralları ve birey tarafından kullanılmakta olan başa çıkma stratejilerini de içinde barındırdığı ifade edilmektedir (Beck vd., 2006). Kullanılan bu

başa çıkma stratejilerinin fonksiyonel olmayan tutumların doğasına uygun biçimde çoğunlukla otomatik olduğu vurgulanmaktadır (Murdock, 2016).

Tüm bu bilgiler incelendiğinde üç kavram arasında literatürde verilen bilgiler ışığında bağlantı olabileceği düşünüldüğünden, araştırmada bu üç kavram arasında ilişkinin olup olmadığı ve bu değişkenlerin cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığı incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesiyle birlikte üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları ile çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.2.1. Alt Amaçlar

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda alt amaçlar şu şekildedir:

1. Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları, cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları, yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bireylerin karşılaştıkları problemleri çözerken veya sahip oldukları psikolojik sorunlar ile baş etmeye çalışırken içinde bulundukları durumu, koşulları nasıl değerlendirdikleri, yaşantıları nasıl yorumladıkları ve sahip oldukları düşünceler bilişsel yaklaşıma göre bireyin duygularını ve hissettiklerini etkileyen oldukça önemli bir unsurdur. Bireyin günlük yaşamda karşılaştığı durumlara, bireylere ve kendine karşı sahip olduğu tutumlar da olumlu veya olumsuz biçimde bireyin algılamalarını, yorumlamalarını, değerlendirmelerini ve

bunlara bağılı olarak bireyin hissettiklerini ve duygularını şekillendirebilmektedir. Fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı bilişsel yaklaşımın içinde var olan temel kavramlardan biridir (Türkçapar, 2018). Bu nedenle de bireylerin bulundukları psikolojik durumları analiz etmede ve sorunları çözüme kavuşturmada başvurulanan bir kavramdır. Bireylerin sahip oldukları tutumlar aynı zamanda bireylerin davranışlarıyla, karar verme durumlarıyla, yakından ilgilidir ve tutum kavramı tanımsal olarak bilişsel öğeleri içermektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2015). Bu nedenle fonksiyonel olmayan tutumlar kavramının bireyin içinde bulunduğı durumları, sahip olduğı problemleri değerlendirmesini, yorumlamasını etkileyebilen bilişsel bir öğe olan bilişsel esneklik kavramıyla ne derecede bağlantılı olduğunun bulunması bireylerin sorunlarını çözerken, birbiriyle bağlantılı biçimde yararlanılabilecek bir kaynak olması açısından önem arz etmektedir. Benzer şekilde bireylerin sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumlar bireylerin günlük hayatta karşılaştığı strese verilen tepkileri ve bu tepkilerle başa çıkmada kullanılan yolları belirlemek açısından önemli olabilmektedir.

Bireylerin yaşamları boyunca karşılaşılabileceğı stresi önceden engellenmesi her zaman mümkün olmamaktadır, bu nedenle stresle başa çıkma yollarının öğrenilip uygulaması bireyin problemlerinin çözülmesi ve stresin önlenmesi açısından oldukça önemlidir (Cüceloğlu, 2018). Stresin ortaya çıkabilmesi için öncelikle belli durumların veya olayların “stres verici” olarak nitelendirilmesi temel bir koşul olarak değerlendirilmektedir (Işıkhani, 2017). Bu doğrultuda bireyin algılamalarını, değerlendirmelerini ve yorumlarını şekillendirmede etkili olan ve bireyin bir durumu veya olayı “stres verici” olarak nitelendirilmesi konusunda yönlendirici olabilecek fonksiyonel olmayan tutumlar kavramının bireyin stresle başa çıkma tarzlarını da etkileyebilmesi göz önünde bulundurulduğunda, bu kavramlar arasındaki ilişki önemli görülmektedir. Araştırmaya konu olan bir diğeri kavram bilişsel esneklik kavramının da stresle ve stresle başa çıkma kavramıyla yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bilişsel esneklik kavramının tanım itibarıyla incelendiğinde bireylerin davranışlarını sergilerken, seçim yaparken ya da karar verirken geniş bir yelpazeye sahip olması şeklinde nitelendirildiğı görülmektedir (Paulhus ve Martin, 1988). Bilişsel esnekliğin tanım itibarıyla da bireyin stres anında da farklı başa çıkma tarzlarını benimserken etkili olabileceğı göz önünde bulundurulduğunda stresle başa çıkma tutumları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte fonksiyonel olmayan tutumların da bireyin bilişsel esnekliğini etkileyebileceğı düşünülmektedir. Tüm bu değerlendirmeler ışığında araştırmaya

konu olan kavramların arasındaki ilişkinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında araştırmada söz konusu kavramların demografik değişkenlere göre farklılaşması da incelenmektedir. Bireylerin hem fonksiyonel olmayan tutumlarının, hem bilişsel esneklik düzeylerinin hem de stresle başa çıkma tutumlarının cinsiyet ve yaş gibi değişkenlere göre de incelenmesi bireylerin sorunlarının çözüme kavuşturulmaya çalışıldığı psikolojik danışma sürecinde bireyin problemlerinin tanımlanması aşamasında yardımcı olabilmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Benzer şekilde bu kavramlar arasındaki ilişkinin de psikolojik danışma sürecinde bireyin çeşitli problemlerinin üstesinden gelinmesi konusunda başvurulabilecek bir kaynak olarak önemli olduğu düşünülmektedir. Tüm bunlara ek olarak araştırmada konu edilen bilişsel esneklik kavramı alanda yeni bir kavram olup son dönemlerde bireylerin psikolojik problemlerinin çözüme kavuşturulması ve psikolojik danışma sürecinde çeşitli yaklaşımlara dayanarak yararlanılması konusunda ilgi duyulan bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı ve stresle başa çıkma tutumları da alanda özellikle psikolojik danışma sürecinde çeşitli kuram ve yaklaşımlara dayanarak sıkça yararlanılan kavramlar olarak öne çıkmaktadır dolayısı ile bu kavramların araştırmaya konu olması ve incelenmesi alana yapacağı katkı açısından da önemli görülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular araştırma için kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen bulgular verilerin toplandığı çalışma grubu ile sınırlıdır.

1.5 Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırma verilerinin toplandığı çalışma grubunun araştırma evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmada yer alan katılımcıların veri toplama araçlarındaki sorulara içtenlikle ve kendi durumlarını yansıtacak biçimde yanıt verdiği varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Fonksiyonel olmayan tutumlar: Bilişsel kuramda depresyon kavramı ile ilişkilendirilen, bireylerin depresyona yönelik eğilimini artıran ve depresyona sebep olduğu ifade edilen kavramdır (Demirbaş, 2009).

Bilişsel Esneklik: Bireylerin çeşitli yaşantılara ve durumlara karşı bilişlerini farklılaştırabilme durumudur (Gülüm ve Dağ, 2012).

Stres: Organizmanın bedensel ve ruhsal olarak bir tehdit yoluyla zorlanmasını ifade eden olgudur (Baltaş ve Baltaş, 1990).

Başa Çıkma Tutumları: Bireyin strese karşı verdiği mücadele ve kontrol olarak açıklanmaktadır (Işıksan, 2017).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmada yer alan “Fonksiyonel olmayan tutumlar”, “Bilişsel esneklik” ve “Stresle başa çıkma tutumları” kavramları ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1 Fonksiyonel Olmayan Tutumlar

Tutumun tanımına yönelik ifadelere göre tutum objelere ve sembollere belirli yollarla bir değerlendirme eğilimi şeklinde düşünülmektedir. Tutum: Duygusal ve duyuşsal özelliklere sahip olmasıyla beraber bir eğilim tepkisi veya davranışsal bir bileşendir (Weissman ve Beck, 1978).

Fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı da alanda bilişsel kuramla beraber kullanılmaya başlanmıştır. Bilişsel kuram bir psikopatoloji ve psikoterapi yaklaşımıdır. Psikolojik problemlerin çözülmesinde bilişsel işlevlere öncelik verir (Türkçapar, 2018). Bilişsel kurama göre bireylerin nasıl hissettikleri ve davrandıkları içinde bulunduğu yaşantıları nasıl yorumladığıyla ve yaşantıyla ilgili nasıl düşündükleriyle bağlantı içerisinde. Buna göre bireyin nasıl hissettiği ve ne yaptığı durumun kendisiyle doğrudan ilişkili değildir. Bireylerin yaşantıları nasıl algıladıkları, bireyin duygusal açıdan nasıl tepki vereceğine aracı olur (Beck, 2019). Modern bilişsel terapi kavramı ise Beck ve Ellis’in çalışmalarıyla beraber ortaya çıkmıştır (Türkçapar, 2018).

2.1.1. Beck’in Bilişsel Terapisi

Beck’in temel iddiası “Duygusal tepkilerin bireyin deneyimsel yapılarıyla belirlenmesidir”. Beck bireyin bilinçdışı güçler tarafından kontrol edildiği görüşünü reddederek bireylerin bir takım yanlış yorumlamalarına, insanın mantıklı olmayan inançları ve gerçeklikle alakalı

doğru olmayan varsayımlarının temel bir problem oluşturduğu kanısına varır. Buna ek olarak, bu bilişlerin otomatik olduğunu, istemli şekilde gerçekleşmediğini ve problem yaşayan bireylere makul geldiğini varsayar (Weissman ve Beck, 1978).

Weissman ve Beck'in (1978) ifade ettiği üzere Beck depresyon durumlarında “bilişsel üçlü” yü kuramın merkez noktasına konumlandırır. Başka bir ifadeyle depresyon içerisinde olan bireylerin olumsuz tutumları genellikle kendine, dış dünyaya ve geleceğe yöneliktir.

1. Kendine bakış: Depresyon nedeniyle gelen hastaların bilişsel şemaları kendine yönelik değerlendirme ile ilişkili olup bireyin kendisini yetersiz olarak ifade etmesiyle oluşan, yetersiz veya uygun olmayan şeylerdir. Bireyler sık olarak hoş olmayan hisleri ve bazı fiziksel tecrübeleri, mental veya kendilerine ait ahlaki kusurlara yönelteceklerdir. Varsaydığı kusurları ve bunlarla beraber kendini de reddetmesi dolayısıyla kendini değersiz olarak değerlendirecektir.

2. Dünyaya bakış: Depresyona sahip olan insanlar içinde bulundukları dünyayı üstesinden gelinmesi çok zor olan engellerle ve aşırı isteklerle birlikte algılama eğilimindedirler. Aynı zamanda çevreleriyle olan bağlantılarını da yenilgi, başarısızlık, yoksunluk aşagılama bakımından değerlendirir.

3. Geleceğe bakış: Depresyona sahip olan bireyler sahip oldukları sıkıntılar ve acıların sonu olmayacak şekilde süreceğine dair geleceğe ilişkin bilişsel kalıplara sahiptir. Birçok şema genel olarak umutsuz tutumlar manasına gelir.

Bilişsel üçlünün içerdiği ayırt edici özellik, gerçekle bağdaşmayan, çarpık ve mantıklı olmayan düşünce biçimleridir (Weissman ve Beck, 1978).

Beck (1991), depresyondaki bireylerin hayatları için olumsuz sonuçlar bekleme ve olumsuz sonuçlar tahmin etme gibi bazı eğilimlere sahip olduğunu belirtmiştir.

Beck, bilişsel kuramı ilk ortaya koyduğu şeklinde bireylerin bilişsel yapılarını kavram haline getirirken incelediği bilişleri iki temel başlık halinde ele aldı. Bu başlıklar “şemalar” ve “otomatik düşünceler”dir. Ek olarak şema yapısını da ikiye ayrılmış halde “temel inançlar” ve “ara inançlar” olarak incelemektedir (Türkçapar, 2018).

2.1.1.1. Şemalar

Şema kavramı bilişsel terapinin temel kavramlarından biridir. Şemalar bir objeyi tanımlayan farklı kural ve formül sistemlerini meydana getirir. Buna ek olarak farklı yaşam olaylarıyla

alakalı olan kümeler, diğer bir ifadeyle bilişsel öbek biçiminde biçimlenmişlerdir (Beck, Emery ve Greenberg, 2006).

Şemaların içeriği incelendiğinde bireyin doğrudan kendine ya da başkalarına yöneltilmiş tutumları veya kişisel olmayan sınıflandırmalardaki tutumlarıyla birlikte bireyin kişisel ilişkileriyle ilgili tutumları görebiliriz (Beck, Freeman ve Davis, 2008). Ayrıca şemalarımızı oluşturan bazı alt sistemler bulunmaktadır. Bu alt sistemler genellikle kendini değerlendirme ile ilgili olmaktadır. Bunlardan farklı olan diğer alt sistemler ise anı saklama görevini yerine getirirler. Ek olarak diğer alt sistemlerin bir görevi ise bireyin karşılaşılabileceği gelecekteki yaşantı ve olaylara hazırlık yapmak ve beklentiler, tahminler konusunda temel oluşturmaktır (Beck vd., 2008).

Bireyin karşılaştığı herhangi bir tehdit söz konusu olduğunda ilgili şemalar aktif hale gelmektedir. Aktif hale gelen bilişsel şemalar durumu değerlendirir ve olayla ilgili bir anlam oluşturur (Beck vd., 2006).

2.1.1.2. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler kavramı bilişsel terapide duruma özgü olan, genellikle duygusal açıdan sıkıntılı bir anla beraber gelen ve zihindeki akışta yer bulan bilişlerdir (Türkçapar, 2018).

Psikolojik olarak rahatsızlığa sahip bireylerin çoğunun otomatik düşüncelere de sahip olması bilişsel terapide kabul edilen bir durumdur (Beck, 2008). Psikolojik rahatsızlığı olan kişilerin yatkınlığı otomatik düşünceleri mantıklı ve makul biçimde görmek üzerinedir. Bireyler söz konusu olan düşüncelerin mantık açısından uygunluğunu ve gerçekliğini herhangi bir sorulamaya tabi tutmadan doğru olarak kabul etmektedirler (Beck, 2019).

Bir refleks gibi hızlı biçimde belirmeye eğilimli olan bu düşünceler bireyin iradesi doğrultusunda veya bilinçli bir şekilde değildirler. Bununla beraber bireye uygun gözükmemektedirler. Otomatik düşünceler bireylerin farkında olmadığı düşünceler olmakla beraber genellikle hoş olmayan bir duyguyu beraberinde getirirler. Bu düşüncelerin gelecek, geçmiş ve şu andaki deneyimler hakkında olumsuz görüşlerle beraber kategorize hale geldiği tespit edilmiştir (Beck, 1991).

Otomatik düşünceler bir düşünme sürecinin sonucunda ortaya çıkmazlar. Bunun yerine çabuk biçimde ortaya çıkan, kendiliğinden olan ve genel düşüncelerdir. Bireyler otomatik düşünceleri farkına varmaktan ziyade bu düşüncelerini takip eden duygu ve davranışların farkına varırlar. Buna ek olarak bu düşünceler fark edildiği durumda dahi, herhangi bir

eleştiri yapmadan düşüncelere inanma ve kabul etme durumu olasıdır (Beck, 2019). Otomatik düşünceler yön verilmiş ya da güdülenmiş düşünme biçimleri değil, kendiliğinden meydana gelen düşüncelerdir. Bir takım duygularla içerik ve anlam bakımından bitişik durumdadırlar. Bu düşünceler genellikle uçuşan tarzda, yazıda kullanılan dilden farklı olarak uzun ve kurallara uygun olmak yerine kısa, hızlı bir akış içinde olan anlamsal kümelerdir (Türkçapar, 2018).

Bu düşünceler yansız kanıtlarla karşılaştırıldığında zıt düşmelerine rağmen ortaya çıkan ve aynı zamanda bireyin beraber olduğu insanlarla alakalı olabilen düşüncelerdir. Birey depresyon durumundan çıkana kadar zaman zaman bu düşünceleri yalanlayabilecek durumlarla karşılaşmasına rağmen düşüncelerinde ısrarcı olabilmektedir. Bu düşünceleri diğer düşüncelerden ayıran yön genel anlamda gerçekliğin saptırılması şeklinde farklılaşmasıdır (Beck, 2008).

2.1.1.3. Temel İnançlar

Temel inançlar Beck (2019)'a göre esnek olmayan, fazla genellenmiş aynı zamanda kapsamlı olma özelliklerine sahip olan temel inançlar en fazla öneme sahip inanç düzeyidir. Psikolojik rahatsızlığa sahip bireylerin temel inançları çaresizlik, sevimsizlik ve/veya değersizlik şeklinde sıralanabilir. İnsanlar genellikle olumsuz olmayan gerçekliğe uygun temel inançlara sahiptir. Olumsuz temel inançların ortaya çıkması stresli durumlar ile beraber olur (Beck, 2019).

Bireyin kişisel ve çevresel bilgisini ne şekilde düzenleyeceğine etki eden, kişinin hem kendisi, çevresi ve dünyası ile alakalı varsayımlarını barındıran temel inançlar, bireyin geçmiş yaşantı ve deneyimleri aracılığı ile meydana gelmiş bilişsel yapılardır. Temel inançlar yaşamın erken dönemlerinde meydana gelirler. Bireyin deneyimleri ve etrafındaki önemli saydığı insanların etkileşimiyle şekillenirler. Bu inançlar bireyin sonraki dönemlerindeki benzerlik gösteren yaşantı deneyimleriyle ve öğrenmelerle yerleşmektedir (Türkçapar, 2018).

