



ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE
STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
ARAŞTIRILMASI**

BEYZA EMİNE KÖMÜR

DR. ÖĞR. Üyesi OĞUZ TAN

İstanbul, 2018

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE
STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
ARAŞTIRILMASI**

**BEYZA EMİNE KÖMÜR
164102118**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: DR. ÖĞR. Üyesi OĞUZ TAN

İstanbul, 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102118
Öğrenci Adı Soyadı	: Beyza Emine KÖMÜR
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Oğuz TAN
Tezin Başlığı	: Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 26.07.2018	Saati	: 17:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (<i>en fazla 3 ay</i>)</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDEDEDİLMESİ kararı alınmıştır.</p>			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDİ		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.</p>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Oğuz TAN	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Emre Tolun ARICI	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Arzu ÖZAL İLDENİZ	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

.././2018

Beyza Emine KÖMÜR

TEŐEKKÖR

Tez çalıőmam sűrecinde űnerileri, rehberlięiyle bana yardımcı olan deęerli tez danıőmanım Dr. Őęr. űyesi Oęuz TAN'a teőekkűr ederim.

Beyza Emine KÖMÖR

ÖZET

(KÖMÜR, Beyza Emine, Yüksek Lisans, İstanbul, 2018)

Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi, araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Ayrıca cinsiyete, annenin ve babanın eğitim düzeyine, not ortalamasına, kardeş sayısına, algılanan gelir düzeyine ve daha önce psikolojik destek alınıp alınmadığına göre değişkenlerin farklılık gösterip göstermediğide incelenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını 100'ünü kız, 100'ünü erkek olmak üzere toplam 200 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada ölçme aracı olarak, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için IBM SPSS 21 Windows paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılmadığı belirlenmiş ve Nonparametrik Testlerden, Mann-Whitney U ile Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama ile alternatif ve kontrol alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile alternatif ve kontrol alt boyutları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Kardeş sayısı değişkenine göre ölçeklerden alınan ortalama puanlarda anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Son olarak, demografik bilgilere, cinsiyete, annenin ve babanın eğitim düzeylerine, algılanan gelir düzeyine ve not ortalamalarına, daha önce psikolojik destek alınma durumuna göre öğrencilerin bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Örneklem grubunun stresle başa çıkmada en çok kullandığı strateji, kendine güvenli yaklaşımdır. Stresle başa çıkmada en az kullanılan strateji ise boyun eğici yaklaşımdır. Stresle başa çıkmada bireyin kendisine güvenmesi, örneklem grubunun hedefleri ve amaçları doğrultusunda var olan kararlılığını yansıtmaktadır. Örneklem grubunun durumun kontrol altına alınabileceğine inanma düzeyi yüksek seviyededir. Günlük yaşamımızda karşılaştığımız problemlerin tek bir çözüm yolu bulunmamaktadır. Problemlerle başa çıkabilmek için çok fazla alternatif olması, bireylerin bilişsel esnekliğe sahip olabilmesiyle mümkün olmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Esneklik, Stres, Üniversite, Öğrenci.

ABSTRACT

(KOMUR,Beyza Emine, Master's Degree, Istanbul, 2018)

The Relationship Between Cognitive Flexibility And Ability To Cope With Stress In University Students

The determination of the relationship between cognitive flexibility and the ability to cope with stress in university students is the purpose of the research. It has also been examined whether the variables differ according to the level of education of the sexes, mother and father, average grade, number of siblings, level of perceived income and whether psychological support has been obtained before. . The participants of the research consist of 200 university students, 100 of them female and 100 of male. The Cognitive Flexibility Scale and the Stress Relieques Scale were used as the measurement tools in this study. IBM SPSS 21 Windows package program was used for analysis of the data. It was determined that the data were not normally distributed and Kruskal-Wallis test with Mann-Withney was used from Nonparametric Tests.

According to the findings, positive relationship between the self-confident, optimistic and social support search and alternative and control sub-dimensions of university students was determined positively. There is a significant relationship between the helpless and submissive approach and the negative and control sub-dimensions. According to the sibling number variable, it was determined that there was no significant difference between the mean scores of the scales. Finally, it has been determined that the relationship between cognitive flexibility and ability to cope with stress is different according to demographic information, sex, education level of mother and father, perceived income level and grade average, and previous psychological support. The strategy that the sampling group uses most to cope with stress is a self-confident approach. The least used strategy for coping with stress is the submissive approach. The self-confidence of the individual in coping with stress reflects the determination of the group of samples that exists in the direction of their goals and objectives. The degree to which the sample group believes that the situation can be controlled is high. There is no single solution to the problems we face in our daily lives Too many alternatives for coping with problems are possible if individuals can have cognitive flexibility.

Key words: Cognitive flexibility, Stress, University students.

İÇİNDEKİLER

Yemin Metni	i
Teşekkür	ii
Özet	iii
Abstract	iv
İçindekiler	v
Tablolar Listesi.....	vii
Ekler Listesi	viii
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı Ve Önemi	3
1.3. Tanımlar	4
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	5
2.1. Bilişsel Esneklik.....	5
2.1.1 Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar.....	9
2.1.1.1 Öğrenmede Bilişsel Esneklik Kuramı	9
2.1.1.2 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Bilişsel Esneklik.....	10
2.1.1.3 Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım ve Bilişsel Esneklik	10
2.1.2. Bilişsel Esneklik İle İlgili Araştırmalar	13
2.2. Stres ve Stresle Başa Çıkma.....	15
2.2.1. Stresin Belirtileri	18
2.2.1.1. Fiziksel Belirtiler	18
2.2.1.2. Davranışsal Belirtiler	19
2.2.1.3. Bilişsel ve Psikolojik Belirtiler.....	20
2.2.2. Stresin Kuramsal Açından Değerlendirilmesi	21
2.2.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları.....	22
2.2.4. Stresle Başa Çıkmakla İlgili Araştırmalar	27
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırmanın Modeli	29
3.2. Evren ve Örneklem	29
3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu.....	29
3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	30
3.3.3 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	30
3.4. Veri Analiz Yöntemleri.....	30
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	31
4.1. Örneklem Grubuna Ait Betimleyici İstatistik Analiz Sonuçları	31
4.2. Demografik Fark Analizleri	32
4.3. Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanların İncelenmesi.....	43
4.4. İlişki Analizi.....	44
BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA, ÖNERİLER.....	45
5.1. Sonuç.....	45
5.2. Tartışma.....	48
5.3. Öneriler	56

KAYNAKÇA	57
EKLER	64

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1. Örnekleme Grubuna Ait Betimleyici İstatistik Analiz Sonuçları.....	31
Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi	32
Tablo 4.3. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi	33
Tablo 4.4. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi	35
Tablo 4.5. Not Ortalaması Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi	37
Tablo 4.6. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi	39
Tablo 4.7. Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi	40
Tablo 4.8. Daha Önce Psikolojik Destek Alınma Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi.....	42
Tablo 4.9. Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanlar	43
Tablo 4.10. Bilişsel Esneklik İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	44

EKLER LİSTESİ

EK 1 Sosyodemografik Veri Formu

EK 2 Bilişsel Esneklik Ölçeği

EK 3 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

EK 4 Özgeçmiş

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bilişsel esneklik becerisi, uyumsuz düşüncelerden dengeli ve uyumlu düşüncelere geçiş yapabilme, alternatif düşünceler üretebilmekle ilişkilidir. Bilişsel esneklik becerisinin düşük düzeyde olması, fonksiyonel olmayan düşünce ve inançların oluşumuna sebep olabilmektedir (Dennis and Vander Wal, 2010).

Bilişsel esneklik, karşılaşılan problemlere yönelik olumlu ya da olumsuz seçeneklere yönelik farkındalık düzeyini, uyum sağlayabilme becerisini ve bireyin kendisini sorunların çözümüne yönelik yetkinlik becerisini ifade etmektedir (Martin, Anderson and Thweatt, 1998).

Yaşamımızdaki zorluklar bireylerin bilişsel esnekliğe sahip olmasını gerektirmektedir. Yeni durumlara uyum sağlayabilmek, sorunlara çözüm üretebilmek, farklı seçenekleri bir arada değerlendirebilmek ve farklı davranış örüntülerine sahip olabilmek gerekir. Ayrıca bireylerin bu noktalarda kendisini yeterli hissedebilmesi de son derece önemlidir (Martin and Anderson, 1998).

Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, yaşamsal şartlara daha kolay uyum sağlamaktadır. Karşılaştıkları sorunlar karşısında farklı biçimde çözümler üretebilirler. Sorunlara yönelik tek bir yolla çözüme ulaşanların bilişsel esnekliğinin, farklı çözümler üretebilenlere oranla daha düşük olduğu belirlenmiştir (Chung, Su and Su, 2012).

Stres, bireyin sosyal ve fiziksel çevresine uygun olmayan unsurlara bağlı olarak, ruhsal ve fizyolojik sınırlarını zorlayıp, ekstra güç sarf etmesidir (Cüceloğlu, 1996).

Göçet (2006), stresin çeşitli şekillerde tanımının yapıldığını bildirmektedir. Baskı ya da gerginlik gibi basit anlamları ile uyarıcılara yönelik verilen bedensel

tepkiler gibi tıbbi açıklamaların yapıldığı belirtilmektedir. Geçmişten günümüze stresin pek çok tanımı yapılmıştır. 17.yy'da zorluk ve felaket gibi anlamları olduğu, 18-19.yy'da ise buna göre daha farklı şekillerde açıklandığı ifade edilmektedir.

Stres kavramı kişiler üzerinde etkilidir ve kişilerin davranışları ile başkaları ile olan ilişkilerini etkilemektedir. Stres, bir anda ortaya çıkan ve sebebi olmayan bir durum değildir. Stresin oluşabilmesi için, yaşanan ortamda bireyleri etkileyen değişimlerin olması gerekmektedir. Her değişiklikten az ya da çok etkilenilmektedir. Kimileri daha çok etkilenirken, kimileri ise daha az ve yavaş etkilenebilmektedir. İnsanların üzerinde bıraktığı etkiler stresin ilgilendiği alan içerisine girmektedir (Güçlü, 2001).

Stresi oluşturan unsurlar incelendiğinde, çevresel değişimlerin birey üzerinde önemli etkisi olduğu düşünülmüştür. Çevresel değişimlerin birey üzerinde olumsuz etkilerinin olması, strese yol açmaktadır. Aynı zamanda kişisel özelliklerde strese yol açabilmektedir. Bireyin olaylara karşı aşırı hassas ve duyarlı olması, stresi artırmaktadır. Bazı kişilerin umursamazlık düzeyi yüksektir ve bu kişiler çevresel değişimlerden daha az etkilenirler. Umursamaz kişiler strese oldukça uzaktırlar (Çoruh, 2003).

1.1. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasında ilişki var mıdır sorusu araştırmanın problem cümlesidir.

Hipotezler:

1. Çözüm üretme becerisi ile kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek düzeyi arasında ilişki vardır.

2. Kontrol edebilme eğilimi ile kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek düzeyi arasında ilişki vardır.

Alt Problemler:

1.Sosyodemografik özellikler üniversite öğrencilerinin çözüm üretme becerisi ile kontrol edebilme eğilimi düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir.

2.Sosyodemografik özellikler üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı Ve Önemi

Çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin tespit edilip, belirlenen sonuçlara göre literatüre katkıda bulunulmasını kapsamaktadır. Ayrıca demografik değişkenlere göre bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri incelenerek, yapılan tartışmalarla literatüre ışık tutulacağı varsayılmaktadır.

Bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma arasında ilişki olduğu yapılan literatür çalışmalarında belirlenmiştir. Stresle başa çıkabilmek için kullanılan stratejilerin esnetilebilmesi, stresle daha etkin mücadele edebilmeyi sağlamaktadır (Folkman and Lazarus, 1984; Compas, 1987).

Çuhadaroğlu (2013), stresle etkin biçimde başa çıkabilenlerin, bilişsel esneklik becerilerini etkin biçimde kullandığını bildirilmektedir. Yaşanılan stres düzeyinin azaltılmasında yani stresle başa çıkabilmede bilişsel esnekliğin önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Bilişsel esneklikle birlikte, yaşamdan daha fazla doyum alınabilmekte, sağlıklı ve yapıcı ilişkiler kurulabilmektedir. Bireyler esneklik sayesinde olaylara daha gerçekçi bakabilmektedir. Duygu ve düşüncelerin farkında olunarak esnetilebilmesi, olaylara daha geniş açılardan bakılabilesini kolaylaştırmakta ve alternatif çözüm önerilerinin üretilmesini sağlayabilmektedir (Ellis and Dryden, 2007). Yapılan araştırmamızda bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma arasındaki ilişki incelenerek, literatüre katkıda bulunulması hedeflenmektedir.

1.3.Tanımlar

Bilişsel Esneklik: Karşılaşılan problemlere yönelik olumlu ya da olumsuz seçeneklere yönelik farkındalık düzeyi, uyum sağlayabilme becerisi ve bireyin sorunların çözümüne yönelik yetkinlik becerisidir (Martin, Anderson and Thweatt, 1998).

Stres: İstenmeyen durumlara yönelik bireyin hızlı biçimde düşünmesine sevk eden, bu düşünce sistemine göre bireyde yoğun baskıya sebep olan ve tutulmaların olduğu durumdur (Tires, 1987).

Stresle Başa Çıkma:Bireyi strese sürükleyen unsurların öğrenilmesi ve buna verilen tepkilerin tanınmasıdır (Muns et al., 2001; Akt. Sümer, 2008).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilişsel Esneklik

Gündelik yaşamımızda karşılaştığımız sorunlara çeşitli çözümler üretip, yaşamın getirdiği yeniliklere adapte olmak zorundayız. Bu adaptasyon süreçlerinden birisi de bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik, çevremizdeki uyaranlara uyum sağlamaya yönelik var olan düşünceden bir başka düşünceye geçme becerisi olarak açıklanmaktadır (Dennis and Vander Wal, 2010). Karşılaşılan sorunları çözebilmek için tek bir çözüm yolu yoktur. Bu durum bilişsel esneklikte de aynı şekildedir. Bilişsel esneklikte tek bir boyuttan oluşmamaktadır. Çeşitli fikirlerin üretilmesi, işlenmesi ve değerlendirilmesiyle oluşturulan planlara uygun hareket etmeyi kapsamaktadır. Bu bileşenler, bilişsel esnekliğin boyutlarını oluşturmaktadır (Stevens, 2009).

Yaratıcılık, farklı düşünce tarzları arasında ilişki kurup, bireyin kendi düşüncelerini sınırlandırmamasıdır. Bu nedenle yaratıcılık, bireyin bilişsel esneklik becerilerinin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Torrance, 1968; Akt. Tezci ve Dikici, 2003).

Bilişsel esneklik kavramını açıklamaya yönelik çeşitli incelemeler yapılmıştır. (Bandura, 1986), davranışlarımızın ve kişilik yapımızın, çevreyle olan etkileşimlerle oluşan bilişsel ve duygusal sistemin etkileşimiyle oluştuğunu bildirmektedir. Bilişsel esneklik, bireyin düşüncelerindeki esnekliğe yönelik istekli olmayı, uyumu ve etkili davranışlarla sonuca ulaşmaktaki yeterliliği ifade etmektedir. Bilişsel esnekliği olanlar, farklı durumlarda kurdukları iletişimlerle birlikte kendilerini güvende hissetmektedir. Bu sayede bireyler, sorunlarla karşılaştıklarında çözüme ulaşabilirler ve çözüm için sorumluluk alabilirler (Martin, Anderson and Thweatt, 1998).

Bireylerin sahip olduğu bilgi işleme biçimleri, beklenilmedik durumlarla ve yeni çevreye uyum sağlama yeteneği, bilişsel esneklikle açıklanmaktadır. Bilişsel esnekliğe yönelik üç temel görüş bulunmaktadır. Bu görüşler ise şunlardır:

- Bilişsel esneklik, öğrenme sürecini açıklayan bir beceridir.

