

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**11- 14 YAŞ ARASINDA OLAN ERGENLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
ARAŞTIRILMASI**

TEZİ YAZAN
Atilla TUTUŞ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Bekir Aydın LEVENT

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK (Çukurova Üniversitesi)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN / MART 2019

ONAY

T.C.

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE

201610081 numaralı öğrencimiz olan Atilla TUTUŞ tarafından hazırlanan " 11- 14 Yaş Arasında Olan Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması " başlıklı bu tez çalışması jüri üyelerimiz tarafından oy birliği ile Psikoloji Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

.....
 Ün. İçi- Tez Danışmanı - Jüri Başkanı - Jüri Üyesi: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ

.....
 Ün. İçi- Asıl Jüri Üyesi: Prof. Dr. Bekir Aydın LEVENT

.....
 Ün. Dışı- Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK

(Çukurova Ün.)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylıyorum.



08/03/2019

Doç. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eseri Kanunu' ndaki hükümlere tabiidir.

İTHAF



Sevgili Aileme

ETİK BEYAN

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

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

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

08 / 03/ 2019

Atilla TUTUŞ

TEŞEKKÜR

11-14 yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada yüksek lisans süreci boyunca vermiş olduğu eğitimlerle bilginin yanı sıra beceri kazandıran, bilimsel bakış açımı geliştiren, engin tecrübeleriyle yol gösteren, yardımını asla esirgemeyen, öğrencisi olduğum için kendimi şanslı hissettiğim saygıdeğer hocam Prof. Dr. Şükrü UĞUZ' a teşekkür ederim.

Tezimin istatistiksel işlemlerinde yardımlarını benden esirgemeyen kıymetli hocalarım Doç. Dr. Niyazi ÖZER (İnönü Ünv.) ve Prof. Dr. Süleyman Nihat ŞAD' a (İnönü Ünv.) teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans sürecim boyunca eğitim veren ve üzerimde emeği olan tüm öğretmenlerime teşekkür ederim.

Yüksek lisans süreci boyunca aklıma takılan bütün problemleri güler yüzlü ve özverili bir şekilde çözüme kavuşturan Sosyal Bilimler Enstitüsü sekreterleri Senay DEMİR ile Aycan KOL' a teşekkür ederim.

Yapmış olduğum çalışmanın ölçek uygulama aşamasında bana yardımcı olan Kahramanmaraş ili Pazarcık İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne, öğretmen arkadaşlara ve ölçekleri içtenlikle dolduran öğrencilere teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimi süreci boyunca hem öğrencilik hem de öğretmenlik yönlerimi zenginleştiren Rumeysa Nur YILMAZ' a teşekkür ederim.

Son olarak, eğitim hayatımın tamamında bana hep destek olan, zorlandığım noktalarda beni motive eden ve bugünlere gelmemi sağlayan biricik ailem; annem, babam ve kardeşlerime sonsuz teşekkür ederim.

08.03.2019

Atilla TUTUŞ

ÖZET

11- 14 YAŞ ARASINDA OLAN ERGENLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI

Atilla TUTUŞ

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Bölümü Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ

Mart 2019, 111 sayfa

Bu araştırmada, ergen bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu iki değişkenin, cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik düzeylerine göre değişip değişmediğini incelemek amaçlanmıştır.

Araştırma, Kahramanmaraş ili Pazarcık ilçesinde ilköğretim ikinci kademesi olan 6.,7. ve 8. sınıf düzeyindeki öğrencilerle 2018–2019 eğitim - öğretim yılında, okullarına devam eden 557 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmadaveriler, bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla Çelikkaleli (2014a) tarafından Türkçeyeuyarlaması yapılan, “Bilişsel Esneklik Ölçeği” (Martin ve Rubin, 1995) vestresle başa çıkma tarzlarınıölçmek amacıyla Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilen“Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Öğrencilerin kişisel bilgilerini ve sosyoekonomik düzeyini belirlemek için araştırmacı tarafından “Kişisel BilgiFormu” oluşturulmuş ve veriler toplanmıştır. Verilerin analizinde Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız Gruplar t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyinin katılımcı bireylerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzları alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğu, kızların kendine güvenli yaklaşım tarzı erkeklerden yüksek olduğu, boyun eğici yaklaşım tarzının erkek öğrencilerde daha fazla olduğu ve kızların iyimser yaklaşım tarzının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaş ile bilişsel esneklik düzeyi arasında anlamlı ilişki

bulunamamıştır. Yaş ile stresle başa çıkma tarzları alt boyu kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunamamıştır. Aylık ortalama gelir ile bilişsel esneklik düzeyi arasında anlamlı olmayan ilişki bulunmuştur. Aylık ortalama gelir ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutu boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik, başa çıkma tarzları, stresle başa çıkma, ergenlik



ABSTRACT**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE WAYS OF COPING WITH STRESS
AND COGNITIVE FLEXIBILITY OF ADOLESCENTS BETWEEN 11-14
YEARS OF AGE****Atilla TUTUŞ****Master' s Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ****March 2019, 111 pages**

In this study, it was aimed to investigate the relationship between coping styles and cognitive flexibility levels of adolescents and whether these two variables have changed according to gender, age, and socioeconomic levels.

The study was carried out with a total of 557 students (6th, 7th and 8th grades in the second level of primary education) attending school in 2018-2019 academic year in Pazarcık district of Kahramanmaraş province. The data were collected by " Cognitive Flexibility Scale " (Martin and Rubin, 1995) adapted to Turkish by Çelikkaleli (2014a) to measure cognitive flexibility, and " Coping Styles Scale" developed by Şahin and Durak (1995) to measure coping styles. In order to determine the students' personal information and socioeconomic level, the researcher has created " Personal Information Form". Pearson Correlation Coefficient, Independent Samples t-Test and One-Way Variance Analysis (Anova) were used to analyse.

It was found that there was a positive correlation between cognitive flexibility and self-confident approach. The level of cognitive flexibility did not show a significant difference according to gender of the participants. There was a significant difference between self-confident approach and gender: female students had higher self-confident approach style than male students, the submissive approach was higher in male students' scores and optimistic approach level was higher in female students' scores. There was no significant relationship between age and cognitive flexibility level. A significant negative correlation was found between age and self-confident approach and optimistic approach. There was no significant relationship between monthly average

income and cognitive flexibility level. A significant relationship was found between monthly average income and submissive approach.

Key words:Cognitive flexibility, coping styles, coping with stress, adolescence



ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında " 11-14 yaş arasında olan ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle baş etme tarzları arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir.

Öncelikle tez konusu seçerken isteklerimi göz önünde bulundurup bana yardımcı olan tez danışmanım Prof. Dr. Şükrü UĞUZ' a teşekkürlerimi sunarım. İstatistiki çalışmalarda yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr. Niyazi ÖZER' e teşekkür ederim. Tezimi yazarken beni sürekli destekleyen hep yanımda olan biricik ailem; annem, babam ve kardeşlerime sonsuz teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

KAPAK	i
ONAY	ii
İTHAF	iii
ETİK BEYAN	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
ÖNSÖZ	x
İÇİNDEKİLER	xi
KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
TABLolar LİSTESİ	xv
EKLER LİSTESİ	xvi

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı	1
1.2. Araştırmanın Problemi.....	1
1.3. Araştırmanın Amacı.....	5
1.4. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	6
1.5. Araştırmanın Hipotezleri	7
1.6. Araştırmanın Varsayımları	8
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.8. Tanımlar.....	8

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Ergenlik.....	9
2.2. Stres	10
2.2.1. Stres Belirtileri.....	12

2.2.2. Stres Kaynakları.....	14
2.2.3. Stres Türleri	17
2.2.4. Stres Modelleri.....	18
2.2.5. Stres ve Sağlık	23
2.2.6. Stres ve Baş Etme	25
2.3. Bilişsel Esneklik	26
2.3.1. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar.....	30
2.4. İlgili Araştırmalar	36

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	44
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	44
3.3. Veri Toplama Araçları	45
3.3.1. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	45
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	45
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	46
3.4. Verilerin Toplanması	46
3.5. Veri Analizi.....	47

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

4.1. Ergen Bireylerin Almış Oldukları Ölçek Puanlarına İlişkin İstatistiksel Bulgular	49
4.2. Ergen Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair İstatistiksel Bulgular	50
4.3. Ergen Bireylerin Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Cinsiyet, Yaş ve Aylık Ortalama Gelir Değişkeni Arasındaki İstatistiksel Bulgular	51
4.4. Ergen Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile Cinsiyet, Yaş ve Aylık Ortalama Gelir Değişkeni Arasındaki İstatistiksel Bulgular	53

BÖLÜM V**5. TARTIŞMA VE YORUM**

5.1. Ergen Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	60
5.2. Ergen Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Cinsiyet, Yaş ve Aylık Ortalama Gelir Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	62
5.3. Ergen Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Cinsiyet, Yaş ve Aylık Ortalama Gelir Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	65

BÖLÜM VI**6. SONUÇ VE ÖNERİLER**

6.1. Sonuçlar	69
6.2. Öneriler	70
7. KAYNAKÇA	71
8. EKLER	82
9. ÖZGEÇMİŞ	95

KISALTMALAR LİSTESİ

ADDT : Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi



TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa No:

Tablo 1.	Ergen Bireylerin Sosyo-Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans Dağılımı	48
Tablo 2.	Bireylerin Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	49
Tablo 3.	Bireylerin Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	50
Tablo 4.	Bireylerin Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyut Puanları Arasındaki Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 5.	Bireylerin Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanları ile Cinsiyet Değişkeni Arasında t-Testi Sonuçları	51
Tablo 6.	Bireylerin Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanları ile Yaşları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 7.	Bireylerin Aylık Ortalama Gelir Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyi Puanlarının Betimsel İstatistikleri	52
Tablo 8.	Bireylerin Aylık Ortalama Gelir Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyi Puanlarının Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	53
Tablo 9.	Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları İle Cinsiyet Değişkeni Arasında t-Testi Sonuçları	54
Tablo 10.	Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Yaşları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	55
Tablo 11.	Bireylerin Aylık Ortalama Gelir Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Betimsel Sonuçları	56
Tablo 12.	Bireylerin Aylık Ortalama Gelir Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	58

EKLER LİSTESİ

	Sayfa No:
8.1. Etik Kurul Onayı.....	82
8.2. Kişisel Bilgi Formu.....	83
8.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	84
8.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	85
8.5. Bilişsel Esneklik Ölçeği Kullanımı İçin İzin İsteği	88
8.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Kullanımı İçin İzin İsteği	90
8.7. Onam Formu	92
8.8. İlçe Mili Eğitim Müdürlüğünden Alınan İzin Belgesi.....	93
8.9. Anket İzin Yazısı (Çağ Üniversitesi).....	94

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı

Stres, insanoğlu var olduğu sürece olan, bazen fiziksel, zihinsel, psikolojik, sosyal, duygusal problemlere yol açan ve kişinin sağlığını kötü yönde etkileyen bir olgu iken bazen de hayatta kalmaya yardımcı olan kişiyi geliştiren, güdüleyici bir güç olmuştur. Günlük yaşantımızda kaçınılmaz şekilde maruz kaldığımız strese karşı geliştirmiş olduğumuz başa çıkma yöntemleri ile birçok problemin üstesinden gelmekteyiz. Bu problemlerle başa çıkarken, beklenmedik olaylara karşı mücadele ederken bizlere yardımcı olmak için bilişsel esnekliğimiz devreye girer. Geçmiş deneyimler ile mevcut kapasiteyi kullanarak çözüm yolları bizlere sunar. Değişen durumları lehimize çevirmeye veya duruma uyum sağlamaya çalışırken bizlere destek olur.

İnsanların zihni esnek bir oluşuma sahiptir ve değişen durumlara veya olaylara göre kendini düzenleyebilme, yeni bilgiye uygun bir şekilde uyum sağlayabilme becerisine sahiptir (Kreuter ve Moltner, 2014). Kişinin sahip olduğu benliğini, düşüncelerini, amaçlarını, inançlarını değişen çevresine ve oluşan yeni koşullara rağmen dayatması yerine, içinde bulunduğu durumu değerlendirip yeni alternatif yolları görebilmesi ve değişime ayak uydurabilmesi gerekir. Çünkü esneklik; mevcut şartlar dahilinde insanın değişikliklerle başa çıkabilme yeteneğidir (Thurston ve Runco, 1999) ve evrimsel olarak değerlendirildiğinde, hayatta kalmak için kritik bir öneme sahiptir (Akt. Altunkol, 2017).

Bu araştırmanın arka planında " 11-14 yaş arasında olan ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle baş etme tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? "sorusuna yanıt aranmaktadır.

1.2. Araştırmanın Problemi

Stres kelimesinin kökenine baktığımızda Latince "estricia" sözcüğünden geldiğini görülmektedir. Yıllar içerisinde stresin anlamı değişmiştir. 17. yüzyılda " bela, felaket,musibet, dert, elem, keder " gibi anlamlara gelirken, 18. ve 19. yüzyıllarda ise " güç, zor, baskı " gibi anlamlarda nesnelere, insanlara, organlara ve ruhsal yapıya

yönelik kullanılmıştır. Bu bağlamda stres, nesne ve kişinin yukarıda sayılan güçlerin etkisiyle yapısının bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlamıştır (Güçlü, 2001).

Stres sözcüğünü bilimsel olarak açıklayan ilk kişi 17. yüzyılda yaşamış fizikçi olan Robert Hooke'dur. Hooke'a göre stres, elastik olan nesneye uygulanan dış gücün ağırlığının etkilediği alandır. Fizikteki stresin bu anlamda kullanımından sonra başka bilim dallarında anlamı değişse de 20. yüzyılda fizyoloji, psikoloji ve sosyoloji gibi bilim dallarında derin etkisi olmuştur (Lazarus, 1993).

Lazarus ve Folkman' a (1984) göre stres, bireyin kendisinden veya çevresinden kaynaklanan değişimleri aşamadığı, zorlandığı ve bu durumu tehdit edici algıladığında, bedensel ve psikolojik boyutlarda açığa çıkan aşırı uyarılma hali. Walter Cannon'a göre ise organizmanın homeostazisini (denge hali); ısının tehlikeli derecelerde düşmesi, oksijen azalması, kan şekerinin normal değerlerin altına düşmesi veya benzeri koşulların oluşması sonucu tehdit eden bir uyarıcıya karşı göstermiş olduğu " savaş yada kaçma " tepkisidir. Bu tepki organizmanın varoluşu için gereklidir. Bu tepki sayesinde insanoğlu zor şartlar altında hayatta kalıp devamlılığını sağlamıştır (Akt. Altunkol, 2017).