2.1.1.4. Ara İnançlar

Ara inançlar, temel inançlar ve otomatik düşüncelerin arasında bir konumda konumlandırılır. Ara inançlar tutum, kural ve varsayımların meydana getirdiği bir inanç düzeyidir ve bu inanç düzeyi temel inançlardan etkilenmektedir (Beck, 2019).

Daha üst katmandaki otomatik düşüncelerin aşağısında bireylerin inandığı ancak sözlerle ifade etmediği ara inançları, kuralları ve sayıltıları bulunmaktadır. Bu düşünceler her ne kadar söz ile ifade edilmese de sergilenen davranışları soyut anlamda biçimlendirmektedir (Türkçapar, 2018).

Beck (2019), ara inançlar olarak ifade edilen kategorideki inançların değiştirilmesinin otomatik düşüncelerin değiştirilmesi gibi kolay olmayacağını ifade etmektedir. Ayrıca ara inançların değişiminin temel inançlarla kıyaslandığında daha kolay olacağını belirtmektedir.

Bu varsayımlar ve kurallar üç kategoride sınıflandırılmaktadır (Beck vd., 2006);

1. Genellenmiş uyarılar,
2. Spesifik uyarılar,
3. Yasaklayıcı emirler.

Bireylerin karşılaştıkları çeşitli durumlar ve stres içeren yaşantılar üst üste geldiğinde ve oluşan sarsıntı ve patlamalarla beraber oluşan hatalı yollara sahiptir. “Aşırı tepki” olarak adlandırılan bu tür davranımlar, gerçeklikle ilgisi olmasa bile gerçek değerlendirmelere karşın daha baskın olabilmektedir (Beck vd, 2006).

Beck (1991) tarafından depresyondaki bireylerin seçici soyutlama, genelleme, ikili düşünme ve abartma şeklinde nitelendirilen çeşitli hatalara sahip olduğu saptanmıştır.

2.1.1.5. Bilişsel İşleme Tipleri/Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel yapıda yer bulan işlevsel olmayan inançlar kişinin düşünme biçimini şekillendirir. Bunun sonucunda da psikopatolojinin doğasında olan bir takım sonuçlar ortaya çıkar. Literatürde bu sonuçlara bilişsel hata ya da bilişsel çarpıtma adı verilmektedir. Bu bilişsel işlemler bütün bireylerde görülmektedir. Bunun yanında kişilik bozukluğu olan bireylerde ve ruhsal problemlere sahip bireylerde bu bilişsel hata ve çarpıtmalar daha sık olarak meydana gelmektedir. Bunlar (Türkçapar, 2018);

1. Keyfi Çıkarsama: Direylerin bir sonuca ulaşırken destekleyici deliller olmasa da hatta gerçek delillerin aksi olsa dahi bireyin bazı belli neticelere varması durumudur.
2. Seçici Soyutlama: Bireyin olayın genel ortamından uzaklaşıp, durumun açık ve net özelliklerini göz ardı ederek bazı detaylara daha çok önem verme halidir.
3. Aşırı Genelleme: Genel bir duruma inanırken ve bu durumu takip ederken bireyin daha az ve kısıtlı miktarda örneği merkeze alması olarak tanımlanır.

4. Büyütme ve Küçültme: bireyin belli durumlara daha çok önem vererek bazı durumları daha az önemli sayma eğilimidir. Daha fazla önem verilen durum olumlu durumlar veya bireyin yapabildiği durumlar olurken daha fazla önem atfedilen durumlar bireyin yapamadığı, ulaşamadığı durumlar veya olumsuzluklar olabilir.

5. İkili Düşünme: Bireylerin olayları ve yaşantıları iki kutuplu olarak algılaması, ya hep ya hiç tarzında düşünmesidir.

6. Kişiselleştirme: Bireylerin olumsuz olayları kendilerine yönlendirmesi, kendilerine ve sıkıntılarına fazla odaklanmaları manasına gelir.

7. Felaketleştirme: Bireyin küçük delillerden yola çıkarak farklı sonuçları göz ardı ederek geleceği olumsuz olarak nitelemesi durumudur.

8. Olmalı İfadeleri: Bireyin şartlara ve katı kurallara bağlı olarak kendini, dünyayı ve diğerlerini değerlendirmesidir. Bu katı ve sert şartlar ya da kuralların yerine gelmemesinin olumsuz sonuçlar doğuracağı düşüncesidir.

9. Zihin Okuma: Kişinin diğer insanların düşüncelerini bildiğine inanması ve diğer insanların kişinin ne düşündüğünü bilmesi gerektiği inancı olarak ifade edilir.

10. Duygudan Sonuca Ulaşma: Bireyin yalnızca öyle hissetmesi dolayısıyla durumun aksine deliller olsa da bireyin o duruma inanmasıdır.

11. Etiketleme: Kişinin kendine ve diğerlerine etiketler yapıştırması durumları da gerçeğe uygun şekilde değerlendirmek yerine, değerlendirmelerini kullandığı etiketler doğrultusunda yapmasıdır.

Bilişsel terapiye göre psikolojik rahatsızlıklara sahip olan bireyler bir takım varsayımları sergilemeye eğilimlidirler. Bunlar (Beck, 2006);

- İlginç olan her olayın değerlendirmesi tehlikeli şeklinde yapılır.
- Bir olay ya da bir kişinin güvenilirliği ispatlanmadığı sürece tehlikeli olabilir.
- Her anda en kötü şeyi varsaymak hep en iyi yoldur.
- Güvenli ve emniyette olmak tehlikeleri öncesinde sezmek ve tehlikelere karşı korumasıyla mümkün olabilir.
- Güvenlik farklı bir kişiye emanet edilemez.
- Bilinmedik durumlarda kişi dikkatli olmalı ve bu konuda konuşmayı tercih etmemeli.
- Kişi hayatta kalabilmek için iyi durumda ve güçlü olmalıdır.
- Diğer insanlar herhangi bir zayıflık gördüklerinde saldırıyı tercih ederler.

- Herhangi bir saldırganlığa maruz kalması durumu kişinin hem zayıf hem de sosyal açıdan becerikli olmadığının işaretidir.

2.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile İlgili Araştırmalar

Miranda ve Persons (1988) yaptıkları araştırmada daha önce depresyon hikâyesine sahip olan bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının daha önce depresyon deneyimlememiş bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğunu saptamışlardır.

Haliloğlu (2008) yürüttüğü araştırmada 9. sınıf düzeyinde eğitim gören öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin işlevsel olmayan tutumlar ve bağlanma biçimleriyle ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile işlevsel olmayan tutumları arasında bir ilişki tespit edilmiştir.

Uğurlu, Uğurlu, Turhan ve Türkçapar (2012) yaptıkları araştırmada alkol bağımlılarının bilişsel özelliklerini saptamayı amaçlamışlardır. Araştırmanın sonucunda fonksiyonel olmayan tutum puanları ile mükemmeliyetçi tutum, onaylanma ihtiyacı ve bağımsız tutum alt ölçek puanlarının hasta grubunda kontrol grubuna göre anlamlı biçimde yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bununla birlikte fonksiyonel olmayan tutum puanları ve alkol bağımlılığının ortaya çıkma yaşı arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Kaya ve Kaya (2015), yaptıkları araştırmada aday öğretmenleri fonksiyonel olmayan tutumları ile öğretme yaklaşımlarını incelemişlerdir. Yaptıkları araştırma sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bunun yanında fonksiyonel olmayan tutumların cinsiyete göre farklılaştığını tespit etmişlerdir. Erkek katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Ek olarak fonksiyonel olmayan tutumların sınıf düzeyine göre de farklılaştığı tespit edilmiştir.

Gürgân ve Sezer (2017) araştırmalarında fonksiyonel olmayan tutumlar ve özsaygı düzeylerinin değişimini yapılan deneysel işlem sonucunda incelemiştir. Araştırma aile danışmanlığı eğitimi alan bireyler ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre aile danışmanlığı eğitimine katılan bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının katılmayan bireylere göre olumlu düzeyde değiştiği gözlemlenmiştir.

Karaman (2017) ise yaptığı araştırmada sentetik kannabinoid bağımlısı bireylerin değişime hazır olma, ebeveyn tutumu ve fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda fonksiyonel olmayan tutumlar ile değişime hazır olma ve tedavi isteği faktörü arasında anlamlı bir ilişki görülememiştir. Araştırmada

fonksiyonel olmayan tutumlar alt boyutu olan mükemmeliyetçi tutum ile değişime hazır olma ve tedavi isteği alt boyutu olan adım atma arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Horiuchi, Aoki, Takagaki ve Shoji (2017), Japonya’da yaptıkları araştırmada katılımcıların mükemmeliyetçi fonksiyonel olmayan tutumlarının depresif semptomlarla güçlü bir ilişki içinde olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmaya göre mükemmeliyetçi tutumda oluşan düşük düzeyde depresyon yaşıyan grup ile hiç depresyon yaşamayan grup arasında farklılığın düzeyi bağımlılık tutumuna göre daha fazladır.

Çelik (2018), yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyumları ile fonksiyonel olmayan tutumları ve çeşitli değişkenler incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 950 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin dört alt boyutunun genel uyum düzeyindeki değişimin %8.7’sini, sosyal uyum düzeyindeki değişimin %6.4’ünü ve sosyal uyum düzeyindeki değişimin %9.1’ini açıklamakta olduğu bulunmuştur. Yine sonuçlara göre onaylanma ihtiyacı, mükemmeliyetçi tutum ve bağımsız tutum genel uyum düzeyini anlamlı biçimde yordamaktadır.

Parim (2019)’e ait olan çalışmada üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve anksiyete belirtileri incelenmiştir. Bulgulara bakıldığında fonksiyonel olmayan tutumlardan mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacı ile anksiyete belirtileri arasında zayıf pozitif korelasyon bulunmuştur. Fonksiyonel olmayan tutumlardan mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacının ise anksiyete belirtilerini üzerinde yordayıcı etkisi bulunmamıştır.

Yalçın (2018) tarafından yapılan araştırmada madde kullanım bozukluğu olan bireyler ile madde kullanım bozukluğu olmayan bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon ve anksiyete düzeyleri bakımından karşılaştırılması yapılmıştır. Araştırma sonucunda fonksiyonel olmayan tutumların madde kullanım bozukluğu olan bireylerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Yapan (2018), araştırmasında ruminasyon, otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar ve düşünce baskılamanın depresyon ve anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemeye çalışmıştır. Araştırmada fonksiyonel olmayan tutumlar ile depresyon belirtileri arasında orta düzeyde bir ilişki tespit edilmesine rağmen fonksiyonel olmayan tutumlar depresyon belirtilerin bir yordayıcısı olarak bulunamamıştır.

Tehranchi, Neshatdoost, Amiri ve Power (2018) yaptığı araştırmada fonksiyonel olmayan tutumlardan özellikle onaylanma ihtiyacının depresyon düzeyini anlamlı biçimde

yordadığını tespit etmişlerdir. Ayrıca fonksiyonel olmayan tutumların mutsuzluğu anlamlı biçimde yordadığını tespit etmişlerdir.

Göksu (2019) yaptığı araştırmada estetik ameliyatı olan kadınların toplumsal cinsiyet rol tutumları ile fonksiyonel olmayan tutumlarını belirlemeye çalışmıştır. Toplumsal cinsiyet rolleri ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Eşitlikçi tutuma sahip kadınların özellikle onaylanma ihtiyacı hissettikleri ve mükemmeliyetçi bir tutum edindikleri tespit edilmiştir.

Devezer ve Yılmaz (2019) araştırmalarında bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşünceler üzerine etkisini incelemiştir. Araştırma üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Sonuçlara bakıldığında bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının azalmasında etkili olduğu saptanmıştır.

Temiz (2019), yürüttüğü çalışmada psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemi 150 lisans ve yüksek lisans öğrencisidir. Sonuçlara bakıldığında benlik saygısı ile semptom puanları ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasında pozitif bir ilişki görülmektedir.

Bir başka çalışmada Özben (2020), ilk kez depresyon tanısı alan bireylerde SSRI tedavisinin ruminatif tepki, ruminatif inançlar ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisini incelemiştir. Yapılan araştırmada fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinden elde edilen toplam puanların SSRI tedavisinden sonra anlamlı biçimde düştüğü saptanmıştır.

2.3. Bilişsel Esneklik

Esneklik kavramı bireyin mutluluğu ve psikolojik sağlığı açısından önemli olmakla birlikte alanda “bilişsel esneklik” kavramıyla ifade edilmektedir. Bilişsel esneklik kavramını açıklayan çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Bilişsel esnekliği genel anlamda değişmekte olan çevresel uyaranlara uyum sağlayabilmek amacıyla bilişsel yapılarda değişim oluşturabilme yeteneği olarak açıklamak, bilişsel esnekliği açıklayan tanımların temel unsurudur (Denis ve Vander Wal, 2010).

Bilişsel esneklik, değişen çevresel koşullara göre bilişleri değiştirebilme yetisidir. Bu yetiye sahip kişiler, kendilerini zorlayan ve uyumsuz olan düşünceleri yerine daha dengeli ve uyumlu düşünceleri koyabilmekte, alternatifler üretebilmekte ve zor durumları daha baş edilebilir olarak değerlendirebilmektedirler (Gülüm ve Dağ, 2012).

Bu tanıma ek olarak bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin iki temel özelliğinin olduğu belirtilmiştir. Birincisi; bilişsel olarak esnek bireylerin davranışlarını sergilerken geniş bir repertuara sahip olmasıdır. İkincisi ise; esnek bireylerin davranışlarını sergilerken içinde bulundukları durumun gereklerine uygun olarak düzenleme yapabilmeleridir (Paulhus ve Martin, 1988).

Katı inançlar ve değişime dirençli kurallar bireyin mutluluğunu sekteye uğratabilir. Esnek davranışlar ise sağlıklı insanların sahip oldukları bir özelliktir (Dıgiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2017). Esneklik aynı zamanda iletişim yetkinliğinin de gerekli bir parçası olarak görülmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Başka bir tanımda ise bilişsel açıdan esnek olan bireylerin iletişim kurmak için yeni yöntemler bulmaya, aşına olunmayan durumlarla yüzleşmeye, içinde bulunulan durumun gerektirdiği şartları karşılayacak davranışları sergilemeye yönelik istekli oldukları aktarılmaktadır (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik hakkında çalışan Canas (2006) kişinin davranışlarını değişen yeni şartlara uyarlayabilmesi için, yeni durumu ve durumun gerektirdiği görev ihtiyaçlarını etkili olarak yorumlayabilecek biçimde, mevcut olan bilgilerin tekrardan yapılandırılması gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu nedenle bilişsel esneklik dikkat süreçleriyle ve bilgi temsiliyle yakın ilişkilidir. Martin ve Anderson (1998) yaptıkları çalışmada bireylerin yaşantılarının beraberinde getirdiği farklı davranış olanaklarına açık ve esnek şekilde davranmaya gönüllü olsalar dahi gereken davranışları oluşturmak için kendilerinin gerekli yetkinliğe sahip olduklarını bilmeye gereksinim duyduklarına ifade etmektedir. Bundan dolayı kişisel yetkinlik kavramı da bilişsel esnekliğin bir bileşeni olduğunu ifade ederler. Birey içinde bulunduğu durumun değişmekte olduğunu ve rutinin dışından bir müdahale gereksinimi olduğunu belirleyebilmek için yüksek düzeyde bir dikkat kontrolüne gereksinim duyar. Bu dikkat kontrolü sayesinde yeni durumu değerlendirir ve yapılması gereken davranış planlama yoluna gider (Canas, 2006).

Bilişsel esneklik ile ilgili yapılan açıklamalar temel alındığında bilişsel esneklik genel manada bireyin dâhil olduğu durumlarda seçenek ve alternatiflerin olduğunun farkında olması, bireyin çeşitli yaşam olaylarında esnek olma ve uyum göstermeye istekli olması ve esneklik ile alakalı öz yeterliliğe sahip olması anlamına gelmektedir (Martin ve Rubin, 1995). Aynı zamanda içinde bulunulan duruma ilişkin faktörlere, mümkün olabilen açıklamaları yapmayı kabul edebilecek olan bireyler, çeşitli durumlarda geliştirilebilecek

davranışsal tepkileri, sınırlı veya tek olarak tanımlayan insanlara kıyasla daha esnek bireylerdir (Martin ve Rubin, 1995).

2.3.1. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Alanda bilişsel esnekliği açıklayan çeşitli kuramsal yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu başlık altında bu yaklaşımlar hakkında bilgi verilecektir.

2.3.1.1 Bilişsel Esneklik ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Akılcı duygusal davranışçı terapi kuramına göre insanın temel olarak işlevlerinin üç yönü bulunmaktadır. Bunlar düşünceler, duygular ve davranışlardır. Yine bu kurama göre bireylerin bir durum veya olay hakkında fikrini değiştirmesi aynı zamanda bireyin hislerinin ve davranış tepkilerinin de tarzının değişmesine sebep olacaktır. Buna benzer biçimde davranışlardaki farklı tarzlar da, düşüncelerin değişimini beraberinde getirebilir (Dıgiuseppe vd., 2017).