- Bilişsel işleme biçimlerinin, uyum sağlama yeteneğinin birleşimidir. Bireylerin davranış uyumlarını ve davranış değişikliklerini ifade etmektedir.

- Sürekli değişen durumlara uyum sağlama becerisi, tecrübelerle kazanılabilir. Bu durum bilişsel esnekliğin, öğrenmeyle kazanılabileceğini ifade etmektedir (Canas et al., 2006).

Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, çevresel koşulları algılama biçimini değiştirmeye yatkındırlar ve dengesiz düşüncelerin yerine daha uyumlu düşünceler koyabilmektedirler. Çözüm yolları geliştirebilirler ve zor durumlarla baş edebilirler (Gülümve Dağ, 2012).

Bilişsel esneklik şu şekillerde ifade edilmektedir:

- Alternatif çözüm yollarının bilincinde olunması,

- Uyum sağlama konusunda esnek olunması,

Esnek olunabilen durumlarda bireyin kendisini yetkin hissetmesi. Bireyi zorlayan ve karmaşık durumlarla baş edebilmeyi sağlayan bilişsel, davranışsal ve duygusal değişiklikler yaparak, çözüm üretebilmesidir (Martin, Anderson and Thweatt, 1998).

Bireyin bilişsel esnekliğe sahip olması, yaşamsal zorluklara uygun biçimde hareket eğilimi göstermesini sağlamaktadır. Esnekliğe sahip olmayanlar ise benzer olaylar karşısında tepki göstermektedir. Bilişsel esnekliğin ölçülmesi, bireylerin sorun çözme becerisinin ölçülerek, özgüven düzeyini belirlemeyi hedeflemektedir. Uyumlu ve

dengeli fikirlerin, uyumsuz fikirlerin yerine geçirilmesi için gerekli olan bilişsel esneklik, iki alt boyuttan oluşmaktadır. İlk alt boyut alternatif çözüm üretebilme becerisidir. Bu beceri, bireylerin zor durumlara yönelik çözüm üretebilme becerisini ifade etmektedir. İkinci alt boyut ise kontrol edebilme alt boyutudur. Bu alt boyut ise zor durumları kontrol altına alınabileceğinin düşünülmesidir. Zor durumlarla başa çıkılamayacağını düşünenlerde sürekli olumsuz duygularla karşılaşmaktadır. Kontrol edebilme becerisi düşük olanlar, problemlerin çözülemeyeceğine yönelik çaresizdirler ve sürekli bu durumdan yakınırlar. Bireylerin problemlere farklı açılardan bakabilmesi, problemlerin oluşumunun değerlendirilebilmesini ve alternatif çözüm önerilerinin üretilmesini gerektirmektedir (Dennis and Vander Wal, 2010).

Bilişsel esnekliğe sahip olanların, sahip olmayanlara göre bazı noktalarda kişilik özelliklerinin farklılık gösterdiği ifade edilmektedir. Bilişsel esnekliğe sahip olanlar, var olan duruma dikkatli bir şekilde odaklanabilir, değişime açıktır ve sorunları çözümlenebilir ister. Bilişsel esnekliği olmayanların ise dikkatleri dağınık olmakla birlikte değişime karşı direnç gösterir ve yeni durumlar karşısında ne yapacaklarını tam olarak bilemezler (Jonassen and Grabowski, 1993).

Duyguları anlayabilmek, bireylerin uyumunu ve sorunlarını çözebilme becerisini kolaylaştırmaktadır. Empatik eğilimle birlikte bir başkasının bakış açısıyla olayları değerlendirmek, karşısındaki bireyin duygularını anlayabilmek, bilişsel esneklikle daha kolay biçimde gerçekleşebilmektedir (Gardner, 1993; Goleman, 1996). Bilişsel esneklik, bireyin yeni seçeneklerin farkında olmasını sağladığından, başkalarının duygularını anlamayı kolaylaştırdığı savunulmaktadır (Martin and Rubin, 1995).

Bilişsel esnekliğin oluşumu, esnek olmaya istekli olabilmekle ilişkilidir. Birden fazla çözüm yolunun olduğunun farkında olmak, sorunlara yönelik çeşitli arayışlara girmeyi sağlamaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip olabilmek, bireyin bu durumu istemesiyle ilişkilidir. Gerektiği durumlarda davranış değişikliğine giden ve uyumlu davranışlar sergileyen bireyler, bilişsel esnekliğe daha yatkındır (Martin and Anderson, 1998).

Bilgin (2009) bilişsel esnekliğin, düşünce tarzıyla ilişkili olabileceğini öne sürmektedir. Çocukluk dönemi düşünce sisteminin oluşmaya başladığı dönemdir. Ebeveyn tutumları ile bağlanma stilleri bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini belirleyici önemli faktörlerdendir. Sosyal çevreyle kurulan ilişkiler de bilişsel esnekliğin gelişimini önemli düzeyde etkilemektedir. Sosyal çevreyle ilişkileri zayıf olan bireylerin, bilişsel esneklik düzeyleri düşüktür. Bireylerin sosyal ilişki kurabilme becerileri, bilişsel esnekliği etkilemektedir (Bilgin, 2009).

Sosyal çevresiyle yeterli düzeyde ilişki kurabilmek, iletişim biçimlerinde değişikliğe gidebilmek ve destek almaktan kaçınmamak bilişsel esneklikle ilişkilidir. Etkili iletişim kuran ve iş birliğine yatkın olan bireylerin bilişsel esnekliği daha yüksektir (Martin and Rubin, 1995).

Bilişsel esneklik ile bilişsel esnemezlik dört kavramla ilişkilidir. Bu dört kavram şu şekilde ifade edilmektedir (Canas, 2006):

•**Bilişsel Blokaj:** Bireyin alternatif çözüm yolları olmasına rağmen, ilk etapta belirlemiş olduğu çözüm yolunda ısrar etmesidir. Bu kavram, bilişsel esnemezlikle ilişkilidir. Yapılan faaliyetin farklı sonuçları göz ardı edilmektedir. Belirli bir duruma yoğunlaşmaktadır ve belirlenen davranışın dışına çıkılmamaktadır.

•**Bilişsel Histerezi:** Yanlış olmasına rağmen, daha önce alınmış bir kararın devam ettirilmesidir. Alınan yanlış kararın değerlendirilmesine yönelik inanç eksikliği bulunmaktadır.

•**Sabitlik:** Bireyin algılarında sabit ve kararlı olmasıdır. İnsanlar kategorize edilmiş nesnelere yeni fikirle değerlendirmek yerine; belirlendiği şekillerde kullanmaya eğilimlidir. Bireyin algılarında sabit ve kararlı olması, yeni düşüncelere açık olmayı engellemekte ve duruma uygun işlevsel hareket edebilmeyi engellemektedir.

•**İşlevsel İndirgeme:** Sorunların sebeplerinden sadece birisine odaklanarak, soruna yol açan diğer değişkenlerin ihmal edilmesi durumudur. Sorunlar tek bir

nedenle ele alınmaktadır. Bahsedilen kavramlar, tekrarlayıcı hareketlere neden olmakla birlikte sorunların çözümünü geciktirilmesine sebep olmaktadır. Bilişsel esnekliği incelerken, öğrenilebilen bir durum olduğu ve geliştirilebildiği unutulmamalıdır.

2.1.1. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar

Bu bölümde bilişsel esnekliği açıklayan kuramlar incelenmiştir.

2.1.1.1. Öğrenmede Bilişsel Esneklik Kuramı

Öğrenmeyi açıklayabilmek için ortaya atılan bilişsel esneklik kavramı, yapılandırmacı öğrenme yaklaşımı temel alınarak incelenmiştir. Uyumlu biçimde yapılandırılmayan ve karmaşık alanlardaki öğrenme doğası temel alınarak incelenen bilişsel esneklik, değişime uyum sağlayabilmek için bilginin yeniden düzenlenmesi ve farklı öğelerle birlikte değerlendirilebilme yeteneğidir (Kearsley, 2000).

Bilişsel esneklik kuramı, bilgi ve deneyimlerin transfer edilmesiyle ilişkilidir. Bu durum bilginin, farklı bakış açılarıyla ve çeşitli deneyimlerle ele alınmasını, üzerinde durulmasını zorunlu kılmaktadır. Bilişsel esnekliğin öğrenme bağlı olması, bilişsel esnekliği önemli kılmaktadır. Bilginin duruma uygun yapılandırılması ve öğrenilenlerin geliştirilmesi son derece önemlidir (Kearsley, 2000).

Bilginin uzun süreli bellek şemalarında düzenlenmesi ve bilgilerin belleğe çağırılması, öğrenmede bilişsel esneklik kuramının savunduğu bir düşüncedir. Uyumlu biçimde yapılandırılmayan karmaşık bilgiler, farklı deneyimlerle öğrenilmektedir. Bu bilgilerin öğrenilmesinde uzun süreli bellekten ziyade, anlık şemaların daha fazla önemli olduğu bildirilmektedir (Lowrey and Kim, 2009).

Öğrenmede bilişsel esneklik kuramının temel varsayımları aşağıda listelenmiştir:

- Yönergelerin basitleştirilmesinden kaçınılması,

- Öğrenme içeriklerinin farklı gösterimlerle kullanılması,
- Örnek olayı temel alan öğretim stratejilerinin uygulanması,
- Bilgilerin, tecrübelerle elde edilebilmesi,
- Bilgilerin duruma uygun biçimde yapılandırılabilmesi,
- Bilgilerin ilişkili olması (Spiro et al., 1994; Nichel, 2013).

2.1.1.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Bilişsel Esneklik

Bu yaklaşıma göre depresif kişilerin düşünce tarzlarında olumsuz otomatik düşünceler yer almaktadır. İkili düşünme ile ya hep ya hiç tarzı bir düşünce yapıları vardır (Young, Weinberger and Beck, 2001). Değişen durumları esnek bir şekilde değerlendirebilmekten yoksun olan bu bireyler ayrıntılı bir şekilde durum değerlendirmesi yapamazlar. Bu yaklaşım, adapte olmayı zorlaştıran düşünme tarzı yerine uyumlu düşünme tarzının değiştirilmesini hedeflemektedir (Beck et al., 1979).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre çeşitli düşünceler arası geçiş yapabilmek, bilişsel yeniden yapılandırma ile ilişkilidir. Olumsuz otomatik düşüncelerin belirlenip test edilmesi, sonucunda ise işlevsel düşüncelerin geliştirilmesini kapsayan bu yaklaşım, bireyin esnekliği hakkında bilgi veren önemli bir faktördür (Johnco, Wuthrichand Rapee, 2014).

Dennis ve Vander Wal (2009) bilişsel çarpıtmalarla otomatik düşüncelere meydan okuyarak, düşüncelerde dengenin sağlanılmasının ve bilişsel esnekliğe ulaşabilmenin, depresif belirtileri azaltacağını savunmaktadır. Sorunların şiddetinin artması, bireylerin bilişsel esnekliğe ve yeterli becerilere sahip olmadığını göstermektedir. Bu yaklaşımın savunduğu pozitif değişim düşüncesiyle bilişsel esnekliğin kazanılması ve olumlu değişim mekanizmalarının oluşturulması hedeflenmektedir.

2.1.1.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım ve Bilişsel Esneklik

Akılcı duygusal yaklaşım akıl ve mantığı öne çıkaran, duygu ve davranışlardaki değişim için gerekli olan inanç sistemi değişikliğine odaklanmaktadır. Akılcı duygusal yaklaşıma göre fonksiyonel olmayan yaklaşımlar ilkeleri olduğu gibi kabul etmeye ve katılığa sebep olmaktadır. Fonksiyonel olmayan yaklaşımlar bireylerin, uyum bozukluklarına ve düşünce yapısı olarak katı ilkeler benimsemesine neden olmaktadır. Duygu, düşünce ve davranış örüntüleri bireylerin, fonksiyonel biçimde yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan unsurlardır. Duygu, düşünce ve davranışlar birbirlerinden etkilenmektedir. Düşüncelerde oluşabilecek bir değişim, duygu ve davranışları da etkilemektedir (Ellis, 1975).

Ellis, bu yaklaşımda duygusal problemlerin temelinde gerçekçi olmayan inançların yattığını bildirmektedir. Bu süreç ABC modeliyle açıklanmıştır. Bu modelde A, bireyi rahatsız eden durumlar ya da olayları işaret ederken; B, bireyin duruma ya da olaya ilişkin gerçekçi ve gerçekçi olmayan düşüncelerini kapsamaktadır. C ise inançların sonucunda oluşan duygu ve davranışlardır. Karşılaşılan duruma ilişkin gerçekçi düşünceler bulunmadığında, hissedilen duygular ve davranışlarda uyumlu olmayacaktır. Gerçekçi düşüncelere sahip olmak ise bireylerin duygularını kontrol edebilmesini ve düşük düzeyde olumsuz duygular yaşamasını sağlayacaktır.

Akılcı duygusal davranışçı yaklaşımın temel nitelikleri şu şekilde ifade edilmektedir:

- ABC modelinde, otomatik düşünceler yerine akılcı olmayan inançlara odaklanılmaktadır.

- Ruhsal rahatsızlıkların temelinde katılık bulunmaktadır.

- Ruhsal sağlığın temelinde esneklik bulunmaktadır.

- Aşırı uçtaki inançlar katı inançların sonucunda oluşmaktayken, esnek inançlar ise aşırı uçta olmayan inançları ortaya çıkarmaktadır.

- Olumsuz duygusal deneyimlerin sonucunda bireyler üzüntü yaşayabilmektedir.
- Özgüven kavramını tanımlayabilmek oldukça güçtür.
- Deneyimlenen duygular, bireyin harekete geçmesini sağlayan uyarıcılar olabilmektedir.
- Fizyolojik açıdan insanlar gerçekçi ve gerçekçi olmayan öğeleri bünyesinde barındırmaktadır (Digiuseppe and David, 2015).

Bilişsel esnekliğe bilişsel davranışçı kuramdan daha fazla vurgu yapan akılcı duygusal yaklaşım, yaklaşımın temelinde bilişsel esnekliği incelemiştir. Bireylerin inançlarındaki ve düşüncelerindeki esneklik, ruhsal sağlığın temelini oluşturmaktadır. Farklı düşünceler ve duruma ilişkin esnek tutumlar önemli beceriler olarak görülmüştür.

Dryden (2008)'a göre esnek inançların iki aşaması vardır. İlk aşamada (ileri sürülen seçenek aşaması) olması istenen ya da istenmeyen durumla ilgili tercih dile getirilir. İkinci aşamada ise (olumsuzlanan talep aşaması) istenen şeyin elde edilmek zorunda olmadığı kabul edilir. Zorunluklar gibi bu dogmatik olmayan tercihlerin de üç odağı vardır: Kişinin kendisi, başkaları ve yaşam. Örneğin: “İnsanlar benimle saygılı bir şekilde konuşmalı” demek yerine “insanların benimle saygılı bir şekilde konuşmalarını tercih ederdim ancak insanlar benim tercih ettiğim gibi davranmak zorunda değiller.”. Esnek inançlara sahip olduğunda, arzu edilen şey kişinin kendisi ve hatta uygunsuz başkaları için olabildiğince netleşir. Tabii ki esnek inançlar arzu edilen şeyin sihirli bir şekilde elde edilmesini sağlamaz. Ancak katı inançlara kıyasla, her iki aşama da gerçeklikle tutarlıdır. Çünkü esnek düşünceye sahip olan kişi, belli olayların ortaya çıkabileceği ihtimalini dışarıda bırakmaz. Aksine bu ihtimali yani istenmeyen durumlarla karşılaşma ihtimalinin neredeyse her zaman var olduğunu de göz önünde bulundurur.