Kişi stresli olduğu anlarda bazı belirtiler gösterir. Bu belirtilere örnek vermek gerekirse; sürekli endişe duyma hali, yetersizlik duygusu, uyku problemleri, aşırı alkol tüketimi ve sigara kullanımı, sindirim sisteminde sorunlar, yüksek tansiyon, duygusal olarak dengesizlik hali, sosyal hayatta işbirliğine girmede yaşanan zorluklar (Güçlü, 2001).

Kanner ve Lazarus, kişilerin hem günlük yaşamlarında başa çıkmayı zorlaştıran hem de sağlığı olumsuz yönde etkileyen stres kaynaklarını şöyle sıralamıştır;

1. Sorumluluk yükünün ağır gelmesi
2. Dış görünüşle ilgili endişeler
3. Yetersiz bireysel enerji
4. Kariyer ile ilgili endişeler
5. Çalışılan işten yeterince tatmin olmamak
6. Yeterince dinlenememe ve eğlenceye zaman ayıramama
7. Yapacak şeylerin çok fazla olması
8. Yalnız olmak
9. Reddedilmeye dair korku
10. Yaşamın anlamı ile ilgili endişeler (Baltaş ve Baltaş, 2016).

İnsanın bedensel ve ruhsal sağlığını korumak için stresten uzak bir hayat seçme gibi bir şansı bulunmamaktadır. Çünkü stres verici olaylar hayatın doğal bir parçası olduğu gibi bazen stres verici olayları atlama başarı için gerekli bir anahtar niteliği taşımaktadır.

Hayatı daha zengin ve doyumlu bir şekilde yaşamının öncelikli şartı alternatifler yaratabilmektir. Yaşanan stres verici durum karşısında çözüm yöntemimiz sadece bir tane ise hayatı daraltırız ve başarısızlık ihtimalini artırırız. Alternatifler yaratmak hayatın kontrolünü sağlamada kişilere yardımcı olacaktır (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Yaşamın çok hızlı ilerlediği günümüz dünyasında insanların karşılaştıkları problemleri çözmeye yönelik geliştirmiş olduğu stratejiler bilişsel esneklik düzeyinin bir göstergesidir. Beck' e (1976) göre, insanların belirli bir olaya karşı düşüncelerinin çeşitlilik göstermesi doğaldır. Çünkü insanlar buldukları durumda farklı davranışlar sergileme hakkına sahiptirler. Kişi bir davranışta bulunmadan önce alternatiflerin farkında olmalıdır. Belirli bir durum karşısında alternatifleri gören kişi, en doğru davranışı gören kişiye oranla daha fazla düşünüyor demektir. Böylece kişi olaya karşı birden fazla çözüm yolu üretebilir. Önemli olan nokta en doğru seçeneği görmek değil, farklı seçeneklerin olduğunu görebilmektir. Bu durum akıllara bilişsel esneklik kavramını getirmektedir (Bilgin, 2017).

Bilişsel esneklik; insanların alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olmaları, yeni durumlara uyum sağlarken esnek olabilmeleri, esnek olabildikleri durumlarda kendilerini yetkin hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin 1995; Martin ve Anderson 1998; Martin, Anderson ve Thewett, 1998).

Spiro ve Jeng' e göre bilişsel esneklik, kişinin değişen durumlara uygun tepki verebilmek adına mevcut bilgilerini spontane bir şekilde yeniden yapılandırması olarak tanımlanmıştır (Akt.Çelikkaleli, 2014a).

Bilişsel esneklik, olumsuz yaşam olayları karşısında insanların uyum sağlama yeteneklerine katkıda bulunan koruyucu faktörlerden biridir. Bilişsel esneklik bu yönüyle bireye yardımcı olan olumlu bir özellik oluşturmaktadır (Yavuz ve Kutlu, 2016).

Canas ve arkadaşlarına (2006) göre bilişsel esneklik, sahip olunan bilgi işleme stratejilerini ani gelişen durumlara ve yeni oluşa çevreye karşı uyum sağlamaya yönelik gösterilen davranışlar bütünüdür. Yapılan bu tanım üç temel görüşü içermektedir;

- Bilişsel esneklik, öğrenme süreçlerini tanımlayan bir yetenektir, deneyime dayalıdır.
- Bilişsel esneklik, bilişsel işlem biçimlerinin uyumunu içerir. Bireylerin davranış uyum ve değişikliklerini ifade eder.
- Değişen durumlara karşı uyum gösterme yeteneği, uyumla kazanılabilir. Bu durum da bilişsel esnekliğin öğrenmeyle kazanılabileceğini göstermektedir (Akt. Kömür, 2018).

Bilişsel esneklikle ilgili yapılan çeşitli tanımlar incelendiğinde bilişsel olarak esnek olan bireyler gündelik yaşamda beklenmedik şekilde değişen durumlar karşısında farklı çözüm yollarını düşünen, bu yollar arasında en işe yarar olanı seçen, değişen durumla baş etmek için uyum gösteren davranışlarda buldukları görülmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi deneyimle etkileşim halinde olan öğrenme ile geliştirilebilen bir bilişsel yetenektir.

Yurtiçinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, Çuhadaroğlu (2011) tarafından yapılmış olan bir çalışmada, bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzlarının birlikte incelendiği görülmektedir. Araştırma sonucuna bakıldığında, stresle başa çıkma tarzlarının bilişsel esnekliği anlamlı bir şekilde yordamadığı saptanmıştır. Yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde ise araştırmalarda yönetici işlevler ile stresle başa çıkma stratejileri ele alınmış olup, ortaya çıkan sonuç, bilişsel esneklik düzeyi yüksek insanların, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıkları saptanmıştır. Araştırmalar incelendiğinde, bilişsel olarak esnek olan bireylerin problemlerini ruhsal dengelerini koruyacak biçimde çözebildikleri görülmektedir (Laçın ve Yalçın, 2018). Araştırma bulgularına göre insanların bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça; öfke düzeyleri (Diril, 2011), algılanan stresleri (Altunkol, 2011), kaygıları (Öz, 2012) ve sosyal zorlanma (Maltby ve diğerleri, 2004) düzeylerinde azalma görüldüğü; sosyal yetkinlik beklentisi (Bilgin, 2009), eleştirel düşünme (Çuhadaroğlu, 2011), uyum sağlama (Öz, 2012), öz saygı (Al-Jabari, 2012), öz yeterlilik (Laçın ve Yalçın, 2018) ve problem çözme becerilerinde (Bilgin, 2009) yükselme görülmüştür.

Sürekli bir gelişim ve değişim halinde olan dünyada sadece bilgiyi üreten ve öğrenen kişiler değil, aynı zamanda yaşadıkları zor durumlar karşısında alternatifleri görüp bunların içinden durumuna en uygun olanı seçebilen, esnek kişiler yetiştirmenin gerekliliği ortaya çıkmıştır. Bilişsel yönden esnek olan kişilerin, sahip oldukları potansiyellerinin farkında olabilecek ve zor durumlarla yüz yüze geldiklerinde

yaşadıkları problem durumuyla mücadele edebilecek, kendine özgü stratejileri olan kişiler oldukları düşünülmektedir. Bireyin bilişsel gelişimi incelendiğinde, bilişsel esneklik bebeklik döneminde ortaya çıkan, ergenlik döneminin sonuna kadar gelişen bir yönetici işlevler parçası olduğu görülmektedir (Laçın ve Yalçın, 2018). Bedensel, ruhsal ve sosyoduygusal yönlerden gelişen ve aynı zamanda yeni problem ve gelişim ödevleriyle karşılaşan ergenlerin baş etmesi gereken birçok stres faktörü bulunmaktadır. Kuramsal açıklamalar ve daha önce yapılan çalışmalar göz önüne alınarak; ergen bireylerin bilişsel esnek düzeyi ile stresle baş etme tarzları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı, ilişki var ise ne düzeyde olduğunun incelenmesi önemli bir adım olacağı düşünülmektedir. Bu iki yapı ile yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum gibi değişkenlerin ilişkisi incelenecektir.

Bu çerçevede yapılan bu çalışmayla; “ 11- 14 yaş arasında olan ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle baş etme tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır. Bunun yanı sıra ergen bireylerin stresle baş etme tarzları ile bilişsel esneklik düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi de araştırma sürecinde yanıt aranacak sorulardandır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Ayrıca demografik değişkenlere göre bilişsel esneklik düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları incelenerek, yapılan tartışmalarla literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu genel amaç ile birlikte şu sorulara yanıt aranacaktır:

- 1 Ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2 Ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 3 Ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4 Ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 5 Ergen bireylerin stresle başa çıkma tarzları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

- 6 Ergen bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 7 Ergen bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4.Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Stres, yaşamının her alanında insanları fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal yönden etkileyen bir yapı olduğunu yapılan çalışmaları incelendiğinde görülmektedir(Akt. Altunkol 2017; Selye, 1976; Lazarus ve Folkman,1984; Lazarus, 1993; Baltaş ve Baltaş, 2016; Altunkol, 2011,2017; Kömür, 2018). Günümüz teknolojik gelişmeleri, insan yoğunluğunun artması, beklentilerin yükselmesi, değişen yaşam koşulları, çevre ilişkileri, kişinin kendine dair algısı ve beklentileri gibi faktörler bireyler için stres kaynağı olarak görülmektedir.

Son yıllarda, stres konusunda yapılan çalışmalar, stresi ve stres kaynaklarını tanımlamaktan ziyade stresle başa çıkma konusuna yoğunlaşmıştır. Bireylerin yaşadığı stresin yoğunluğunu azaltacak yöntem ve açıklamalar, toplum sağlığı açısından her geçen gün daha da önem kazanmaktadır. Bu konu hakkında birçok kuram ortaya konmuştur. İlgili literatür incelendiğinde bu kuramların birçoğunun ortak vurgusu, stresle başa çıkmada, bilişsel esnekliğin önemli bir rolü olduğudur (Altunkol, 2017).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça; öfke düzeyleri (Diril, 2011),algılanan stresleri (Altunkol, 2011, 2017; Kömür,2018), kaygıları (Öz, 2012), sosyal zorlanma (Maltby ve diğerleri, 2004) düzeylerinde azalma görüldüğü; sosyal yetkinlik beklentisi (Bilgin, 2009), eleştirel düşünme (Çuhadaroğlu, 2011), uyum sağlama (Öz, 2012), öz saygı (Al-Jabari, 2012), öz yeterlilik (Laçın ve Yalçın, 2018) ve problem çözme becerilerinde (Bilgin, 2009) yükselme görülmüştür.

Ergenlik döneminde, somut işlem döneminden çıkıp soyut işlem dönemine giren bireyler artık karşılaştıkları problemleri çözerken daha farklı yöntemler geliştirmeye başlarlar. Bu dönem insan hayatında çocuklukla yetişkinliği birbirine bağlayan, kişinin değerlendirme, karar verme, bağlılık ve dünyada kendine bir yer edinme dönemi olarak bilinir(Santrock, 2015). Ergenin beden yapısında, zihninde, psikososyal dünyasındaki değişim ve gelişim zorunluluğu hayatının birçok alanında strese yol açmaktadır.

Ergenler bu dönemde, erinliğin getirdiği fiziksel değişiklikler, hayat deneyimleriyle oluşan bilişsel kapasitedeki artışla bütünleşmek, aileden

bağımsızlaşmayönündeki beklenti ve istekleri gerçekleştirmek, hem kendi hem de karşı cinsiyetteki kişilerle olan sosyal rolleri geliştirmek, akademik hedeflere ulaşmak, meslek seçimi ve plan yapmak ve yetişkin rollerine hazırlanmak gibi birçok stresli durumla karşı karşıyadır (Basut ve Erden, 2005).Ergen bireylerin yaşadıkları stres, stres yaratan durumlara yönelik bakış açıları, baş etme tarzları ve bilişsel esnekliklerini kullanarak ürettikleri çözüm yollarını belirlenmesi önemlidir. Çünkü fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden hızlı bir değişim içine giren ergen bireyler bu değişim durumlarından dolayı birçok problemle karşılaşabilmektedir. Yaşanan strese karşı geliştirilen baş etme tarzları ve bilişsel esneklik bu tarz problemleri azaltacağı ve olayın fiziksel ve bilişsel boyutta yaşanabilecek krizlere karşı güdüleyici bir etmen olarak görmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir(Hauser, Iannacone, Walitza, Brandeis ve Brem, 2014).

Özetle bu çalışma, stresle baş etme tarzları ve bilişsel esnekliği farklı değişkenler açısından inceleyerek ve aralarındaki ilişkiyi belirleyerek bu kavramlara ilişkin literatüre yapacağı katkı nedeniyle önemlidir.

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1: Ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

Hipotez 3: Ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4: Ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 5: Ergen bireylerin stresle başa çıkma tarzları cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

Hipotez 6: Ergen bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 7: Ergen bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan bireyler ölçekleri içtenlikle ve kendilerini yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Araştırma örneklemini oluşturan bireyler evreni temsil ettikleri varsayılmaktadır.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Katılımcı bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek için " Bilişsel Esneklik Ölçeği ", stresle başa çıkma tarzlarını ölçmek için ise " Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği " kullanılmıştır. Ölçümlerin nitelikleri bu veri toplama araçlarıyla sınırlıdır.
- Yapılan bu araştırma, 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında Kahramanmaraş ili, Pazarcık ilçesi Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ortaokullarda eğitimlerine devam eden örnekleme dahil olan öğrencilerle sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Bilişsel Esneklik: Bilişsel esneklik; insanların alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olmaları, yeni durumlara uyum sağlarken esnek olabilmeleri, esnek olabildikleri durumlarda kendilerini yetkin hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin 1995; Martin ve Anderson 1998; Martin, Anderson ve Thewett, 1998).

Stresle Başa Çıkma Tarzı: Birey üzerinde iç ve dış kaynaklı stresin oluşturduğu gerilimi azaltmak için gösterilen bilişsel ya da davranışsal çabaların bütünü (Şahin ve Durak, 1995).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Ergenlik

İnsanoğlu doğumundan ölümüne kadar olan hayatı boyunca birçok farklı dönemden geçer. İnsanlar beden yapısına, mevcut yaşına, ruhsal ve bilişsel yapısına göre bu dönemlerde farklı özellikler göstermektedir (Yavuzer ve ark., 2011). Ergenlik dönemi her insanın yaşayacağı altı evreden (bebeklik, çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik) en zoru denebilir çünkü insanlar bu evrede hızlı bir şekilde birçok yönden değişmeye başlar.