Rasyonel psikoterapinin başlangıcı, insanların duygularının bazı yollarla kontrol edildiği ve duyguların çeşitli yollardan kaynaklandığı biçimindeki hipoteze dayanır. Bahsedilen çeşitli yollar arasında en önemlisi ise düşünmektir. Duygu olarak adlandırılan terimin önyargılı, güçlü ve değerlendirici düşünme türlerinden daha fazlası ya da azı olmadığı ifade edilmektedir (Ellis, 1957).

Dıgiuseppe vd. (2017)'ye göre irrasyonel bir inanışın; mantığa uygun olmama, mutlak olma, “ya hep ya hiç” tarzında olma, katı olma, esnekliğe sahi olmama, gerçekliğe uygun olmama, bireyin gerçekleştirmek istediği hedeflere yatkın olmama ve sağlıksız olma gibi özellikleri bulunmaktadır. Buna bağlı olarak tersi şekilde rasyonel olan inançların da; esnek olma, mantığa uygun olma, gerçeklikle ilişkili olma, kişinin hedeflerine uygun olma, olumsuz durum ve olaylarda bile breyi sağlıklı ve işlevsel duygulara yönlendirmek şeklinde özellikleri vardır. Ayrıca kuramda dört tarzda akılcı inanç olduğu saptanmıştır (Dryden ve Neeran (2006)'dan akt. Murdock, 2016). Bunlar; bireyin tercihlerinde esneklik göstermesi, felaketleştirmeye ters biçimde olma, engelleme durumlarına karşı yüksek oranda esneklik gösterme ve kabul etmeye yönelik inançlardır.

Bu kuramın felsefi temelleri incelendiğinde Dıgiuseppe vd. (2017)'nin ifade ettiği üzere Ellis bireylerin düşüncelerinde daha esnek olmaları halinde faydalı, mantıklı ve tutarlı davranışlar sergilemelerinin mümkün olduğunu ifade etmiştir. Herhangi bir inanca ya da

düşünceye esnek olmayan biçimde bağlı olmak bireyin düşünce tarzını değerlendirmesini güçleştirmektedir. Kurama yönelik değerlendirmeler ışığında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapide bireylerin düşünme süreçlerine ve bu düşünme süreçlerindeki esnekliğe sık biçimde vurgu yapılmıştır. Düşüncelerde esnek olma bireyin işlevsel davranışlarıyla bağlantılı olarak ifade edilmiştir. Bu nedenle bilişsel esneklik kavramının bu kuram ile bağlantı içerisinde olduğunu ifade etmemiz mümkündür.

2.3.1.2. Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Davranışçı Terapi

Türkçapar (2018)'a göre bireyin “olmalı ifadeleri” yani “-meli, -malı” tarzındaki katı kurallar ve “ikili düşünme” yani bireyin durumları ve yaşantıları uç bağlamlarda değerlendirmesi ve bunun gibi farklı bilişsel çarpıtmalar bireyin çeşitli psikolojik sorunlara sahip olmasına yol açar. Bilişsel davranışçı kuramda sıkça gördüğümüz bilişsel çarpıtmalar gibi ifadelerin içeriğinden yola çıkarak bu bahsedilen ve sorunlara neden olan bu bilişlerin esnek olmadığını ifade edebiliriz. Dolayısıyla “bilişsel esneklik” kavramının da bilişsel davranışçı terapiyle bağlantı içerisinde olduğu sonucunu çıkarabiliriz.

2.3.1.3. Bilişsel Esneklik ve Sosyal Bilişsel Kuram

Sosyal bilişsel kuramın temel kavramlarından biri olan öz-yeterlilik (self-efficacy) kavramı bireylerin hayatlarına etki eden belirli düzeyde performanslara yönelik etkili olan üretim kapasitelerine yönelik inanç olarak tanımlanmaktadır. Öz-yeterlilik insanların nasıl hissettiği, nasıl davrandığını ve kendini nasıl motive ettiğini şekillendirir (Bandura, 1994).

Martin ve Anderson (1998)'e göre öz-yeterlilik bilişsel esnekliğin bir parçası durumundadır. Bunun nedeni bireyin bir durumda var olan seçeneklere karşı açık durumda olması halinde ve gönüllü olmaya istekli olsa dahi bireyler istenen bir durumun gerektirdiği öz-yeterlilik inancına ihtiyaç duyabilmektedirler.

Bu açıklamalar ışığında bilişsel esneklik kavramının sosyal öğrenme kuramıyla da bir ilişkisinin olduğunu ifade edebiliriz.

2.4. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar

Koesten, Schrodts ve Ford (2009)'un yaptıkları araştırma sonucunda “Aile İçi İletişim Ölçeği”nin alt boyutlarından dışavurumculuğun bilişsel esnekliği olumlu olarak etkilediğini,

çatışmadan kaçma alt boyutunun ise bilişsel esneklik düzeyine olumsuz etki yaptığını tespit etmişlerdir.

Tchanturia, Harrison, Davies, Roberts, Oldershaw, Nakazato, Stahl, Morris, Schmidt ve Treasure (2011) araştırmaları sonucunda anoreksiya nervroza hastalarında bilişsel esnekliğin düşük düzeyde olduğunu tespit etmişleridir.

Çuhadaroglu (2016) bilişsel esnekliği yordayan bileşenleri incelediği araştırmasında şekilsel yaratıcılık değişkeninin bilişsel esnekliğin yordayıcısı olduğu sonucunu bulmuşlardır. Benzer olarak bu iki bileşen arasında olumlu yönde bir ilişki de tespit edilmiştir.

Bedel ve Ulubey (2015) araştırmalarında bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bilişsel esnekliğin başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını test etmişlerdir. Araştırma bulgularına göre bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma stratejilerinden aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit etmişlerdir. Bunun yanında bilişsel esneklik kavramının aktif başa çıkmanın %12'sini, olumsuz başa çıkma stratejisinin %4'ünü açıkladığını bulmuşlardır.

Asıcı ve İkiz (2015) yürüttükleri çalışmada mutluluk ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar bilişsel esneklikle mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır.

Akçay Özcan ve Kıran Esen (2016) yaptıkları çalışmada ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ve cinsiyetlerine göre öz yeterliliklerinin değişip değişmediğini incelemeye tabi tutmuşlardır. Araştırmalarında ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerinin arttıkça akademik, sosyal, duygusal ve genel öz yeterlilik düzeylerinin de artış gösterdiğini bulmuşlardır. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde sosyal, duygusal, akademik ve genel öz yeterlilik düzeylerinin kızların lehine olacak şekilde anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Peker ve Çukadar (2016)'ın yürüttüğü çalışmada bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Çalışma ortaöğretim öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bilişsel esneklik sosyal medya kullanımına yönelik tutumları negatif yönde yordamaktadır.

Dağgeçen Başsu (2016) araştırmalarında orta öğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin çeşitli demografik değişkenlere göre bilişsel esneklik düzeyleri ile öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki farklılaşmayı incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeylerine göre öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin

cinsiyete göre de anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin yaş ile etkileşiminde anlamlı düzeyde fark oluşturmadığı tespit edilmiştir.

Yaşar Ekici ve Balcı (2019) tarafından yapılan araştırmada okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik özellikleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeylerinin arttıkça duygusal tepkisellikleri azalmakta olduğu görülmektedir.

Demirci ve Güneri Yöner (2020) tarafından yürütülen araştırmada bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi test edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bunun yanında bilişsel esnekliğin “kontrol” düzeyinin duygu düzenlemenin alt boyutu olan “kendini suçlama”, “diğerlerini suçlama” düzeylerini pozitif yönde yordadığı bunun yanında “ruminasyon”, “olumlu yeniden odaklanma” ve “plan yapmaya yeniden odaklanma” düzeylerini ise negatif yordadığı tespit edilmiştir. Ek olarak bilişsel esneklikteki “alternatifler” düzeyinin, duygu düzenlemedeki “diğerlerini suçlama”, “felaketleştirme”, “olumlu yeniden odaklanma”, “plan yapmaya yeniden odaklanma”, “olumlu yeniden değerlendirme” ile pozitif, “kendini suçlama” ve “ruminasyon” düzeylerini ise negatif biçimde yordadığını tespit edilmiştir.

Seçim (2020) araştırmasında psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında incelenen kavramlar arasında pozitif biçimde anlamlı ilişkiler mevcuttur.

İşçioglu (2020) tarafından yapılan araştırmada lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerin cinsiyet, okul türü ve bilişsel esneklik gibi değişkenlere sosyal becerilerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Araştırmada öğrencilerin sosyal becerilerinin cinsiyet ve bilişsel esnekliğe göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre bununla birlikte düşük bilişsel esnekliğe sahip erkeklerin kadınlardan daha yüksek sosyal becerilere sahip olduğu saptanmıştır. Ek olarak orta düzey bilişsel esnekliğe sahip erkeklerin kadınlardan daha düşük sosyal becerilere sahip olduğu yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip erkeklerin ise kadınlardan daha yüksek sosyal becerilere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Atayeter (2020), ebeveynlerin bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile okul öncesi dönem çocukların mizaç özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile çocukların mizaç özellikleri arasında

negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanında ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Balta (2020) yapmış olduğu araştırmada genç yetişkinlerden oluşan katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin ölüm kaygısı düzeylerine ve mutluluk düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada bilişsel esneklik ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Ziyan (2020) yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin kariyer uyumlarının; psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve proaktif kişilik özellikleri tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmadığını incelemiştir. Araştırmada öğrencilerin kariyer uyum puanları ve alt boyut puanlarıyla psikolojik sağlık, proaktif kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.

2.5. Stresle Başa Çıkma Tutumları

2.5.1. Stres Kavramının Tanımlanması

Stres günümüzde birçok bireyi etkilemekte olup aynı zamanda bireylerin verimliliğine ve sağlığına da etki eden bir kavram olarak ele alınır. Bu nedenle stres kavramının neden olduğu semptomları, erken uyarıcılarını, kavrama yollarını ve tepki verirken olumlu tutumların geliştirilmesi, strese neden olabilecek durumların belirlenmesi oldukça önemli bir durum olarak açıklanmaktadır (Işıkhani, 2017).

Tanım olarak incelendiğinde stres kavramının bireyin fizyolojik, biyolojik ve psikolojik stres tepkilerini anlattığı görülmektedir (Balcıoğlu, 2005). Baltaş ve Baltaş (1990)'ın ifade ettiği şekilde stres kavramı organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarında meydana gelebilecek bir tehdit veya zorlama ile belirtilen bir olgudur.

Stres kavramının kelime anlamı eski Fransızca'da "Estreçe", Latince'de "Estrictia" kelimelerinden ortaya çıkmıştır. Kelime anlamı olarak bakıldığında; birinci anlamı zorlanma, gerilme ve baskıdır (Webster (1956)'dan akt. Baltaş, 1984). Aynı zamanda stres Işıkhani (2017)'ye göre "bireyin üzerinde belirli bir uyarıcının yol açtığı aşırı psikolojik ve fiziksel isteklere uyum gösterme esnasında verilen yanıt" şeklinde ifade edilmektedir.

Başka bir ifade de ise stresin tanım olarak açıklanması bireyin kısa ve uzun zaman zarfında uyumunu zedeleyen olaylar biçiminde yapılmaktadır (Balcıoğlu ve Savrun, 2005). Stres

insanların iş verimini, başka insanlarla ilişkisini etkileyerek birey üzerine etki eden bir olgu olarak açıklanmaktadır (Eren, 2014).

Stres kavramının psikoloji ve tıp bilimlerine II. Dünya savaşı sırasında psikolog ve hekimlerin kazandırmasıyla olmuştur. Çeşitli araştırma ve yayınlarda stres kavramı 1950’li yıllardan beri çeşitli değerlendirmelerle yer almıştır (Baltaş, 1984).

Stres genel anlamda bireyin çevresiyle bağlantılı olarak görülmektedir. Buna ek olarak baskı, gerilim, zorlama, çelişki, sıkıntı, engelleme, endişe gibi olumsuz bir anlama sahip olduğu kabul edilebilecek kelimelerle eş anlamlı olarak nitelendirilmektedir (Başaran ve Karaküçük, 1996). Stres genel olarak inanılanın aksi biçimde canlılar için yaşamsal işleve sahiptir (Işıkhan, 2017). Stres vücuttaki tek taraflı çabayı önlemeye yardımcıdır ve vücut aktiviteleri içerisinde büyük bir düzenleyici görevi yapmaktadır (Selye, 1956).

Stresi tek yönlü olmaktan ziyade birbirleriyle bağlantı içerisinde bulunan çeşitli değişken ve süreçlerden meydana gelen karmaşık durumlar bağlamında incelemek tanımlama yönünden en iyi yol olarak kabul edilmektedir (Lazarus ve Folkman (1984)’ten akt. Işıkhan, 2017).

Çeşitli tanımlamalar ve değerlendirmeler ışığında stresin meydana gelme sürecinde dört kavramın vazgeçilmez unsur olduğu aktarılmıştır. Bunlardan ilki içsel ya da dışsal bir etkenin varlığı, ikincisi bu etkenin tehlikeli veya zararlı olduğuna dair bir değerlendirmenin yapılması, üçüncüsü zihinsel ya da psikolojik şekilde yapılan başa çıkma faaliyeti ve sonuncusu ise zihin ve bedendeki karmaşık etkiler olarak tanımlanan stres tepkisidir (Işıkhan, 2017).

2.5.2. Strese Verilen Tepkiler

Stres basit olarak, insanın çevresinde bulunan ve sağlık açısından zararlı olarak nitelendirilen çeşitli durumlar nedeniyle meydana gelen bir takım belirtiler olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda stresi tanımını bireyin bulunduğu çevrenin olası tehditler ve fiziksel, duygusal cevaplar olarak da yapılmaktadır (Şimşek, 1999). Organizmanın stres durumunda verdiği çeşitli tepkiler bulunmaktadır. Bedensel değişikliklerin bütün insanlarda aynı basamaklardan geçmesine karşılık, psikolojik düzeyde olanlar kişilik ve çevre gibi bireysel şartlara bağlı birçok değişiklik gösterir (Baltaş ve Baltaş, 1990).

Bedensel düzeydeki stres tepkilerinin özelliği stres vericilerin türüne bağlı olmaksızın ortaya çıkan sabit bir tepki olmasıdır (Baltaş ve Baltaş, 1990). “ Savaş ya da kaç” tepkisi günümüzde genel anlamda stres meydana geldiğinde bedende oluşan değişimleri

açıklayabilmek amacıyla kullanılmaktadır. Birey stres yaşadığında adrenalin ve noradrenalin, kortizol, büyüme hormonu ve testosteron hormonlarının miktarlarında bir takım farklılıklar yaşanabilmektedir. Böbrek üstü bezleri beyin tarafından uyarılarak kortizol ve adrenalin hormonlarının salınmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla kalp atış hızı, solunum hızı ve kan basıncında artma olduğu tespit edilmiştir (Işıksan, 2017).

Stres karşısında oluşturulan tepkiler geniş bir zaman zarfında çeşitli kronik hastalıkların oluşmasına temel oluşturabilmektedir. Baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları bedensel olarak sayabileceğimiz hastalıklar arasında olup buna ek olarak psikolojik ve zihinsel hastalıklarda stresin temel oluşturabileceği durumlardır. Bireylerin davranış kalıplarına ve zihinsel özelliklerine bağlı olarak geliştirilebilecek durumlar arasında psikolojik geri çekilme, kabullenme, karşı koyma, korku, endişe, depresyon ve çeşitli duygusal problemler kabul edilmektedir. Dikkatin dağılması, zihni toplama üzerine güçlükler, konular arasında ilişki kurma güçlüğü, aşırı unutkanlık, takıntılı düşünceler de stresin zihinsel boyutlarda temel oluşturabileceği problemler olarak kabul edilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1990).

Bireyin bir olayla ilgili olarak “stres verici” veya “stres vermeyen” şeklindeki değerlendirmesi bireyin o olayı algılayışı ve onunla başa çıkmak için kullanılabilecek becerilerini değerlendirmesiyle yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Belirtilen değerlendirilmelerin ortaya çıkmasında katkısı olan ve stres ifadesini damgalayan, “kişiye özgü” psikolojik özellikler farklı şekilde değerlendirmelerin yapılmasına sebebiyet veren faktör olarak gösterilmiştir. Olayların durumların tehdit olarak değerlendirilişinde payı olan 3 temel faktör tanımlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1990);

- 1- İhtiyaç ve güdüler,
- 2- İnanç sistemleri ve algısal özellikler,
- 3- Eğitim ve bilgi birikimine bağlı zihinsel kaynaklar.