Bilişsel esneklikle birlikte, yaşamdan daha fazla doyum alınabilmekte, sağlıklı ve yapıcı ilişkiler kurulabilmektedir. Bireyler esneklik sayesinde olaylara daha gerçekçi bakabilmektedir. Duygu ve düşüncelerin farkında olunarak esnetilebilmesi, olaylara

daha geniş açılardan bakılabilmesini kolaylaştırmakta ve alternatif çözüm önerilerinin üretilmesini sağlayabilmektedir (Ellis and Dryden, 2007).

2.1.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar

Bilişsel esnekliği etkileyen değişkenlerin belirlenmek istendiği araştırmada, problem çözme becerileri, otoriter anne-baba tutumu ve sosyal tekinlik beklentisinin, bilişsel esnekliği etkilediği tespit edilmiştir (Bilgin, 2009).

Bilişsel esneklik ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan araştırmada, cinsiyet, ekonomik durum anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılığın oluşmadığı belirlenmiştir. Bilişsel esneklik ile sürekli öfke, öfke içe ve dışa vurum arasında ise negatif yönde korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Diril, 2011).

Altunkol (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada örnekleme üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Analizler sonucunda ekonomik durumla bilişsel esneklik arasında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan korelasyon analizine göre ise bilişsel esneklikle stres düzeyi arasında negatif yönde korelasyon olduğu saptanmıştır. Ayrıca yaş arttıkça, bilişsel esneklik düzeyinin de arttığı bildirilmektedir.

Öz (2012) araştırmasında bilişsel esnekliğin, eğitim ile ekonomik duruma göre farklılık göstermediği, uyum düzeyi arttıkça bilişsel esnekliğinde arttığını belirlemiştir.

Yapılan araştırmada dini inanç düzeyi ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Aydınay, 2014).

Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada akılcı olmayan inançların, kaygının ve saplantılı bağlanmanın, bilişsel esnekliği anlamlı biçimde etkilediği tespit edilmiştir (Gündüz, 2013).

Bilişsel esneklik ile mutluluğun çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği araştırmada, örnekleme 278 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada, bilişsel

esneklik ile mutluluğun pozitif ilişki içerisinde olduğu; cinsiyete göre bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatif çözüm üretme alt boyutunun farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. yaş ve okunulan bölüm değişkenlerine göre ise bilişsel esnekliğin alt boyutlarında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Asıcı, 2015).

Bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejilerinin ilişkisinin belirlenmek istendiği araştırmada, bilişsel esneklik ile aktif ve olumsuz başa çıkma arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik ile kaçınma başa çıkma stratejisi arasında ise anlamsız bir ilişki belirlenmiştir (Bedel ve Ulubey, 2015).

Martin ve Anderson (1998) yaptığı araştırmada, bilişsel esneklik ile çözüm üretme ve kararlılık arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu belirlemiştir. Bilişsel esnekliğine yönelik yapılan değerlendirmeler ile çevresi tarafından yapılan değerlendirmelerle pozitif yönde ilişkili olduğu; bilişsel esneklik ile iletişim becerilerini sergileme arasında da pozitif ilişki olduğu saptanmıştır.

Yapılan araştırmada bilişsel esnekliğin, duygusal, davranışsal ve bilişsel dirençle negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Chung, Su and Su, 2012).

Coleman (1993) tarafından bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin tespitine yönelik yapılan araştırmada, bilişsel esneklik ile kaçınma başa çıkma arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bilişsel esneklik ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan araştırmada uyumlu başa çıkma stilleri ile (problem odaklı, sosyal destek arama, olumluya odaklanma) pozitif yönde; uyumsuz başa çıkma stilleri ile (kendine saklama, keşkeci düşünme, uzaklaşma ve kendini suçlama) negatif yönde ilişkili tespit edilmiştir (Dennis and Vander Wal, 2010).

Bai (2011), araştırmasında bilişsel esneklik ile olumlu başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirlerken, pasif başa çıkma stratejileri arasında ise negatif yönde ilişki belirlemiştir. Bilişsel esnekliği yüksek olanların, ruhsal sağlığının anlamlı biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmada bilişsel esneklik ile duygu odaklı başa çıkma stratejileri (tolerans, kaçınma, duyguların dışa vurulması, imgelem ya da inkâr) arasında negatif yönde korelasyon olduğu belirlenmiştir edilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların, düşük olanlara göre problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandığı saptanmıştır (Zhang, 2011).

Çuhadaroğlu (2013) araştırmasında kaçınma ve destek aramanın bilişsel esnekliği anlamlı biçimde yordadığını belirlemiştir.

Bilişsel esneklik ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Johnson, 2016).

Yapılan araştırmada bilişsel esnekliğin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık göstermediği belirlenmiştir (Diril, 2011).

2.2. Stres Ve Stresle Başa ıkma

Uyaran ve tepki arasındaki etkileşim olan stres, bireyin iyi oluş düzeyini azaltan, zorlayıcı özelliği olan birey ve evre arasındaki etkileşimdir (Özgan, Balkar ve Eskil, 2008).

Stres psikoloji, biyoloji ve sosyal bilimler alanında çeşitli çalışmalar yapılan önemli bir araştırma konusudur. Bireylerin karşılaşmış olduğu tehditlerin sonucunda oluşan gerginlik durumu olan strese, gerginlik neden olmaktadır. Gerginlik, sempatik sinir sisteminin aktif olmasını sağlayarak, tepkisel davranışlar sergilenmesine neden olmaktadır (Cohen, Kamarckand Mermelstein, 1983).

Tires (1987), stresi istenmeyen durumlara yönelik bireyin hızlı biçimde düşünmesine sevk eden, bu düşünce sistemine göre bireyde yoğun baskıya sebep olan, tutulmaların olduğu bir durumdur.

Gündelik yaşamımızda problemliler durumlara karşısında stres, hissedilmemektedir. Karşılaşılan yeni durumlara adapte olabilmek için gerekli bir savunma mekanizması

olan stres, bireylerin bütünlüğünü tehlikeye atacak ve fizyolojik dengenin bozulmasına sebep olan uyarıcılar karşısında başa çıkılmadığı takdirde kaygı ve umutsuzluğa sebep olabilmektedir. Bu değişimler, stresin sonucunda oluşan değişikliklerdir (Baltaş ve Baltaş, 1998; Pehlivan, 2002).

Folkman ve Lazarus (1984) strese yönelik çeşitli değerlendirme aşamaları bulunduğunu bildirmektedir. Bu aşamalar üçe ayrılmaktadır. İlk değerlendirmede bireyin karşılaşmış olduğu durumlara yönelik yorumlamalar bulunmaktadır. Karşılaşılan olay ya da durumların strese yol açıp açmayacağı, birey için olumlu olup olmadığı değerlendirilir. Birey için bu durum ya da olaylar olumsuz değerlendirildiğinde, olası zararlar ve başa çıkma stratejilerine yönelik düşünceler yer alır. Değerlendirmeler sonucunda, olumsuz olduğuna kanaat getirildiğinde durumun tehdit edici ve zorlayıcı olduğu düşünülür. Bu zorlayıcılık ve tehdit, duygusal tepkilere neden olmaktadır. Üzüntü, kızgınlık ve öfke bu duygulardan bazılarıdır. Bunun sonucunda korku, kaygı ve endişe oluşabilir. Buna göre ortaya çıkan duyguların, stresin bilişsel değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıktığı söylenebilir.

İkinci değerlendirmede bireyler, strese yol açan durumlara yönelik çeşitli yargılarda bulunmaktadır. Durumun kontrol altına alınıp alınmayacağı ve başa çıkabilme becerileri incelenir. Hangi başa çıkma stratejilerinin, strese yol açan durumu ortadan kaldıracığı üzerine değerlendirmelerde bulunmaktadır (Folkman and Lazarus, 1984).

Üçüncü aşamada ise bilgiler elde edilerek, ilk iş aşamadaki sürecin değişimi sağlanır. Öğrenilen bilgiler sayesinde, başa çıkma stratejilerini değiştirme ya da yeni stratejileri araştırarak, yeniden bir değerlendirme sağlanır. Elde edilen yeni bilgiler her zaman stresin azalmasına yol açmadığı gibi, bazı durumlarda ise stres düzeyinin artmasına neden olabilmektedir (Folkman and Lazarus, 1984).

Güçlü (2001)'ye göre stres, bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinden etkilenmesine sebep olmaktadır ve bireyler üzerinde çeşitli şekillerde etkisini gösterebilmektedir. Sebebi belli olmayan korkulardan ziyade, stresin belirli sebepleri bulunmaktadır.

Bireysel ve durumsal faktörler, stresin değerlendirilme aşamasını etkilemektedir. Bireysel faktörler, stresle başa çıkabilme becerileri ve deneyimler stresin değerlendirilmesi üzerinde etkilidir. Durumsal faktörler incelendiğinde ise algılanan sosyal destek düzeyi, stresin ortaya çıkıp çıkmasında belirleyici unsurdur (Folkman and Lazarus, 1984).

Problem çözebilme becerilerinin yüksek olması ve düşünme yeteneğinin olması, stresle etkili bir şekilde mücadele edebilmek için gerekli unsurlardır. Ayrıca zekâ düzeyinin de stresle başa çıkabilmek için etkili olduğunu belirten görüşlerde bulunmaktadır. Konu ile ilgili yapılan araştırmada zihinsel aktivitelerin azalması ile stres arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Stresle başa çıkabilmek için zihinsel kapasitenin belirli bir bölümünün etkin biçimde kullanılması gerekmektedir. Bu nedenle stresle ve stresle başa çıkabilmekle ilgilenen birey, zekasının büyük bir bölümünü bu durumlar için kullanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1998).

Değişimler yaşamın birçok alanında görülmektedir. Bireysel, toplumsal ve teknolojik alanlarda değişimler kaçınılmazdır. Değişimlerin sonucunda bireyin bu değişimlere adapte olabilmesi beklenmektedir. Yaşam alanı üzerindeki değişimler, strese neden olmaktadır (Atkinson et al., 1996; Akt. Aydın, 2008).

Kişilerin karamsar olması ve olaylara korkuyla yaklaşması huzursuzluk, kaygı ve endişeye yol açabilmektedir. Bu durumlar stres devam ettikçe, etkisini göstermeye devam eder. Kaygı zaman zaman bireylerde görülse de bazı kişiler de sürekli kaygının görüldüğünden bahsedilebilir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olanlar, strese meyillidir. İş performansı düşüklüğü, problemlerle başa çıkmada güçlüğü yaşanması, hastalıkların görülmesi ve yakın birisinin vefatı strese sebep olabilmektedir (Öner, 1983).

Aydın ve İmamoğlu (2001) stresin birey üzerinde ruhsal ve bedensel değişimlere sebep olduğunu bildirmektedir. Stresin oluşumunda çevresel unsurlar ön plana çıkarken, uyaranlara yüklenen anlamlarda stresin oluşumunda oldukça etkilidir. Stres çevresel faktörlerden etkilendiği gibi, bilişsel şemalarla da ilişkili bir kavramdır.

2.2.1. Stresin Belirtileri

Bu bölümde stresin belirtileri incelenmiştir.

2.2.1.1. Fiziksel Belirtiler

Hughes (1997) stresin fiziksel belirtilerini, adrenal düzeyinin artması sonucunda olduğunu bildirmektedir. Yetersiz dinlenme, diyet yapma ve yorgunluğun sonucunda oluşan belirtiler, kalp atış hızını ve kan basıncını artırmaktadır. Stresli bireylerde, sindirim yavaşlamakta, soluk alıp-verme hızı artmakta, dikkat azalmakta ve sindirim yavaşlamaktadır. Bu belirtilerin sonucunda stresli bireylerde algılamada yanlışlıklar görülebilmekte ve unutkanlık gözlenebilmektedir.

Mide bulantısı, baş ağrısı, sindirim sisteminde yavaşlama ve nefes alıp-vermede güçlük stresin fiziksel belirtileri arasında gösterilmektedir (Pehlivan, 1995).

Stresin çeşitli fiziksel belirtileri bulunmaktadır. Bu fiziksel belirtiler Braham ve Rowshana göre şu şekilde listelenmektedir:

- Kabızlık,
- Kulak çınlaması,
- Kalp sıkışması,
- Kilo değişimlerinin ani olması,
- El ve ayak parmaklarında hissizlik,
- Tırnak yeme,
- Hazımsızlık

- Boğazda ve ağızda kuruluğun görülmesi,
- Yeme düzenini bozulması,
- Baş dönmesi ve bayılmaların olması,
- Kalp çarpıntısı,
- Sırt ve göğüs ağrısı,
- Kan basıncında artış olması,
- Kasların gerilmesi,
- Yorgunluk ve sonucunda uykusuzluğun oluşumu,
- Cinsel istekte azalma,
- Sigara ve alkol kullanımında artışın olması,
- Terleme,
- Sık idrara çıkma ve adet görme,
- Nefes alıp-vermenin normal düzeninden farklı olması ve kekeleme stresin fiziksel belirtileri arasındadır (Braham, 1998; Rowshan, 2003).

2.2.1.2. Davranışsal Belirtiler

Pehlivan (1995), stresin çeşitli davranışsal belirtileri bulunduğunu bildirmektedir. En belirgin belirtilerin, uyku düzeninde bozulma (çok fazla uyuma ya da uyuyamama), yeme düzeninde bozulma (çok fazla yemek yeme ya da hiç yiyememe), uyuşturucu ve keyif verici madde kullanımında artış olduğunu belirtmektedir.

Bireylerin yüksek sesle ve çok hızlı konuşması, bakımını ihmal etmesi, yorgunluk, sosyal aktivitelere ayrılan zamanın azalması, tükenmişlik, yorgunluk, telaş ve sürekli eleştirilmenin stresin belirtileri olduğu belirtilmektedir (Kuru, 2000).

Toydemir (2005)'e göre stresin davranışsal belirtileri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Başkalarının hatalarının bulunmaya çalışılması,
- Başkalarıyla olan buluşmalara hiç gitmemek ya da buluşmaya yakın bir zamanda randevuyu iptal etmek,
- Sözlü tartışmalara girmek,
- Savunmacı yaklaşımın benimsenmesi,
- Sosyal çevreyle olan kırgınlıkların artması,
- İş ya da evde çeşitli kazalarda artışın olması stresin davranışsal belirtileri arasında gösterilmektedir (Toydemir, 2005).

2.2.1.3. Bilişsel ve Psikolojik Belirtiler

Stresin bilişsel ve psikolojik belirtileri şu şekilde sıralanabilir:

- Endişe,
- Dikkat eksikliği,
- Karar mekanizmalarının etkin kullanılamaması,
- Kişinin kendisinin normal olmadığını ve hasta olduğunu düşünmesi,
- Bunalma,

•Kontrol hissinin zayıflaması zihinsel ve psikolojik belirtiler arasında gösterilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1998).

Braham (1998), stresin duygusal etkilerini şu şekilde sıralamıştır:

- Özgüven eksikliği ve bireyin kendisini güvensiz hissetmesi,
- Kırılganlığın artması ve çevresel olaylara karşı aşırı hassas olma,
- Öfke patlamalarının görülmesi
- Düşmanca ve saldırganca tutum,
- Endişe ve anksiyete,
- Kolay biçimde ağlama,
- Depresif belirtiler,
- Duyguların hızlı biçimde değişimi,
- Sinirlilik ve gerginlik,
- Duygusal tükenmişlik stresin duygusal etkileri arasında gösterilmektedir.

2.2.2. Stresin Kuramsal Açıdan Değerlendirilmesi

Stres, Freud tarafından anksiyete kavramıyla açıklanmaktadır. Anksiyete, içgüdüsel doyumun temelinde var olan tehlikelerdir. Anksiyetenin cezalandırılma korkusundan kaynaklandığı savunulmaktadır. Anksiyete, bireylerin gerilimine neden olan ve yaşanan gerilimi azaltmaya motive eden güç olarak tanımlanmıştır (Schultz and Schultz,2007).