Ergenlik terimi latince " gelişen " anlamına gelmektedir. Ergenlik döneminde fiziksel, cinsel ve ruhsal alanlarda gelişim meydana gelir. Bu dönemde birey genellikle hızlı gelişim göstermeye başlar ve ardından psikososyal alanlarda da gelişerek olgunlaşır. Ergenlik döneminin bitişi çok belirgin değildir (Semerci, 2007). Ergenlik, hızlı fiziksel büyümenin görüldüğü erinlik dönemiyle başlar, genellikle 9-11 yaşlarında başlayarak 18-20 yaşlarına kadar süren bir dönemdir. Bu dönemde gençlerden beklenenler; aileye karşı olan bağımlılıktan kurtulma, cinsel kimliğini kabullenme, toplumsal yerini belirleme ve hayatını idam edecek bir mesleğe yönelme (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Bu süreçte görülen fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal değişimler ergende kaygı ve strese yol açar (Sayıl, Yılmaz ve Uçanok, 2002).

Ergenlik dönemi buluşa ermeyle başlar, erinlik dönemi hızlı bir fiziksel, bilişsel ve psikolojik gelişmenin olduğu dönemdir. Erinlikten sonra gelen dönem ise meydana gelen değişimlere uyum dönemidir. Ergenliğin son dönemi de sorumluluklara ve fırsatlara geçiş dönemidir (Senemoğlu, 2012).

Erinlik dönemiyle başlayan ergenlik, cinsel olgunlaşma, boy ve kiloda artış, hormonlardaki değişikliklerle fiziksel yönden değişimlerin olduğunu gösterirken bu dönemde ayrıca sol ve sağ beyni birbirine bağlayan "korpus kallasum" ergenlikte kalınlaşır. Bu, ergenin bilgiyi daha iyi işlemesine yardımcı olur (Santrock, 2015).

Ergenlik döneminin bütün aşamaları her bireyde aynı olmasına rağmen bu aşamaların zamanlaması bireysel farklılıklar gösterir. Kızlar erkeklere göre 1,5-2 yaş daha erken ergenliğe girerler. Genellikle kızlar 11 yaş civarında erinliğe girerken, erkeklerde bu dönem 13 yaş civarına denk gelir (Senemoğlu, 2012).

Ergenin sesinde ve yüz yapısında değişimlerin yanı sıra ikincil cinsiyet özellikleri de belirir. Kızlarda göğüs gelişimi ve kalçaların genişlemesi, erkeklerde ise kas oranı artan bir vücut, omuzların genişlemesi ve sakalın çıkması gibi özellikler görülür. Hem kızlar hem de erkekler için bedensel değişimlerle ilgili kaygı, gençlerin fiziksel ve psikolojik bir takım sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir (Güler ve Yöndem, 2014).

Ergen, soyut işlem döneminde tümdengelim, tümevarım gibi akıl yürütme yollarının her ikisini birlikte yapabilir. bilimsel yöntemle hipotezler üretip her birini sınayabilir ve problemleri çözebilir. İnhelder ve Piaget'e göre ergenlikte beynin olgunluğu, bu işlemleri yapmaya uygun hale gelse bile soyut işlemleri yapacak olgunlukta beynin oluşması ile birlikte çevreden de soyut işlemleri yapmaya yönelik istek olmalıdır. Bu da gösteriyor ki soyut işlemler için belirli bir olgunlaşma ve çevre etkileşimi gerekli(Santrock, 2015).

Özetle, ergenlik döneminde kişinin karşılaştığı sorunların başında duygudurum denetimi: beden algısı, karşı cinsle ilişkiler, aile bireyleriyle iletişim ve bağımsızlık yer alır. Bu sorunların çözümemesi kişinin gerekli çözüm yöntemlerinin olmaması veya beceriyi, yeteneği gösterememesi hayatı boyunca zorluklara yol açar (Yavuzer ve ark., 2011; Gander ve Gandier, 2015). Bu dönemde ergenin yaşayacağı stresli olaylara karşı geliştirdiği baş etme yöntemleri, yetişkinlikteki baş etme yöntemlerinin temelini oluşturur. Bundan dolayı sağlıklı yetişkinliğin temellerini bu dönemde önemli ölçüde atıldığı ve genç yaşlardaki deneyimlerin sonraki gelişimi değiştirdiği düşünölmektedir (Basut ve Erden, 2005).

2.2. Stres

Stres insanın vücut yapısındaki fiziksel değişimlerin, zihin yapısındaki bilişsel değişimlerin veya çevresel değişkenlerin etkisi sonucu ortaya çıkan, bedenin bir dizi tepki gösterdiği sırada bilişte hızlı ve panik halinde kararlar alınan bir durumdur. Bu açıdan bakınca stres, insanın içsel veya dışsal olayların etkisiyle tetiklenen birçok mekanizmayı harekete geçiren bir olgudur.

İnsanoğlu var olduğundan bu yana stres kavramı da varlığını sürdürmüştür. Zaman içerisinde biyoloji, psikoloji, fizik, tıp, sosyal bilimler gibi hayatın birçok alanında stres kavramı araştırma konusu olmuştur. Bu kadar geniş bir yelpazede araştırma konusu olan stresin yüzyıllar boyunca birçok farklı tanımı yapılmıştır.

Stres sözcüğünü bilimsel olarak açıklayan ilk kişi 17. yüzyılda yaşamış fizikçi olan Robert Hooke'dur. Hooke'a göre stres, elastik olan nesneye uygulanan dış gücün ağırlığının etkilediği alandır. Fizikteki stresin bu anlamda kullanımından sonra başka bilim dallarında anlamı değişse de 20. yüzyılda fizyoloji, psikoloji ve sosyoloji gibi bilim dallarında derin etkisi olmuştur (Lazarus, 1993).

Lazarus ve Folkman' a (1984) göre stres, bireyin kendisinden veya çevresinden kaynaklanan değişimleri aşamadığı, zorlandığı ve bu durumu tehdit edici algıladığında, bedensel ve psikolojik boyutlarda açığa çıkan aşırı uyarılma halidir.

Walter Cannon'a göre ise organizmanın homeostazisini (denge hali) ; ısının tehlikeli derecelerde düşmesi, oksijen azalması, kan şekerinin normal değerlerin altına düşmesi veya benzeri koşulların oluşması sonucu tehdit eden bir uyarıcıya karşı göstermiş olduğu " savaş yada kaçma " tepkisidir. Bu tepki organizmanın varoluşu için gereklidir. Bu tepki sayesinde insanoğlu zor şartlar altında hayatta kalıp devamlılığını sağlamıştır (Akt. Altunkol, 2017).

Stres konusunda yaptığı çalışmalarla bilinen Selye (1956) stresi, bedene yüklenen her türlü değişmeye karşı, vücudun göstermiş olduğu genel tepkisi olarak tanımlamıştır (Akt. Güçlü, 2001).

Stres organizmanın fizyolojik ve psikolojik sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması sonucu oluşan bir durumdur. Tehdit ve zorlanmaya maruz kalan organizma denge durumunu sağlamak için bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Tehlike durumunda " savaş veya kaç " tepkisi ortaya çıkar. Tehlikeyle karşılaşan canlı, tehlikeyi alt edebileceğini düşünürse savaşır fakat tehlikeyle baş edemeyeceğine kanaat getirirse uzaklaşmaya çalışır. Bu sayede yeni duruma uyum sağlayarak dengeyi tekrar kurmaya çalışır (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Cüceloğlu'na (2002) göre ise stres, bireyin fiziksel ve sosyal çevreden kaynaklanan uyumu bozan şartların sonucunda hem bedensel hem de ruhsal sınırlarını aşarak göstermiş olduğu tepkilerdir. Bunun yanı sıra stresin kökeninde bireysel değerlendirmelerin yattığını ifade etmiştir. Yani kişilerin olaylara vermiş olduğu anlam stresi azaltmakta veya arttırmaktadır.

Stresi bilişsel yönden değerlendirip ele alan bir tanım ise şöyledir; bilişsel şemaların ruhsal denge yönünde tepkiye neden olan uyarıcı ile varılacak durum arasındaki farka dikkat ederek değerlendirmesi gereken süreç (Robinson, Garber ve Hill, 1982; Akt. Altunkol,2011).

2.2.1. Stres Belirtileri

Kişi stresli olduğu anlarda bazı belirtiler gösterir. Bu belirtilere örnek vermek gerekirse; sürekli endişe duyma hali, yetersizlik duygusu, uyku problemleri, aşırı alkol tüketimi ve sigara kullanımı, sindirim sisteminde sorunlar, yüksek tansiyon, duygusal olarak dengesizlik hali, sosyal hayatta işbirliğine girmede yaşanan zorluklar (Güçlü, 2001).

Stres kısa süreli yaşansa dahi sonuçların kalıcı olmasına sebep olacak gerginlik, kalp atımı sayısında artış, aşırı alkol ve sigara kullanımı gibi durumlara yol açabilir. Ayrıca koroner kalp rahatsızlığı için yüksek risk taşıyan yeme-içme ve sigara kullanımının artmasına neden olur (Güçlü, 2001).

Stresin belirtilerini dört gruba ayıracak olursak;

1. Fiziksel Belirtileri

Fiziksel düzeyde stres tepkisi, stres vericinin türüne bakılmaksızın sabit şekilde ortaya çıkar. Otonom sinir sistemi devreye girer ve " savaş ya da kaç " tepkisi oluşur. Bu tepkiyle birlikte bir dizi faaliyet organizmada görülür. Bunun sonucunda;

- Yorgunluk veya enerji kaybı
- Enfeksiyon
- Diyet yapma
- Baş ağrısı
- Düzensiz uyku
- Sırt ağrıları
- Diş gıcırdatma
- Kabızlık
- İshal
- Kas ağrıları
- Ülser
- Aşırı terleme
- Yüksek tansiyon veya kalp krizi belirtileri gösterir (Aydın, 2017;Baltaş ve Baltaş, 2016;Güçlü, 2001).

Stres anında otonom sinir sistemi devreye girmesi ile enerji vermek için depolanmış yağ ve şeker kana karışır, solunum sıklaşır, beyine ve kaslara daha fazla

oksijen taşınması için kanda alyuvar artar, gerekli yerlere kan takviyesi daha fazla yapılması için kalp atım sayısı artar, sindirim yavaşlar iç organlardaki kan, kaslara ve beyine geçer, göz bebekleri büyür ve fazla ışık alarak algıyı güçlendirir, duyumlar artar ve hipofiz bezi uyarılarak salınım miktarı yükselir (Baltaş ve Baltaş, 2016).

2. Sosyal Belirtiler

Stres kişinin sosyal hayatında da birçok alanda kendini göstererek problemlere yol açmaktadır. Bu problemleri şöyle sıralayabiliriz;

- İnsanlara karşı güvensizlik
- Randevulara gitmemek veya yaklaşan randevuları iptal etmek
- İnsanların hatalarını aramak ve sözlü olarak rencide etmek
- Başkalarını suçlamak
- Birçok kişiye küsmek veya konuşmamak
- Sosyal aktiviteleri azaltmak
- Telaş halinde olmak (Güçlü, 2001).

3. Duygusal ve Ruhsal Belirtileri

Duygusal ve ruhsal yönden kişide stres kaynaklı olarak;

- Kaygı veya endişe hali
- Depresyon veya çabuk ağlama
- Duygu durumun hızlı ve sürekli değişmesi
- Sinirli gergin bir halde olma
- Özgüven kaybı
- Fazla hassas olma ve aşırı kırılganlık gösterme
- Öfke kontrolünde zorlanma ve öfke patlamaları
- Düşmanca hisler
- Duygusal olarak tükenme hissi oluşabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2016; Güçlü, 2001).

4. Zihinsel Belirtileri

Zihinsel yönden stres;

- Konsantrasyon kaybına
- Karar vermede güçlüğü
- Unutkanlık ve yanlış anımsamalara
- Sık sık düşüncelere dalmalara ve aşırı hayal kurmalara
- Tek bir düşünceyle ilgilenmeye
- Kişisel başarısızlıkları sürekli düşünmelere
- İş hayatında performansın düşmesine
- Muhakeme yeteneğinde zayıflama ve mizah anlayışında kayıplara yol açmaktadır (Güçlü, 2001).

İnsanlar, hayatlarını sürdürmekte zorlanabilecekleri çevresel değişimlerin getirdiği tehditlere karşı koyamazsa eğer fizyolojik, psikolojik ve sosyal alanlarda zamanla birçok problemle karşılaşabilmektedir.

2.2.2. Stres Kaynakları

İnsan yaşamında stresin oluşmasına neden olan birçok faktör vardır. Yaşanan olayı algılayış biçimimiz stresin oluşup oluşmamasında rol oynayan faktörlerden biridir. Aynı olayı yaşayan iki kişi düşünecek olursak, birinci kişi için olay tehlikeli olarak algılanıp strese yol açarken ikinci kişi için komik bir olay olarak değerlendirilebilir. Strese sebep olacak bir diğer faktör ise sosyal çevremizdir. İnsan çevresiyle etkileşim halinde olan sosyal bir varlıktır. Bu durumun sonucu olarak da çevremizde oluşan değişiklikler bizi bir şekilde etkilemektedir. Bu etki bazen mutlu olmamızı sağlarken bazen de strese girmemize yol açabilmektedir.

Antonovsky (1991), stres oluşumunda rol oynayan faktörleri yaşamsal olaylar çerçevesinde değerlendirerek üç başlık altında derlemiştir. Bunlar; ani gelişen olaylar (kaza, deprem vs.), hayatımız boyunca yaşadığımız önemli olaylar (anne olmak, baba olmak, evlenmek, mezun olmak vb.) ve günlük hayattaki aksaklıklar (Akt. Tekeli, 2010).

Pehlivan (1995) ise stres kaynaklarını şöyle gruplamıştır; kişinin kendisiyle ilgili olan stres kaynakları, kişinin çalışma çevresinin etkisiyle oluşan stres kaynakları ve

kişinin yaşamış olduğu sosyal çevresinin oluşturduğu stres kaynakları (Akt. Güçlü, 2001).