2.5.3. Stres Kavramını Açıklayan Kuramlar

2.5.3.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı

Stresin organizma üzerinde meydana getirdiği değişikliklerin anlaşılmasına yardımcı olan genel uyum sendromu kavramı bazı fizyolojik değişiklikleri içermektedir (Baltaş, 1984) Genel uyum sendromu kavramı stresin beden üzerinde meydana getirdiği değişiklikleri

anlamak üzere kullanılmakta olduğu için bu hususta önem taşıyan bir kavramdır (Işıkhani, 2017). Baltaş (1984) tarafından bahsedilen bu değışiklikler üç dönem olarak incelendiğini ifade edilmektedir;

Alarm Aşaması: Organizmadaki psikolojik ve biyolojik dengenin bozulmasıyla alakalı bilgi otonom sisteme gelmektedir. Daha sonrasında strese ilişkin bilgi için dengenin bozulması yorumu yapılmasıyla beraber endokrin sistemi etkin hale gelmektedir. Bu sistemin etkin hale gelmesi çeşitli hormonların kan yoluyla mesajın organizmaya iletilmesi anlamına gelmektedir (Işıkhani, 2017). Bu dönem canlılar tarafından bir durumun stres olarak algılandığı aşamadır. Organizmanın bu aşamada şok ve kontraşok geçirmesi söz konusudur. Bu dönemde vücut ısısının azaldığı ve kan basıncının azaldığı görülmektedir. Daha sonrasında kontraşok olarak adlandırılan durumda organizma bu durumla baş etmek amacıyla çeşitli girişimlerde bulunmaktadır. Organizmanın amacı mücadele veya kaçınarak korunmaktır (Baltaş ve Baltaş, 1990). Meydana gelen aşamalar neticesinde stres nedeniyle meydana gelen bir takım farklılıklar sıralanmaktadır (Işıkhani, 2017);

- Göz bebeğinin genişlemesi,
- Tükürük salgısının engellenmesi,
- Organizmanın algılarının değışmesi,
- Daha hızlı ve rahat biçimde nefes alış veriş,
- Depolanmış yağ ve şekerin kana karışması,
- Sindirim sistemi faaliyetlerinin yavaşlaması,
- Kandaki alyuvarların artması,
- Kanın kaslara ve diğer bölgelere gerekli olması nedeniyle deri yüzeyinden uzaklaşması,
- Boşaltım sisteminin gevşetilmesi,
- Duyu organlarının daha duyarlı hale gelmesi.

Direnç Aşaması: bu aşamada organizmanın direnç seviyesi yükselmektedir. Organizmanın karşılaştığı stres verici duruma karşı olarak organizma direncini yükseltmiştir. Aynı zamanda bu aşamada organizma kaçmak veya duruma uyum sağlamak zorunda olması dolayısıyla başka stres kaynaklarına karşı direnci azalmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1990). Bu aşama organizmanın strese karşı varlığını sürdürebilmek amacıyla yeni bir denge kurma çabası olarak da adlandırılmaktadır. Genel manada stresin kısa süreli biçimi organizmayı

tetikleyip tazeleyebilecek bir süreç oluştururken stresli durumun çözüme kavuşmadan uzun süre sürmesi ve bedenin sürekli olarak alarm durumunda kalmak zorunda olması bireyin sistemine zarar verebilmektedir. Stresin devamlı olduğu durumlarda savunmanın zayıflamasıyla beraber, hasarlar artmakta ve çeşitli risk unsurları ortaya çıkmaktadır (Işıkhani, 2017).

Tükenme Dönemi: Stres verici durumun devam etmesi ve sistemin bu duruma uyum sağlayamaması söz konusu olduğunda tükenme dönemi olarak adlandırılan dönem ortaya çıkmaktadır. Alarm aşamasındaki birtakım belirtiler tekrar ortaya çıkar ve daha sonrasında bu tepkilerin değişimi söz konusu olmaz, geri dönüş sağlanamaz ve bu durum bireye ait kişisel özellikler olarak kalıcı hale gelebilmektedir (Baltaş, 1984). Organizmaların bir suruma uyum için gerekli enerjileri sınırlı ve farklı olabilmektedir. Uyku gibi faktörlerin organizmayı onarması söz konusu olmakla birlikte durumla başa çıkamama sonucunda dengenin bozulmasıyla uyum enerjisi de tükenir. Organizmada tükenmenin neden olduğu etkiler görülür ve bu etkiler organizmada kalıcı izler bırakabilmektedir. Bu dönem aynı zamanda hastalıklara karşı organizmanın hassas olduğu bir dönemdir (Baltaş ve Baltaş, 1990).

2.5.3.2. Etkileşimsel Yaklaşım

İlk yapılan çalışmalarla stres “uyarıcı tepki” biçimde basit şekilde açıklamıştır ve stresin kapsamlı yaşam durumlarının meydana getirdiği bir sağlık sorunu olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Yürütülen araştırmaların detaylı olması açısından hangi stres kaynaklarının ne tür strese sebep olabileceği araştırılmıştır. Araştırmalar sırasında çeşitli yaklaşımların ortaya konmasıyla beraber çevresel faktörlerin ve kişilik özelliklerinin stres üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bahsedilen yaklaşım biçimini temel alarak yapılan araştırmalarda çevresel olaylar stres kaynağı olarak değerlendirilmekle birlikte ölçülmüştür. Ek olarak ara değişken olarak kabul görebilecek bireysel farklılıklar, bunun yanında gerilim sonucunda doğabilecek fiziksel ve ruhsal belirtiler ölçüm altına alınmıştır. Bireylere muhakemeye dayanan sorular yerine belirli yaşam streslerini deneyimleyip deneyimlemediklerini sorulmuştur (Işıkhani, 2017).

2.5.3.3. Transaksiyonel Yaklaşım

Stresi oldukça karmaşık biçimde ele alan transaksiyonel teoride kişilik özelliklerinin, çevrenin, bireylerin algılayışlarının, başa çıkma yöntemlerinin stres üzerinde etkisi

bulunduğu ve bunlarında zaman içerisinde farklılaşabileceği ifade edilir. Bu yaklaşıma göre birey herhangi bir etkeni stresli olarak değerlendirirse birey-çevre ilişkisi bozulur ve bu ilişkideki dengeyi sağlayabilmek için başa çıkma süreçleri dereye girer. Aynı zamanda bu tarz bir süreç bireyin değerlendirmelerini, stres tepkilerinin türünü ve yoğunluğunu da etkileyebilmektedir (Işıkhani, 2017).

2.5.3.4. Genetik- Yapısal Kuramlar

Bireyin genetik yapısıyla ilgili bir takım özelliklerin stresle baş etme konusunda kayda değer olduğunu varsayan bu kuramlara göre organizmanın genetik ve fiziksel özellikleri bireyin strese direnme yeteneği açısından önemli olmaktadır. Buna ek olarak bireyin fizik ve genetik yapısı arasındaki bağlantı bireyin dayanma düzeyinin belirlenmesi amacıyla anlamlandırılmaya çalışılmaktadır. Organizmanın direncinin azalması konusunda bireyin sahip olduğu genetik faktörlerin çeşitli yollarla etkili olabileceği belirtilmektedir. Genel anlamda genetik yapının stresle karşılaşıldığında oluşan “savaş yada kaç” tepkisinden sorumlu olan otonom sinir sistemi üzerinde etkili olabileceği açıklanmaktadır (Rice (1999)’dan akt. Akman, 2004).

2.5.4. Stresle Başa Çıkma Kavramı

Birey tehlikeli bir durumla karşılaştığında dengesini kaybeder ve bu durumda tekrar dengesini eski haline getirmeye çalışır. İnsan bedeni oluşabilecek durumlara uyum sağlar ve tehlikeli olarak nitelendirilebilecek durumlara karşı hazırlıklı hale gelir. Birey stresli bir durum karşısında ya savaşacak ya da kaçacaktır. Stresi tamimiyle önlememiz mümkün görülmez ancak buna rağmen stresin yönlendirilmesi öğrenilebilecek bir unsurdur (Işıkhani, 2017).

Baş çıkma kavramı Yunancada “kolaptein” kelimesinden, Eski Fransa’da “coup” kelimesinden gelmektedir. Anlamsal olarak başarılı biçimde kontrolü ve mücadele etmeyi kapsamaktadır. Bireylerin strese karşı tepkilerini içeren kapsamlı bir dağarcıkla beraber bu tepkilerle çevreyi farklılaştırabilme becerisi, bireysel davranışların tek başına oluşturabildiği bir süreç değil bununla beraber sosyal yaşamın ve kültüründe katkıda bulunduğu çıktılardır (Işıkhani, 2017). Bireyin stresle başa çıkabilmesi, ruh ve beden sağlığını muhafaza etmesi, üretici ve verimli yaşam sürebilmek amacıyla gerekli olan becerilerin bir program sayesinde öğrenimi mümkün olabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1990). Işıkhani (2017)’ye göre günlük

hayatta karşılaştığımız stresin önlenmesi mümkün olmayabilir ancak stresi yönetmeyi öğrenmek olanaklıdır.

Stres yönetimi olarak adlandırılan kavramın temel hedeflerinden biri optimum stres düzeyi olarak adlandırılan bireyin görevlerini en etkili biçimde uygulayabilmek için sistemlerini ve işlevlerini fazla zorlamadığı düzeyi ortaya koymaktır. Bu düzey ortaya çıktıktan sonra benzer şekilde bireyin kendini disipline etmesi gerektiği açıklanmaktadır. Bu durum bireyin kendine ait yaşam sensörlerini ve tepkilerini tanımlaması, değerlendirmesiyle mümkün olmaktadır (Işıkhani, 2017). Stresin hayatın bir parçası olduğu, bireyin aktivitelerinin doğal bir sonucu olduğu ve stresten kaçınılamayacağı için optimum stres düzeyinin bulunması gerektiği ifade edilmektedir (Selye, 1956).

2.5.5. Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Açıklanması

Lazarus (1993)'e göre başa çıkma yolları iki yolla tanımlanır; bunlardan birincisi bireyin çevreyle ilişkisinin başa çıkma davranışlarıyla değiştirilmesidir. Bu yol problem odaklı başa çıkma olarak adlandırılır. Diğer başa çıkma yolu ise duygu odaklı başa çıkma olarak adlandırılan yoldur. Bu başa çıkma yolunda ise bireyin neler olduğu nu yorumlama yoluyla değişiklik yapması söz konusudur. Işıkhani (2017) benzer şekilde çeşitli çalışmaların uygulanması sonucunda başa çıkma biçimlerinin temel olarak duygu ve probleme yönelik olacak biçimde iki kategoride toplandığını ifade etmektedir. Başa çıkma biçiminin kişilere, sorunlara ve durumlara göre farklılaştığı ve başa çıkma sistemlerini değerlendirme amacıyla ortaya çıkarılan ölçeklerin neredeyse tamamında bu iki kategorinin yer aldığı ifade edilmektedir.

Problem odaklı başa çıkma kavramı tehdit edici unsurun yok olması veya bu unsurun etkilerinin azaltılması gibi biçimlerde problemlerin çözümü ve işlem yollarına odaklanması gibi stres oluşturan durumun doğrudan farklılaştırılmasını içeren etkinlikleri açıklamak için kullanılmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma kavramı ise genel anlamıyla bireyin sorun yaşadığı olayı ve yaşantıyı anlamını ve yorumunu değiştirerek psikolojik ve duygusal alanında oluşan tehdidi azaltması veya yadsıması olarak tanımlanır. Buna ek olarak başa çıkma konusunda iki stratejinin dengeli biçimde uygulanmasının amaç teşkil ettiği belirtilmektedir (Işıkhani, 2017).

2.6. Stresle Başa Çıkma Tutumları ile İlgili Araştırmalar

Göçet (2006) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekâ ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Sonuçlara göre duygusal zekâsı daha yüksek olan bireyler stresle daha iyi başa çıkabilmektedirler.

Yurtsever (2009) araştırmasında üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisini ve üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yollarını ne düzeyde kullandıklarını incelemiştir. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ile A tipi kişilik özellikleri arasında anlamlı düzeyde olumlu bir ilişki görülmüştür.

Madenoglu (2010) ise yürüttüğü çalışmada eğitim örgütü yöneticilerinin örgütsel stres kaynakları, stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı kavramlarının ilişkisini inceleme altına almıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların en fazla “kendine güvenli yaklaşım” ve “iyimser yaklaşımı” tercih ettikleri bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım tarzlarının kullanımının stres kaynağı arttıkça düştüğünü ve sosyal destek arama, boyun eğici yaklaşım ve kendine güvensiz yaklaşım tarzlarının bu koşulda arttığını tespit etmiştir. Ek olarak benlik saygısı düzeyleri ile iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif bir ilişki tespit edilirken, benlik saygısı ile kendine güvensiz yaklaşım, sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşım ile ilişkisinin negatif yönde olduğu bulunmuştur.

Cocorada ve Mihalaşcu (2011) yaptıkları araştırmada ergenlerin ortaokulda kullandıkları başa çıkma stratejilerini incelemişlerdir. Araştırmada katılımcıların tüm stilleri farklı oranlarda kullandıkları belirlenmiştir. Araştırma aynı zamanda kadınların ve erkeklerin sosyal destek arama gibi başa çıkma stratejilerini kullanırken cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koymuştur.

Demircioğlu (2014) araştırmasını 9. ve 12. sınıf düzeyindeki öğrenciler ile yürütülmüştür. Araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin sınıf ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşmasını incelemiştir. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin hayal etme stratejisini erkek öğrencilere göre daha fazla kullandığı saptanmıştır. Öğrencilerden 12. sınıf düzeyindeki öğrencilerin 9. sınıf düzeyindeki öğrencilerle kıyaslandığında daha fazla problem çözme stratejisini kullandıkları bulunmuştur. Buna ek olarak 9. sınıf düzeyindeki

öğrencilerin sosyal destek arama stratejisini 12. sınıf öğrencilerine göre daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir.

Shin, Park, Ying, Kim, Noh ve Lee (2014) yaptıkları araştırmada stresle başa çıkma tutumları ile tükenmişlik belirtilerinin üç boyutu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara göre problem odaklı başa çıkmanın tükenmişlik belirtilerinin üç boyutu ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. Araştırmada duygu odaklı başa çıkmanın ise tükenmişlik belirtilerinin üç boyutuyla pozitif bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Savcı ve Aysan (2014) tarafından yapılan araştırmada algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Analizler sonucunda iki değişken arasında pozitif yönde düşük düzeyli anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanında başa çıkma stratejilerinin öğrenim görülen bölüme göre, algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre, kardeş sayısına ve öğrenim görülen sınıfa göre farklılaştığı araştırma sonucunda tespit edilmiştir.

Bir başka araştırmada Ülev (2014) bilinçli farkındalık düzeyiyle stresle başa çıkma tarzlarının, stres belirtileri, anksiyete ve depresyonla ilişkisini test etmiştir. Araştırma sonucunda ise stresle başa çıkma yaklaşımlarından kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama ve iyimser yaklaşım ile bilinçli farkındalık arasında pozitif bir ilişki görülmüştür. Bunun yanında stresle başa çıkma yaklaşımlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımları ile anksiyete, depresyon ve stres arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki de gözlemlenirken, kendini suçlayıcı yaklaşım ile boyun eğici yaklaşımlar stres, depresyon ve anksiyete ile pozitif ilişki içinde bulunmuştur.

Aşçı, Hazar Kılıç ve Korkmaz (2015) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin stres nedenlerini ve stresle başa çıkma biçimlerini belirlemişlerdir. Araştırmada lisansüstü eğitim almak isteyen katılımcıların problem odaklı başa çıkma puanları lisansüstü eğitim almak istemeyenlere göre yüksek bulunmuştur. Bunun yanında katılımcıların stresle başa çıkma yollarından problem odaklı başa çıkma yollarını daha çok kullandığı tespit edilmiştir.

Cancio, Larsen, Mathur, Estes, Johns ve Chang (2018) yaptıkları çalışmada özel eğitimcilerin stres kaynaklarını ve başa çıkma yöntemlerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda eğitimcilerin stresle başa çıkmada aileleri, meslektaşları ve arkadaşlarından sosyal destek arama ve müzik dinleme gibi iki stresle başa çıkma tutumunu daha çok kullandıklarını tespit etmişlerdir.

Yılmaz (2018) araştırmasında hemşirelerin strese karşı tutum ve stresle başa çıkma yöntemlerini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre çalışma ortamından memnun ola katılımcıların daha fazla boyun eğici yaklaşım kullandıklarını tespit etmiştir.

Tekin, Yazgan, Çilesiz ve Gede (2019) araştırmalarında farklı meslek grubundan katılımcıların stres düzeyleri ve algılanan stres düzeyleriyle stresle başa çıkma tarzları arasındaki farklılaşmayı incelemiştir. Araştırma sonucuna bakıldığında stresle başa çıkma tarzlarının meslek gruplarına göre farklılaştığı görülmektedir. Buna ek olarak araştırma sonucunda stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile algılanan stres düzeyi arasında negatif anlamda bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile algılanan stres arasında ise pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Coşkun (2019) tarafından yapılan araştırmada duygusal zekâ ve belirsiz tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisi incelenmiştir. Araştırma üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekânın problem odaklı başa çıkma tarzıyla pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise başa çıkma tarzlarından duygu odaklı başa çıkma tarzlarıyla pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Yay (2020) yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını mükemmeliyetçilik düzeylerine göre incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri yükseldikçe başa çıkmada aktif tarzları daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik oranının yükseldikçe pasif tarzların daha fazla kullanıldığı gözlemlenmiştir.