Folkman ve Lazarus (1984) bireylerin sosyal çevreyle olan etkileşiminin, stresle ilişkili olduğunu bildirmektedir. Stres, sıkıntı yaratan durumlar olarak ifade edildiğinde hastalık ve felaketlerin kastedildiği çevresel olaylardan bahsedilmiştir. Stres, tepki açısından ele alındığında ise organizmanın verdiği tepkiler olarak incelenmektedir.

Biyolojik kuram açısından stres, iç salgı bezlerinin, organizmanın dengesini bozma süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç savaş-kaç tepkisi ve homeostatis ile açıklanmaktadır. Homeostatis, hücre dışında gelişen olaylara karşı hücrenin kendisini koruma eğilimidir. Savaş-kaç tepkisine göre, strese sebep olan stresörlerle başa çıkabilmek için daha fazla salgının salgılanması gerektiği belirtilmektedir (Geven et al., 2006).

Bireyler çevresindeki değişimlere etken biçimde tepki verebilen ve çevreyi değerlendirebilen varlıklardır. Bilişsel öğrenme kuramına göre, strese sebep olan faktörler, bireyler tarafından stres verici olarak algılanmadıkları sürece, strese sebep olmamaktadır. Bütün olumsuz durumlar, stres verici olarak algılanmamalıdır. İnsanların yaşadıkları stresin niteliği, insanların yaşadıklarına yüklediği anlamla ilişkilidir (Yerlikaya, 2007).

2.2.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Baltaş ve Baltas (1998) stresle başa çıkabilmek ruhsal ve bedensel sağlığın korunup, verimli bir yaşam sürdürebilmek için gerekli bir durumdur. Strese yol açan unsurlardan kaçınmak, hiçbir zaman stres yönetiminin amacı olmamıştır. Bireylerin atik, verimli ve enerjik olabilmesi stres yönetimiyle ilişkilidir. Stresi ortadan kaldırmak çok mümkün değildir. Stres yönetiminde asıl amaç stresi orta düzeyde tutabilmektir. Stresin tamamen ortadan kaldırılması bireyleri pasifliğe itebilmektedir. Belirli bir düzeyde stres, insanları motive eden özel bir güçtür. Stresin kabul edilebilir seviyelere indirgenmesi, stresle başa çıkmadaki asıl amaçtır.

Stresle başa çıkma tarzları problem ve duygu merkezli olmak üzere ikiye ayrılmıştır (Folkman and Lazarus, 1984). Problem merkezli başa çıkma, bireyin yaşadığı stresin kaynağını ortadan kaldırabilmek için bilgi elde etmesi ve bunu

değerlendirebilmek için mantıklı analizler yapabilmesidir (Koç ve Kara, 2009). Problem merkezli başa çıkma, stresin etkilerini azaltmak, ortadan kaldırmak ve kişilerin stres kaynağıyla ilişkisinin değiştirilmesine yönelik çabalardır. Strese yol açan faktörlerin net bir biçimde tanımlanması, değerlendirilebilmesi ve başa çıkabilmek için mantıklı analizlerin yapılabilmesi, etkin başa çıkma stratejisinin belirlenmesi, harekete geçmeyi sağlayan bilişsel-davranışsal eylemler, problem merkezli başa çıkma kapsamında değerlendirilmektedir (Folkman and Lazarus, 1984).

Duygu merkezli başa çıkma tarzları ise pasif başa çıkma stratejileriyle açıklanmaktadır. Stresi oluşturan unsurları değiştirmeye yönelik hiçbir çabanın sarf edilmediği durumlarda duygu merkezli başa çıkma tarzları ortaya çıkar. Duygu merkezli başa çıkmayı kullanan bireyler, duygularını kontrol altına almaya çalışmakta, ilgi ve düşüncelerini ise farklı bir yöne yöneltmeyi amaçlamaktadırlar. Duygu merkezli başa çıkma, olumsuz olayların olumlu yönlerine odaklanma, kaçınma, uzaklaştırma ve problemleri kabullenme öğelerinden oluşmaktadır (Folkman and Lazarus, 1984).

Thoits (1995) bireylerin stres karşısında çeşitli başa çıkma tarzlarını bir arada kullanabildiğini bildirmektedir. Stresin yoğunluğuna göre, başa çıkma tarzlarında da artışlar olmaktadır. Algılanan stresin düzeyine göre herhangi bir zarara ya da kayba yol açacağı düşünülürse ona uygun başa çıkma mekanizmaları kullanılır. Stresin kontrol edilebileceği düşünüldüğünde problem merkezli başa çıkma kullanılırken; stresin kontrol altına alınamayacağı düşünülmesi duygu merkezli başa çıkmanın kullanılmasına neden olmaktadır.

Bireylerin strese sebep olan durumları yönetme şekli, stresle başa çıkma stratejilerini belirleyicidir. Stresle başa çıkmada kullanılan yöntemlerin asıl amacı, bireyi strese sürükleyen unsurların öğrenilmesi ve buna verilen tepkilerin tanınmasıdır. Ayrıca problemlerin net biçimde açıklanabilmesi, stresörlerin yönetilebilmesi ve bireyin kendisini koruyabilmesi için çeşitli yöntemler geliştirmesi gerekmektedir. İnsanların ruh sağlığının korunmasında stresle başa çıkma mekanizmaları belirleyici rol oynamaktadır. Stresle baş etmede kullanılacak yanlış stratejiler ruhsal hastalığa olan eğilimi artırabilirken, doğru stratejiler ise ruhsal sağlığı artırmaktadır (Muns et al., 2001; Akt. Sümer, 2008).

Amirkhan (1990; Akt.Korkut, 2007)'a göre stresle başa çıkma stratejileri şunlardır:

Kaçınma: Bubaşa çıkma stratejisi,bireyin varlığını tehdit eden unsurlardan uzaklaşma isteğinden kaynaklanmaktadır. Kaçınma davranışında, mantığa bürüme savunma mekanizması sıklıkla görülmektedir. Strese karşı çözüm bulunamadığında, durum kabullenilir ve kaçınma davranışı görülür. Kaçınma, stresle başa çıkmada kullanılan duygusal başa çıkma mekanizmalarındandır.

Sosyal Destek: Stresin yol açtığı olumsuz etkilerden uzaklaşabilmek için sosyal destek oldukça önemlidir. Sosyal destekle birlikte bireyler yalnız olmadığını, başkaları tarafından değer gördüğünü hissetmektedir. Sosyal destek görmekteki asıl amaç, stresi ortadan kaldırmaktan ziyade, başkalarının gözünde önemli olduğunun hissedilmesidir. Sosyal destek arayanlar, yardım almaktan çekinmeyen ve sosyal ilişkileri güçlü olan bireylerdir.

Problem Çözme: Bu beceri, stresörlerin farkına varılmasından ziyade, yönlendirilebilmesidir.

Kaçınma davranışları bireyleri stresten uzak tutar, yaşanan gerilim ise kaçınmayla birlikte stresin yoğunluğu azaltılmaya çalışılır (Ceylan, 2005).

Psikanalitik kurama göre bireyin varlığına zarar verecek unsurlardan kaçınma bir savunma mekanizması olarak ele alınmaktadır. Kaçınmayla stresi oluşturan unsurların ortadan kaldırılması ya da etkisinin hafifletilmesi amaçlanmaktadır. Başa çıkma, adapte olabilmek için gerekli olan bir süreç olarak incelenmektedir (Tomar, 2002).

Okutan (2002), stresle mücadele edebilmek için farklı stratejilerin denendiğini ifade etmektedir. Stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler, kültürler arası farklılıklardan etkilenmektedir. Afrikalılar stresle başa çıkabilmek için kokain bitkileri çiğnemektedir. Araplar ise nargile kullanarak stresle başa çıkmaya çalışmaktadır.

Sibirya bölgesinde ise stresli durumlarla başa çıkabilmek için kutsal görülen mantarlar çığnenmektedir.

Yapılan araştırmada duygular ile kaçınma arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kaçınma davranışı arttıkça bireylerdeki olumlu duygular artmaktadır (Topal, 2011).

Bireyin ruhsal ve bedensel sağlığını koruyup, verimli bir şekilde yaşamına devam edebilmesi stresin yönetilmesiyle mümkün olabilmektedir. Stres ile başa çıkmadaki asıl amaç, stresin tamamen ortadan kaldırılmasından ziyade, stresin düzeyini azaltmaktır. Stresi tamamen ortadan kaldırmak mümkün değildir, yaşamsal verimliliği düşüren unsurların etkisinin azaltılması ancak mümkün olabilmektedir. Stresle başa çıkmadan kastedilen en önemli durum, duygusal gerilimin azaltılarak, duygusal ve davranışsal tepkileri güçlendirmektedir. Stresle başa çıkmanın kısa, orta ve uzun vadeli amaçları bulunmaktadır. Bu amaçlar şu şekilde açıklanabilmektedir (Yaşar, 2008).

Kısa Vadeli Amaçlar: Strese sebep olan unsurların değerlendirilmesi, nedenlerin sıralanması, stresin olası etkilerinin bilinmesi ve stresle başa çıkabilmek için gerekli tekniklerin öğrenilmesi, stresle başa çıkmadaki kısa vadeli amaçları oluşturmaktadır.

Orta Vadeli Amaçlar: Zarar verici düzeyde olan stresin nedenlerinin bilinmesi, uyarıların önceden görülebilmesi, stresi engelleyen yaşamsal düzenlemelerin gerçekleştirilmesi, olumlu stres kaynaklarının algılanması, kontrol mekanizmasının güçlendirilerek tepkilerin kontrol altına alınması, stresin artmasının engellenmesi ve ihtiyaç duyulduğunda stresi harekete geçirebilmek, stresle başa çıkmadaki orta vadeli amaçları oluşturmaktadır.

Uzun Vadeli Amaçlar: Huzura erişebilmek, düzenli ve sağlıklı bir yaşam sürmek, yaşam doyumunun artması, yaşamsal alanlarda verimliliği artırmak ve becerilerin gelişiminin sağlanması stresle başa çıkmadaki uzun vadeli amaçları oluşturmaktadır.

Bireylerin stresle başa çıkabilmek için kullandığı strateji, yaşanan olaya ya da duruma uyumlu bir şekilde olmalıdır. Olaylar karşısında kullanılacak stratejilerde esnek olunabilmesi, strese sebep olan faktörlerin ortadan kaldırılmasında son derece etkili olabilmektedir. Bu durum aynı zamanda bireylerin uyum düzeyini artırmaktadır. Stresle başa çıkmada esnek olunmaması ise bireylerin stresle baş edebilmesinde zorluk yaşamasına ve uyum sağlamada yetersizlik yaşamalarına sebep olmaktadır (Compas, 1987; Folkman and Lazarus, 1984).

Stresin oluşumuna sebep olan en önemli faktörlerden birisi, bireyin yaşam koşullarında değişiklik olmasıdır. Alışılan kurallar, şartlar ya da durumların farklılık göstermesi, oluşan duruma uyum sağlamayı ya da baş edebilmeyi gerektirmektedir. Bu nedenle bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma arasında ilişki olduğu ve değişkenlerin birbirini etkilediği ifade edilmektedir. Stresle etkin biçimde başa çıkabilenlerin, bilişsel esneklik becerilerini etkin biçimde kullandığı bildirilmektedir (Çuhadaroğlu, 2013).

Altunkol (2011) tarafından yapılan araştırmada bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeyi arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaşanılan stres düzeyinin azaltılmasında da bilişsel esnekliğin, önemli bir rolü olduğu söylenebilir.

Cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik düzeyleri incelendiğinde, çeşitli farklılıkların olduğunu söylemek mümkündür. Kızların korumacı yetiştirilmesi, erkeklerin daha rahat ve serbest olması, erkeklerin çeşitli zorlu durumlarla karşılaşmasına neden olabilmektedir. Erkeklerin, zorlu durumlara uyum sağlayabilmesi ve zorlu durumlarla başa çıkabilmesi gerekir. Kızlar ise erkeklere oranla daha az zorlayıcı durumla karşılaştığından, strese sebep olan faktörlerle daha az karşılaşmaktadır. Bu durum ise erkeklerin, bilişsel esneklik becerilerinin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Altunkol, 2011).

2.2.4. Stresle Başa Çıkmakla İlgili Araştırmalar

Demografik değişkenlere göre stres düzeyinin incelendiği araştırmalarda cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Cohen, Kamarack and Mermeisteinet, 1983; Pedrelli et al., 2008).

Yaş değişkenine göre stres düzeyinde anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır (Birks, McKendreeand Watt, 2009).

Türküm (1999), araştırmasında bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara göre stresle başa çıkma yolu olarak kaçınmayı daha çok kullandığını belirlemiştir. Bilişsel çarpıtmaları düşük olan öğrencilerin, bilişsel çarpıtması yüksek olanlara göre daha iyimser olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmada stresin ruhsal bozuklukların oluşumunda önemli bir etken olduğu belirlenmiştir. Kanseri hastaların değerlendirilmesi sonucunda ise stresin arttığı dönemlerde kanserin ortaya çıktığı saptanmıştır (Altuğ vd., 1997).

Choi (2003), araştırmasında depresif belirtileri yüksek olan bireylerin, stresle başa çıkmak için pasif yöntemleri daha fazla kullandığını belirlemiştir. Depresif belirti düzeyi düştükçe aktif başa çıkma becerilerinin daha fazla kullanıldığı saptanmıştır. Depresif belirtileri yüksek olanların, pasif başa çıkma stratejilerini kullanmalarına yönelik çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Penland et al., 2000; Ravindran et al., 2002; Berkel, 2009).

Cousins, Servaty-Seib ve Lockman (2015), problem odaklı başa çıkmayı kullananların okula bağlılıklarının düşük olduğunu tespit etmiştir.

Demografik değişkenlere göre yapılan incelemede kadınların ve erkeklerin stresle başa çıkma stratejilerinde anlamlı farklılığın olmadığı; yaşa göre ise farklılığın olduğu belirlenmiştir. Yaşı büyük olan bireylerin stresi azaltabilmek için problemi çözmeye çalıştığı, ihtiyaç duyduklarında ise sosyal destek aradıkları ve problemleri durumu değerlendirdikleri tespit edilmiştir (Williams and McGillicuddy-De Lisi, 2000).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada psikolojik rahatsızlığa sahip olma ile stresle başa çıkma arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Zvauya et al., 2017).

Davison and Neale (2004) araştırmasında gelir düzeyi yüksek olanların, düşük olanlara göre stresle daha etkin biçimde başa çıkabildiğini belirlemiştir.

Yapılan araştırmada psikolojik belirti gösterme ile başa çıkma stratejilerinin az kullanılması arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir (Dağ, 1990).

Çetin Özden (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütölen araştırmada stresle başa çıkma stratejileri ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişki belirlenmek istenmiştir. Araştırmada anne-baba eğitim düzeyine göre stresle başa çıkma stratejilerinde anlamlı farklılığın oluşmadığı belirlenmiştir. Stresle başa çıkma stratejilerinden olan güvenli, iyimser, boyun eğici ve çaresiz yaklaşım ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Yapılan araştırmada sınav kaygısının artmasının, stresle başa çıkmada daha çok benimsendiği tespit edilmiştir (Çankıroğlu, 2007).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, veri toplama araçları ve veri analiz yöntemleri ele alınmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırma tanımlayıcı tarama modelini içermektedir. Bu yöntem, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin düzeyini belirlemeye yönelik kullanılan bir araştırma metodudur (Karasar, 2002).

3.2. Evren Ve Örneklem

Araştırmanın evrenini üniversitede öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise üniversite eğitimine devam eden 200 birey oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Sosyodemografik Veri Formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçekler katılımcılarla bire bir görüşülerek doldurulmuştur.

3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Sosyodemografik Veri Formu (Ek-1) araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Katılımcıların cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, not ortalaması, kardeş sayısı, algılanan gelir düzeyi ve daha önce psikolojik destek alınma durumuna yönelik bilgi almayı hedeflemektedir.