Aydemir(2005), kişinin yaşayabileceği stres kaynaklarının oluşumunda dört faktörün olduğunu belirtmiştir. Bunlar;

1. Kişiyeye özgü ve biricik olan stres kaynakları: İnsanların olayları algılama şekli ile olaya atfettiği anlam paralellik gösterdiği için stresin temel kaynağı yine kişinin kendisidir. Kişinin dikkat ettiği olaylar ve ilgi alanları strese sebep olabilmektedir. Kişinin hırslı bir yapısının olması, ulaşması zor hedefleri amaç edinmesi, bireysel istekler ile örgütsel amaçların uyuşmaması, ikili ilişkilerde kavgacı bir anlayışa sahip olunması ve iletişim yollarında yeterli becerilere sahip olunmaması gibi nedenler strese yol açabilmektedir(Akt. Tekeli, 2010).
2. Çalışma hayatının getirdiği stres kaynakları: Çalıştığımız ortamda birçok faktör stres yaşamamıza sebep olmaktadır. İş yükünün çok olması, zamanın kısıtlı olması, sıkı denetimlerin olması, sorumlu olduğumuz alan veya iş ile yetkimizin birbirini karşılamaması, rol belirsizliği, çalışma koşullarının zorluluğu, alınan ücretin yetersiz olması, terfi sisteminin düzgün işlemeyişi stres kaynağı olabilmektedir (Akt. Tekeli, 2010).
3. Sosyal çevreyle etkileşim sonucu oluşan stres kaynakları: Sosyal birer varlık olan bireyler toplum tarafından bir şekilde baskı altına alınırlar. Bu baskı çalıştığımız ortamda kurallar gereği olabileceği gibi toplumun gelenek ve görenekleri vasıtasıyla da olabilir (Güçlü, 2001). Çevremizle yaşadığımız iletişim çatışmaları, çalıştığımız işten veya akademik süreçlerden kaynaklı sorumlulukların getirdiği mental yük, çevreyle yaşanan uyum problemleri, aile üyelerinin yüksek beklentileri, günlük yaşamdaki ulaşım sorunları, yeni bir yere taşınmak, ülkenin ekonomik gidişatı ve ekonomik sorunlar, yaşanan şehrin yoğunluğu strese yol açmaktadır (Wong, Reeker ve Peacock, 2006; akt. Bektaş, 2015;Güçlü,2001; Ayhan 2005; akt. Tekeli, 2010).
4. Yaşadığımız fiziki çevrenin etkisiyle oluşan stres kaynakları: Yaşadığımız ev ortamı veya çalıştığımız iş ortamının fiziksel durumu, aydınlatma miktarı, ısı dengesi, çevreden gelen ses düzeyi, ortamın temiz olup olmaması, çalışma veya yaşama alanının kullanıma elverişlilik durumu, çalışma ortamındaki güvenlik sorunları bireyde strese yol açabilmektedir (Ayhan 2005; akt. Tekeli, 2010).

Baltaş ve Baltaş (2016), bireyde stres tepkisinin oluşmasına neden olan durumları üç grupta toplamıştır;

1. Fiziki çevrenin yaşattığı stres kaynakları: hava kirliliği, gürültü, insan yoğunluğu, teknolojinin gelişimiyle oluşan radyasyon, ısı dengesizliği, toz vb.
2. İş veya meşgul olunan durumdan kaynaklanan stres: İş şartlarının ağır olması, çalışma saatlerinden kaynaklı problemler, kısıtlı zamanda belirli sayıda üretim yapılan işler, aşırı yüklenilmiş veya çok hafif iş, zaman baskısı, aşırı sorumluluk gerektiren işler, katkı yapmanın zor olduğu veya yapılamadığı işler vb.
3. Psiko-sosyal özelliklerden kaynaklanan stresler: Sosyal stresler kendi içerisinde üç gruba ayrılmaktadır:
 - a) Günlük stres: Günlük hayatta sürekli karşılaştığımız basit gerilimlerdir. İnsanların etkileşimleri sonucu ortaya çıkan ihtiyaçların karşılanmaması veya girişimlerin engellenmesi durumunda ortaya çıkar. Sıkışmış bir trafik, evde ağlayan bir çocuk, yanan akşam yemeği örnek verilebilir.
 - b) Gelişimsel stresler: Kişinin kronolojik durumuyla ortaya çıkan gelişmelerdir. Gelişim sürecindeki bir çocuğun bulunduğu dönemi sağlıklı ve başarısız şekilde yaşaması olumsuz stres verici etkilere yol açar. Sağlıklı ve başarılı bir şekilde atlatması ise özgüven ve stresle başa çıkma becerisinin gelişmesine yardımcı olur.
 - c) Ani gelişen hayat krizlerinin oluşturduğu stresler: Kişinin hayatına biçim verebilen olayların, krizlerin, travmaların yarattığı stresler. Ağır hastalıklar, doğum, yakınının ölümü, işine son verilmesi vb. (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Kanner ve Lazarus, kişilerin hem günlük yaşamlarında başa çıkmayı zorlaştıran hem de sağlığı olumsuz yönde etkileyen stres kaynaklarını şöyle sıralamıştır;

1. Sorumluluk yükünün ağır gelmesi
2. Dış görünüşle ilgili endişeler
3. Yetersiz bireysel enerji
4. Kariyer ile ilgili endişeler
5. Çalışılan işten yeterince tatmin olmamak
6. Yeterince dinlenememe ve eğlenceye zaman ayıramama
7. Yapacak şeylerin çok fazla olması

8. Yalnız olmak
9. Reddedilmeye dair korku
10. Yaşamın anlamı ile ilgili endişeler (Baltaş ve Baltaş, 2016).

2.2.3. Stres Türleri

Stres kavramı akıllara gelince genellikle olumsuz ve zararlı gibi düşünülmektedir. Fakat stresin kişi için yıkıcı yönleri olacağı gibi yapıcı yönleri de vardır.

Tehlike anlarında kişinin hayatta kalmasını sağlayan bilişsel ve fizyolojik tepkilerin yapıcı (eustress) stres olduğu belirtilmiştir. Yıkıcı (distress) stres ise yaşanan stres yoğunluğunun ardından kişinin bu durumla baş edememesi sonucunda bedensel ve ruhsal problemlerle karşılaşması olarak tanımlanmıştır (Wong ve ark., 2006; akt. Bektaş, 2015).

Stres durumunda yaşanan zorlanmaların insanı yeni arayışlara yöneltme, daha fazla çalışma, fikir üretmek yeni bir yol keşfetme gibi süreçlere zorladığı bilinmektedir. Bu zorlanmalar sayesinde bedensel koşulların ve zihinsel kapasitesini gören kişi en uygun çözüm yollarını belirlemesiyle birlikte sürecin kendisini ileriye götürdüğünü fark edecektir. Budurum da bizlere stresin bireyi geliştiren ve ilerleten bir gücünün olduğunu göstermektedir (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Farklı toplumlarda stresten kaynaklı zorlanmaların insan yaşamına getirdiği şeyleri anlatan özdeyişler vardır. Çin'de kriz kelimesi için iki sembol kullanılır. Bu sembollerden biri " fırsat " öteki " tehlike " anlamına gelmektedir. Yani yaşanacak bir krizde aşılması gereken zor şartlar olduğu kadar bu zorlukların aşılması durumunda yeni kazançlar da vardır. İnsanların kazanç sağlayabilmesi için yaşamın doğal bir parçası olan gerilim ve rahatlamayı bilinçli ve amaçlı bir şekilde planlamalı ve yönetebilmelidir. Stres yaşamın doğal bir parçasıdır. Yaşadığımız toplumdaki gelişmeler, modernleşmeler bir taraftan fiziksel ve psikososyal stresi tetiklerken diğer taraftan hayatı kolaylaştıran birçok faktörün de oluşmasını sağlar (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Kullandığımız taşıtlar, yaydıkları zararlı gazlar ve çıkardıkları gürültü sebebiyle bir olumsuz stres kaynağı olmalarına rağmen insan yaşamına kazandırdığı kolaylıklardan ötürü de vazgeçilmez ulaşım kaynaklarıdır (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Okulda sınav döneminde yaşanan stres veya yetişkinlikte kariyer yaparken yaşadığımız stres hep kazandırıcı ve yarımlara yönelik vaat edicidir. Bu zorlanmalar kişiyi psikososyal açıdan geliştirici niteliktedir (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Psikososyal açıdan bizi geliştiren stres faktörleri olduğu kadar biyolojik gelişim ve değişimi sağlayan streslerin yaşanması da gereklidir. Çocuklarda 18-24. aylar arasında gerçekleşmesi beklenen konuşma becerisi o dönemde zorlayıcı ama bir o kadar zorunludur. Erinlik dönemi herkesin geçeceği bir hayat dilimidir. Fakat bu dönemde fiziksel, bilişsel, psikolojik, duygusal ve sosyal olarak birçok stresli durum içerir. Bunların aşılması insanlarda bir gelişim göstergesidir (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Sonuç olarak stres olumlu ve olumsuz diye ikiye ayrılır. Olumlu stres gelişim için faydalı ve gerekli iken olumsuz stres kişide fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açarak insanların hayatını kısıtlamaktadır.

2.2.4. Stres Modelleri

1. Walter Cannon'un " Savaş ya da Kaç " Modeli

Stres konusunda yapılan ilk çalışmalar Walter Cannon'un stres vericilere karşı canlının vermiş olduğu fizyolojik tepkileri araştırması, stres karşısında gösterilen tepkilerin betimlenmesi açısından önemli bir yer tutar (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Canlı, fiziksel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması sonucu hayatın devamlılığını sürdürebilmek için bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir (Baltaş ve Baltaş, 2016). Cannon, hayvanlar üzerinde deney yaparken tehlike anında tüm hayvanların savaşmaya ya da kaçmaya yönelik tepkilerde bulunduğunu saptamıştır (Altunkol, 2011). Tehlike ve zorlanmaya karşı canlının göstermiş olduğu bu tepkiyi Cannon " savaş ya da kaç " diye adlandırmıştır. Tehlikeyle karşılaşan canlı başa çıkamayacağını düşünürse tehlikeden uzaklaşmaya çalışacaktır fakat tehlikeyle yüzleşip baş edebileceğini düşünürse savaşacak ve böylelikle yeni duruma adapte olacaktır (Baltaş ve Baltaş, 2016).

" Savaş ya da kaç " tepkisi canlının tehlide karşı hızlı reaksiyon göstermesinden dolayı yaşamın devamlılığını sağlamada etkili bir yol olduğu gözlemlenirken diğer taraftan bedensel ve ruhsal yönden sorunlara yol açabilir. Bu durum da stresin hem yararlı hem de zararlı yönlerini göstermektedir (Altunkol, 2011).

İnsanlarda tehdit karşısında oluşan stres anlarında hem bedensel hem de psikolojik düzeyde zincirleme reaksiyon şeklinde birçok olay meydana gelir. Bedensel

düzyeyde yaşanan değışiklikler her insanda aynı sırayla oluşurken, psikolojik düzeyde görülen değışiklerde kişilik yapı farklılıklarıve çevre şartları etkili olmaktadır. Bu tepkiler bedensel ve psikolojik yapılarda tek tek ortaya çıkabilir veya birlikte de ortaya çıkabilir (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Bedensel yapılarda ortaya çıkan stres tepkisi türüne bakılmaksızın her canlı için aynı dizin şeklinde görülür. İnsanın dengesini bozmaya yönelik oluşan tehditlere karşı otonom sinir sistemi " savaş ya da kaç " tepkisi geliştirir. Böylece organizma hayatta kalmak için bir dizi faaliyette bulunur (Akman, 2004).

Bu faaliyetler ve yapılma amaçları şöyledir:

- Tehlikeye karşı mücadelede gerekli enerji kaynağını oluşturmak için depolanmış yağ ve şeker kana karışır.
- Bedene daha fazla oksijen taşıyabilmek için solunum sayısı artar.
- Beyne ve kaslara daha fazla oksijen taşımak için kandaki alyuvar sayısı arttırılır.
- Bedenin gereken yerlerine kan takviyesi yapabilmek için kalp atım sayısı artar ve kan basıncı yükselir.
- Herhangi bir yaralanma durumunda kan kaybını azaltmak için kandaki pıhtılaşma sistemi devreye girer.
- Kuvvet gerektiren faaliyetlere hazır olmak için kas gerimi artar.
- İç organlarda bulunan kan beyne ve kaslara geçer, bağırsak kasları ve mesane gevşer sindirim sistemi yavaşlar.
- Algıyı güçlendirmek için göz bebekleri büyüyerek daha fazla ışık alır.
- Çevreden gelebilecek tehlikelere karşı daha fazla haberdar olmak için duyumlar artar.
- Hipofiz bezi salınımı başlatır ve iç salgı sisteminin etkinliği artar, adrenalin ve noradrenalin böbreküstü bezinden salgılanmaya başlar (Rice, 1999).

Bu zincirleme halde meydana gelen bedensel değışimleri insanlar çeşitli değışikliklerle fark edebilirler. Bu değışiklikler;

- Nabız sayısının artması
- Terleme miktarında artış
- Kaslarda gerginleşmeler

- Kalp atım sayısının artması
- Düzensiz ve hızlı solunum
- Çene kaslarını sıkıkmak ve dişleri gıcırdatmak
- Dikkatin dağılması
- Tedirginlik hali
- Duygu yoğunluğunda artış (Şahin,2010).

Tehdit ve zorlanmalar karşısında gerçekleşen " savaş ya da kaç " tepkisi harekete geçmesine karşın günümüz toplumunda artık çok fazla gerekli değildir. Gündelik yaşamda karşılaştığımız hayati tehlikesi olmayan durumlarda da bu tepki ortaya çıkmaktadır. Bu durumda olayı algılayış ve bilişsel olarak değerlendirme şeklimizden kaynaklanmaktadır (Şahin, 2010; Esen,2017).

2. Selye'nin Genel Uyum Sendromu

Stres, canlının fiziksel ve psikolojik sınırlarının zorlanması sonucu ortaya çıkar. Zorlanma sonucu bozulan dengeyi yeniden kurmak için canlının uyum sağlaması gerekir (Selye, 1976).

Hans Selye (1936), bu kuramı laboratuvar ortamında stres verici faktörlerin kısa ve uzun vadede etkilerini incelemek amacıyla hayvanları test ederek oluşturmuştur (Selye, 1976).

Genel uyum sendromu kuramının 3 basamağı vardır;

- a.) Alarma reaksiyonu
- b.) Direnç aşaması
- c.) Tükenme aşaması

- a. Alarm Reaksiyonu: Bu dönemde canlı dış uyarı stres kaynağı olarak algılar. Canlı bu dönemde sırasıyla önce şoka ardından kontraşoka girer. Şok evresinde kan basıncı ve vücut ısısı düşer, kalp duracakmış gibi olur. Bu dengesiz durumdan kurtulmaya çalışan canlı, şok evresinde yaşananları bastırmak için kontraşok evresine geçer ve " savaş ya da kaç" durumunda oluşan otonom sistem faaliyetleri devreye girer. Canlı tehdit durumuyla mücadele ederek ya da

kaçınarak homeostatik dengeyi tekrar kurmaya çalışır (Baltaş ve Baltaş, 2016; Selye, 1976).