Doğruel (2020) araştırmasında tıp fakültesi öğrencilerinin yeme tutumları ile algılanan stres ve stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada problem odaklı başa çıkma ve algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada anormal yeme tutumuna sahip öğrencilerin sosyal destek arama alt ölçeğinden aldığı puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alanda bu konuyla ilgili çeşitli araştırmalar gözlemlenmiş olup belirli araştırma sonuçlarıyla konu ele alınmaya çalışılmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, veri toplama yöntemine ve verilerin analizlerine yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek ve fonksiyonel olmayan tutumlar, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumlarının çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yürütülmüş ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2020-2021 öğretim yılında Aksaray Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma grubu oluşturulurken uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2017). Çalışma grubunu 281'i kadın, 133'ü erkek olmak üzere toplam 414 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kadın	281	67,9
Erkek	133	32,1

Yaş		
18-19	123	29,7
20-21	167	40,3
22 ve üstü	124	30,0
Fakülte		
Eğitim Fakültesi	113	27,3
Fen Edebiyat Fakültesi	53	12,8
İslami İlimler Fakültesi	49	11,8
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	44	10,6
Mühendislik Fakültesi	38	9,2
Tıp Fakültesi	34	8,2
Sağlık Bilimleri Fakültesi	34	8,2
Spor Bilimleri Fakültesi	13	3,1
İletişim Fakültesi	12	2,9
Veterinerlik Fakültesi	8	1,9
Diğer Fakülteler	16	3,9
Toplam	414	100,0

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Envanteri” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılanların çeşitli demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda katılım sağlayanların yaşları, cinsiyetleri ve eğitim gördüğü fakültelerle ilgili bilgiler yer almaktadır. Araştırmada katılımcıların kimlik bilgileriyle ilgili herhangi bir soru bulunmamaktadır.

3.3.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

Araştırmada katılım gösteren öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumlarını belirlemek amacıyla Weissman ve Beck (1978) tarafından geliştirilen başlangıçta 100 maddelik bir form olarak tasarlanan daha sonrasında çeşitli çalışmalar neticesinde 40 maddelik iki form halini almıştır. “Hiç katılmıyorum” ifadesi 1 puanla ifade edilirken, “Tümüyle katılıyorum” ifadesi 7 puan ile ifade edilmektedir (Weissman ve Beck, 1978).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Şahin ve Şahin (1992) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Yapılan çalışmalarla ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizine göre ölçeğin dört alt ölçekten oluştuğu belirlenmiştir. Dört alt ölçek ve faktörlerin belirlendiği maddeler şu biçimde belirtilmiştir:

Mükemmeliyetçi Tutum faktörü 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 20, 26, 31, ve 33. maddelerden oluşmaktadır ve toplam 17 maddedir. Bu faktörden alınacak puanları 7 ile 119 arasında değişmektedir. Bu faktörden alınacak yüksek puan bireyin mükemmeliyetçilik ve performans konularında fonksiyonel olmayan tutumların daha güçlü olduğuna işaret etmektedir.

Onaylanma İhtiyacı faktörü 19, 21, 22, 23, 27, 28, 32, 34, 38, 39, 40. maddelerden oluşmaktadır, toplam 11 maddedir ve bu faktörden alınabilecek puanlar 11 ile 77 arasındadır. Bu faktörden alınacak yüksek puanlar bireyin onaylanma ihtiyacı ve bağımlılık gibi konularda daha güçlü fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olduğunu ifade etmektedir. Bağımsız/Otonom Tutum faktörü 2, 12, 17, 18, 24, 35. Maddelerden oluşmaktadır, toplam 6 madde bulunmaktadır ve bu faktörden alınacak puanlar 6 ile 42 arasında değişmektedir. Bu faktörden alınacak yüksek puanlar bu konuda daha güçlü fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olduğuna işaret etmektedir. Değişken Tutum faktörü 6, 29, 30, 36, 37. maddelerden oluşmaktadır, toplam 5 maddedir ve bu faktörden alınacak puanlar 5 ile 35 arasında değişmektedir. Bu faktörden alınan yüksek puanlar değişkenlik konusunda bireyin daha güçlü fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek hem alt boyutlarda hem de toplam olarak puanlanabilmektedir. Ölçekte 40. ve 35. Maddeler tersten puanlanmaktadır.

Araştırmada ölçeğin Türkçe uyarlamasını yapan Şahin ve Şahin (1992)'in çalışmaları sonucunda belirlediği şekilde 35 ve 40 numaralı maddeler tersten hesaplanmıştır ve analizler bu şekilde yapılmıştır.

Bu araştırmada Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği'nin güvenirlik analizleri için iç tutarlılık yöntemi kullanılmıştır. Analizlere göre ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri

Araştırmada katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için Denis ve Wal (2010) tarafından bireylerin çeşitli durumlar ve yaşantılar karşısındaki bilişsel esneklik düzeyini

tespit etmek amacıyla geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılan “Bilişsel Esneklik Envanteri” kullanılmıştır. Bilişsel esneklik envanteri “kontrol” ve “alternatifler” alt boyutu şeklinde iki alt boyuttan oluşmaktadır. Envanterde 2, 4, 7, 9, 11, 15 ve 17. maddeler “kontrol” alt boyutunda, diğer maddeler ise “alternatifler” alt boyutundadır. Kullanılan envanter 20 maddeden oluşmaktadır, 5’li likert tipindedir. “Hiç Uygun Değil”(1), “Uygun Değil”(2), “Biraz Uygun”(3), “Uygun”(4), “Tamamen Uygun”(5) şeklinde puanlanmaktadır. Envanterin 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeleri ters kodlanan maddeleridir. Ölçek puanlanırken hem alt boyutlarda hem de toplam olarak puan elde edilebilmektedir. Envanterden elde edilen puanının yüksek olması bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu işaret etmektedir.

Envanterin uyarlanması tamamı için güvenirlikle ilgili şekilde Cronbach Alfa değeri .90 olarak, “Alternatifler” alt boyutu için .89, “Kontrol” alt boyutu için .85 olarak belirlenmiştir. Envanterin geçerliliğinin değerlendirilmesi için Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Beck depresyon ölçeği ile ilişkisi incelenmiş olup anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlarla beraber Bilişsel Esneklik Envanterinin yeterli geçerlik ve güvenirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Bu araştırmada Bilişsel Esneklik Envanteri’nin güvenirlik analizleri için Cronbach Alfa katsayısı kullanılmıştır. Analizlere göre ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Araştırmada katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarını incelemek amacıyla Lazarus ve Folkman (1980) tarafından geliştirilen Durak ve Şahin (1995) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır. Stresle başa çıkma kavramıyla bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında gösterdiği tepkiler ifade edilmektedir. Kullanılan ölçek 30 maddeden oluşmaktadır, 4’lü likert tipinde bir ölçektir. Ölçek maddeleri “0=Hiç Uygun Değil”, “1=Uygun Değil”, “2=Uygun”, “3=Tamamen Uygun” biçiminde puanlanmaktadır. Ölçekte bulunan 1. ve 9. maddeler tersten puanlanmaktadır.

Ölçeğin faktör yapısının belirlenmesi için yapılan araştırmalar sonucunda maddelerin 5 faktör olarak ayrıldığı tespit edilmiştir. Söz konusu faktörler şu şekildedir;

- Kendine güvenli yaklaşım: (8,10, 14, 16, 20, 23, 26)
- İyimser yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18)

- Çaresiz Yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28)
- Sosyal Destek Arama (1,9,29,30)
- Boyun eğici yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24)

Ölçeğin güvenirliğini belirlemek amacıyla Durak ve Şahin (1995) tarafından Cronbach Alfa değerleri 3 farklı çalışmayla birlikte tespit edilmiştir. Bu değerler “İyimser Yaklaşım” için .49 ile .68 arasında, “Boyun Eğici Yaklaşım” için .47 ile .72 arasında, “Çaresiz Yaklaşım” için .64 ile .73 arasında, “Kendine Güvenli Yaklaşım” için .62 ile .80 arasında, “Sosyal Destek Arama” için .45 ile .47 arasında bulunmaktadır.

Ölçeğin değerlendirmesinde “Kendine Güvenli Yaklaşım”, “İyimser Yaklaşım”, ve “Sosyal Destek Arama” faktörleri stresle başa çıkmada etkili/problem odaklı yaklaşımın benimsendiğini, “Boyun Eğici Yaklaşım” ve “Çaresiz Yaklaşım” faktörleri ise stresle başa çıkmada etkisiz/duygu odaklı yaklaşımın benimsendiğini ifade etmektedir (Durak ve Şahin, 1995).

Bu araştırmada Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin güvenirlik analizleri için Cronbach Alfa katsayısı kullanılmıştır. Analizlere göre ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için .66, İyimser yaklaşım alt boyutu için .55, Çaresiz yaklaşım alt boyutu için .75, Sosyal destek arama alt boyutu için .55, Boyun eğici yaklaşım alt boyutu için .71 olarak belirlenmiştir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Veri toplamak amacıyla kullanılacak ölçekler belirlenmiştir sonra ölçeklerin kullanımı için gerekli izinler alınmıştır. Belirlenen ölçeklere araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu da dâhil edilerek ölçek formları son halini almıştır. Araştırmanın Aksaray Üniversitesi’nde yapılması planlandığından üniversite ve fakültelerden veri toplamak için izinler alınmıştır. Ölçekler Google Formlar aracılığıyla internet ortamına aktarılmıştır. Katılımcılara ise çevrimiçi platform ile ulaştırılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Araştırmada istatistiksel tekniklerin kullanımından önce verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadıkları incelenmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin normallik

varsayımını sağlayıp sağlamadığını saptamak amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve histogramlar incelenmiştir. Yapılan incelemelerde normallik varsayımını sağlayabilmek amacıyla uç değerler temizlemiştir. Uç değerler temizlendikten sonra incelenen çarpıklık ve basıklık değerlerinin tamamının +1,5 ile -1,5 arasında olduğu bulunmuştur (Tablo 2). Normallik varsayımının sağlandığı tespit edildiğinden araştırmada parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 2. Araştırma Grubundan Elde Edilen Mod, Medyan, Çarpıklık ve Basıklık Değerlerine İlişkin Tablo

Değişken	$\bar{X}$	Mod	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	20.56	20.00	20.00	.40	-.32
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar	140.22	140.00	138.00	.68	.51
Bilişsel Esneklik	77.50	76.00	77.00	-.14	-.39
İyimser Yaklaşım	13.12	14.00	14.00	-.92	.33
Sosyal Destek Arama	11.05	12.00	11.00	.09	-.30
Boyun Eğici Yaklaşım	11.44	11.00	11.00	.20	-.38
Çaresiz Yaklaşım	17.78	18.00	18.00	-.22	-.63
Kendine Güvenli Yaklaşım	19.77	21.00	21.00	-1.35	.94

Araştırmada katılımcıların çeşitli demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimsel istatistikler kullanılmıştır. Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumlarının cinsiyet değişkenine ilişkin farklılaşmasını incelemek amacıyla t testi kullanılmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumların, bilişsel esneklik düzeylerinin ve stresle başa çıkma tutumlarının yaş değişkenine ilişkin farklılaşmasını incelemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ise Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaç ve alt amaçlarına ilişkin elde edilen verilerin istatistiksel bulgularına yer verilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Tablo 3. Fonksiyonel Olmayan Tutumların Cinsiyet Değişkenine İlişkin T Testi Tablosu

Değişken	N	$\bar{X}$	ss	Df	T	P
Kadın	281	136.12	23.02	412	-5.19	.000*
Erkek	133	148.87	23.89			

Analiz sonuçlarına bakıldığında üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ($t= 5.19$, $p<.05$). Yapılan analiz sonucunda erkeklerin fonksiyonel olmayan tutum puan ortalamalarının ($\bar{X}=148.87$) kadınların fonksiyonel olmayan tutum puan ortalamalarından ($\bar{X}=136.12$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 3. Bilişsel Esneklik Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin T Testi Tablosu

Değişken	N	$\bar{X}$	ss	df	T	P
Kadın	281	76.73	10.32	412	-2.20	.028*
Erkek	133	79.13	10.40			

Analiz sonuçlarına bakıldığında üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ($t=2.20$, $p<.05$). Yapılan analiz sonucunda erkeklerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının ($\bar{X}=79.13$) kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}=76.73$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4. Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin T Testi Tablosu

	N	$\bar{X}$	ss	df	t	P
--	---	-----------	----	----	---	---

İyimser Yaklaşım	Kadın	281	12.91	1.80	412	-3.67	.000*
	Erkek	133	13.57	1.43			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	281	19.70	1.71	412	-1.28	.200
	Erkek	133	19.92	1.52			
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	281	17.88	3.59	412	.859	.391
	Erkek	133	17.56	3.50			
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	281	11.39	2.83	412	-.536	.592
	Erkek	133	11.55	2.72			
Sosyal Destek Arama	Kadın	281	11.03	1.48	412	-.293	.770
	Erkek	133	11.08	1.62			

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin t testi sonuçlarını incelendiğinde ölçeğin ilk alt boyutu iyimser yaklaşım alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda erkeklerin iyimser yaklaşım alt boyutu puan ortalaması ($\bar{X}=13.57$) kadınların puan ortalamasından ($\bar{X}=12.91$) anlamlı düzeyde yüksektir.

Ölçeğin ikinci alt boyutu kendine güvenli yaklaşım alt boyutunun cinsiyete göre incelenmesine ilişkin t testi sonucuna değerlendirildiğinde, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=1.28$, $p>.05$). Sonuçlara göre kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Ölçeğin üçüncü alt boyutu çaresiz yaklaşım alt boyutunun cinsiyete göre incelenmesine ilişkin t testi sonucu değerlendirildiğinde, çaresiz yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=.859$, $p>.05$). Sonuçlara göre çaresiz yaklaşım alt boyutu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Ölçeğin dördüncü alt boyutu boyun eğici yaklaşım alt boyutunun cinsiyete göre incelenmesine ilişkin t testi sonucu değerlendirildiğinde, boyun eğici yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=.536$, $p>.05$). Sonuçlara göre boyun eğici yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Ölçeğin beşinci alt boyutu olan sosyal destek arama alt boyutunun cinsiyete göre incelenmesine ilişkin t testi sonucu değerlendirildiğinde, sosyal destek arama alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=.293$, $p>.05$). Sonuçlara göre sosyal destek arama alt boyutu puan ortalamalarının arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır.

2.Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Tablo 5. Fonksiyonel Olmayan Tutumların Yaş Değişkenine İlişkin İstatistiksel Verileri

Grup	N	$\bar{X}$	Ss	Minimum	Maksimum
18-19 yaş	123	141.53	22.23	101.00	204.00
20-21 yaş	167	138.55	21.84	89.00	217.00
22 yaş ve üstü	124	141.16	28.24	93.00	226.00
Toplam	414	140.22	24.02	89.00	226.00

Araştırmada üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutum puanları yaş gruplarına ilişkin olarak ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlere göre incelenmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinden alınan en düşük puan 89 en yüksek puan 226 olarak belirlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı ise tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 6. Fonksiyonel Olmayan Tutumların Yaş Değişkenine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar	Gruplar Arası	790.209	2	395.105		
	Gruplar İçi	237661.346	411	578.251	.683	.506
	Toplam	238451.556	413			

Araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinin yaşa göre fonksiyonel olmayan tutum puan ortalamalarına ilişkin Anova testi sonuçları incelendiğinde, 18-19 yaş, 20-21 yaş, 22

yaş ve üstü katılımcıların fonksiyonel olmayan tutum puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F=.683$, $p>.05$).

Tablo 7. Bilişsel Esneklik Düzeyinin Yaş Değişkenine İlişkin İstatistiksel Verileri

Grup	N	$\bar{X}$	Ss	Minimum	Maksimum
18-19 yaş	123	77.95	10.27	55.00	99.00
20-21 yaş	167	77.42	10.46	47.00	100.00
22 yaş ve üstü	124	77.16	10.49	51.00	100.00
Toplam	414	77.50	10.39	47.00	100.00

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puanları yaş gruplarına ilişkin olarak ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlere göre incelenmiştir. Bilişsel esneklik ölçeğinden alınan en düşük puan 47 en yüksek puan 100 olarak belirlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı ise tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 8. Bilişsel Esneklik Düzeyinin Yaş Değişkenine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Bilişsel Esneklik	Gruplar Arası	40.424	2	20.212	.186	.830
	Gruplar İçi	44607.055	411	108.553		
	Toplam	44647.478	413			

Araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinin yaşa göre bilişsel esneklik puan ortalamalarına ilişkin Anova testi sonuçları incelendiğinde, 18-19 yaş, 20-21 yaş, 22 yaş ve üstü katılımcıların bilişsel esneklik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F=.186$, $p>.05$).