3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilişsel Esneklik Ölçeği (Ek-2), Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme amacı bilişsel esneklik düzeylerinin belirlenmesini kapsamaktadır. 20 maddeden oluşan Bilişsel Esneklik Ölçeği, Alternatif Çözüm Üretme Becerisi ile Kontrol Edebilme Eğilimi alt boyutlarından oluşmaktadır. Alternatif Çözüm Üretme Becerisi'nden 13-65, Kontrol Edebilme Eğilimi'nden ise 7-35 arası puan alınmaktadır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ,90 olarak, güvenilirliği ise ,84 olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Ek-3), stresle başa çıkabilme becerilerin düzeyini ölçmek amacıyla Folkman ve Lazarus (1984) tarafından geliştirilen Başa Çıkma Yolları Envanterinden yola çıkılarak Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilmiştir. 30 maddeden oluşan ölçeğin, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Alınan puanların soru sayısına bölünmesiyle elde edilen ortalamalar başa çıkma strateji düzeyleri hakkında bilgi vermektedir. Bir alt boyuttan 0-3 arası puan alınabilmektedir. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama aktif başa çıkma stratejileri iken; kendini suçlayıcı ve boyun eğici yaklaşım pasif başa çıkma stratejilerindedir (Şahin ve Durak, 1995).

3.4. Veri Analiz Yöntemleri

Verilerin analizi için IBM SPSS 21 Windows paket programı kullanılmıştır. Oluşan verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespit edilmesi için Normallik Testi gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılmadığı belirlenmiş ve Nonparametrik Testlerden, Mann-Withney U ile Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Demografik özelliklerin belirlenmesi için Frekans analizi kullanılırken, bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma stratejileri arasında ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Yapılan araştırmada üniversitede öğrenim gören 200 öğrenciye Sosyodemografik Veri Formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği uygulanmıştır. Bu bölümde örneklem grubunun tanıtıcı özellikleri ile ölçeklerden elde edilen bulgular yer almaktadır.

4.1.Örneklem Grubuna Ait Betimleyici İstatistik Analiz Sonuçları

Tablo 4.1. Örneklem Grubuna Ait Betimleyici İstatistik Analiz Sonuçları

DEĞİŞKEN		N	%
Cinsiyet	Kadın	100	50,0
	Erkek	100	50,0
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim ve altı	79	39,5
	Lise	43	21,5
	Ön Lisans	17	8,5
	Lisans	50	25,0
	Yüksek Lisans	10	5,0
	Doktora	1	,5
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim ve altı	57	28,5
	Lise	58	29,0
	Ön Lisans	8	4,0
	Lisans	56	28,0
	Yüksek Lisans	20	10,0
	Doktora	1	,5
Not Ortalaması	0-49	23	11,5
	50-59	39	19,5
	60-69	31	15,5
	70-79	61	30,5
	80-89	29	14,5
	90-100	17	8,5

Tablo 4.1. Örneklem Grubuna Ait Betimleyici İstatistik Analiz Sonuçları (Devamı)

Kardeş Sayısı	Yok	17	8,5
	1	57	28,5
	2	56	28,0
	3	39	19,5
	4 ve Üzeri	31	15,5
Algılanan Gelir Düzeyi	Çok düşük	1	,5
	Düşük	13	6,5
	Orta	130	65,0
	Yüksek	53	26,5
	Çok Yüksek	3	1,5
Daha Önce Psikolojik Destek Aldınız Mı?	Evet	43	21,5
	Hayır	157	78,5

4.2. Demografik Fark Analizleri

Bu bölümde, araştırmacı tarafından belirlenen değişkenlerin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

Ölçekler	Cinsiyet	N	\bar{X}	SD	u	p
Alternatif	Kadın	100	49,38	5,78	3652	,001
	Erkek	100	46,82	5,97		
Kontrol	Kadın	100	27,16	3,04	3164	,000
	Erkek	100	25,19	3,45		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	100	1,93	0,51	4787	,601
	Erkek	100	1,87	0,60		
İyimser Yaklaşım	Kadın	100	1,60	0,54	4470,5	,193
	Erkek	100	1,69	0,56		
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	100	1,03	0,59	3687,5	,001
	Erkek	100	1,33	0,66		

Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi (Devamı)

Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	100	0,82	0,48	2937,5	,000
	Erkek	100	1,30	0,70		
Sosyal Destek Arama	Kadın	100	1,96	0,65	3422,5	,000
	Erkek	100	1,68	0,55		

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlar Mann Whitney U testi ile incelenmiştir. Bunun sonucunda kadınların erkeklere göre alternatif, kontrol ve sosyal destek arama düzeyleri anlamlı derecede daha yüksektir. Erkeklerin ise kadınlara göre çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri anlamlı biçimde daha yüksektir. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 4.3. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

Ölçekler	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{x}	SD	x^2	p
Alternatif	İlköğretim ve altı	79	49,09	6,60	8,002	,156
	Lise	43	47,37	5,51		
	Ön Lisans	17	46,35	5,57		
	Lisans	50	47,90	5,41		
	Yüksek Lisans	10	48,30	5,95		
	Doktora	1	39,00	.		
Kontrol	İlköğretim ve altı	79	26,56	3,30	4,587	,468
	Lise	43	26,35	2,79		
	Ön Lisans	17	25,00	3,50		
	Lisans	50	26,06	3,76		
	Yüksek Lisans	10	25,00	4,42		
	Doktora	1	26,00	.		
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlköğretim ve altı	79	1,92	0,55	3,081	,688
	Lise	43	1,86	0,49		
	Ön Lisans	17	1,89	0,57		
	Lisans	50	1,94	0,63		
	Yüksek Lisans	10	1,86	0,56		
	Doktora	1	1,00	.		

Tablo 4.3. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi (Devamı)

İyimser Yaklaşım	İlköğretim ve altı	79	1,62	0,55	5,518	,356
	Lise	43	1,57	0,47		
	Ön Lisans	17	1,64	0,63		
	Lisans	50	1,74	0,55		
	Yüksek Lisans	10	1,66	0,71		
	Doktora	1	2,20	.		
Çaresiz Yaklaşım	İlköğretim ve altı	79	1,10	0,59	5,845	,322
	Lise	43	1,26	0,59		
	Ön Lisans	17	1,10	0,71		
	Lisans	50	1,19	0,70		
	Yüksek Lisans	10	1,50	0,83		
	Doktora	1	1,88	.		
Boyun Eğici Yaklaşım	İlköğretim ve altı	79	0,88	0,49	12,902	,024
	Lise	43	1,05	0,54		
	Ön Lisans	17	1,10	0,75		
	Lisans	50	1,21	0,78		
	Yüksek Lisans	10	1,58	0,82		
	Doktora	1	1,67	.		
Sosyal Destek Arama	İlköğretim ve altı	79	1,87	0,66	12,569	,028
	Lise	43	1,95	0,64		
	Ön Lisans	17	1,93	0,51		
	Lisans	50	1,67	0,57		
	Yüksek Lisans	10	1,45	0,26		
	Doktora	1	2,00	.		

Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre ölçeklerden aldıkları puanlar Kruskal Wallis Testi ile incelenmiştir. Buna göre annesi lisans ve lisans üstü mezuniyete sahip bireylerin boyun eğici yaklaşımlarının, annesi ilköğretim ve altı mezuniyete sahip olanlara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Annesi ilköğretim ve altı,

lise ve ön lisans mezunu olanların sosyal destek arama düzeyleri, annesi lisans mezunu olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 4.4. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

Ölçekler	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{x}	SD	χ^2	p
Alternatif	İlköğretim ve altı	57	48,95	5,67	14,556	,012
	Lise	58	47,83	6,60		
	Ön Lisans	8	47,63	5,48		
	Lisans	56	49,00	6,09		
	Yüksek Lisans	20	44,65	3,18		
	Doktora	1	38,00	.		
Kontrol	İlköğretim ve altı	57	26,37	3,60	10,862	,054
	Lise	58	26,57	3,24		
	Ön Lisans	8	25,38	2,20		
	Lisans	56	26,23	3,77		
	Yüksek Lisans	20	24,50	1,93		
	Doktora	1	29,00	.		
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlköğretim ve altı	57	1,93	0,57	2,961	,706
	Lise	58	1,88	0,57		
	Ön Lisans	8	2,09	0,30		
	Lisans	56	1,85	0,60		
	Yüksek Lisans	20	1,96	0,50		
	Doktora	1	2,00	.		
İyimser Yaklaşım	İlköğretim ve altı	57	1,59	0,46	2,406	,791
	Lise	58	1,66	0,66		
	Ön Lisans	8	1,78	0,59		
	Lisans	56	1,64	0,53		
	Yüksek Lisans	20	1,76	0,52		
	Doktora	1	1,40	.		

Tablo 4.4. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi (Devamı)

Çaresiz Yaklaşım	İlköğretim ve altı	57	0,94	0,53	22,813	,000
	Lise	58	1,27	0,64		
	Ön Lisans	8	1,33	0,84		
	Lisans	56	1,12	0,62		
	Yüksek Lisans	20	1,71	0,59		
	Doktora	1	1,63	.		
Boyun Eğici Yaklaşım	İlköğretim ve altı	57	0,80	0,50	27,695	,000
	Lise	58	1,01	0,55		
	Ön Lisans	8	1,04	1,03		
	Lisans	56	1,13	0,65		
	Yüksek Lisans	20	1,70	0,65		
	Doktora	1	1,33	.		
Sosyal Destek Arama	İlköğretim ve altı	57	1,96	0,52	15,293	,009
	Lise	58	1,83	0,70		
	Ön Lisans	8	2,09	0,40		
	Lisans ^a	56	1,78	0,61		
	Yüksek Lisans	20	1,48	0,49		
	Doktora	1	0,50	.		

Baba eğitim durumuna göre yapılan incelemede, babası ilköğretim ve altı, lise ile lisans mezunu olanların alternatif düzeyleri, babası yüksek lisans mezunu olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir.

Babası ilköğretim ve altı mezuniyete sahip olanların, babası lise, lisans ve yüksek lisans mezunu olanlara göre çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri anlamlı biçimde yüksektir.

Babası ilköğretim ve altı mezuniyete sahip olanların, babası lise, lisans ve yüksek lisans mezunu olanlara göre sosyal destek arama düzeyleri anlamlı biçimde yüksektir. Ayrıca babası ön lisans mezunu olanların, babası yüksek lisans mezunu

olanlara göre sosyal destek arama düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 4.5. Not Ortalaması Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

Ölçekler	Not Ortalaması	N	\bar{x}	SD	χ^2	p
Alternatif	0-49	23	47,04	6,28	24,541	,000
	50-59	39	46,85	5,36		
	60-69	31	45,42	6,56		
	70-79	61	48,10	5,80		
	80-89	29	51,28	5,01		
	90-100	17	51,88	4,61		
Kontrol	0-49	23	25,22	3,50	24,742	,000
	50-59	39	25,21	2,77		
	60-69	31	25,16	4,08		
	70-79	61	26,31	3,17		
	80-89	29	27,86	2,81		
	90-100	17	28,18	3,21		
Kendine Güvenli Yaklaşım	0-49	23	2,04	0,54	8,913	,113
	50-59	39	2,00	0,52		
	60-69	31	1,73	0,72		
	70-79	61	1,80	0,50		
	80-89	29	2,00	0,54		
	90-100	17	2,01	0,49		
İyimser Yaklaşım	0-49	23	1,73	0,48	7,208	,206
	50-59	39	1,67	0,70		
	60-69	31	1,55	0,63		
	70-79	61	1,57	0,50		
	80-89	29	1,66	0,45		
	90-100	17	1,88	0,27		

Tablo 4.5. Not Ortalaması Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi (Devamı)

Çaresiz Yaklaşım	0-49	23	1,47	0,68	13,357	,020
	50-59	39	1,32	0,67		
	60-69	31	1,29	0,69		
	70-79	61	1,08	0,55		
	80-89	29	0,94	0,56		
	90-100	17	1,03	0,68		
Boyun Eğici Yaklaşım	0-49	23	1,49	0,67	29,597	,000
	50-59	39	1,25	0,68		
	60-69	31	1,26	0,72		
	70-79	61	0,91	0,54		
	80-89	29	0,75	0,43		
	90-100	17	0,71	0,49		
Sosyal Destek Arama	0-49	23	1,82	0,62	3,213	,667
	50-59	39	1,88	0,63		
	60-69	31	1,68	0,57		
	70-79	61	1,81	0,60		
	80-89	29	1,91	0,57		
	90-100	17	1,84	0,81		

Not ortalamasına göre yapılan incelemede, 80-89 ve 90-100 arası ortalamaya sahip olanların alternatif düzeyleri, 60-69 arası ortalamaya sahip olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir.

90-100 arası ortalamaya sahip olanların kontrol düzeyleri, 60-69 ortalamaya sahip olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. 0-49 arası ortalamaya sahip olanların çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri, 70-100 arası ortalamaya sahip olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 4.6. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

Ölçekler	Kardeş Sayısı	N	\bar{x}	SD	χ^2	p
Alternatif	Yok	17	49,18	5,35	6,537	,162
	1	57	49,26	5,26		
	2	56	48,09	6,19		
	3	39	46,36	6,52		
	4 ve Üzeri	31	47,58	6,34		
Kontrol	Yok	17	27,06	3,27	6,472	,167
	1	57	26,68	3,54		
	2	56	26,09	3,34		
	3	39	25,67	2,79		
	4 ve Üzeri	31	25,55	3,90		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yok	17	1,88	0,51	6,588	,159
	1	57	1,84	0,57		
	2	56	1,91	0,58		
	3	39	1,82	0,58		
	4 ve Üzeri	31	2,12	0,48		
İyimser Yaklaşım	Yok	17	1,65	0,45	8,357	,079
	1	57	1,52	0,59		
	2	56	1,72	0,50		
	3	39	1,56	0,57		
	4 ve Üzeri	31	1,85	0,52		
Çaresiz Yaklaşım	Yok	17	0,94	0,44	8,957	,062
	1	57	1,08	0,62		
	2	56	1,20	0,59		
	3	39	1,43	0,67		
	4 ve Üzeri	31	1,16	0,75		
Boyun Eğici Yaklaşım	Yok	17	0,77	0,60	5,067	,281
	1	57	0,99	0,49		
	2	56	1,06	0,65		
	3	39	1,24	0,77		
	4 ve Üzeri	31	1,09	0,71		

Tablo 4.6. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi (Devamı)

Sosyal Destek Arama	Yok	17	1,97	0,46	5,581	,233
	1	57	1,86	0,65		
	2	56	1,88	0,63		
	3	39	1,67	0,62		
	4 ve Üzeri	31	1,75	0,58		

Kardeş sayısı değişkenine göre ölçeklerden alınan ortalama puanlarda anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4.7. Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

Ölçekler	Algılanan Gelir	N	\bar{x}	SD	χ^2	p
Alternatif	Çok düşük	1	39,00	.	11,805	,019
	Düşük	13	46,15	6,16		
	Orta	130	48,65	5,78		
	Yüksek	53	47,94	6,09		
	Çok Yüksek	3	38,67	3,06		
Kontrol	Çok düşük	1	26,00	.	4,271	,371
	Düşük	13	24,54	3,38		
	Orta	130	26,43	3,18		
	Yüksek	53	25,98	3,84		
	Çok Yüksek	3	25,67	4,16		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Çok düşük	1	1,00	.	5,878	,208
	Düşük	13	1,82	0,66		
	Orta	130	1,90	0,55		
	Yüksek	53	1,98	0,55		
	Çok Yüksek	3	1,38	0,54		

Tablo 4.7. Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi (Devamı)

İyimser Yaklaşım	Çok düşük	1	2,20	.	5,585	,232
	Düşük	13	1,68	0,54		
	Orta	130	1,61	0,53		
	Yüksek	53	1,74	0,60		
	Çok Yüksek	3	1,20	0,35		
Çaresiz Yaklaşım	Çok düşük	1	1,88	.	5,906	,206
	Düşük	13	1,56	0,63		
	Orta	130	1,15	0,63		
	Yüksek	53	1,15	0,66		
	Çok Yüksek	3	1,21	0,62		
Boyun Eğici Yaklaşım	Çok düşük	1	1,67	.	7,801	,099
	Düşük	13	1,40	0,61		
	Orta	130	0,98	0,62		
	Yüksek	53	1,12	0,69		
	Çok Yüksek	3	1,33	0,33		
Sosyal Destek Arama	Çok düşük	1	2,00	.	8,924	,063
	Düşük	13	1,50	0,59		
	Orta	130	1,90	0,61		
	Yüksek	53	1,73	0,61		
	Çok Yüksek	3	1,25	0,75		

Algılanan gelir düzeyine göre yapılan incelemede orta gelir algısına sahip olanların alternatif düzeyleri, çok yüksek gelir algısına sahip olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 4.8. Daha Önce Psikolojik Destek Alınma Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

Ölçekler	Psikolojik Destek	N	\bar{x}	SD	u	p
Alternatif	Evet	43	47,09	6,37	1,128	,288
	Hayır	157	48,38	5,88		
Kontrol	Evet	43	26,26	3,41	,442	,506
	Hayır	157	26,15	3,40		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	43	1,88	,52	,078	,780
	Hayır	157	1,91	,57		
İyimser Yaklaşım	Evet	43	1,69	,54	5,017	,025
	Hayır	157	1,49	,54		
Çaresiz Yaklaşım	Evet	43	,97	,51	5,401	,020
	Hayır	157	1,24	,66		
Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	43	,77	,49	10,306	,001
	Hayır	157	1,13	,66		
Sosyal Destek Arama	Evet	43	2,00	,65	4,775	,029
	Hayır	157	1,77	,60		

Üniversite öğrencilerinin psikolojik destek alınma durumuna göre ölçeklerden aldıkları puanlar Mann Whitney U testi ile incelenmiştir

Daha önce psikolojik destek alınma durumuna göre yapılan incelemede daha önce psikolojik destek alanların iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama düzeyleri, daha önce psikolojik destek almayanlara göre anlamlı biçimde yüksektir.