- b. Direnç Dönemi: Homeostatik dengeyi sağlayamayan canlı direnç dönemine geçer. Bu evrede vücut direnci normal değerlerin üzerine çıkar. Canlı yüz yüze olduğu stres verici duruma karşı direncini yükseltmiştir. Bu durumdan kaçacak veya uyum sağlaması gerekecek olan canlının başka stresörlere direnci zayıflar. Örneğin; vücut aldığı bir toksine karşı direnç döneminde ise soğuk algınlığına direnci düşecektir. Direnç dönemini başarılı bir şekilde atlatan canlı normale döner fakat atlatabilmezse beden güçsüzleşir ve çöker.
- c. Tükenme Dönemi: Son evre olan tükenmede, stres verici durum çok ciddi ve uzun sürelidir. Bazen bu dönemde yeniden alarma dönemi tepkileri ortaya çıkar. Her canlının uyum beceri düzeyi ile enerji beceri düzeyi farklıdır. Uyku ve dinlenme bedeni onarabilir fakat stresin devam etmesi ve başa çıkılamaması durumunda denge bozulur, uyum enerjisi biter. Bunun ardından tükenme ve halsizlik görülür. Canlıda geri dönüşü olmayan izler kalır. Bu dönemde canlı, hastalıklara çok açık olur (Baltaş ve Baltaş, 2016; Selye, 1977).

Selye'ye göre yıkım adaptasyon hastalığıdır. Sonunda bedensel tükenme ve ölüm görülür. Beden savunması streslerin üstesinden gelebiliyorsa genel uyum belirtisi iyi çalışıyor demektir. Selye'ye göre yaşlanma, sabit adaptasyon enerjisinin zaman içerisinde aşınmasıdır. Bundan dolayı psikosomatik hastalıkların ortaya çıkmasında üç önemli faktör vardır; stresin şiddeti, kronikleşmesi ve genel uyum belirtisini aşması (Baltaş ve Baltaş, 2016; Çoşkun, 2018).

Selye, kuramında stresin fizyolojik yönden etkilerine yoğunlaşmıştır. Konu laboratuvar hayvanlarından insanlara doğru kaydırılınca sonuçlar insanın bireysel özelliklerinden dolayı farklılık göstermektedir. Çünkü stres verici olay herkes için aynı değildir (Baltaş ve Baltaş, 2016).

3. Etkileşimsel Kuram

Etkileşimsel kuramdan önce stres konusunda çalışan bilim adamları stresin fizyolojik yönden etkilerini ve sonuçlarını açıklamaya çalışmışlardır. Bu çalışmalarda stresin her canlıda tepkiye yol açtığı zincirleme reaksiyonlar gözlemlenmiştir. Konu laboratuvar hayvanlarından insanlara doğru kayınca stresin oluşmasında etkili bir faktör olan psikolojik değerlendirme göz ardı edilmiştir. Etkileşimsel kuramı geliştiren kişiler

olayın kişiye bağı ve özelleşmiş bir tepki olduğunu saptamışlardır. Bu özelleşmeyi kişisel nitelikler ve bilişsel durumlar sağlamaktadır. Aynı durum her birey için stres verici olarak algılanmamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2016; Uyan, 2014).

Lazarus ve Folkman' a (1984) göre stres; birey ve çevrenin etkileşimiyle oluşan bir süreçtir. Bu süreçte çevrenin istekleri karşısında zorlanan bireyin uyumu tehlikeye girer ve stres oluşur.

Çevre ile etkileşimin olduğu ortamlarda insanlar farklı duygu düşüncelere dalarlar. Kimi birey için bulunan ortam kaygı verici, gergin ve stres sebebi iken kimileri için mutlu olunan, rahatlatan bir ortamdır. Stres kişinin olayı değerlendirme tarzına göre şekil almaktadır (Cüceloğlu, 2002).

Lazarus ve Folkman' a (1984) göre stresin oluşması için birincil ve ikincil değerlendirme adı verilen bilişsel değerlendirme süreçleri yaşanır. Birincil değerlendirme basamağında kişi yaşanan durumun kendisi için tehlikeye yol açabilme ihtimalini düşünür. Eğer kişi yaşanan durumun olumsuz sonuçlar doğuracağına inanırsa " tehlikeli " diye değerlendirir. Durum hakkında olumsuz düşünceler oluşmaya başladıkça olumsuz duygularda (kaygı, korku, öfke) eşlik edebilir. İkincil değerlendirme basamağında kişi stres durumu karşısında " ne yapabilirim " sorusunun cevabını aramaktadır. Bu iki basamakta yaşanan zihinsel olaylar eşzamanlı gerçekleşir. İkincil değerlendirme yaparken kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal durumu sürece etki etmektedir. Kişi kendisine sormuş olduğu sorunun cevabına göre yol haritası çizer.

Kişinin yapmış olduğu değerlendirmelerin ardından yeni bilgi gelmesi halinde değerlendirme süreci tekrar yapılandırılır. Kişi yeni bilgiler eşliğinde yol haritasında değişikliğe gidilebilir. Bu durum stresi arttırabileceği gibi azalta da bilir. Yaklaşan tehlike kişi için aşırı şekilde yorumlanırsa stres artacak ve başa çıkma becerileri zayıf olacaktır fakat tehlike durumunu altından kalkabileceği bir durum olarak yorumlaması halinde stres miktarı azalacak ve baş edebilecek (Altunkol, 2011).

Sonuç olarak Lazarus' un (1984) değerlendirme modeli üç aşamalı bir süreci kapsamaktadır. Birincil değerlendirme aşamasında durumun potansiyel zararı göz önüne alınır, ikincil değerlendirme aşamasında kişi içsel ve dışsal başa çıkma kaynaklarını düşünür ve durumun başa çıkılabilir olup olmadığını belirlemeye çalışır. Yeniden değerlendirme aşamasında ise stres verici durumda veya kişinin algısında değişimin olması sonucu birincil ve ikincil değerlendirme süreci tekrarlanır.

2.2.5. Stres ve Sağlık

Stres anında vücudun vermiş olduğu zincirleme reaksiyon sonucu insanların beyin ve bedeninin farklı bölgelerinde bir dizi faaliyet baş gösterir. Stres anında beynimizde limbik sistem başta olma üzere birçok önemli bölgede nöron dejenerasyonu olmaktadır. İnsanlarda yaşanan stres depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların oluşumunda önemli yere sahiptir. Sosyal çevremizde yaşanan ve sürekli maruz kaldığımız stres kaynaklarının depresyon ve anksiyete ile ilişkisini gösteren araştırmalar mevcuttur (Uzbay, 2004; Uğuz, Toros, İnanç ve Çolakkadıoğlu, 2004).

Çağımızda yaşanan endüstrileşme ve şehirleşmenin getirdiği çalışma temposunda artış, zaman kısıtlılığı, aile ve sosyal çevre ile olan ilişkilerin zayıflaması gibi etkenler stresin artmasına ve depresyon gibi ruhsal problemlerin oluşmasına sebep olmaktadır. Stres psikolojik sağlığı etkilediği gibi uyku düzenini ve kalitesini de etkilediği gözlemlenmiştir. İnsanları karşılaştıkları yaşam zorlukları ve stres düzeylerini araştıran tüm test ve ölçeklerde uyku ile ilgili sorunlar büyük önem taşır. Uyku uyanık kalınan süreye verilen bir ara değildir. Uyku sürecinin başlaması için beyin sapında yer alan bir mekanizmanın etkinleşmesi gerekir. Bu etkinleşmenin olması için de kaslarda gerilimin azaldığına yönelik bilgi gelmesi gerekir. Kas gevşemediği sürece beyin sapındaki " uyanıklık" sistemi uyarılmaya devam eder ve uyku gerçekleşmez. Kas geriminin azalmasının iki sebebi vardır; çevreden gelen ses, ışık gibi uyaranlar fazladır veya kişi kendi düşünceleriyle kendisini uyarır ve biyo-kimyasal yönden herhangi bir tehitle yüzleştiği duruma benzer bir durumu yaşamasına sebep olur (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Kişinin karşılaştığı bir tehlike anında vücut, adrenalini ve diğer stres anında salgılanan hormonlarını kana göndererek gerekli vücut bölgelerine ulaşmasını sağlar. Bunun sonucunda kalp atım hızı artar, kan basıncı yükselir ve kaslarda gerginlik oluşur. Vücuttaki bu tepkiler stresle savaşmak veya stresten kaçmak için enerji sağlar (Müftüoğlu, 2003).

Yaşanan stresin uzun süre devam etmesi sonucunda, organlarda, bedensel sistemlerde ve fonksiyonlarda bozulmalar baş gösterir. Stresin kronikleşmesi durumunda beyin olumsuz etkilenir, aşırı kortizol hipokampusu etkiler, süreklilik durumu hipokampusu küçültebilir. Kortizolun vücut hücreleri üzerindeki insülin etkisini azaltan bir özelliği vardır. Kortizol seviyesi yükseldikçe insülin eksikliği oluşacaktır. İnsülin açığını kapatmaya çalışan pankreas, içerisinde bulunan tüm hücreler tükenene

kadar insülin üretecektir. Bu durumda insülin eksikliği doğacak, kan şekeri değerleri yükselecek ve diyabet riski oluşacaktır (Allen, 1983; Şahin, 1994; Rice, 1999).

Stres durumunda damarlardaki kan basıncının kronik şekilde yüksek olması kan damarlarına zarar vermektedir (Balcıoğlu,2005; akt. Ekiz, 2016; Baltaş ve Baltaş, 2016).

Stres anında kaslar enerjiye olan ihtiyacını karşılamak için yağları yakar ve hücrelere daha az şeker girer. Bu süreçte kas proteinine ihtiyaç vardır. Karaciğer kasların ihtiyaç duyduğu besin açıklığını kapatmak için kas proteinlerini şekere çevirir. Kaslar fiziksel yükte etkin olmaya başladıkları için bedende gerginlik olur (Balcıoğlu,2005; akt. Ekiz, 2016; Baltaş ve Baltaş, 2016).

Stres anında sindirim sisteminin yavaşladığı burada bulunan kanın vücudun başka bölgelerine kaydığını biliyoruz. Bu sürecin gerçekleşmesinde noradrenalin, sindirim sistemi organlarının kan damarlarını daraltır. Bu olayın sonucunda daha az bağışıklık hücresi gelir ve mide mukozasında virüsler için üreme kolay bir hal alır. Stres sırasında mide mukozasının direnci mide sıvılarına karşı zayıflar. Bu zayıflamanın etkisiyle karın ağrıları ve mide bulantısı oluşur (Allen, 1983; Şahin, 1994; Rice, 1999).

Kortizolun yüksek olması cinsel organların işleyişine de zarar verir. Testosteron üretimi engellenir, cinsel istekte azalma görülür, sperm üretim miktarı azalır ve erekte olmama gibi sonuçlar meydana gelir. Kadınlarda ise regl dönemi etkilenebilir (Allen, 1983; Şahin, 1994; Rice, 1999).

Kronik stres yaşayan bireylerde kortizol seviyelerinin yüksek olması stokin sentezini durdurur ve bağışıklık sisteminin korunma görevini engeller. Kortizol direkt olarak lenfatik sistemi engeller. Bazen ise kortizol eksikliği görülür ve bu durumda bağışıklık sistemi aşırı çalışır. Bu durumun sonucunda da kişinin duygudurumu ve davranışlarında değişiklikler meydana gelir, fiziksel ve zihinsel olarak güçsüzlük, toplumdan soyutlanma ve depresyon görülür (Allen, 1983; Şahin, 1994; Rice, 1999).

Sonuç olarak, aşırı stres kişinin fiziksel, ruhsal, sosyal ve davranışsal yönlerini olumsuz etkiler, sağlığın bozulmasına neden olur. Depresyon, anksiyete, uyku bozuklukları, baş ağrıları, hipertansiyon, kalp hastalıkları, diyabet ve kanser gibi tehlikeli hastalıkların görülmesine neden olur (Allen, 1983; Şahin, 1994; Rice, 1999).

2.2.6. Stres ve Baş Etme

İnsanın bedensel ve ruhsal sağlığını korumak için stresten uzak bir hayat seçme gibi bir şans bulunmamaktadır. Çünkü stres verici olaylar hayatın doğal bir parçası olduğu gibi bazen stres verici olayları atlama başarı için gerekli bir anahtar niteliği taşımaktadır.

Hayatı daha zengin ve doyumsuz bir şekilde yaşamının öncelikli şartı alternatifler yaratılmaktır. Yaşanan stres verici durum karşısında çözüm yöntemimiz sadece bir tane ise hayatı daraltırız ve başarısızlık ihtimalini artırırız. Alternatifler yaratmak hayatın kontrolünü sağlamada kişilere yardımcı olacaktır (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Baş çıkma, kişilerin düşman olarak gördüğü insanlarla, rakiplerle, yararlı bulmadığı durumlarla veya engellerle yüzleşmesi ve mücadele etmesidir. Bunun yanı sıra baş çıkma kişinin kendisi için tehlike arz eden kişi, durum ve olaylarla mücadele etmesidir (Rice,1999; akt. Çoşkun, 2018).

Stresle baş edebilme için onu yönetmek gerektiğini düşünen Braham' a (1998) göre stres yönetimi yaşam tarzı yönetimidir. Kişi stresi yönetmeye karar verdiğinde; duygusal, fiziksel ve ruhsal yaşam kalitesini yükseltmek için bir takım amaçlar edinmiş olur (Güçlü, 2001).

Baş çıkma, bireyin ve çevrenin birbirini etkilediği, bilişsel ve davranışsal bir dizi stresli olay veya durumun olumsuz etkilerini kontrol etmek için karşılıklı tepkide bulunan dinamik bir süreçtir (Monteiro, Santos, Kimura, Baptista ve Dourado, 2018).

İnsanoğlu tarihsel süreç boyunca stresle baş etmek için birçok yöntem kullanmıştır(Jamati ve ark.,2011; akt. Turan ve Poyraz, 2015). Güney Afrikalı insanlar kokain kaynağı olan coca bitkisinin yapraklarını çiğneyerek, Çin'de yaşayan insanlar esrar bitkisini kullanarak, Sibiryalıların bir kısmı ise çeşitli mantarları kullanarak stresli durumdan kısa süreliğine uzaklaşmaya çalıştığı bilinmektedir (Norfolk, 1989; akt. Turan ve Poyraz, 2015).