Tablo 9. Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Yaş Değişkenine İlişkin İstatistiksel Verileri

	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Minimum	Maksimum
SBTÖ	18-19 yaş	123	19.60	1.91	15.00	21.00
	20-21 yaş	167	19.80	1.55	15.00	21.00
	22 yaş ve üstü	124	19.89	1.50	15.00	21.00
	Toplam	414	19.77	1.65	15.00	21.00
SBTÖ	18-19 yaş	123	17.73	3.47	10.00	24.00
	20-21 yaş	167	18.02	3.51	8.00	24.00

Çaresiz Yaklaşım	22 yaş ve üstü	124	17.50	3.72	10.00	24.00
	Toplam	414	17.78	3.56	8.00	24.00
SBTÖ Boyun Eğici Yaklaşım	18-19 yaş	123	11.02	2.86	6.00	18.00
	20-21 yaş	167	11.73	2.64	6.00	18.00
	22 ve üstü	124	11.49	2.89	6.00	18.00
	Toplam	414	11.44	2.79	6.00	18.00
SBTÖ İyimser Yaklaşım	18-19 yaş	123	12.86	1.74	8.00	15.00
	20-21 yaş	167	13.04	1.78	8.00	15.00
	22 yaş ve üstü	124	13.49	1.55	7.00	15.00
	Toplam	414	13.12	1.72	7.00	15.00
SBTÖ Sosyal Destek Arama	18-19 yaş	123	10.97	1.56	8.00	14.00
	20-21 yaş	167	11.04	1.57	7.00	14.00
	22 yaş ve üstü	124	11.13	1.43	7.00	14.00
	Toplam	414	11.05	1.52	7.00	14.00

Araştırmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları alt boyut puanları yaş gruplarına ilişkin olarak ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlere göre incelenmiştir. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan alınan en düşük puan 15 en yüksek puan ise 21 puandır. Çaresiz yaklaşım alt boyutundan alınan en düşük puan 8 en yüksek puan ise 24 puandır. Boyun eğici yaklaşım alt boyutundan alınan en düşük puan 6 en yüksek puan ise 18 puandır. İyimser yaklaşım alt boyutundan alınan en düşük puan 7 en yüksek puan 15 puandır. Sosyal destek arama alt boyutundan alınan en düşük puan 7 en yüksek puan ise 14 puandır. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı ise tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 10. Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Yaşa İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
SBTÖ Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	5.672	2	2.836	1.032	.357
	Gruplar İçi	1128.985	411	2.747		
	Toplam	1134.657	413			
SBTÖ Çaresiz Yaklaşım	Gruplar Arası	19.856	2	9.928	.780	.459
	Gruplar İçi	5228.579	411	12.722		
	Toplam	5248.435	413			
SBTÖ Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar Arası	35.642	2	17.821	2.293	.102
	Gruplar İçi	3194.793	411	7.773		
	Toplam	3230.435	413			
SBTÖ İyimser Yaklaşım	Gruplar Arası	26.209	2	13.105	4.491	.012*
	Gruplar İçi	1199.259	411	2.918		
	Toplam	1225.469	413			

SBTÖ	Gruplar Arası	1.632	2	.816		
Sosyal Destek	Gruplar İçi	962.303	411		.349	.706
Arama	Toplam	963.935	413	2.341		

Araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım puan ortalamalarına ilişkin Anova testi sonuçları incelendiğinde, 18-19 yaş, 20-21 yaş, 22 yaş ve üstü katılımcıların bilişsel esneklik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F=1.032$, $p>.05$).

Araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından çaresiz yaklaşım puan ortalamalarına ilişkin Anova testi sonuçları incelendiğinde, 18-19 yaş, 20-21 yaş, 22 yaş ve üstü katılımcıların bilişsel esneklik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F=.780$, $p>.05$).

Araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından boyun eğici yaklaşım puan ortalamalarına ilişkin Anova testi sonuçları incelendiğinde, 18-19 yaş, 20-21 yaş, 22 yaş ve üstü katılımcıların bilişsel esneklik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F=2.293$, $p>.05$).

Araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından iyimser yaklaşım puan ortalamalarına ilişkin Anova testi sonuçları incelendiğinde, 18-19 yaş, 20-21 yaş, 22 yaş ve üstü katılımcıların bilişsel esneklik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. ($F=4.491$, $p<.05$). Sonuçlara göre 18-19 yaş grubundaki üniversite öğrencilerinin iyimser yaklaşım alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=12.86$) 22 yaş ve üstü yaş grubundaki üniversite öğrencilerinin puan ortalamalarından ($\bar{X}=13.49$) anlamlı düzeyde düşüktür.

Araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından sosyal destek arama puan ortalamalarına ilişkin Anova testi sonuçları incelendiğinde, 18-19 yaş, 20-21 yaş, 22 yaş ve üstü katılımcıların bilişsel esneklik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F=.349$, $p>.05$).

3.Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 11. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Bilişsel Esneklik ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Tablosu

			1	2	3	4	5	6	7
1.	Fonksiyonel olmayan tutumlar	R	1						
		P							
2.	Bilişsel esneklik	R	-.234*	1					
		P	.000						
3.	SBTÖ Kendine güvenli yaklaşım	R	-.164*	.481*	1				
		P	.001	.000					
4.	SBTÖ Çaresiz yaklaşım	R	.392*	-.513*	-.408*	1			
		P	.000	.000	.000				
5.	SBTÖ Boyun eğici yaklaşım	R	.361*	-.458*	-.287	.588*	1		
		P	.000	.000	.000	.000			
6.	SBTÖ İyimser yaklaşım	R	-.050	.363*	.521*	-.245*	.009	1	
		P	.314	.000	.000	.000	.849		
7.	SBTÖ Sosyal destek arama	R	-.184*	.172*	.141*	-.206*	-.209	.063	1
		P	.000	.000	.004	.000	.000	.202	

Araştırmanın değişkenlerinden fonksiyonel olmayan tutumlar, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.234$, $p<.05$). Bu ilişki negatif yönde olup düşük düzeyde bir ilişkidir. Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.164$, $p<.05$). Bu ilişki negatif yönde olup düşük düzeyde bir ilişkidir. Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından çaresiz yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.392$, $p<.05$). Bu ilişki pozitif yönde olup orta düzeyde bir ilişkidir. Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.361$, $p<.05$). Bu ilişki pozitif yönde olup orta düzeyde bir ilişkidir. Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından iyimser yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki tespit

edilememiştir ($r=.050$, $p>.05$). Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından sosyal destek arama arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.184$, $p<.05$). Bu ilişki negatif yönde olup düşük düzeyde bir ilişkidir.

Sonuçlar incelendiğinde katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutu kendine güvenli yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.481$, $p<.05$). Bu ilişki pozitif yönde bir ilişki olup orta düzeydedir. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutu çaresiz yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.513$, $p<.05$). Bu ilişki negatif yönde olup orta düzeyde bir ilişkidir. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutu boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.458$, $p<.05$), Bu ilişki negatif yönde olup orta düzeyde bir ilişkidir. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutu iyimser yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.363$, $p<.05$). Bu ilişki pozitif yönde olup orta düzeyde bir ilişkidir. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutu sosyal destek arama arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.172$, $p<.05$). Bu ilişki pozitif yönde olup düşük düzeyde bir ilişkidir.

BÖLÜM V

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları üzerine yapılan analizlerin sonuçları literatürde yer alan bilgiler ve çalışmalar ışığında tartışılacaktır.

1. Fonksiyonel olmayan tutumların cinsiyete göre farklılaşma durumuna ilişkin analiz bulgularının yorumlanması

Yapılan araştırmada ilk olarak üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının cinsiyete göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Yapılan analizlerde üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırmada yer alan erkek katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları, kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Alanda yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde araştırmayla benzer olarak fonksiyonel olmayan tutumların cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir (Temiz, 2019; Yıldız,2019). Alanda yapılan bazı araştırmaların sonuçları söz konusu araştırmayı destekler nitelikte olarak erkek katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumlarını kadınlarınkinden anlamlı düzeyde yüksek olarak tespit etmiştir (Pesen ve Çelik, 2019). Yapılan araştırmalardan bazılarında ise araştırma sonuçlarıyla farklı biçimde erkeklerin fonksiyonel olmayan tutumları kadınlarınkinden daha düşük düzeyde bulunmuştur. Temiz (2019) katılımcıların üniversite öğrencilerinden oluştuğu çalışmasında kadınların fonksiyonel olmayan tutum puan ortalamalarını erkeklerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulmuştur. Araştırma sonuçlarını destekler biçimde Dye ve Eckhardt (2000) yaptıkları çalışmada erkeklerin fonksiyonel olmayan tutumlarını kadınlarınkinden daha yüksek düzeyde bulmuşlardır.

Elde edilen bu bilgiler cinsiyet faktörünün fonksiyonel olmayan tutumları belirleyici bir faktör olduğunu göstermektedir. Fonksiyonel olmayan tutumların düzeyi bireylerin cinsiyetlerinden etkilenmektedir. Fonksiyonel olmayan tutumlar kavramının “-meli, -malı” şeklinde nitelendirilen bilişsel çarpıtmaları da içinde barındırdığı (Türkçapar, 2018) göz önüne alındığında kültürel anlamda ebeveynlerin çocuk yetiştirirken erkek çocuklarına katı ve “-meli, -malı” şeklinde olan yüklemeleri ve çeşitli toplumsal rollerin erkekler üzerinde baskı oluşturması bunun bir nedeni olarak yorumlanabilir. Bu sonuçları fonksiyonel olmayan tutumlar kavramının bilişsel terapi yaklaşımının bir unsuru olduğunu düşünerek değerlendirdiğimizde, bu cinsiyet ayrımının danışma süreci için önemli olabileceği düşünülmektedir. Erkek danışanlarla yürütülebilecek olası bilişsel terapi uygulamalarının verimliliği konusunda da katkı sağlayabileceği öngörülmektedir.

2. Bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre farklılaşma durumuna ilişkin analiz bulgularının yorumlanması

Yapılan araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta olduğu tespit edilmiştir. Puan ortalamaları göz önünde bulundurulduğunda erkek katılımcıların puan ortalamaları kadın katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Alandaki diğer araştırmalarla ilgili olarak incelenen araştırmaların çoğunluğunda araştırmadan farklı olarak bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde değişmediği gözlenmiştir (Çiftçi, 2019; Akçakaya 2021; Üzümcü ve Müezzın, 2018). Bununla beraber araştırmaya paralel biçimde Güvenç (2019)’un yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Bu farklılık yine araştırmayla benzer olarak erkek katılımcıların puan ortalamalarının kadın katılımcıların puan ortalamalarından yüksek olması şeklindedir ve yapılan araştırmayı desteklemektedir.

Elde edilen bu bilgiler ışığında araştırma sonucunda ortaya çıkan, bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşması durumu alanda yer alan araştırma sonuçlarından farklı olması sebebiyle önemli görülmektedir. Erkeklerin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olmasıyla ilgili kültürel bir değerlendirme yapılacak olursa, bilişsek esneklik yeni durumlarla yüzleşme, geniş bir seçenek çeşitliliğine sahip olma ve öz yeterlilikle ilgili bir kavram olarak ifade edilmektedir (Martin ve Anderson, 1998; Martin ve Rubin, 1995). Bu bilgilerden yola çıkarak erkek katılımcıların bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olmasının sebebi kültürel bağlamda çocuk yetiştirme tarzlarıyla alakalı olarak görülebilir. Erkek çocuklarının

ebeveynler tarafından daha fazla seçenek ve deneyime sahip olabilecek biçimde daha az kısıtlamayla büyütülmesi söz konusu olduğunda bu durum küçük yaştan itibaren erkeklerin daha esnek olmalarına zemin hazırlayıcı bir faktör olarak değerlendirilebilir.

3. Stresle başa çıkma tutularının cinsiyete göre farklılaşma durumuna ilişkin analiz bulgularının yorumlanması

Yapılan araştırma sonucuna göre stresle başa çıkma tutumlarının alt boyutlarından iyimser yaklaşım alt boyutunun puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu boyutun dışındaki diğer boyutlar olan Çaresiz Yaklaşım alt boyutu, Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutu, Sosyal Destek Arama alt boyutu ve Kendine Güvenli yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde araştırmayla benzerlik gösteren biçimde stresle başa çıkma tutumlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar olduğu görülmektedir (Shirazi ve Khan, 2011). Bu sonuçlardan farklı olarak Howerton ve Van Gundy (2009) yaptıkları araştırmada stresle başa çıkma tutumlarının cinsiyete göre farklılaştığını özellikle kadınların erkeklere göre daha fazla duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıklarını ifade etmektedirler.

Özellikle Ulusal (2020)'nin çalışmasında ortaya koyduğu sonuçlar yapılan araştırmayı destekler niteliktedir, araştırmanın sonuçlarına göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer alt boyutlarda ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Kılıçarslan (2021)'in çalışması da farklı olarak stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından Boyun Eğici Yaklaşım dışında diğer alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma ortaya koymuştur.

Araştırma sonuçları arasındaki bu farklılıkların çalışma grubunun demografik özelliklerinden ve kültürel faktörlerden kaynaklanmış olabileceği varsayılabilir. Araştırmada Stresle başa çıkma tutumlarından yalnızca İyimser Yaklaşım alt boyutunda cinsiyete göre farklılık göstermesi ilgi çekmektedir. Erkek katılımcıların iyimser yaklaşım puan ortalamalarının kadınlarınkinden anlamlı biçimde daha yüksek olması, yine erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olmasıyla beraber değerlendirildiğinde bilişsel esneklik ile iyimser yaklaşım arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi açısından önemli görülmektedir. Erkek katılımcıların Bilişsel esneklik

düzeyinin yüksek olması benzer şekilde stresle başa çıkma konusunda daha fazla iyimser yaklaşım kullanmalarını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Bununla beraber erkek katılımcıların Fonksiyonel olmayan tutumlarının kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilirken aynı zamanda İyimser yaklaşım tarzını kullanmaları ilgi çekmektedir ve konunun daha fazla araştırmayla incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir.

4. Fonksiyonel olmayan tutumların yaşa göre farklılaşma durumuna ilişkin analiz bulgularının yorumlanması

Yapılan araştırmada sonuçlarına göre katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Alanda yapılan diğer araştırmaların sonuçları incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen sonuçlar gözlemlenmiştir. Tanaka, Uji, Hiramura, Chen, Shikai, Kitamura (2006) Japonya’da üniversite öğrencileri ile yürüttükleri araştırmada katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Elde ettikleri sonuçlara göre katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Parim (2019) yaptığı araştırmada fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin yalnızca bir boyutunda puanların yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Araştırmaya göre 18-20 yaş grubundaki katılımcıların onaylanma ihtiyacının 24-26 yaş grubundan ve 27 yaş ve üzeri yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kankurtay (2020) araştırmasında katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Yıldız (2019)’un araştırmasında da benzer biçimde fonksiyonel olmayan tutumların yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ifade edilmiştir.

Alanda konuyla ilgili yapılan çeşitli araştırmalara bakıldığında çoğunluğunun sonuçları benzer biçimde fonksiyonel olmayan tutumların yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Bu sonuçlar fonksiyonel olmayan tutumların doğası gereği değerlendirildiğinde, fonksiyonel olmayan tutumların kararlı yapılar olduğu zaman içerisinde yaşla birlikte doğal bir değişiminin genellikle söz konusu olmadığı yorumu yapılabilir. Türkçapar (2018)’in de kavramla ilgili kalıcı hale gelmiş kurallar ve beklentiler şeklinde yaptığı açıklamalar ve Beck (2019)’in fonksiyonel olmayan tutumları oluşturan varsayımların değiştirilmesinin kolay olmayacağını ifade etmesi bu yorumu destekler niteliktedir. Sonuçlar fonksiyonel olmayan tutumlar kavramının değişimi konusunda danışma süreçlerinin gerekliliğini ve önemini de ortaya koymaktadır.

5. Bilişsel esneklik düzeyinin yaşa göre farklılaşma durumuna ilişkin analiz bulgularının yorumlanması

Yapılan araştırmada katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Alanda yapılan araştırmalar incelendiğinde çeşitli sonuçlar tespit edilmiştir.

Araştırmalar incelendiğinde alanda yapılan bazı araştırmalarda, yapılan araştırma sonuçlarıyla paralellik gösteren biçimde bilişsel esneklik düzeylerinin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit eden araştırmalar mevcuttur (Basut, 2020; Kaya, 2018; Balta, 2020).

Çiftçi (2019) ise yaptığı çalışmada katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Tchanturia (2011)'ın çalışması yapılan araştırmadan farklı bir sonuç ortaya koymuştur. Yaptığı çalışmada katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yaş ortalamaları farklı olan iki grup karşılaştırılmıştır. Yaş ortalaması 27.6 olan grubun bilişsel esneklik puan ortalamaları, yaş ortalaması 24.1 olan gruba göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Alanda yapılan araştırmaların sonuçları farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmada bilişsel esneklik düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç bilişsel esnekliğin zaman içerisinde daha az düzeyde değişim gösteren daha kararlı bir olgu olduğu ifade edilebilir. Bununla beraber bilişsel esneklik kavramının yaşamın ilk döneminde şekillendiği ve zamanla kalıcı hala geldiği yorumu yapılabilir. Bilişsel esneklik kavramı alanda son yıllarda araştırmaya tabi tutulan bir kavramdır. Bu nedenle daha net yorumlamalar yapılabilmesi açısından bilişsel esneklik ve yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

6. Stresle başa çıkma tutumlarının yaşa göre farklılaşma durumuna ilişkin analiz bulgularının yorumlanması

Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından iyimser yaklaşım puan ortalamaları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Sonuçlara göre 18-19 yaş grubundaki üniversite öğrencilerinin iyimser yaklaşım alt boyutu puan ortalamaları, 22 yaş ve üstü yaş grubundaki üniversite öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür. Stresle başa çıkma tarzları

ölçeğinin diğer alt boyutlarında ise yaşa göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Alanda konu ile ilgili yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde çeşitli sonuçlar gözlemlenmiştir. Güven (2019) yaptığı araştırmada katılımcıları 30 yaş altı ve 31 yaş üstü şeklinde ikiye ayırarak incelemeye tabi tutmuştur. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarının yaşa göre değerlendirildiği araştırmada, stresle başa çıkma tutumları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Bu sonuç araştırmaya büyük oranda paralellik göstermektedir. Petermann ve Hampel (2005) yaptığı araştırmada farklı olarak duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Araştırmada çocukluğun son dönemlerinden yetişkinliğin orta dönemlerine geçildikçe duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımının azaldığını tespit etmiştir. Sarıkaya (2011) de araştırmasında zihinsel engelli çocuğa sahip olan babaların stresle başa çıkma tutumlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit ederken, zihinsel engelli çocuğa sahip olan annelerin stresle başa çıkma tutumlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014)'ün yaptığı araştırmada da katılımcıların stresle başa çıkma tutumları yaşa göre anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir. Bununla beraber yaş arttıkça aktif başa çıkma tarzlarının daha fazla kullanıldığı ortaya konmuştur.