Daha önce psikolojik destek almayanların, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri, daha önce psikolojik destek alanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

4.3. Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanların İncelenmesi

Tablo 4.9. Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanlar

Ölçekler	\bar{x}	SD
Alternatif	48,10	6,00
Kontrol	26,18	3,39
Kendine Güvenli Yaklaşım	1,90	0,56
İyimser Yaklaşım	1,65	0,55
Çaresiz Yaklaşım	1,18	0,64
Boyun Eğici Yaklaşım	1,06	0,64
Sosyal Destek Arama	1,82	0,62

Bilişsel Esneklik Ölçeği alt boyutlarından olan Alternatif alt boyutunun ortalaması ($48,10 \pm 6,0$), Kontrol alt boyutunun ortalaması ($26,18 \pm 3,39$) olarak belirlenmiştir. Ortalama değerlere göre alternatif düzeyinin ortalamanın üstünde olduğu belirlenirken; kontrol düzeyinin ise yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları alt boyutlarından olan Kendine Güvenli Yaklaşımın ortalamasının ($1,90 \pm 0,56$) olduğu, İyimser Yaklaşım alt boyutunun ortalamasının ($1,65 \pm 0,55$) olduğu, Çaresiz Yaklaşım alt boyutunun ortalamasının ($1,18 \pm 0,64$) olduğu, Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutunun ortalamasının ($1,06 \pm 0,64$) olduğu, Sosyal Destek Arama alt boyutunun ortalamasının ($1,82 \pm 0,62$) olduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerlere göre kendine güvenli yaklaşımın stresle başa çıkmada en çok kullanılan yaklaşım olduğu belirlenmiştir. Stresle başa çıkmada en az kullanılan stratejinin ise boyun eğici yaklaşım olduğu tespit edilmiştir.

4.4. İlişki Analizi

Tablo 4.10. Bilişsel Esneklik ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Alternatif	Kontrol
Kendine Güvenli Yaklaşım	Korelasyon	,440**	,379**
	p	,000	,000
İyimser Yaklaşım	Korelasyon	,276**	,194**
	p	,000	,000
Çaresiz Yaklaşım	Korelasyon	-,533**	-,448**
	p	,000	,000
Boyun Eğici Yaklaşım	Korelasyon	-,434**	-,448**
	p	,000	,000
Sosyal Destek Arama	Korelasyon	,342**	,281**
	p	,000	,000

**p<,01

Bilişselsneklik ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik korelasyon analizlerine göre:

- Kendine güvenli yaklaşım ile alternatif ve kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.
- İyimser yaklaşım ile alternatif ve kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.
- Çaresiz yaklaşım ile alternatif ve kontrol düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.
- Boyun eğici yaklaşım ile alternatif ve kontrol düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.
- Sosyal destek arama ile alternatif ve kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇ

Yapılan araştırmada aşağıda belirtilen sonuçlar belirlenmiştir:

Kadınların erkeklere göre alternatif, kontrol ve sosyal destek arama düzeyleri anlamlı derecede daha yüksektir. Erkeklerin ise kadınlara göre çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri anlamlı biçimde daha yüksektir. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Annesi lisans ve lisansüstü mezuniyete sahip bireylerin boyun eğici yaklaşımlarının, annesi ilköğretim ve altı mezuniyete sahip olanlara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Annesi ilköğretim ve altı, lise ve ön lisans mezunu olanların sosyal destek arama düzeyleri, annesi lisans mezunu olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Baba eğitim durumuna göre yapılan incelemede, babası ilköğretim ve altı, lise ile lisans mezunu olanların alternatif düzeyleri, babası yüksek lisans mezunu olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir.

Babası ilköğretim ve altı mezuniyete sahip olanların, babası lise, lisans ve yüksek lisans mezunu olanlara göre çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri anlamlı biçimde yüksektir.

Babası ilköğretim ve altı mezuniyete sahip olanların, babası lise, lisans ve yüksek lisans mezunu olanlara göre sosyal destek arama düzeyleri anlamlı biçimde yüksektir. Ayrıca babası ön lisans mezunu olanların, babası yüksek lisans mezunu olanlara göre sosyal destek arama düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Not ortalamasına göre yapılan incelemede, 80-89 ve 90-100 arası ortalamaya sahip olanların alternatif düzeyleri, 60-69 arası ortalamaya sahip olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir.

90-100 arası ortalamaya sahip olanların kontrol düzeyleri, 60-69 ortalamaya sahip olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. 0-49 arası ortalamaya sahip olanların çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri, 70-100 arası ortalamaya sahip olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Kardeş sayısı değişkenine göre ölçeklerden alına ortalama puanlarda anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Algılanan gelir düzeyine göre yapılan incelemede orta gelir algısına sahip olanların alternatif düzeyleri, çok yüksek gelir algısına sahip olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Daha önce psikolojik destek alınma durumuna göre yapılan incelemede daha önce psikolojik destek alanların iyimser yaklaşımları ve sosyal destek arama düzeyleri, daha önce psikolojik destek almayanlara göre anlamlı biçimde yüksektir.

Daha önce psikolojik destek almayanların, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri, daha önce psikolojik destek alanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Kendine güvenli yaklaşım ile alternatif ve kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

İyimser yaklaşım ile alternatif ve kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Çaresiz yaklaşım ile alternatif ve kontrol düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Boyun eğici yaklaşım ile alternatif ve kontrol düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal destek arama ile alternatif ve kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

5.2. TARTIŞMA

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. İnceleme sonucunda üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama ile alternatif ve kontrol alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile alternatif ve kontrol alt boyutları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Kardeş sayısı değişkenine göre ölçeklerden alınan ortalama puanlarda anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Son olarak, demografik bilgilere, cinsiyete, annenin ve babanın eğitim düzeylerine, algılanan gelir düzeyine ve not ortalamalarına, daha önce psikolojik destek alınma durumuna göre öğrencilerin bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Kadınların erkeklere göre alternatif, kontrol ve sosyal destek arama düzeyleri anlamlı derecede daha yüksektir. Yapılan araştırmada bilişsel esneklik alt boyutlarının, cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık göstermediği belirlenmiştir (Diril, 2011). Cinsiyete göre bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrol alt boyutunun farklılık gösterdiği, alternatif çözüm üretme alt boyutunda ise farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Erkeklerin kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar, kadınların aldığı puanlara göre anlamlı biçimde yüksektir (Asıcı, 2015). Cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik düzeyleri incelendiğinde, çeşitli farklılıkların olduğunu söylemek mümkündür. Kızların korumacı yetiştirilmesi, erkeklerin daha rahat ve serbest olması, erkeklerin çeşitli zorlu durumlarla karşılaşmasına neden olabilmektedir. Erkeklerin, zorlu durumlara uyum sağlayabilmesi ve zorlu durumlarla başa çıkabilmesi gerekir. Kızlar ise erkeklere oranla daha az zorlayıcı durumla karşılaştığından, strese sebep olan faktörlerle daha az karşılaşmaktadır. Bu durum ise erkeklerin, bilişsel esneklik becerilerinin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Altunkol, 2011). Erkeklerin ise kadınlara göre çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri anlamlı biçimde daha yüksektir. Demografik değişkenlere göre stres düzeyinin incelendiği araştırmalarda cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmişti (Cohen et al., 1983; Pedrelli et al., 2008). Demografik değişkenlere göre yapılan incelemede kadınların ve erkeklerin stresle başa çıkma stratejilerinde anlamlı farklılığın olmadığı;

yaşa göre ise farklılığın olduğu belirlenmiştir. Yaşı büyük olan bireylerin stresi azaltabilmek için problemi çözmeye çalıştığı, ihtiyaç duyduklarında ise sosyal destek aradıkları ve problemleri durumu değerlendirdikleri tespit edilmiştir (Williams and McGillicuddy-De Lisi, 2000). Araştırmamızdaki kadınların, erkeklere göre daha fazla zorlayıcı unsurla karşılaşması onların stresle baş edebilme mekanizmalarının gelişimine ve bilişsel esneklik kazanmalarına yardımcı olduğu söylenebilir. Erkeklerin zorlayıcı unsurlarla karşılaşmaması ise onların çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı içine alan pasif başa çıkmayı kullanmalarına sebep olabilir.

Annesi lisans ve lisansüstü mezuniyete sahip bireylerin boyun eğici yaklaşımlarının, annesi ilköğretim ve altı mezuniyete sahip olanlara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Annesi İlköğretim ve altı, lise ve ön lisans mezunu olanların sosyal destek arama düzeyleri, annesi lisans mezunu olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Baba eğitim durumuna göre yapılan incelemede, babası ilköğretim ve altı, lise ile lisans mezunu olanların alternatif düzeyleri, babası yüksek lisans mezunu olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Yapılan araştırmada anne ve baba eğitim düzeyine göre bilişsel esnekliğin farklılaşmadığı fakat bilişsel esnekliğin anne-baba tutumlarından etkilendiği belirlenmiştir (Diril, 2011). Bilgin (2009) bilişsel esnekliğin, düşünce tarzıyla ilişkili olabileceğini öne sürmektedir. Çocukluk dönemi düşünce sisteminin oluşmaya başladığı dönemdir. Ebeveyn tutumları ile bağlanma stilleri bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini belirleyici önemli faktörlerdendir. Sosyal çevreyle kurulan ilişkiler de bilişsel esnekliğin gelişimini önemli düzeyde etkilemektedir. Sosyal çevreyle ilişkileri zayıf olan bireylerin, bilişsel esneklik düzeyleri düşüktür. Bireylerin sosyal ilişki kurabilme becerileri, bilişsel esnekliği etkilemektedir. Otoriter anne-baba tutumu, bilişsel esnekliğin şekillenmesinde son derece etkilidir. Bu nedenle anne-baba eğitim düzeyine göre bilişsel esneklik ile stresle pasif başa çıkma becerilerinin oluşumunda olumsuz anne baba tutumlarının etkili olduğu söylenebilir.

Babası ilköğretim ve altı mezuniyete sahip olanların, babası lise, lisans ve yüksek lisans mezunu olanlara göre çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri anlamlı biçimde yüksektir. Babası ilköğretim ve altı mezuniyete sahip olanların, babası lise, lisans ve yüksek lisans mezunu olanlara göre sosyal destek arama düzeyleri anlamlı biçimde yüksektir. Ayrıca babası ön lisans mezunu olanların, babası yüksek lisans

mezunu olanlara göre sosyal destek arama düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Çetin Özden (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmada stresle başa çıkma stratejileri ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişki belirlenmek istenmiştir. Araştırmada anne-baba eğitim düzeyine göre stresle başa çıkma stratejilerinde anlamlı farklılığın oluşmadığı belirlenmiştir. Araştırmamızda babası ilköğretim ve altında mezuniyete sahip olanların çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile sosyal destek aramanın fazla olduğu belirlenmiştir. Bu durum, babanın almış olduğu eğitimle orantılı olarak çocuğuna ilgisiz yaklaşmasının ve problemlerine yardımcı olmamasının, çocukların problemler karşısında çaresiz ve boyun eğici yaklaşımına sebep olduğu; olumsuz durumdan kurtulmak için daha fazla sosyal destek aramaya ihtiyaç duyduğu düşünülebilir.

Not ortalamasına göre yapılan incelemede, 80-89 ve 90-100 arası ortalamaya sahip olanların alternatif düzeyleri, 60-69 arası ortalamaya sahip olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. 90-100 arası ortalamaya sahip olanların kontrol düzeyleri, 60-69 ortalamaya sahip olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. 0-49 arası ortalamaya sahip olanların çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri, 70-100 arası ortalamaya sahip olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Yapılan araştırmada akademik başarı ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (Yücel, 2011; Zahal, 2014). Başka bir araştırmada da bilişsel esnekliği yüksek olanların, daha başarılı ve mutlu olduğu tespit edilmiştir (İlhan ve Özbay, 2010; Çivitçi, 2012). Bilişsel esneklik, karşılaşılan problemlere yönelik olumlu ya da olumsuz seçeneklere yönelik farkındalık düzeyini, uyum sağlayabilme becerisini ve bireyin kendisini sorunların çözümüne yönelik yetkinlik becerisini ifade etmektedir. Karşılaşılan zorluklar karşısında bireylerin bilişsel esnekliğe sahip olması, sorunları çözebilmesine, yeni durumlara uyum sağlayabilmesine ve farklı seçenekleri bir arada değerlendirmesine imkân tanımaktadır (Martin, Anderson and Thweatt, 1998). Akademik başarısı yüksek olanların, karşılaştığı yeni durumlara daha iyi uyum sağlayabildiği, durumu kontrol altına almakta daha başarılı olduğu ve alternatif düşünceler üretebildiği söylenebilir. Akademik ortalaması düşük olanların ise sorunlara çözüm bulamamasının, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımını artırdığı düşünülebilir.