Lazarus ve Folkman, stresle baş etmeyi şu şekilde tanımlamaktadır; stresli bir durumun ya da olayın yaşatmış olduğu duygusal gerilimi azaltma, ortadan kaldırma veya bu gerilime dayanmak için gösterilen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümüdür (1984).

Lazarus ve Folkman' ın geliştirdiği bu modele göre bireylerin durum karşısında kişisel değerlendirmelerinin başa çıkmada çok önemli bir rol oynadığını söylemektedir.

Ayrıca kişinin stres karşısında kaynaklarının tükenmesine dışsal uyarılar sebep olabileceği gibi içsel uyarılarda sebep olabilir (1984).

Bu modele göre başa çıkma, stres tepkilerini iki şekilde etkilemektedir. Bunlardan birincisi bireyin, çevre ile etkileşimine farklı bir yön vererek psikolojik stresini azalttığı " sorun odaklı başa çıkma " dır. İkincisi ise bireylerin sadece olaya karşı bakış açılarını veya yorumlamalarını değiştirdiği başa çıkma tarzı olan " duygusal odaklı başa çıkmadır " (Altunkol, 2017).

Sorun odaklı başa çıkmada çevresel koşulların etkilerini kontrol altında tutmaya çalışma ve bunun için çaba sarf etme söz konusu iken, duygu odaklı başa çıkmada bireyin içsel değişimi söz konusudur. Stres kaynağına müdahale edebilen bir durumda sorun odaklı, müdahale edilemediği durumlarda ise duygu odaklı başa çıkma tarzı kullanılarak uyum sağlamaya çalışılır (Mitchell, 2004; akt. Altunkol, 2017).

Sorun odaklı ve duygu odaklı başa çıkma tarzlarının yaşanan stres verici durumla uyumlu bir şekilde kullanılması gerekmektedir. Her iki başa çıkma tarzının da avantaj ve dezavantajları mevcuttur. Bireylerin yaşanan stres verici durum ve olay karşısında başa çıkma yollarını kullanırken esnek davranması uyumu arttıran bir etmen olacaktır. Esnek olunmaması durumunda uyum zorlaşacak ve stres istenir düzeye indirgenemeyecektir (Folkman ve Lazarus, 1984; Compas 1987 ; akt. Altunkol, 2017).

Ergen bireylerin stres karşısında baş etme tarzlarını inceleyecek olursak, genellikle araştırmacılar üç farklı baş etme tarzıyla karşılaşmışlardır. Bunlardan biri başkalarından destek almak için ortaya konan aktif baş etme tarzı. İkincisi ise içsel başa çıkma tarzı olarak bilinen, başa çıkma davranışlarını uyarlamak. Üçüncü başa çıkma tarzı duygusal odaklanma, kaçınma veya stres etkeninden kaynaklı duygulanımın artması sebebiyle oluşan geri çekilmedir (Çoban, 2013).

2.3. Bilişsel Esneklik

Duyu organlarına gelen bilgilerin işlenmesi; yaşanan çevrenin algılanması ve anlaşılmasına yönelik işlevler bütünü " bilişsel " (cognitive) terimi adı altında ifade edilir (Karakaş ve Karakaş, 2000). Nöropsikologlar insan bilişinin devamlı çalıştığını, sadece duyumsayıp algılayan ve bunu öğrenen bir sistem olmadığını dile getirmişlerdir. Etkin şekilde çalışan bir bilişsel sistem, mevcut şemaları koruyabilmeli (set-shifting), yeni karşılaştığı bilgiyi var olanla değiştirip düzenleyebilmeli, yeni bilginin oluşmasında engel oluşturan etkenleri ortadan kaldırmaya çalışmalı, zaman ve mekân

ayırımı yapmadan olayları bütünleştirebilmeli, hafıza üzerinde çalışabilmeli, yeni durumlara uygun teknikler geliştirebilmeli ve planlar yapabilmelidir. Sayılan bu işlemleri ve fazlasını yapan mekanizmaların toplamına yönetici işlevler (executive function) denir. Lezak' e (1995) göre yönetici işlevlerin içerisinde; öz düzenleme (self-regulation), davranışın ardışıklığı (sequencing of behavior), esneklik (flexibility), tepki ketleme (response inhibition), planlama ve davranışın örgütlenmesi gibi bilişsel işlevler yer alır. Bundan dolayı bilişsel esneklik nöropsikologlara göre yönetici işlevlerin bir alt dalı olarak düşünülmektedir (Laçın ve Yalçın, 2018).

Bilişsel esnekliğin, yönetici işlev açısından farklı olan sinirsel alt yapıdan mı yoksa bu ve diğer ağlardaki değişimlerin etkileşiminden mi ortaya çıktığı açık değildir (Dajani ve Uddin, 2017). Esneklik için en kritik beyin bölgesi prefrontal kortekstir. Özellikle kapsamlı şekilde yapılan literatür taraması göstermektedir ki kemirgenlerde, primatlarda ve insanlarda prefrontal korteksin bütünlüğü bilişsel esneklik için gereklidir (Park ve Moghaddam, 2018). Bilişsel esneklik kişiyi uygun davranışsal tepkileri üretmek için zihinsel süreçler arasında seçime yönlendirir ve bu olayı yapabilmesi uzun süreli bir gelişim sonucu oluşur (Dajani ve Uddin, 2017).

Yaşamın çok hızlı ilerlediği günümüz dünyasında insanların karşılaştıkları problemleri çözmeye yönelik geliştirmiş olduğu stratejiler bilişsel esneklik düzeyinin bir göstergesidir. Beck' e (1976) göre, insanların belirli bir olaya karşı düşüncelerinin çeşitlilik göstermesi doğaldır. Çünkü insanlar buldukları durumda farklı davranışlar sergileme hakkına sahiptirler. Kişi bir davranışta bulunmadan önce alternatiflerin farkında olmalıdır. Belirli bir durum karşısında alternatifleri gören kişi, en doğru davranışı gören kişiye oranla daha fazla düşünüyor demektir. Böylece kişi olaya karşı birden fazla çözüm yolu üretebilir. Önemli olan nokta en doğru seçeneği görmek değil, farklı seçeneklerin olduğunu görebilmektir. Bu durum akıllara bilişsel esneklik kavramını getirmektedir (Bilgin, 2017).

Bilişsel esneklik; insanların alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olmaları, yeni durumlara uyum sağlarken esnek olabilmeleri, esnek olabildikleri durumlarda kendilerini yetkin hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin 1995; Martin ve Anderson 1998; Martin, Anderson ve Thewett, 1998).

Spiro ve Jeng' e göre bilişsel esneklik, kişinin değişen durumlara uygun tepki verebilmek adına mevcut bilgilerini spontane bir şekilde yeniden yapılandırması olarak tanımlanmıştır (Akt. Çelikkaleli, 2014a).

Bilişsel esneklik, bilişsel modellerle ortaya çıkan kişilerin tutarlı bir şekilde durumlara nasıl tepki verdiğini anlamaya yönelik olarak incelenen önemli bir değişkendir (Dağ ve Gülüm, 2013). Denis ve Vander Wal' a (2010) göre, bilişsel esneklik üç yönü kapsamaktadır; zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimini; hayatı sürdürürken ortaya çıkan olayları ve insan davranışlarının birçok alternatif açıklamaları olabileceğini algılama yeteneğini; zor durumlar karşısında alternatif çözümler üretme becerisini.

Kobasa' a (1979) göre bilişsel esneklik, yaşanan değişiklikleri baş etmeye yönelik bir meydan okuma ya da gelişimi sağlayacak bir fırsat olarak değerlendirmektedir (Akt. Buğa, Özkamalı, Wise, Çekiç, 2018). Bilişsel esneklik farklı kuralları ve kavramlar arasında geçiş yapma yeteneğidir. Bilişsel olarak esnek olmak sorunlar karşısında adaptif cevaplar verebilmek için gereklidir (Hurtubise ve Howland, 2016).

Bilişsel esneklik, olumsuz yaşam olayları karşısında insanların uyum sağlama yeteneklerine katkıda bulunan koruyucu faktörlerden biridir. Gingsburg ve Jablo' a göre bilişsel esneklik bu yönüyle bireye yardımcı olan olumlu bir özellik oluşturmaktadır (Akt. Yavuz ve Kutlu, 2012; Lary ve DeRosier, 2012).

Canas ve arkadaşlarına (2006)' a göre bilişsel esneklik sahip olunan bilgi işleme stratejilerini ani gelişen durumlara ve yeni oluşan çevreye karşı uyum sağlamaya yönelik gösterilen davranışlar bütünüdür. Yapılan bu tanım üç temel görüşü içermektedir;

- Bilişsel esneklik, öğrenme süreçlerini tanımlayan bir yetenektir, deneyime dayalıdır.
- Bilişsel esneklik, bilişsel işlem biçimlerinin uyumunu içerir. Bireylerin davranış uyum ve değişikliklerini ifade eder.
- Değişen durumlara karşı uyum gösterme yeteneği, uyumla kazanılabilir. Bu durum da bilişsel esnekliğin öğrenmeyle kazanılabileceğini göstermektedir.

Bilişsel esneklikle ilgili yapılan çeşitli tanımlar incelendiğinde görülmektedir ki bilişsel olarak esnek olan bireyler gündelik yaşamda beklenmedik şekilde değişen durumlar karşısında farklı çözüm yollarını düşünen, bu yollar arasında en işe yarar olanı seçen, değişen durumla baş etmek için uyum gösteren davranışlarda bulunurlar. Bilişsel

esneklik düzeyi deneyimle etkileşim halinde olan öğrenme ile geliştirilebilen bir bilişsel yetenektir.

Karşılaşılan problemlerle başa çıkmak için kullanılan bilişsel esneklik, çeşitli başa çıkma stratejilerinin uygulanmasında bireyler arası değişkenliği ve daha da önemlisi, yaşam değişimlerine uyum sağlamayı teşvik edecek şekilde bu çeşitliliği sağlama kapasitesini ifade eder (Cheng, Lau ve Chan,2014).

Baş çıkma bağlamında, bireyin baş etme konusundaki esnekliği, stresli yaşam olaylarına karşı psikolojik uyum sağlamaya yönlendirir. İnsanlar çevresinde yaşanan değişimlere pasif olarak tepki vermezler. Yaşamsal esneklik teorisi (Baldwin ve Poulten, 1902), bireylerin değişen bağlamlara dinamik olarak yanıt veren, kendi kendini yöneten, kendi kendini organize eden ve çevreyle ilgili ikincil ve etkili bir rol oynayan sistemlerin olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle, başa çıkma esnekliği bireyler içinde özellikle bilişsel ve davranışsal sistemlerinde uyum sağlamaya yönelik bir temel oluşturmaya çalışır. Bilişsel esnekliği kullanarak başa çıkma, bireyleri değişen ortamlarla etkin bir şekilde başa çıkmak için gerekli aktif cevaplarla donatır (Cheng, Lau ve Chan, 2014).

Yaşam olayları karşısında farklı seçenekleri görebilen kişiler, görmeyenlere kıyasla bilişsel yönden daha esnektirler. Bilişsel esneklik düzeyi daha yüksek olan kişiler, iletişime geçerken yeniliklere açıktır, henüz gelişmiş olaylar tehlikeli olarak yorumlanmamakta ve zorlayıcı olduğu düşünülmemektedir bu kişilerde. Bilişsel yönden esnek kişiler, etkili davranma becerilerine sahip olduklarına ve yaptığı davranışların başarılı şekilde sonuçlanacağına inanırlar. Olaylara karşı düşünce tarzının olumlu ya da olumsuz olması bilişsel esneklik düzeyinden etkilenmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin, bireysel özellikleri ve çevreye karşı tutumu daha uyumlu olduğu görülmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Beck (1963; 1964), depresyon hastalarıyla gerçekleştirdiği çalışmalarda bu bireylerin düşünce ve inanç sistemlerinin önemine yoğunlaşmış, bu bireylere ait düşüncelerin çoğu zaman gerçekçilikten uzak, katı ve çarpıtılmış olduğunu ifade etmiştir. Ellis (1975), insanların duygu ve davranışları ile düşünce ve inançları birbirleriyle doğrudan ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ellis'in geliştirmiş olduğu Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye göre duygusal rahatsızlıkların kökeninde katı düşünme şekli, dogmatizm ve yeni bilgiye uyum sağlayamamak vardır. Bilişsel esnekliğin sürekliliğini sağlamak, psikolojik uyumun temelini oluşturmaktadır (Diguseppe ve David, 2015; akt. Altunkol,2017).

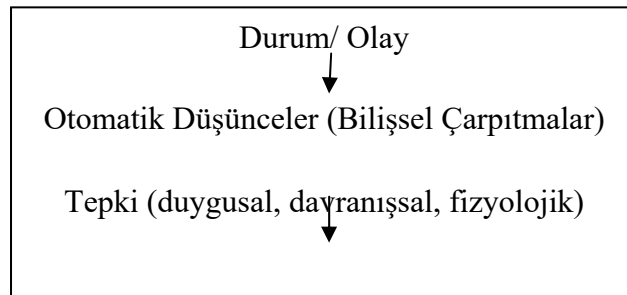
Yapılan çalışmalar incelendiğinde birçok yaygın nörogelişimsel bozuklukta ve psikolojik rahatsızlıkta bilişsel esneklik tehlikeye girmektedir. Anksiyetenin sebep olduğu bilişsel esneklikteki kayıplar beyinde prefrontal kortekste nöral işlem anomalilerine neden olabilmektedir. Travmatik beyin hasarı sonucu insanlarda bilişsel esnekliklerde bozulmalar görülmüştür. Bu durumlar göstermektedir ki bilişsel esneklikte yaşanan eksiklikler psikopatoloji ile güçlü bir ilişki göstermektedir (Park ve Moghaddam, 2018; Whiting, Deane, Simpson, McLeod ve Ciarrocci, 2015).

Bireyin, değişen problemler karşısında sürekli aynı çözüm yolunu denemesi, yaşadığı problemin nedenlerine dair alternatif açıklamalar yapamaması, kendi bakış açısına uymayan tüm fikirleri görmezden gelip reddetmesi, sahip olduğu inanç ve düşünce sistemini başka insanlara ve dünyaya dayatması hayatının birçok alanında problemlerle karşılaşmasına sebep olacaktır. Yaşanan durumlara farklı açılardan bakamamak ve uygun alternatifler oluşturamamak kişinin karşılaştığı problemi çözemeyerek umutsuzluğa kapılmasına yol açabilir. Kendine ait kurallarını ve düşünce sistemini çevresindekilere dayatması iletişim sorunlarına ve ilişkilerin yıpranmasına neden olabilir. Bireyin psikolojik uyumunu sağlayabilmesi, uygun başa çıkma becerilerine ve çevre ile sağlıklı ilişkilere sahip olabilmesi için, bilişsel esneklik kilit bir rol oynamaktadır (Altunkol,2017).