Araştırma sonuçları arasındaki farklılıkların katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine bağlı olabileceği düşünülmektedir. Mevcut araştırmada stresle başa çıkma tutumları iyimser yaklaşım alt boyutu dışında yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu sonuç stresle başa çıkma tutumlarının genel anlamda zaman içerisinde daha az değiştiğinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir bununla beraber alanda yaş değişkeninin diğer değişkenlere göre daha az biçimde stresle başa çıkma tutumlarıyla beraber incelendiği gözlemlenmiştir. Bu konuda daha fazla araştırma daha net sonuçlar elde edilebilmesi açısından önemlidir. İyimser yaklaşım alt boyutundaki puanlar daha düşük yaş grubunda (18-19), daha yüksek yaş grubuna göre (22 yaş ve üstü) anlamlı biçimde daha düşük bulunmuştur. Işıkhani (2017)'a göre stresin yönlendirilmesi zamanla öğrenilebilecek bir olgudur. Buradan yola çıkarak yorum yapılacak olursa bireylerin yaşları arttıkça stresle başa çıkma tutumlarının bir boyutu olan iyimser yaklaşımı deneyimleri aracılığıyla öğrenerek bu yaklaşımı kullanma sıklıklarının artmasının söz konusu olabileceği düşünülmektedir. Araştırmadaki yaş aralıkları dikkate alınarak analiz yapıldığından araştırmanın çalışma grubu üniversite öğrencileri olduğundan daha sınırlı bir yaş aralığıyla çalışılmıştır. Stresle başa çıkma

tutumların diğer alt boyutlarında yaşa göre anlamlı bir farklılaşmanın olmamasının sebebinin bu olabileceği düşünülmektedir.

7. Fonksiyonel olmayan tutumlar, Bilişsel esneklik düzeyi ve Stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye yönelik analiz bulgularının yorumlanması

Araştırmada katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişkidir.

Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde fonksiyonel olmayan tutumlar ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen yurtiçinde ve yurt dışında herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle yapılan araştırma alana yeni bir katkı yapması açısından önemli görülmektedir. İki kavram arasındaki ilişki anlamlı düzeyde olmakla birlikte düşük düzeyde bir ilişkidir. Bununla beraber net yorumlamalar yapılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. İlişkini negatif yönde olması yorumlama yapılabilmesi açısından önemli görülmektedir. Yapılan korelasyon analizlerine göre katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları artarken bilişsel esneklik düzeyleri azalmaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumları oluşturan varsayımlar Beck (2006)'e göre genellenmiş yapılardır ve yasaklayıcı emirlerdir. Tanım dolayısıyla fonksiyonel olmayan tutumların Martin ve Rubin (1995)'in ifadesiyle değişime ve esnek olmaya istekli olmayı içeren bilişsel esneklikle negatif bir yönde ilişkiye sahip olması alanda yer alan literatür bilgilerini destekleyecek niteliktedir.

Yapılan analizler sonucunda fonksiyonel olmayan tutumlar ile stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından Kendine güvenli yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki negatif yönde olup düşük düzeyde bir ilişkidir. Alanda iki kavram arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Bunun yanında Özdaş (2019) yaptığı çalışmada fonksiyonel olmayan tutumlar alt boyutlarından mükemmeliyetçilik ile bir stresle başa çıkma tutumu olan problem odaklı başa çıkma stratejisinin ilişkisini incelemiştir. Durak ve Şahin (1995) Kendine güvenli yaklaşım alt boyutunun problem odaklı yaklaşımla ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Bu açıdan bakıldığında Özdaş (2019)'ın yaptığı araştırma sonuçları değerlendirme açısından önemli görülmektedir. Söz konusu çalışmada Fonksiyonel olmayan tutumlar alt boyutlarında mükemmeliyetçilik ile problem odaklı başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulmuştur. Bu ilişki negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişkidir. Bu araştırma sonucu yapılan araştırmayı destekler nitelikte olduğundan önemli görülmektedir.

Fonksiyonel olmayan tutumların bir parçası olduğu bilişsel yaklaşımı açıklayan Weissman ve Beck (1978) psikolojik rahatsızlıkların bireyin kendini eksik ve yetersiz görmesiyle ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle fonksiyonel olmayan tutumlarından kendini eksik ve yetersiz görmekle ilişkili olduğu düşünüldüğünde, fonksiyonel olmayan tutumların stresle başa çıkma alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşımla negatif yönde bir ilişkiye sahip olması literatürdeki bilgiler tarafından desteklenmektedir.

Araştırmada incelenen mevcut konunun alanda çok az sayıda araştırmayla incelenmesi söz konusu olduğundan araştırmanın gelecek araştırmalara destek oluşturabilmesi nedeniyle önemli olduğu ifade edilebilir.

Araştırmada fonksiyonel olmayan tutumlar ile Stresle başa çıkma alt boyutlarından çaresiz yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişki pozitif yönde olup orta düzeyde bir ilişkidir. Alanda yapılan araştırmalara bakıldığında Özdaş (2019)'ın yaptığı araştırmayla beraber değerlendirme yapılabilir Özdaş (2019) araştırmasında fonksiyonel olmayan tutumlar ile duygu odaklı stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı biçimde pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki tespit etmiştir. Bu sonuç, çaresiz yaklaşım stresle başa çıkma tutumlarından duygu odaklı yaklaşım ile ilişkili olduğundan (Durak ve Şahin, 1995) yapılan araştırmaya benzerdir.

Araştırma sonuçlarında çaresiz yaklaşımın fonksiyonel olmayan tutumlarla pozitif yönde bir ilişkiye sahip olması, fonksiyonel olmayan tutumlar kavramının bir parçası olduğu bilişsel yaklaşımı açıklayan Weissman ve Beck (1978)'in ruhsal bozuklukların bireylerin hayatı üstesinden gelinmesi zor engeller, başarısızlık, yoksunluk ve yenilgiyle beraber değerlendirmeleri konusundaki açıklamaları dikkate alacak olursak çaresiz yaklaşımın fonksiyonel olmayan tutumlar ile pozitif yönde ve orta düzeyde ilişkiye sahip olması literatürdeki açıklamaları destekleyen bir sonuç olarak görülmektedir.

Araştırmada fonksiyonel olmayan tutumlar ile stresle başa çıkma alt boyutlarından Boyun eğici yaklaşım arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İlişkinin pozitif yönde olması fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olan bireylerin stresle başa çıkmada daha fazla boyun eğici yaklaşımlar sergiledikleri anlamına gelmektedir. Alanda konuyla ilgili yeterli sayıda araştırma bulunmaması sonuçların yorumlanması zorlaştırmakla birlikte konuyla ilgili gelecek araştırmalara destek olma konusunda önemli görülmektedir. Beck (2019)'e göre bilişsel anlamda şemalara sahip olan insanlar hatalı kabul edilebilecek düşünceleri sorgulamadan kabul etme eğilimindedirler. Bu sorgulamama eğilimi fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı şemalarla iç içe kavramlar olduklarından

fonksiyonel olmayan tutumlar sergileyen insanların neden boyun eğici yaklaşımlar sergilediklerini de açıklamaya yardımcı olabilir.

Araştırma sonuçlarında fonksiyonel olmayan tutumların stresle başa çıkma tutumlarından iyimser yaklaşım alt boyutuyla ilişkisi incelenmiştir. İki kavram arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Alanda iki kavram arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır.

Bunun nedeninin fonksiyonel olmayan tutumlar kavramının alanda son dönemlerde incelemeye tabi tutulan bir kavram olmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmada bu kavramın diğer değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi önemli gözükmektedir. Beck (2006) bilişsel yaklaşıma ilişkin açıklamalarında psikolojik açıdan problem yaşayan insanların daha kötümser bir tavır sergilediklerini açıklamaktadır. Bu açıdan bakıldığında bilişsel yaklaşımın bir parçası olan fonksiyonel olmayan tutumlar kavramının gelecekte yapılabilecek başka çalışmaların sonuçlarında iyimser yaklaşımla ilişkili bulunabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları ile stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından sosyal destek arama yaklaşımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları ile sosyal destek arama yaklaşımı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları arttıkça sosyal destek arama yaklaşımları da anlamlı düzeyde azalmaktadır.

Alandaki araştırmalara bakıldığında iki kavram arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Bu nedenle araştırma sonuçlarının gelecek araştırmaları destekleyebilmesi açısından alana katkısı önemli görülmektedir. İki kavram arasındaki negatif ilişki değerlendirildiğinde fonksiyonel olmayan tutumların dâhil olduğu bilişsel yaklaşımda psikolojik problemlere sahip insanların diğer insanları güvenliğini emanet edecek kadar güvenilir bulmamasından dolayı (Beck vd., 2006) fonksiyonel olmayan tutumlara sahip insanlarında stresle başa çıkarken sosyal destek arama yaklaşımını tercih etmediği sonucunu çıkarabiliriz.

Yapılan araştırmada katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşımları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile kendine güvenli yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişki pozitif yönde ve orta düzeyde bir

ilişkidir. Alanda yapılan araştırmaya bakıldığında Johnson (2009) araştırmasında bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tutumlarından problem odaklı yaklaşımla pozitif yönde bir ilişki tespit etmiştir. Araştırmada kendine güvenli yaklaşımın problem odaklı yaklaşıma dâhil olmasıyla değerlendirildiğinde bu sonucun yapılan araştırmayı desteklediği söylenebilir. Bunun yanında Doğan, Laçın ve Yalçın (2019)'ın un araştırmasında üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Bu sonuçta yapılan araştırmanın sonuçlarına benzerdir. Tutuş (2019) da yürüttüğü araştırmada 11-14 yaş arasındaki ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile kendine güvenli yaklaşımları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İnceleme sonuçları yapılan araştırmayla benzer biçimde olmuştur. 11-14 yaş arasındaki ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile kendine güvenli yaklaşımları arasında pozitif yöne anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Alandaki diğer araştırmaların çoğunluğu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile kendine güvenli yaklaşımları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olması Martin ve Anderson (1998)'ın ifade ettiği şekilde bilişsel esnekliğin bir bileşeninin kişisel yetkinlik olması, bireylerin bilişsel açıdan esnek olabilmek için kendilerini yeterli görmelerinin önemli olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kendine güvenli yaklaşım doğası itibariyle bireylerin stresle başa çıkarken kendine güvenen bir yaklaşımla yönelimini içermektedir. Bu nedenle araştırma sonuçlarında iki kavram arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve orta düzeyde olması literatürdeki bilgilerle de desteklenmektedir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumlarından çaresiz yaklaşım arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Alanda yapılan diğer araştırmalara bakıldığında Kömür (2018) araştırmasında bilişsel esneklik ölçeği alt boyutlarından kontrol ve alternatifler alt boyutlarıyla çaresiz yaklaşım arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç yapılan araştırmanın sonuçlarıyla oldukça benzer gözükmektedir. Tutuş (2019) ise yaptığı araştırmada 11-14 yaş arasında ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile çaresiz yaklaşım alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edememiştir. Bu sonuç yapılan araştırmaya göre farklı bir sonuçtur bunun nedeninin ise araştırma grupları arasındaki demografik farklılıklar olabileceği düşünülmektedir. Bir başka araştırmada Baki (2020) katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleriyle çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında

negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlarda yapılan araştırmayla tutarlı gözükmemektedir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile çaresiz yaklaşım arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmesi literatürde yer alan bilgiler ışığında değerlendirilmelidir. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler çeşitli durumlar karşısında karar verirken tek bir seçenekle yetinmeyip farklı tercih seçeneklerini de hesaba katarak davranmaktadırlar, bunun yanında bilişsel açıdan esnek olan bireyler olaylar karşısında verilebilecek tepkileri tek veya sınırlı olarak görmeyen bireylerdir (Martin ve Rubin, 1995). Bu nedenle bilişsel açıdan esnek olan bireylerin çaresiz yaklaşımı tercih etmesi beklenmemektedir. Çaresiz açıdan yaklaşmak her türlü yaşantı ve stresli duruma tepki verirken tercih seçeneklerinin ve alternatiflerin farkında olamamak anlamına geleceğinden iki kavram arasında sıkı bir ilişkinin var olup bu ilişkinin negatif yönde olması makul gözükmemektedir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumlarından boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Alandaki diğer araştırmalar ve çalışmalar incelendiğinde Kömür (2018)'ün bulduğu sonuçlar araştırmayla paralel gözükmemektedir. Tutuş (2019)'un yaptığı araştırma da ise farklı olarak katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile boyun eğici yaklaşımları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Baki (2020) de araştırmasında bilişsel esneklik düzeyi ile boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Araştırma sonuçları incelendiğinde bilişsel esneklik düzeyi ile boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonucu çeşitlilik göstermektedir. Bilişsel esneklik kavramı alanda yeni bir kavram olduğundan daha çok araştırmaya ihtiyaç vardır. Araştırma sonucuna göre bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça boyun eğici yaklaşım tarzını sergileme sıklığı azalmaktadır. Stresle başa çıkma kavramıyla açıklanmak istenen hususlardan biride bireylerin durumu farklılaştırabilme becerisine sahip olması, bireyin kendini disiplin içine sokması, tepkilerini değerlendirmesi gibi aşamaları içermesidir (Işıkhani, 2017). Anlaşıldığı üzere stresle başa çıkma bir kabullenışten ziyade belli bir çabayı ve becerilerin kullanımı gerektirmektedir bu durumda boyun eğici yaklaşımların tersi anlamına gelmektedir. Bu açıklamayla beraber Canas (2006) da benzer şekilde bilişsel açıdan esnek olmanın davranışları planlamayla ve belli dikkat süreçlerinin varlığıyla ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bu açıklamalarda iki kavram arasındaki çaba gereksinimine

vurgu yapmak gerekirse araştırma sonuçlarına göre iki kavram arasında orta düzeyde ve negatif bir ilişki tespit edilmesi bu bilgiler ışığında doğal bir sonuç olarak görülmektedir.

Araştırma sonucuna göre katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleriyle stresle başa çıkma alt boyutlarından iyimser yaklaşım arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Alandaki diğer araştırmalara bakıldığında Johnson (2009) araştırmasında bilişsel esneklik ile problem odaklı başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. İyimser yaklaşım da problem odaklı bir başa çıkma yaklaşımı olduğundan (Durak ve Şahin, 1995) bu sonuç araştırmayı destekler niteliktedir. Baki (2020) de yaptığı araştırmada bilişsel esneklik ile iyimser yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Kömür (2020)'ün yaptığı araştırmada da sonuçlar benzer şekilde anlamlı düzeyde ilişkiyi işaret etmektedir. Tutuş (2019)'un çalışmasında ise yapılan araştırmalardan ve diğer araştırmalardan farklı olarak iki kavram arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Alandaki çalışmalar incelendiğinde araştırmaların çoğunluğunun yapılan araştırmayla benzer sonuçlar içerdiği gözlemlenmiştir. İyimser yaklaşım stresle başa çıkma konusunda bilişsel esnekliğe sahip insanların kullandığı bir tutum olarak ortaya konmuştur. Canas (2006), bilişsel esnekliği yeni durumlara uyum sağlama ve yeni durumun şartlarını etkili biçimde yorumlama konusuna dikkat çekmiştir. Yeni durumları etkili biçimde yorumlamanın iyimserlikle bağlantılı olabileceği düşünülmektedir. Yeni durumların iyimser biçimde değerlendirilmesi bireyin aynı zamanda etkili biçimde yorumlanması olarak düşünülebileceğinden iki kavram arasındaki ilişkinin orta düzeyde ve pozitif bir ilişki olması doğal bir sonuç olarak ifade edilebilir.