Algılanan gelir düzeyine göre yapılan incelemede orta gelir algısına sahip olanların alternatif düzeyleri, çok yüksek gelir algısına sahip olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Gelir düzeyine göre stresle başa çıkma becerilerinde anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Yapılan araştırmada bilişsel esneklik ile gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir (Altunkol, 2011; Diril, 2011; Öz, 2012). Davison ve Neale (2004)araştırmasında gelir düzeyi yüksek olanların, düşük olanlara göre stresle daha etkin biçimde başa çıkabildiğini belirlemiştir. Araştırmamızda orta düzeyde gelire sahip olanların çoğunlukta olmasının anlamlı farka yol açtığı, bu nedenle gelir düzeyinin dengeli dağılımıyla araştırmaların yapılmasının, daha belirgin sonuçlara ulaşılmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Daha önce psikolojik destek alınma durumuna göre yapılan incelemede daha önce psikolojik destek alanların iyimser yaklaşımları ve sosyal destek arama düzeyleri, daha önce psikolojik destek almayanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Üniversite öğrencileri, ruhsal bozukluklar arasında en fazla risk taşıyan gruptur (Doğan, 2008). Yapılan araştırmalarda da üniversite öğrencilerinin çeşitli ruhsal problemlere sahip olduğu belirlenmiştir. Depresyon, yeme bozuklukları ve paranoid düşünce bu problemlerden bazılarıdır (Koç ve Polat, 2006; Kartal, Çetinkaya,ve Turan, 2009). Yapılan bir başka araştırmada ise üniversite son sınıfta okuyanların umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Dereli ve Kabataş, 2009). Üniversite öğrencilerinin iş hayatı, ekonomik sorunlar, okul yaşamı ve akademik başarı gibi durumlardan kaynaklı mutsuzluk yaşadıkları bildirilmiştir (King et al., 2014). Özbay ve arkadaşları(2012)üniversite yaşamında, çeşitli zorluklarla mücadele edilmesi gerektiğini, yaşanan mutsuzluğun yaşam doyumu olumsuz etkilediğini ifade etmektedir (Özbay vd., 2012). Baltaş ve Baltaş (1998) stresle başa çıkabilmek ruhsal ve bedensel sağlığın korunup, verimli bir yaşam sürdürebilmek için gerekli bir durumdur. Karşılaşılan sorunların ya da durumların yol açtığı stresle başa çıkabilmek, bireylerin daha huzurlu ve mutlu olmasını sağlamaktadır. Daha önce psikolojik destek alanların, stresle başa çıkma konusunda yaşadığı sorunları, sosyal destek arama ve iyimser yaklaşımla çözmeye çalıştıkları belirlenmiştir. Daha önce yaşadıkları olumlu psikolojik destek deneyiminin, o bireyleri aktif başa çıkma stratejilerini kullanmalarında etkili olduğu düşünülebilir.

Daha önce psikolojik destek almayanların, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri, daha önce psikolojik destek alanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Yapılan araştırmalarda depresif belirtileri olanların, pasif başa çıkma stratejilerinden olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı daha fazla kullandığı belirlenmiştir (Penland et al., 2000; Choi, 2003; Ravindran et al., 2002; Berkel, 2009). Zvauya ve arkadaşları (2017) ise araştırmasında psikolojik rahatsızlığa sahip olma ile stresle başa çıkma arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir. Yapılan başka bir araştırmada psikolojik belirti gösterme ile başa çıkma stratejilerinin az kullanılması arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir (Dağ, 1990). Psikolojik destek bireyler için farklı deneyimleri bünyesinde barındırmaktadır. Alınan destek, bireylerin farkındalık düzeylerinin artırarak kendisini tanımayı ve problemlerine çözüm bulabilmesine olanak sağlayabilmektedir. Psikolojik destekle birlikte problemlere çözüm bulan bireyler, karşılaştıkları stresle de başa çıkabilmeleri için kendine güvenmeye başlar. Fakat bu zamana kadar herhangi bir profesyonel destek almayanlar ise kendilerini bu noktada daha çaresiz hissedebilir. Bu durumda psikolojik destek almayanların yaşayacağı kontrol dışı sorunlar nedeniyle pasif başa çıkmayı daha fazla kullanmaları beklenebilir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği alt boyutlarından olan Alternatif alt boyutunun ortalaması ($48,10 \pm 6,0$), Kontrol alt boyutunun ortalaması ($26,18 \pm 3,39$) olarak belirlenmiştir. Ortalama değerlere göre alternatif düzeyinin ortalamasının üstünde olduğu belirlenirken; kontrol düzeyini ise yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencileri, alternatif çözüm üretebilme becerilerinin, ölçekten alınan maksimum puana göre incelemesi sonucunda, orta düzeyin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Durumun kontrol altına alınabileceğine inanma düzeyi ise yüksek seviyededir. Günlük yaşamımızda karşılaştığımız problemlerin tek bir çözüm yolu bulunmamaktadır. Problemlerle başa çıkabilmek için çok fazla alternatif olması, bireylerin bilişsel esnekliğe sahip olabilmesiyle mümkün olmaktadır (Stevens, 2009).

Stresle Başa Çıkma Tarzları alt boyutlarından olan Kendine Güvenli Yaklaşımın ortalamasının ($1,90 \pm 0,56$) olduğu, İyimser Yaklaşım alt boyutunun ortalamasının ($1,65 \pm 0,55$) olduğu, Çaresiz Yaklaşım alt boyutunun ortalamasının ($1,18 \pm 0,64$) olduğu, Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutunun ortalamasının ($1,06 \pm 0,64$) olduğu, Sosyal Destek

Arama alt boyutunun ortalamasının ($1,82 \pm 0,62$) olduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerlere göre kendine güvenli yaklaşımın stresle başa çıkmada en çok kullanılan yaklaşım olduğu belirlenmiştir. Stresle başa çıkmada en az kullanılan stratejinin ise boyun eğici yaklaşım olduğu tespit edilmiştir. Örneklem grubunun stresle başa çıkmada kendine güvenmesi, bireylerin hedefleri ve amaçları doğrultusunda var olan kararlılığını yansıttığı düşünülmektedir.

Kendine güvenli, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama ile alternatif ve kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Stresle uyumlu başa çıkma stratejileri ile alternatif çözüm üretme ve durumu kontrol altına alma becerileri arasında pozitif ilişki vardır. Yapılan araştırmada aktif ve olumlu başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Bedel ve Ulubey, 2015). Bilişsel esneklik ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Johnson, 2016). Martin ve Anderson (1998) yaptığı araştırmada, bilişsel esneklik ile çözüm üretme ve kararlılık arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu belirlemiştir. Dennis ve Wander Val (2010) ile Bai (2011) araştırmalarında bilişsel esneklik ile uyumlu başa çıkma stilleri (problem odaklı, sosyal destek arama, olumluya odaklanma) arasında pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların, düşük olanlara göre problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandığı saptanmıştır (Zhang, 2011). Bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik ile kaçınan başa çıkma stratejisi arasında ise anlamsız bir ilişki belirlenmiştir (Bedel ve Ulubey, 2015). Stresle etkin biçimde başa çıkabilenlerin, bilişsel esneklik becerilerini etkin biçimde kullandığı bildirilmektedir (Çuhadaroğlu, 2013). Bilişsel esneklik ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Johnson, 2016). Bireylerin strese sebep olan durumları yönetme şekli, stresle başa çıkma stratejilerini belirleyicidir. Stresle başa çıkmada kullanılan yöntemlerin asıl amacı, bireyi strese sürükleyen unsurların öğrenilmesi ve buna verilen tepkilerin tanınmasıdır. Ayrıca problemlerin net biçimde açıklanabilmesi, stresörlerin yönetilebilmesi ve bireyin kendisini koruyabilmesi için çeşitli yöntemler geliştirmesi gerekmektedir. İnsanların ruh sağlığının korunmasında stresle başa çıkma mekanizmaları belirleyici rol oynamaktadır. Stresle baş etmede kullanılacak yanlış stratejiler ruhsal hastalığa olan eğilimi artırabilirken, doğru stratejiler ise ruhsal sağlığı arttırmaktadır (Muns et al., 2001; Akt.

Sümer, 2008). Lazarus ve Folkman (1984) stresle başa çıkabilmek için bilişsel eylemlerin ve problem odaklı başa çıkma stratejisinin kullanımının, stresle etkin biçimde mücadele edilmesini sağladığını bildirmektedir. Thoits (1995) stresin yoğunluğuna göre, başa çıkma tarzlarında da artışlar olduğunu, stresin herhangi bir zarara ya da kayba yol açacağı düşünüldüğünde duruma uygun başa çıkma mekanizmalar kullanıldığını belirtmektedir. Stresin kontrol edilebileceği düşünüldüğünde problem merkezli başa çıkma kullanılmaktadır. Bireyler esneklik sayesinde olaylara daha gerçekçi bakabilmektedir. Duygu ve düşüncelerin farkında olunarak esnetilebilmesi, olaylara daha geniş açılardan bakılabilmelerini kolaylaştırmakta ve alternatif çözüm önerilerinin üretilmesini sağlayabilmektedir (Ellis and Dryden, 2007). Yapılan açıklamalar dikkate alındığında araştırmamızda elde edilen pozitif başa çıkma becerileri ile alternatif ve kontrol arasındaki pozitif ilişkinin beklenen bir sonuç olduğu görülmektedir.

Çaresiz, boyun eğici yaklaşım ile alternatif ve kontrol düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Bedel ve Ulubey (2015) araştırmasında, bilişsel esneklik ile olumsuz başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Coleman (1993) araştırmasında bilişsel esneklik ile kaçınma başa çıkma arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dennis ve Wander Val (2009) ile Bai (2011) araştırmasında uyumsuz başa çıkma stilleri (kendine saklama, keşkeci düşünme, uzaklaşma ve kendini suçlama) ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların, düşük olanlara göre duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandığı saptanmıştır (Zhang, 2011). Çuhadaroğlu (2013) araştırmasında kaçınmanın, bilişsel esnekliği anlamlı biçimde yordadığını belirlemiştir. Thoits (1995) stresin kontrol altına alınamayacağı düşünülmesi duygu merkezli başa çıkmanın kullanılmasına neden olduğunu belirtmektedir. Bireyler esneklik sayesinde olaylara daha gerçekçi bakabilmektedir. Duygu ve düşüncelerin farkında olunarak esnetilebilmesi, olaylara daha geniş açılardan bakılabilmelerini kolaylaştırmakta ve alternatif çözüm önerilerinin üretilmesini sağlayabilmektedir (Ellis and Dryden, 2007). Duygu ve düşüncelerin esnetilmesi, alternatif çözüm üretilmeyeceğine ve olayların kontrol altına alınamayacağı düşüncesi, bireylerin çaresiz ve boyun eğici başa çıkma stratejilerini kullanmasına sebep olabilmektedir.

Yapılan araştırmanın sınırlılıkları ise şu şekilde belirtilmiştir:

Yapılan araştırma üniversitede öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

Yapılan araştırma Sosyodemografik Form, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Yapılan çalışmada bilişsel esnekliğin alt boyutlarından olan alternatif ve kontrol ile stresle başa çıkma alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama arasındaki ilişki incelenmiştir. Duygu merkezli başa çıkma becerilerinden olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile alternatif çözüm üretebilme, zor durumları kontrol altına alabilme becerisi arasında negatif yönde korelasyon belirlenmiştir. Uyumlu başa çıkma becerileri ile alternatif çözüm üretebilme, zor durumları kontrol altına alabilme becerisi arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçların, literatür taramasında elde edilen bazı bulgularla benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. Ülkemizde daha önce bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencilerinde inceleyen bir çalışma olmadığından, bu araştırma ile literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

5.3. ÖNERİLER

Araştırma sonucunda şu önerilerde bulunulmuştur:

- Yapılan araştırmada üniversitede öğrenim gören 200 öğrenci ile çalışılmıştır. Örneklem genişletilmesi ve her kesimdeki öğrenciye ulaşılmasının, daha güvenilir sonuçlar elde edilebilmesi için önemlidir.

- Bilişsel esnekliğin ve stresle aktif başa çıkma tarzlarının kazanılmasında aile yapısı oldukça önemli bir faktördür. Bu nedenle katılımcıların aile yapılarının bilinmesinin, değişkenleri ne düzeyde etkilediğinin belirlenmesinde önemli olabilir.

- Bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin stresle başa çıkmada etkili olduğu düşünülmektedir. İleride yapılacak araştırmalarda kaygı düzeyinin başa çıkma stratejilerine etkisi incelenebilir.

- Katılımcılarla yapılan yüz yüze görüşmelerle daha güvenilir sonuçlara ulaşılabilir.

- Stresle aktif başa çıkma beceri çalışmaları düzenlenebilir.

- Bilişsel esneklik kavramının, öğrenciler tarafından tanınması için çalışmalar planlanarak alternatif çözüm üretebilme ve durumları kontrol altına alınabilmesine yönelik eğitimler düzenlenebilir.

- Demografik değişkenlere değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülen yaş, sınıf düzeyi, çocukluk çağı travmatik deneyimi, sigara-alkol-uyuşturucu kullanım durumu ve olumsuz deneyimlere yönelik sorular eklenebilir.

KAYNAKÇA

Altuğ, B., Kaya, N., Kucur, R., Dura, S. ve Ecirli, Ş., 1997, “Fizik ve Ruhsal Hastalıklarda Stresin Etkisi” Yeni Sempozyum Dergisi, 35(1):ss.3-5.

Altunkol, F., 2011, Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, “baskıda”.

Asıcı, E. ve İkiz, F.E., 2015, “Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik” Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35(3):ss.191-211.

Aydın, B. ve İmamoğlu, S., 2001, “Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması” Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 14:ss.41-52.

Aydın, H., 2008, Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı olarak İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydınay, A., 2014, “Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi” 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi, 7(3):ss.50-74.

Bai, Y., 2011, Studies On The Relationship Among Cognitive Flexibility, Coping Styles And Mental Health Of The Teachers İn The Middle Occupational School, Master Thesis, Hebei University.

Baltaş, Z. ve Baltaş, A., Stresle Başa Çıkma Yolları, 6. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998.

Bandura, A., Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory, Englewood Cliffs, N.J., 1986.

Beck, A. T., Rush, A.J., Shaw, B.F. and Emery, G., Cognitive Therapy of Depression, Guilford Press, New York, 1979.

Bedel, A. ve Ulubey, E., 2015, Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14 (55). ss.291-300.

Berkel, H.K., 2009, The Relationship Between Personality, Coping Styles And Stress, Anxiety And Depression. Unpublished Master’s Thesis, University of Canterbury.

Bilgin, M., 2009, “Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler” Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(36):ss.142-157.

Birks, Y., McKendree, J. and Watt, I., 2009, “Emotional Intelligence And Perceived Stress In Healthcare Students: A Multi-Institutional, Multi-Professional Survey” BMC Medical Education, 9(61):pp.1-8.

Braham, J.B., Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek, Hayat Yayıncılık, İstanbul, 1998.

Canas, J.J., Fajardo, I. and Salmeron, L., Cognitive Flexibility , In Book: International Encyclopedia Of Ergonomics And Human Factors, Ed. W. Karwowski, Taylor & Francis Group, Kentucky, 2006.

Ceylan, M., 2005, Stresle Basa Çıkmada Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkenlerin Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Choi, M. K., 2003, “Symptoms, Depression, And Coping Behaviors of University Students” Taehan Kanho Hakhoe Chi, 33(3):pp.433-439.

Chung, S.H., Su, Y.F. and Su, S.W., 2012, “The impact of Cognitive Flexibility On Resistance To Organizational Change” Social Behavior and Personality: an International Journal, 40(5):pp.735-745.

Cohen, S., Kamarack, T. and Mermeistein, R., 1983, “A Global Measure Of Perceived Stress” Journal of Health and Social Behavior, 24:pp.385-396.

Coleman, D., 1993, A study of The Relationships Between Coping Strategies And Cognitive Flexibility, Doctoral Dissertation, Institute of Transpersonal Psychology Menlo Park, California.

Compas, B.E., 1987, “Stress and Life Events During Childhood And Adolescence” Clinical Psychology Review, 7:pp.275-302.

Cousins, C., Servaty-Seib, H. L. and Lockman, J., 2015, “College Student Adjustment And Coping Bereaved And Non-bereaved Students” OMEGA-Journal of Death and Dying, 70(1):pp.1-24.

Cüceloğlu, D., İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996.

Çankıroğlu, B. S., 2007, Üniversite Adayı Ergenlerin Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, “bakıda”.

Çetin Özden, E. 2010, Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çivitçi, A., 2012, “Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler” Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21(2):ss.321-336.

Çoruh, Y., 2003, Denetim Odağı İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, “baskıda”.

Çuhadaroğlu, A. 2013, “Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları” Cumhuriyet International Journal of Education, 2(1):ss.86-101.