2.3.1. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar

1. Bilişsel Davranışçı Model ve Bilişsel Esneklik

Bilişsel davranış terapisi insanların duygu, davranış ve fizyolojisinin yaşanan olaylar karşısında öznel algılardan etkilendiğini söyleyen bilişsel modele dayanmaktadır.



Bilişsel terapi, insanların sadece ne hissettiklerini belirlemekle ilgilenmez, aynı zamanda insanların bir olaya karşı tutumların nasıl oluşturduklarını da belirlemektedir (Beck, 1964; Ellis, 1962). Bilişsel modele göre, insanların duygusal açıdan nasıl hissettikleri ve ne şekilde davrandıkları, bir durum hakkında düşünme ve yorumlama şekli ile ilişkilidir. Yaşanan durum kişinin hissetme tarzını veya durum karşısında yaptıklarını doğrudan belirlemez; verilen duygusal tepkilere kişinin algısı aracılık eder. Bilişsel davranışçılar kişinin açık şekilde belirttiği yüzeysel düşünme seviyesi ile beraber çalışan daha derin düşünme seviyesiyle ilgilenirler (Beck, 2018).

Bilişsel modelin temeli olan tüm duygularımızın bilişlerimizle ya da düşüncelerimizle yaratıldığı savı (Burns, 2015), tarihsel süreçte çok eski zamanlara kadar uzanmaktadır. Antik Yunan filozof Epiktetos'a göre insanlara çevredeki nesnelere veya başka kişiler zarar veremezler, insanlara zarar verecek tek şey kendi inanç ve tutumlarıdır. Şartlar bizim isteklerimizden ve beklentilerimizden bağımsız olarak oluşur. Olaylar her zaman olacağına varır, kendi isteklerimize göre dünyayı şekillendirmek ve bunun olmasını beklemek hayata karşı uyumu zorlaştıracak ve sonu hayal kırıklığı ile sonlanacaktır (Türkçapar, 2017).

Beck, bilişsel davranışçı terapiyi geliştirirken, Epiktetos'tan, Karen Horney, Alfred Adler, George Kelly, Albert Ellis, Richard Lazarus ve Albert Bandura gibi birçok kişiden etkilenmiş ve faydalanmıştır (Beck, 2018).

Beck, bozulmuş olumsuz bilişi yani birincil olarak düşünce ve inançları depresyonun oluşumunda ana faktör olarak belirtmiş ve ilk hedeflerinden biri, hastaların depresyon düşüncelerinin gerçekliklerini test etmek için kısa süreli bir tedavi geliştirmiştir (Beck, 2018).

Bilişsel model, psikiyatrik bozukluğu olan insanların içsel ve dışsal uyaranları değerlendirme sürecinde önyargı ve bilişsel bozukluklar geliştirdiğini ve bununla birlikte yaşadıkları olayları yanlış yorumlamaya veya abartarak değerlendirmeye yatkın olduklarını, sonuç olarak da duygusal tepkileri çok yoğun yaşadıklarını, kendi kendini engelleme ve uygun olmayan davranışlar gösterdiklerini ileri süren ve dolayısıyla tedavinin bilişin düzelmesiyle gerçekleşeceğini öngören bir terapi yöntemi (Akt. Dinç, 2012).

Bilişsel model birçok genellemeye dikkat çekmektedir. Bilişsel terapistler çoğu zaman insanların şuan da bulunan davranış ve düşünceleri ile bilinçli bilgi işleme yöntemleri üzerinde durmaktadırlar (Leahy, 2018).

Bilişsel modele göre gerçeklik insanların davranışlarından bağımsız olarak oluşur. Bilişsel modele göre insanlar birer doğa bilimcidir ve bilişsel yapılarını geliştirerek hem dünyayı hem de kendilerini anlamaya çalışırlar. Bilişsel terapiyi tanımlarken ilk zamanlar, yapılar genellikle " çekirdek inançlar " veya " temel varsayımlar " olarak adlandırılıyordu; ancak daha sonra " şema terimi " literatürde yaygınlık kazanmaya başladı (Whisman, 2010).

Biliş; olaylara bakışınız, algılarınız, zihinsel tutumlarınız ve inançlarınız demektir. Yorumlamalarımız, bir kişi ya da bir olay hakkındaki düşüncelerimiz de dahildir. Şuan böyle hissetmemizin nedeni, şimdi düşünmekte olduğumuz şeydir (Burns, 2015).

Bilişsel yapıyı kişinin içsel ve dışsal uyarınları gözlemlemekte ve değerlendirmekte kullandığı kişisel bir merceğe benzetilebilir. Kişi çevresinde oluşan durum veya olayları algılayıp anlamlandırıp yorumladıktan sonra belli bir duygu ve düşüncesi oluşmaya başlar (Türkçapar, 2017).

Psikolojik bozukluğu olan veya olmayan insanların yaşamlarını sürdürürken kullanmış oldukları birçok otomatik düşünceler vardır. Bu otomatik düşünceler o kadar hızlı gelişir ki kişi farkına varamaz süreç esnasında. Kişi o an içinde bulunduğu olumsuz duygu durumla örtüşen düşüncelerine odaklanır. Olumsuz otomatik düşünceleri sıralayacak olursak;

- Beyin okuma: Başkalarının sizin hakkınızda neler düşündüğünü bilmeniz için yeterli delil olmadığı halde bildiğinizi varsaymanız.
- Falcılık: Gelecekte kötü şeyler olacağına dair tahminde bulunma.
- Etiketleme: Bazı olumsuz özellikleri kişinin kendisine veya başkalarına yüklemesi.
- Olumlu şeyleri önemsememe: Sahip olunan olumlu özelliklerin göz ardı edilmesi.
- Aşırı genelleme: Yaşanan bir olumsuz olayı genele yayıp öyle algılamak.
- İki uçtan birinde düşünme: İnsanlara veya olayları sürekli pozitif yönde veya sürekli negatif yönde görme eğilimi.
- Olması gerekenler: Bir olayın ne olduğuyla değil de nasıl olması gerektiğiyle ilgilenmek. " Bu işte çok iyi olmazsam başarısızım demektir ".

- Kişiselleştirme: Yaşanan olumsuz olaylarda sürekli kendinizi suçlarsınız ve diğer insanların olaydaki payını göremezsiniz.
- Suçlama: İstenmeyen olayların suçlusu olarak sürekli başkalarını görürsünüz ve kendinizi değiştirmek için sorumluluk almazsınız.
- Haksız mukayese: Olayı değerlendirirken gerçekçi standartları göz ardı edersiniz ve aşırı yüksek standartları baz alarak kıyaslama yaparsınız.
- Pişmanlık yöneltme: Şimdiki zamanda neleri daha iyi yapabileceğini düşünmek yerine geçmişte daha iyi yapamadığınız şeylere odaklanırsınız.
- Ya şöyle olursa: Sürekli olumsuz ihtimalleri düşünerek kaygılanırsınız.
- Duygusal muhakeme: Duygu durumunuza göre olayları yorumlarsınız.
- Kurtulma yetersizliği: Aksi yönde kanıtlar olmasına rağmen kişinin olumsuz düşüncelerinde ısrar etmesi.
- Yargı odaklanması: İnsanları veya durumları basitçe değerlendirmek yerine, iyi-kötü, başarılı-başarısız tarzında kümeleştirerek algılama (Leahy, 2018).

Bu olumsuz otomatik düşünceler kişide bilişsel katılığa neden olan yapılardır. Bilişsel katı tutumlar, esneklik düzeyi ile ters orantılıdır. Kişilere veya olaylara karşı verilen tepkilerin altında yatan otomatik düşünceler yanlıdır ve gerçekçi olmayan değerlendirmelerin bir sonucudur. Bu yanlış değerlendirmeler kişide psikolojik ve sosyal yönden bir takım sorunları da beraberinde getirebilmektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapiye göre depresyondaki kişiler olayları doğru bir şekilde değerlendiremezler. Kişilerin düşünce yapılarında katılık, olayı iki uçlu olarak değerlendirme, olumsuza yorma gibi süreçler gerçekleşir. Bu kişiler düşüncelerinde esnek olamadıkları için insanları veya olayları doğru şekilde muhakeme edemezler. Bilişsel Davranışçı Terapi sürecinde sokratik sorgulama, güdümlü keşif ve diğer tekniklerle kişinin olaya farklı açılardan bakması sağlanır. Olaya veya kişilere farklı açılardan bakarak bilişsel esneklik sağlayan hastalar öğrendikleri yeni yöntemlerle daha gerçekçi değerlendirmeler yapmaya başlamaktadırlar (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979; Beck, 2018).

Bilişsel Davranışçı Terapi ile yürütücü işlevler, özellikle de bilişsel esneklik yakından ilişkilidir. Bu terapi yöntemi danışanların aktif katılımı ve beceri edinimi sağladığı için insanların daha uyumlu ve alternatifleri görerek düşünmelerini ve davranış becerilerini geliştirmelerini sağlar. Terapi esnasında kazandığı düşünce ve

beceri şekillerini gündelik hayata pratik bir şekilde uygulayabilmektedirler (Johnco, Wuthrichand ve Rapee, 2014).

Bilişsel yeniden yapılanma için gerekli olan beceriler bilişsel esneklikle ilişkilidir. Bilişsel esneklik, yürütme işlevinin bir parçası ve kişinin çoklu fikirleri dikkate almasına, bilişsel kümeleri esnek bir şekilde değiştirmesine ve çevresel olasılıklar değiştiğinde alışkanlık haline gelmiş kalıp cevapların verilmesini engelleyen bir özellik ya da genel bilişsel yetenektir. Kişilerin olumsuz bir otomatik düşünceyi tanımlaması, düşünceyle çelişen kanıtlar üretmesi ve daha sonra durumun yorumlanması için bilişsel yönden yeniden yapılanmayı gerçekleştirmesi gerekir. Bilişsel esneklik düzeyi, kişilerin bilişsel yönden yeniden yapılanmasında ve değişen olaylara karşı uyumu sağlamada kolaylaştırıcı bir etkidir (Johnco, Wuthrichand, Rapee, 2014).

Beck'in geliştirmiş olduğu terapinin özelliklerini taşıyan ancak bazı yönlerden farklılıklar gösteren birçok bilişsel davranışçı terapi yöntemi bulunmaktadır. Bunlardan bazıları; akılcı duygusal davranış terapisi (Ellis, 1962), Linehan' ın (1993) geliştirdiği diyalektik davranış terapisi, problem çözme terapisi (D'Zurilla ve Nezu, 2006), kabullenme ve bağlılık terapisi (Hayes, Follette ve Linehan, 2004), bilişsel işlem terapisi (Resick ve Schnicke, 1993), bilişsel davranış değiştirme (Meichenbaum, 1977) . Bunlar gibi daha birçok terapi yöntemi bulunmaktadır (Beck, 2018).

2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Modeli ve Bilişsel Esneklik

Albert Ellis, psikanaliz uygulamalarından ve birey merkezli terapilere olan memnuniyetsizliğinden dolayı 1956 yılında Akılcı Terapi ismiyle nitelendirdiği daha sonra yanlış yorumlamaları engellemek için adına Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) dediği kuramı ortaya çıkarmıştır (Ellis, 1999, 2004; Morris, 1976; Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007; Tonga ve Voltan-Acar, 2017; Sharf, 2014).

Akılcı Duygusal Davranışçı kuramı temelini Epiktetus'un insanları rahatsız eden çevresel olay veya durumlar değil, onlara atfedilen anlam felsefesine dayanır. ADDT' ye göre insanların olayları yorumlama şekli psikolojik sorunların oluşumunu belirler. Bu kavrama göre insanların duygu, düşünce ve davranışları birbirlerini etkiler ve arada bir neden-sonuç ilişkisi vardır. Bu üç olgu bütünleştiğinden dolayı ADDT bütüncül bir terapi yöntemidir. Ellis, duygu ve davranışlarımızın temelinde düşüncelerimizin olduğunu söylemiştir (Ellis, 2004; Tonga ve Voltan-Acar, 2017).

ADDT'nin temel felsefelerinden biri olan akılcılık, insanların duygularını göz ardı etmeden, etkili, esnek ve mantıklı yollarla bilimsel bir çerçevede kalarak amaçlarını gerçekleştirmek için gösterilen başarıma çabasıdır. ADDT bilişsel yönden esnek ve etkili yollarla hayattan istenilen şeyleri nasıl elde edebileceğimizi gösterir. İnsanlar başlarına gelen talihsiz olaylar karşısında akılcı olmayan inançlara başvurumaktadırlar. Akılcı olmayan inançları fark eden kişi bu durumu tartışacak ve akılcı yöntemleri görebilecek kapasiteye sahiptir (Altunkol, 2017; Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007; Tonga ve Voltan-Acar, 2017). Bu durumda göstermektedir ki olaylar karşısında bilişsel olarak esnek davranmak olumsuz sonuçların doğmasına sebep olacak akılcı olmayan inançları engelleyecek ve psikolojik yönden daha sağlıklı bir yaşam sürmemizi sağlamada yardımcı olacaktır.

Ellis terapide amacın akılcı olmayan inançları ortadan kaldırmak ve yerine esnek, mantıklı ve etkili olan akılcı inançları getirmek olduğunu söylemiştir. Akılcı olmayan inançlarla baş edebilmek için adına ABC modeli dediği kişilik kuramını geliştirmiştir. Bu kurama göre insanlar olaylara veya kişilerinin davranışlarına duygusal ve davranışsal sonuçlarla cevap verirler. Kurama göre A: Bir olayın varlığı veya bir kişinin davranışdır. C: Kişinin duygusal ve davranışsal tepkileridir; bu tepkiler sağlıklıda olabilir sağlıksız da. A (sebep olan olay veya kişi) C'ye (duygusal ve davranışsal sonuç) neden olmaz. C'nin oluşumunda A hakkındaki inanç yani B neden olur (Ellis, 1984; Corey, 2008; Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007).