Araştırma sonucunda katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları alt boyutu olan sosyal destek arama arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça sosyal destek arama yaklaşımını kullanma sıklığı da artmaktadır. Alandaki diğer araştırmalara bakıldığında iki kavram arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Tutuş, 2019; Baki, 2020). Bunun yanı sıra Kömür (2020), yapılan araştırma sonuçlarıyla benzer olarak bilişsel esneklik alt boyutlarıyla sosyal destek arama arasında düşük ve orta düzeyde olmak üzere anlamlı ilişkiler tespit etmiştir.

Araştırma sonuçları çeşitlilik göstermektedir. Bu çeşitliliğin farklı araştırma gruplarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Alanda bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda araştırma bulunmaktadır. Daha verimli yorumlamalar

yapılabilmesi için daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırma sonucu bilişsel esnekliğe sahip bireylerin iletişim kurmak için yeni stratejiler kullanma konusunda daha gönüllü olmaları (Martin ve Anderson, 1998) ile beraber değerlendirildiğinde, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça bireylerin sosyal destek arama yaklaşımları da daha fazla kullanmaları söz konusu olabilir. İletişime daha gönüllü olma durumu beraberinde stresli durumlarla karşılaşıldığında sosyal destek aramaya yönelme davranışını artırmasıyla ilişkili olabilir.

Genel olarak özetlemek gerekirse bireylerin bilişsel esneklik düzeyleriyle stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyecek daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Yapılan araştırmanın ve elde edilen sonuçların alana bu konuda katkı sağlayacağı ve gelecek araştırmalara destek oluşturabileceği düşünülmektedir.

5.1. Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ile birlikte şu sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Sonuçlar:

1. Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
3. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları iyimser yaklaşım alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Stresle başa çıkma tutumları alt boyutları çaresiz yaklaşım, sosyal destek arama, boyun eğici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
4. Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
5. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
6. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları iyimser yaklaşım alt boyutunda yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Stresle başa çıkma tutumları alt boyutları

çaresiz yaklaşım, sosyal destek arama, boyun eğici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

7. Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Fonksiyonel olmayan tutumlar ile stresle başa çıkma tutumları alt boyutundan kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Fonksiyonel olmayan tutumlar ile stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Fonksiyonel olmayan tutumlar ile stresle başa çıkma tutumları alt boyutu iyimser yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından sosyal destek arama arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

5.2. Öneriler

1. Yapılan çalışmada erkek üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının ve bilişsel esneklik düzeylerinin kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu noktada bilişsel yaklaşım doğrultusunda erkeklerin bilişsel yapıları danışma süreçlerinde detaylı şekilde değerlendirilmeli ve fonksiyonel olmayan tutum düzeyinin daha aşağı çekilmesi sağlanmalıdır. Kadınların bilişsel esneklik düzeylerini artırmaya yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalar ergenlerle ilgili olarak okul psikolojik danışmanları aracılığıyla veya yetişkin bireylerle ilgili olarak danışma sürecinde yapılabilir. Benzer olarak erkek ve kadınların ortak olarak yer alacağı grup çalışmaları planlanabilir.

2. Stresle başa çıkma tutumlarından iyimser yaklaşım hem yaşa göre hem de cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Öğrencilerin iyimser yaklaşımı daha fazla kullanması için yapılabilecek çalışmalar verimli sonuçlar verebilir. Kadınların iyimser yaklaşımı kullanma sıklığını artırmak için destekleyici ve bilgilendirici etkinlikler düzenlenebilir. Yaşa göre değişim söz konusu olduğundan iyimser yaklaşımına yönelik her iki cinsiyetinde dâhil olabileceği grup çalışmaları tasarlanabilir.

3. Yapılan araştırmada katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarının bilişsel esneklikle ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi olduğu bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzlarının etkili kullanılması amacıyla özellikle sınav döneminde bulunan öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltan bir etkiye sahip olan ve bilişsel esneklik düzeylerinin artmasına yardımcı çalışmalar okul ortamında seminerler ve danışma süreçleri aracılığıyla okul psikolojik danışmanları tarafından yürütülebilir. Bununla beraber aileler çeşitli seminerler ile stresle başa çıkma tutumları üzerine bilgilendirilebilir.

4. Araştırmada konu olan bilişsel esneklik ve fonksiyonel olmayan tutumlar kavramları hakkında yeterli sayıda araştırma bulunmamaktadır. Bilişsel esneklik ve fonksiyonel olmayan tutumların stresle başa çıkma tarzlarına etkisine yönelik yeni çalışmalar yapılabilir. Sonuçların daha iyi yorumlanması ve kavramların alan içerisindeki önemini açıklamak amacıyla ek araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu araştırma konuyla ilgili araştırma yapacak kişiler fikir verebilir.

KAYNAKÇA

- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Akçakaya, F. (2021). *Antrenörlerin empatik eğilimleri ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Akçay Özcan, D. ve Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34), 40-55.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191-211.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Atayeter, B. (2020). *Ebeveynlerin bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile okul öncesi dönem çocuklarının mizaç özellikleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baki, G. (2020). *Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Balcıoğlu, İ. ve Savrun, M. (2005). Stres ve Hormonlar. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri: Aralık 2005 - İstanbul: Medikal Açidan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi (s.97-110).
- Balcıoğlu, İ. (2005). Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri: Aralık 2005 - İstanbul: Medikal Açidan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi (s.09-12).
- Balta, Ş. N. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1990). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. (1984). *Kavram olarak stres*. İstanbul: Edebiyat Fakültesi Matbaası.
- Basut, İ. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Başaran, Z. ve Karaküçük, Z. (1996). Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4) , 55-64.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy a 30- year retrospective. *American Psychological Association* 46(4), 368-375.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R.L. (2006). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler: Bilişsel bir bakış açısı*. İstanbul: Litera.
- Beck, A. T., Freeman A., Davis, D.D. (2008). *Kişilik bozukluklarının bilişsel terapisi*. İstanbul: Litera.
- Beck, J. S. (2019) *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.

- Bilgin, M. (2001). Üniversite Öğrencilerinin Değerlerinin Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İrdelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8), 33-69.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Cancio, E. J., Larsen, R., Mathur, S. R., Estes, M. B., Johns, B. ve Chang, M. (2018). Special education teacher stress: coping strategies. *Education and Treatment of Children* 41(4), 457-481.
- Canas, J. J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive Flexibility. In W. Karwowski (Eds.), *International encyclopedia of ergonomics and human factors* (pp.297-300).
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cocoradă, E. ve Mihalaşcu, V. (2011). Adolescent coping strategies in secondary school. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33(2012), 188 – 192.
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin fonksiyonel olmayan tutumlar ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Çiftçi, M. C. (2019). *Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çuhadaroğlu, A. (2016). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Dağgeçen Başsu, A. (2016). *Öğretmenlerin bazı demografik özelliklerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Demirbaş, E. (2009). *Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Demirci, O. O. ve Güneri Yöyen, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684.

Demircioğlu, H. (2014). Lise öğrencilerinin stresle başetme stratejileri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(7), 385- 392.

Denis, 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.

Devezer, C. ve Yılmaz, O. (2019). Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışmanın Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlara Etkisi. *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 13-31.

Dığıuseppe, R. A., Doyle, K.A., Dryden, W. ve Backx, W. (2017). *Rasyonel duygucu davranışçı terapi uygulayıcısının bir klavuzu* (M. Artıran, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

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.

Doğruel, E. (2020). *Tıp fakültesi öğrencilerinde yeme tutumları ile algılanan stres ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Dye, M. L. ve Eckhardt, C. I. (2000). Anger, irrational beliefs, and dysfunctional attitudes in violent dating relationships. *Violence and Victims*, 15(3), 337-350.

Edward, C. J., Larsen, R., Mathur, S. R., Estes, M. B., Johns, B. ve Chang, M. (2018). Education and treatment of children. *West Virginia University Press*, 41(4), 457-481.

- Ellis, A. (1957). *How to live with a neurotic*. New York: Crown Publishers.
- Eren, E. (2014). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul : Beta Basım Yayım.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Göksu, Ö. (2019). *Estetik cerrahi olan kadınların toplumsal cinsiyet rol tutumları ile fonksiyonel olmayan tutumlarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Gürgân, U. ve Sezer, F. (2017). Aile danışmanlığı eğitiminin özsaygı ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi. *Education Sciences (NWSAES)*, 12(3), 94-106.
- Güven, N. (2019). *Çalışan kadınların zaman yönetimi ve stresle başa çıkma tarzları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Hampel, P. ve Peterman, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), 73-83.
- Horiuchi, S., Aoki, S., Takagaki, K., ve Shoji, F. (2017). Association of perfectionistic and dependent dysfunctional attitudes with subthreshold depression. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 271–275.
- Howerton, A. ve Van Gundy, K. T. (2009). Sex differences in coping styles and implications for depressed mood. *International Journal of Stress Management*, 16(4), 333-350.

- Işıkkhan, V. (2017). *Stres yönetimi: tükenmişlikten mutluluğa*. Ankara: Nika Yayınevi.
- İşçioğlu, E. (2020). *Lise öğrencilerinin cinsiyet, okul türü ve bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal becerilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Johnson, B. T. (2009). *The relationship between cognitive flexibility, coping, and symptomatology in psychotherapy*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marquette University, Milwaukee.
- Kankurtay, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların yaygın anksiyete eğilimleri üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karakaş Uğurlu, G., Uğurlu, M., Turhan, L. ve Türkçapar, M. H. (2012). Alkol bağımlılarında işlevsel olmayan inançlar: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(2012), 113-120.
- Karaman, Ö. (2017). *Sentetik kannabinoid bağımlısı bireylerde değişime hazır olma, ebeveyn tutumu ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, Ç. ve Kaya, S. (2015). Relationship between prospective teachers' dysfunctional attitudes and their attitudes towards the teaching profession. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 23-40.
- Kaya, T. (2018). *Meslek gruplarının bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıçarslan, İ. (2021). *Genç yetişkinlerin romantik ilişkide akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Koesten, J., Schrodte, P. ve Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults well-being. *Health Communication*, 24(1), 82-94.

- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Reviews Psychology*, 44, 1-21.
- Lounes, N., Khan, G. ve Tchanturia, K. (2011). Assessment of cognitive flexibility in anorexia nervosa - self-report or experimental measure? A brief report. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 17(5), 925-8.
- Madenoglu, C. (2010). *Eğitim örgütü yöneticilerinin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı düzeyleriyle olan ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Martin, M. ve Anderson, C.M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. ve Rubin, R. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Miranda, J. ve Persons, J. B. (1988). Dysfunctional attitudes are mood-state dependent. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(1), 76-79.
- Murdock, N. L. (2016). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özben, İ. (2020). *İlk kez major depresif bozukluk tanılı hastalarda selektif serotonin geri alım inhibitörlerinin ruminasyonlar ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Sağlık bilimleri Üniversitesi Bursa Yüksek İhtisas Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, Bursa.
- Özdaş, M. (2019). *Ruhsal bozukluğu olmayan yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumlar ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin sosyodemografik verilerle incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Parim, K. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve anksiyete belirtilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Paulhus, D. L. ve Martin, C. L. (1988). Functional Flexibility: A New Conception of Interpersonal Flexibility. *Journal of Pteronality and Social Psychology*, 55(1), 88-101.

- Peker, A. ve ukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(2), 66-79.
- Pesen, A. ve elik, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının incelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1-13.
- Sarikaya, S. (2011). *Zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin stresle başa çıkma düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014 (3), 44-56.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. London: McGraw-Hill Book Company.
- Shin, H., Park, Y. M., Ying, J. Y., Kim, B., Noh, H., ve Lee, S. M. (2014). Relationships between coping strategies and burnout symptoms: A meta-analytic approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(1), 44–56.
- Shirazi, M. M. ve Khan, M. A. (2011). Coping strategies: a cross-cultural study. *The Romanian Journal for Psychology, Psychotherapy and Neuroscience*, 1(2), 284-302.
- Şahin, N. H. ve Şahin N. (1992). How dysfunctional are the dysfunctional attitudes in another culture?. *British Journal of Medical psychology*, 65, 17-26.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şimşek, M. (1999). *Yönetim ve Organizasyon*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. ve Sears, D. O. (2015). *Sosyal Psikoloji* (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Tchanturia, K., Harrison, A., Davies, H., Roberts, M., Oldershaw, A., Nakazato, M., Stahl, D., Morris, R., Schmidt, U. ve Treasure, J. (2011). Cognitive flexibility and clinical severity in eating disorders. *Plos one*, 6(6), 1-5.

- Tehrenchi, A., Neshatdoost, T. N. ve Amiri, S. (2018). Analysis of emotions and dysfunctional attitudes in depression. *The Japanese Psychological Association*, 61(3), 166-178.
- Tekin, E., Yazgan Çilesiz, Z. ve 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.
- Temiz, M. (2019). *Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutuş, A. (2019). *11- 14 Yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Türkçapar, M. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon.
- Uğurlu, G. K., Uğurlu, M., Turhan, L. ve M. Hakan Türkçapar (2012). Dysfunctional attitudes in alcohol dependents: a comparative study. *Journal Of Cognitive-Behavioral Psychotherapy And Research*, 1 (2), 113-120.
- Ulusal, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik veriler ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.
- Uzun, S. U. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1), 31-37.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Üzümcü, B. ve Müezzini, E. E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25.
- Weissman, A. N. ve Beck, A. T. (1978). Development and validation of the dysfunctional attitude scale: a preliminary investigation. *The American Educational Research Association*, 2-33.

- Yalçın, H. (2018). *Madde kullanım bozukluğu olan bireylerin işlevsel olmayan tutumlar, depresyon ve anksiyete düzeyleri açısından incelenmesi: Karşılaştırmalı bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yapan, S. (2018). *Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yaşar Ekici, F. ve Balcı, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/ Journal of Higher Education and Science*, 9(1), 65-77.
- Yay, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yıldız, T. (2019). *Lise öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların sigara kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Yılmaz, E. (2018). *Hemşirelerde stres, stres nedenleri ve stresle başa çıkma yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ziyan, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinin kariyer uyumlarını yordamada psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve proaktif kişiliğin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

EKLER



EK 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz:	☐ Kadın ☐ Erkek
Yaşınız:	
Eğitim Gördüğünüz sınıf Düzeyi:	
Eğitim Gördüğünüz Fakülte/ Bölüm:	

EK 2. Stresle Başaçıkma Tarzları leği

Bu lek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için GENELLİKLE NELER YAPTIğINIZI hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin.	%0	%30	%70	%100
BİR SIKINTIM OLDUğUNDA;				
1.Kimsenin bilmesini istemem.				
3.Bir mucize olmasını beklerim.				
4.Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım				
7.Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
9.İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini İstemem.				
10.Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde hissederim.				
13.İş olacağına varır diye düşünürüm				

18.Olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19.Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20.Problemi adım çözmeye çalışırım.				
25.Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürdüm.				
29.Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				

EK 3. Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki yer alan ifadeleri okuyup size uygunluk derecesine göre işaretleyiniz.	Hiç Uygun Değil	Pek Uygun Değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen Uygun
1. Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.					
2. Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.					
6. Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.					
9. Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar					
13. Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım					
16. Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.					
18. Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.					

EK 4. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

Aşağıda insanların davranışlarını etkileyebilen bazı tutumlar verilmiştir. Lütfen bu inançlara, tutumlara, düşüncelere ne kadar katıldığınızı, verilmiş olan 1-7 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz.

1= %0 katılıyorum; 2= %10 Katılıyorum; 3= %20 Katılıyorum; 4= % 40 Katılıyorum

5= % 60 Katılıyorum; 6= % 80 Katılıyorum; 7= %100 katılıyorum

Tutumlar (Ne Kadar Katılıyorsunuz?)	1 %0	2 %10	3 %20	4 %40	5 %60	6 %80	7 %100
1. Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel (yakışıklı), ya da çok zengin, ya çok zeki, ya da çok yaratıcı olması gerekir.							
3. İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.							
7.Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunu hayranlığımı kazanmalıyım.							
9. Bir insan olarak yeterli olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir.							
10.İnsan bir işi iyi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi.							

13. Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir.							
17. Sonucu başarısızlık da olsa insan yaptığı işten zevk alabilir.							
20. İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.							
25. İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam.							
27. İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür							
30. İnsan biri tarafından azarlansa da buna üzülmemesi gerekir							
31. Bana zarar verebileceklerini düşündüğümde diğer insanlara güvenmem.							
33. İnsanın, başkalarını mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa, bunu yapması gerekir							

34. Mutluluğum kendimden çok, diğer insanlara bağlıdır.							
40. Bir başka insan tarafından sevilmesem de mutlu olabilirim.							

EK 5. Etik Kurul Kararı



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Aksaray Üniversitesi- Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Tarih: 28/10/2020
Sayı: 34183927-000-E.00000556912



Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın: Selin BÖLÜKBAŞ

**“Üniversite Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumları, Bilişsel Esneklik
Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı
2020/09-55 protokol numaralı başvuru 21.10.2020 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından
incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi’nde belirtilen etik ilkelere
uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları
Etik Kurul Başkanı

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden c213a07b-8315-41bf-b847-a3ce2a5342d7 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu’nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
Adres: tarih Bölümü
Tel:2882194

Bilgi için: Fen Edebiyat Fak
Fax:2882125
WEB: www.aksaray.edu.tr

EK 6. Tez Değerlendirme Formu

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu		
Öğrencinin Adı Soyadı:		EVET
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi APA 6 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	