Dağ, İ., 1990, Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Davison, G.C. and Neale, J.M., Anormal Psikoloji, (Çev. M. Şahin), 12. Baskı, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2004.

Dennis, J. P. and Vander Wal, J.S., 2010, "The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development And Estimates Of Reliability And Validity" *Cognitive Therapy And Research*, 34(3):pp.241-253.

Dereli, F. ve Kabataş, S., 2009, "Sağlık Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Endişeleri ve Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi" *Yeni Tıp Dergisi*, 26:ss.31-36.

Digiuseppe, R. A. and David, O.A, Rational Emotive Behavior Therapy (5th Edt.), Ed. H. T. Prout and D.T. Brown, Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents, (pp. 155-215), John Wiley and Sons, New York, 2015.

Diril, A., 2011, Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, "bakıda".

Doğan, T., 2008, "Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyilik Hali" *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30):ss.30-44.

Dryden, W., Rational Emotive Behaviour Therapy: Distinctive Features, Routledge, New York, 2008.

Ellis, A., Humanistic Psychotherapy: Therational-emotive Approach, McGraw-Hill Book Company, New York, 1975.

Ellis, A. and Dryden, W., The Practice Of Rational Emotive Behavior Therapy, Springer, New York, 2007.

Folkman, S. and Lazarus, R., Stress, Appraisal and Coping, Springer Publishing Company, New York, 1984

Gardner, H., Multiple İntelligences: The Theory in Practice, Basic Books, New York, 1993.

Geven, E.J., Verkaar, F., Flik, G. and Klaren, P.H., 2006, "Experimental Hyperthyroidism And Central Mediators Of Stress Axis And Thyroid Axis Activity In Common Carp (Cyprinus Carpio L.)" *J Mol Endocrinol.*, 37(3):pp.443-452.

Goleman, D., Emotional Intelligence: Why It Matters More Than IQ.: Loomsbury, London, 1996

Göçet, E., 2006, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Stresle Basa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güçlü, N., 2001, "Stres Yönetimi" Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1):ss.91-109.

Gülüm, İ.V. ve Dağ, İ., 2012, "Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenirliği" Anadolu Psikiyatri Dergisi, (13):ss.216-223.

Gündüz, B., 2013, "Bağlanma stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları" Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 13(4):ss.2071-2085.

Hughes, B., Günlük Hayatın Stresine Son, Doruk Yayınları, Ankara, 1997.

İlhan, T. ve Özbay, Y., 2010, "Yaşam Amaçlarının Ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü" Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 4(34):ss.109-118.

Johnco, C., Wuthrich V.M. and Rapee, R.M., 2014, "The Influence Of Cognitive Flexibility On Treatment Outcome And Cognitive Restructuring Skill Acquisition During Cognitive Behavioural Treatment For Anxiety And Depression In Older Adults: Results Of A Pilot Study" Behaviour Research And Therapy, 57:pp.55- 64.

Johnson, B.T., 2016, The Relationship Between Cognitive Flexibility, Coping And Symptomatology in Psychotherapy, Master Thesis, Graduate School, Marquette University, Milwaukee, Wisconsin.

Jonassen, D.H. and Grabowski, B.L., Handbook Of Individual Differences, Learning, And Instruction. Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., NJ: US, 1993

Karasar, N., Bilimsel Araştırma Yöntemi, 11.Baskı, Nobel Yayınları, Ankara, 2002.

Kartal, A., Çetinkaya, B. ve Turan, T., 2009, "Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Ruhsal Belirtilerin Taranması", Taf Preventive Medicine Bulletin, 8(2):ss.161-166.

Kearsley, G., 2000, Cognitive Flexibility Theory. [On-Line], Available, <http://www.gwu.edu/~tip/spiro.html>, (Erişim Tarihi: 01.06.2018).

King, K. A., Vidourek, R. A., Merianos, A. L. and Singh, M., 2014, "A Study Of Stress, Social Support, And Perceived Happiness Among College Students" The Journal Of Happiness & Well-Being, 2(2):pp.132-144.

Koç, H. ve Kara, D., 2009, "Öğretim Elemanlarının Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi" Journal Of Business Research, 1(2):ss.35-50.

Koç, M. ve Polat, Ü., 2006, "Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığı" Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 3(2):ss.1-21

Korkut, F., Okul Temelli Önleyici Rehberlik Ve Psikolojik Danışma, 2. Baskı, Anı Yayıncılık, Ankara, 2007.

Kuru, E., Sporda Psikoloji, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, 2000.

Lazarus, R.S. and Folkman, S., Stress, Appraisal And Coping, Springer, New York, 1984.

Lowrey, W. and Kim, S.K., 2009, "Online News Media And Advanced Learning: A Test Of Cognitive Flexibility Theory" Broadcast Education Association Journal Of Broadcasting & Electronic Media, 53(4):pp.547-566.

Martin, M.M. and Anderson, C.M., 1998, "The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies" Communication Reports, 11:pp.1-9.

Martin, M M. and Rubin, R.B., 1995, "A New Measure Of Cognitive Flexibility" Psychological Reports, 76:pp.623-626.

Martin, M. M., Anderson., C. M. and Thweatt, K.S., 1998, "Aggressive Communication Traits And Their Relationship With The Cognitive Flexibility Scale" Journal Of Social Behavior And Personality, 13(3)pp.34-45.

Nichel, C, (2013), Cognitive Flexibility Theory, Old Dominion University. www.Odu.Edu/...Theory.../Spiro-Nicikel.Pdf.Rand Spiro.

Okutan, M., 2002, Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri. Bir Alan Uygulaması, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, "baskıda".

Öner, N., Süreksiz-Sürekli Kaygı El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1983.

Öz, S., 2012, Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-ekonomik ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum ve Kaygı Puanları Arasındaki Uyumun İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O., 2012, "Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-Yeterlik Ve Başa Çıkma Davranışları İle Yordanması" Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10(2):ss.325-345.

Özgan, H., Balkar, B. ve Eskil, M., 2008, "Eğitim Fakültesi Öğrencileri Tarafından Algılanan Stres Nedenleri ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi" Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 7(24):ss.337-350.

Pedrelli, P., Feldman, G.C., Vorono, S., Fava, M. ve Petersen, T., 2008, "Dysfunctional Attitudes And Perceived Stress Predict Depressive Symptoms Severity Following Antidepressant Treatment In Patients With Chronic Depression" Psychiatric Research, 161:pp.302-308.

Pehlivan, İ., Yönetimde Stres Kaynakları, Pegem Yayınları, Ankara, 1995.

Pehlivan, İ., İş Yaşamında Stres, Pegem Yayınları, Ankara, 2002.

Penland, E.A., Masten, W.G., Zelhart, P., Fournet, G.P. and Callahan, T.A., 2000, "Possible Selves, Depression And Coping Skills in University Students" *Personality And Individual Differences*, 29:pp.963-969.

Ravindran, A. V., Matheson, K., Griffiths, J., Merali, Z. and Anisman, H., 2002, "Stress, Coping, Uplifts, Andquality Of Life İn Subtypes Of Depression: A Conceptual Frameand Emerging Data" *Journal Of Affective Disorders*, 71:pp.121- 130.

Rowshan, A., Stres Yönetimi, (Çev. D. Cüceloğlu), Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003.

Schultz, D.P. and Schultz, E.S., Modern Psikoloji Tarihi, (Çev. Y. Aslay), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2007.

Spiro, R.J., Coulson, R.L., Feltovich, P.J. and Anderson, D.K., Cognitive Flexibility Theory: Advanced Knowledge Acquisition İn İll-Structures Domains, Ed. R.B. Ruddell, M.R. Ruddell and H. Singer, Theoretical Models And Processes Of Reading, pp. 602-615, International Reading Association, Newark, 1994.

Stevens, A.D., 2009, Social Problem-Solving And Cognitive Flexibility: Relations To Socialskills And Problem Behavior Of At-Risk Young Children, Doctoral Thesis, Seattle Pacific University.

Sümer, M., 2008, Okul Öncesi Öğretmenliği Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Bazı Değişkenlere Göre Mizah Tarzlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şahin, N.H. ve Durak, A., 1995, "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması" *Psikoloji Dergisi*, 10(34):ss.56- 73.

Tezci, E. ve Dikici, A., 2003, "Yaratıcı Düşünceyi Geliştirme ve Oluşturmacı Öğretim Tasarımı" *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1):ss.251-260.

Thoits, P.A., 1995, "Stress, Coping, And Social Support Processes: Where Are We? What Next?" *Journal Of Health And Social Behavior*, Extra Issue, pp.53-79.

Tires, P., Stres, (Çev. Y. Haznedaroğlu), Metler Matbaa, İstanbul, 1987.

Tomar, H., 2002, 17 Ağustos Marmara Depreminden Sonrasında Farklı Meslek Gruplarındaki Bireylerde Görülen Stres Yaşantıları ve Başa Çıkma Davranışları, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Topal M., 2011, Üniversite Öğrencilerinin Stresle Basa Çıkma Stilleri ile Pozitif ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, "baskıda").

Toydemir, A.E., 2005, Eğitim Yaşantısında Stres Yaratan Faktörler; KHO, HHO, DHO Ve Sivil Üniversite Öğrencileri Karşılaştırması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, "bakıda").

Türküm, S.A., Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik, Anadolu Üniversite Yayınları, Eskişehir, 1999.

Williams, K. and McGillicuddy-De Lisi, A., 2000, "Coping Strategies In Adolescents" *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20:pp.537-549.

Yaşar, G., 2008, *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Okulla İlgili Sorunları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yerlikaya, N., 2007, *Lise Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Young, J. E., Weinberger, A.D. and Beck, A.T., *Cognitive Therapy For Depression Clinical Handbook Of Psychological Disorders: A Step-By-Step Treatment Manual*, (Ed. D. H. Barlow), Guilford Press, New York, 2001.

Yücel, Ö., 2011, *Problem Tabanlı Öğrenme Yaklaşımının Bilişsel Esneklik, Öz Düzenleme Becerileri ve Öğrenci Başarıları Üzerine Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bahçeşehir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, "baskıda".

Zahal, O., 2014, *Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Öğrenme Stilleri Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Sınav Başarıları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, "bakıda").

Zhang, J. H., 2011, *Relationship Between Cognitive Flexibility And Coping Strategies Of High School Students*, Master Thesis, Hebei University, People's Republic of China.

Zvauya, R., Oyebode, F., Day, E.J., Thomas, C.P. and Jones, L.A., 2017, "A Comparison Of Stress Levels, Coping Styles And Psychological Morbidity Between Graduate-Entry And Traditional Undergraduate Medical Students During The First 2 Years At A UK Medical School" *Bio Med Central Research Notes*, 10(1): 93, pp.1-10.

EKLER

EK-1 Sosyodemografik Veri Formu

-1 Sosyodemografik Veri Formu

Lütfen aşağıda yer alan kişisel bilgilerinizi belirtiniz.

Cinsiyetiniz?

Bayan Erkek

Anne Eğitim Durumu?

İlköğretim ve altı
 Lise
 Ön Lisans
 Lisans
 Yüksek Lisans
 Doktora

Baba Eğitim Durumu?

İlköğretim ve altı
 Lise
 Ön Lisans
 Lisans
 Yüksek Lisans
 Doktora

Not Ortalamanız?

.....

Kardeş Sayınız?

Yok 1 2 3 4 ve üzeri

Algılanan aile gelir düzeyiniz?

Çok düşük Düşük Orta Yüksek Çok Yüksek

Daha önce psikolojik destek aldınız mı?

Evet Hayır

EK 2 Bilişsel Esneklik Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak, mevcut duygu ve düşüncelerinizi en iyi yansıtan seçeneği (X) ile işaretleyiniz.

1-Hiç Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum

S.N.	SORULAR	1	2	3	4	5
1	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.					
2	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım					
3	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim					
4	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekini dışında ek bilgi edinmeye çalışırım					
5	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim					
6	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.					
7	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.					
8	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.					
9	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım					
10	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım					
11	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım					
12	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.					
13	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım					
14	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim					
15	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissedirim					
16	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam					
17	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.					
18	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem					
19	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim					
20	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim					

EK 3 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

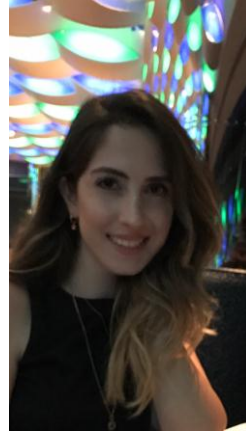
Aşağıda, kişilerin stresli durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her madde o durumun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen seçenekleri dikkatli okuyunuz.	Hiç katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Bir sıkıntım olduğunda:				
1.Kimsenin bilmesini istemem.				
2.İyimser olmaya çalışırım.				
3.Bir mucize olmasını beklerim.				
4.Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5.Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6.Sakin kafa ile düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7.Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim				
8.Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9.İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10.Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11.Olayları sürekli kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12.Kendime karşı hoş görülü olmaya çalışırım.				
13.İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14.Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15.Problemin çözümü için adak ararım.				
16.Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17.Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18.Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19.Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.				
20.Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21.Mücadeleden vazgeçerim.				
22.Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23.Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24.Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.				
25."Keşke daha güçlü bir insan olsaydım" diye düşünürüm.				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27."Ben suçluyum" diye düşünürüm,				
28."Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.				
29.Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30.Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek, beni rahatlatır.				

EK 4

Beyza KÖMÜR

Ev Adresi : Boğaziçi Kandilli Evleri L2 Blok D:9 Üsküdar
Telefon: (0535) 575 18 83

E-mail: komurbeyza@yahoo.com



KİŞİSEL BİLGİLER

Doğum Tarihi: 26.02.1993

Doğum Yeri: İstanbul

EĞİTİM BİLGİLERİ

2017-2018 Maltepe Üniversitesi - Pedagojik Formasyon

2016-2018 Uskudar Üniversitesi - Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans

2011-2016 Bahçeşehir Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Mezunu

2008 - 2011 Kandilli Kız Lisesi

İŞ/ STAJ DENEYİM

23/04/2013 - 23/08/2013 Reem Nöropsikoterapi Merkezi Uygulama Stajyeri

15/09/2013 - 25/01/2014 Okyanus Koleji Psikolog Stajyeri

30/01/2014 - 28/02/2014 Özel Masal Treni Anaokulu

05/09/2014 - 05/11/2014 Demsa İnsan Kaynakları

03/02/2015 - 01/03/2015 Balıklı Rum Hastanesi Vakfı

18/12/2017 - 31/12/2017 NPISTANBUL Beyin Hastanesi

YABANCI DİL BİLGİSİ

İngilizce: Okuma -Yazma -Konuşma İleri Düzey

KATILINAN EĞİTİMLER/ SEMİNERLER

2013 (2 gün) Arel Üniversitesi Psikoloji Günleri

2013 (1 gün) BDT Eğitimi (Bilişsel Davranışçı Terapi)

2013 (1 gün) Frostig Görsel Algılama Testi Eğitimi

2014 (1 ay) Mesleğe Hazırlık Staj Eğitimi

2015 (1 gün) Educon Etkili Yetişkinler Olarak Erken Çocukluk Dönemini Tanımak ve Anlamak

2015 (1 ay) Ulusal Klinik Psikoloji Günleri DSM 5'e Göre Klinik Bozukluklarda Psikoterapi

KULÜP VE DERNEK ÜYELİKLERİ

2013 - 2016 Bahçeşehir Üniversitesi Psikoloji Klübü Üyeliği

2013 - 2015 TPÖÇG Bahçeşehir Üniversitesi Psikoloji Bölüm Temsilcisi

BİLGİSAYAR BİLGİSİ

Microsoft Office

SPSS

KATILDIĞI ARAŞTIRMALAR

Özyeğin Üniversitesi İlişki AraŐtırmaları Laboratuvarı Evliliğin İlk Yıllarında Evlilik İliŐkisini Etkileyen Faktörler AraŐtırması

http://rrl.ozyegin.edu.tr/?page_id=62