ADDT kişilerin yaşadıkları olaylara değil o olaylar hakkındaki duygu, düşünce ve davranışlarına odaklanır. İnsanların olaylar veya kişilerin davranışları sonucunda oluşan inançları akılcı olan ve akılcı olmayan şeklinde oluşabilir. Terapi esnasında kişilere gösterilen yöntemlerle olayları akılcı bir şekilde yorumlama, alternatif üretme, esneklik kazandırma gibi sağlıklı, yaşam boyu sürdürülebilir yeni bakış açıları öğretilmeye çalışılır (Corey, 2000; Tonga ve Voltan-Acar, 2017).

ADDT ile Bilişsel Davranışçı Terapi genellikle eş anlamlı olarak görülmesine rağmen ADDT, Bilişsel Davranışçı Terapiden çeşitli şekillerde farklılık gösterir. ADDT' de belirgin bir felsefe vurgusu vardır, insancıl-varoluşsal bir bakış açısı içerir. Beliren semptomları değiştirmeye değil de daha yaygın olarak uzun ömürlü olmaya çalışır. Duygusal yönden uygunsuz duygulardan, uygun olanlarına vurgu yapar, kuvvetli duygusal müdahaleleri teşvik eder, doğrudan duygular üzerinde çalışma yöntemlerini vurgular. Davranışsal yönden kişiyi güçlendirmeye, duyarsızlaştırma, taşıma

yöntemlerini zaman zaman kullanır, beceri eğitimleri verir. İrrasyonel inançlarda temel değişiklikler yapmaya çalışır (Ellis, 1980).

ADDT, özellikle insanların kendilerini engelleyen düşüncelerinin ne olduğunu görmeleri, bunları sorgulamaları ve bunlara meydan okumaları için kendi kendine yardım eden veya mutluluk sağlayan bakış açıları geliştirmeye çalışır. Bilişsel Davranışçı Terapide bu yaklaşım olabilir veya olmaya da bilir fakat ADDT için bu isteğe bağlı değil, merkezi bir amaçtır (Ellis, 1980).

Sonuç olarak; ADDT'ye göre bilişsel esneklik insanların yaşamdan daha fazla doyum alabilmede, sağlıklı ve yapıcı ilişkiler kurabilmede, insanların kendilerine daha gerçekçi bakarak hayatını devam ettirmede önemli bir etkidir. Ellis ve Dryden' e göre kişinin düşünce, duygu ve davranışlarının farkında olabilmesi, kendine, hayata ve çevresindeki insanlara karşı beklentilerinde esneklik gösterebilmesi, dayatmacı tutum ve davranışlardan kaçınması, olayları bir tek pencereden değil de birçok pencereden bakabilmesi, seçenekler oluşturabilmesi, alternatif açıklamalar üretebilmesi daha gerçekçi bir yaklaşım olacaktır. Kişi bilimsel düşünce şeklini içselleştirip kullandığı zaman bu durum oluşacaktır. Dogmatik, irrasyonel ve katı düşünceleri bilimsel yöntemle değerlendirmelidir. Çünkü ADDT, bilimsel yöntemin esnekliği ile antidogmatizm düşünce tarzını kullanarak insanın sahip olduğu bütün rahatsızlıkların kökeni olan dogmaların karşısında durur (Akt. Altunkol,2017).

2.4. İlgili Araştırmalar

Bilişsel esneklik, stres ve stresle başa çıkma kavramları birçok farklı değişken ile ilişkisi incelenmiştir. İlgili kuramsal açıklamalar incelendiğinde, bilişsel esneklik ve bireylerin algıladıkları stresin birbiriyle negatif yönde ilişkili olduğu; olumlu başa çıkma stratejilerinin de önemli bir bileşeni olduğu görülmektedir (Gülüm ve Dağ, 2013; Laçin, 2015; Altunkol, 2017; Kömür, 2018; Crum, Akinola, Martin ve Fath, 2017; Kato, 2017). Etkili başa çıkma stratejilerinden problem çözme, sosyal problem çözme, öz-yeterlik, duygularını düzenleyebilme, kararlılık gibi stratejilerle bilişsel esnekliğin ilişkisinin incelendiği çalışmaları görmek mümkündür.

Stresle başa çıkma ve bilişsel esneklik düzeyi ilişkisinin incelendiği araştırmalara bakıldığında Coleman (1993), tarafından yetişkinlerle yürütülmüş bir çalışmada çok stres yaşayan yetişkinlerin stresi azaltmak için kullandıkları başa çıkma stratejileri normal örneklem ile karşılaştırılmıştır. Araştırmaya katılan yetişkinlerin

bilişsel esneklik düzeylerinin kullandıkları başa çıkma tarzları ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. İş yerinde yüksek düzeyde stres yaşadığını söyleyen 60 kişinin (28 erkek, 32 kadın) yaklaşma- kaçınma stratejilerini normal örnekleme oranla daha fazla kullandıkları gözlemlenmiş, bilişsel esneklik ile uzaklaşma başa çıkma stratejisi arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Akt. Altunkol, 2017).

Martin, Anderson ve Thweatt (1998), sözel agresiflik, anlaşamamaya karşı tolerans ile bilişsel esneklik ve iletişim esnekliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 276 kişi ile çalışılmıştır bu araştırmada. Katılımcı kişilere Bilişsel Esneklik Ölçeği ve İletişim Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ile iletişim arasında pozitif bir ilişki, sözel agresiflik ile negatif bir ilişki bulunmuştur.

Martin ve Anderson (1998), bilişsel esneklik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Bireylerin öz bildirimleri dikkate alınarak incelemiştir. Üç farklı çalışma grubu hazırlanmıştır. Bilişsel esneklik ile iletişim becerisi yapılarından kendine güvenme ve tepkisellik özellikleri arasında pozitif yönde ilişki olduğunu görülmüştür. İkinci çalışma grubunda ise Aynı dersi alan öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin kendi bilişsel esnekliklerini değerlendirmeleri ile sınıf arkadaşlarının değerlendirmeleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bu çalışma grubuyla yaptıkları ikinci araştırma 101 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiş, bilişsel esneklik ile iletişimde kendine güvenme arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Martin ve Rubin (1995), bilişsel esneklik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik ölçmek için yaptıkları birinci çalışmada bilişsel esneklik ile iletişim esneklik ölçeği ve kişisel alışkanlıklar ölçeği arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. İkinci çalışmada ise bilişsel esneklik ölçeği, etkileşim katılım ölçeği, kendi kendini izleme ölçeği ve iletişim kurmaya isteksizlik ölçeği arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Birinci çalışma grubu 247, ikinci çalışma grubuna 275 kişi katılmıştır. Çalışmaya katılan kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri ile ilişkilerde anlayış gösterme, istekli olma, empati, ve dışa dönüklük boyutları arasında pozitif yönde; kaçınma boyutuyla negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Ciairano ve ark. (2006), çocukluktan erken ergenliğe kadar olan dönemde 7, 9 ve 11 yaşlarında olan 174 kişinin bilişsel esneklik ve sosyal yeterliliklerini araştırmışlardır. Örnekleme yer alan kişileri düşük, orta ve yüksek esneklik gruplarına ayırmışlardır. Sonuç olarak, kişilerin bilişsel esneklik düzeyi yükseldikçe çevresindeki kişilerle daha

işbirlikçi oldukları ve başarıyı çevresindeki kişilerle birlikte gerçekleştirdiklerini saptamışlardır.

Dennis ve Vander Wal (2010), bilişsel esnekliği ölçmek için bilişsel esneklik envanteri geliştirmişlerdir. Üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bu envanter geliştirme çalışmasına 196 öğrenci katılmıştır. Ölçek, üç alt boyuttan oluşmaktadır; a) zor durumları yönetebileceği yönünde algılama eğilimi, b) yaşamsal olayları ve insan davranışlarının alternatif açıklamaları olduğunu algılama yeteneği, c) zor durumlara karşı farklı çözümler üretebilme becerisi. Araştırmacılara 20 maddeden oluşan bilişsel esneklik envanteri yedi hafta süren boylamsal bir çalışma da test tekrar test yöntemiyle uygulanmıştır. Ölçeğin iki faktörlü olduğunu, iç tutarlılığının 0,77 ve test tekrar test güvenilirliğinin 0,83 olduğunu belirlenmiştir.

Ritter ve ark. (2012), farklı deneyim yaşayan insanların bilişsel esnekliği arttırdığını düşünerek bu hipotezlerini test etmek için iki deney yapmışlardır. 61 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri ilk deneyde katılımcıların beklenmedik ve şaşırtıcı aynı deneyimi yaşamaları için sanal gerçeklik ortamında film klipleri izletilmiştir. 81 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri ikinci deneyde katılımcılara film sırası değiştirilmiş şematik eylemleri göstererek şema ihlalleri oluşturarak karşılaştırılmışlardır. Sonuçlar şu şekilde olmuştur; aktif ve doğrudan farklı ve alışılmadık bir deneyim yaşayan kişilerin, aktif ya da dolaylı şekilde normal ve alışıldık deneyimler yaşayan kişilere göre bilişsel esnekliklerinin daha fazla geliştiğini saptamışlardır. Bu da gösteriyor ki farklı ve alışılmadık deneyimler insanların hayatlarında farklılık oluşturmakta ve mevcut bilişsel şemalarını değiştirmektedir. Bu durumun sonucunda insanların bilişsel esneklik düzeyinin geliştirilebileceğini vurgulamaktadırlar.

Windle (1986), geç yetişkinlik döneminde cinsiyet rolleri yönelimi ile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik üzerine araştırma yapmıştır. Araştırmanın amacı cinsiyet rollerindeki esnekliğin bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve diğer cinsiyet rollerinin arasındaki bağlantıyı anlamaktır. Bu değişkenler ile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Akt. Özcan, 2016).

Johnson (2016), üniversiteye bağlı ruh sağlığı kliniğinde tedavi isteyen toplam 18 kişi ile klinik ortamda yaptığı çalışmada bilişsel esnekliğin, başa çıkma stratejilerine, semptomatolojiye ve tedavi süresiyle alakalı ilişkileri tanımlayarak olumlu yönde katkılarını ispatlamaya çalışmıştır. Katılımcıların bilişsel esneklikleri ile stresle başa çıkma stratejileri ölçülmüştür. Bilişsel esneklik yönleri ile problem odaklı başa çıkma

kullanımı arasında güçlü olumlu ilişkiler saptanmıştır ve etkili yaklaşımlar üretme ve uygulama yeteneğinin bir durumu iyileştirmek için pragmatik stratejilerin daha fazla kullanılmasıyla bağlantılı olduğunu öne sürmüştür çıkan sonuçlara dayanarak. Sonuçlar aynı zamanda zorlu durumlar ve önceki tedavinin süresi üzerinde algılanan kontrol arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, esneklik ve semptomatoloji arasında hiçbir ilişki bulunamadığını belirtmiştir. Bu çalışma sonuçlarının, bilişsel esneklik ile ruh sağlığının yönleri arasında olan ilişki için klinik bir ortamda ön kanıt sağladığını belirtmiştir.

Bai (2011), yapmış olduğu çalışmada, bilişsel esneklik, psikolojik sağlık ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi 127 ortaokul öğretmeni ile gerçekleştirmiştir. Sonuç olarak, bilişsel esneklik ve olumlu başa çıkma stilleri ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bilişsel esneklik, pasif başa çıkma stilleri ile negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esneklik düzeyi ile psikolojik sağlığın pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiğini saptamıştır.

Zhang (2011), Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen 12 maddelik Bilişsel Esneklik Ölçeğini yeniden düzenlemiş ve 550 lise öğrencisine uygulamıştır. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma stilleri incelenmiştir. Yeniden düzenlenen ölçekte 3 adet alt ölçek bulunmuştur; Alternatifler, Kararlılık ve Öz-yeterlidir. Bilişsel esneklik ile tolerans, kaçınma, duyguların dışa vurulması, imgelem ya da inkâr gibi duygu odaklı başa çıkma stratejileri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öğrencilerde bilişsel esneklik düzeyi arttıkça problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandığı saptanmıştır (Akt. Altunkol, 2017).

Zong ve diğerleri (2010), Çinli lisans öğrencileri arasında depresif duygu durumun yaygınlığını ve bu tarz duygularla ilişkili olan örüntü türlerinin esneklik derecesini incelemişlerdir. 428 öğrenciye (234 erkek ve 194 kadın) başa çıkma örüntülerini, başa çıkma esnekliğini ve depresif belirtileri değerlendiren bir anket formu uygulanmıştır. Araştırma sonucunda depresif öğrencilerin, depresif olmayanlara göre daha fazla olumsuz olay yaşadıkları ve uyumsuz başa çıkma metotlarını daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Bu öğrencilerin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada daha düşük bilişsel esnekliğe sahip olduklarını ve esnekliğin geliştirilmesinin potansiyel önemine vurgu yapılmıştır.

Bilgin (2009a) tarafından yapılan çalışmada bireylerin kendilerine, başkalarına ve çevreye ne kadar esnek olduklarını anlamaya yardımcı olmaları için bilişsel esneklik

ölçeği geliştirmişlerdir. Bu ölçek 19 maddeden oluşmakta ve semantik farklılıklar biçimindedir. ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını 637 ergen bireyle gerçekleştirmiştir. Üç alt boyuttan oluşan ölçeğin iç tutarlılığı .92 olarak bulunmuştur. Maddelerin madde toplam korelasyonları .49 ile .63 arasında olduğunu saptamıştır. Test-tekrar test korelasyon katsayısı sekiz haftalık bir aralıkta .77 ve yarılanma katsayısı .87' olarak bulunmuştur.

Bilgin (2009b), 17- 18 yaşlarında 155 ergenle yapmış olduğu çalışmasında bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenleri (anne baba bağlılığı, arkadaş bağlılığı, sosyal yetkinlik beklentisi, kişilerarası ilişkiler, anne baba tutumları ve problem çözme becerisi) incelemiştir. Çalışmanın bulgu ve sonuçlarına göre, bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordayan değişkenlerin otoriter anne baba tutumu, sosyal yetkinlik beklentisi ve problem çözme becerisi olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte ebeveyn bağlılığı, arkadaş bağlılığı, faydalı ve zararlı kişilerarası ilişkiler tarzı, demokratik ve koruyucu tutumun da bilişsel esneklik üzerinde etkisi olan değişkenler olduğunu belirtmiştir.

Alper ve Deryakulu (2008), ortaöğretim birinci kademedeki öğrenim gören 30 öğrenci ile yaptıkları çalışmada web ortamında gerçekleştirilen öğrenci yönlendirmeli probleme dayalı öğrenmede bilişsel esneklik düzeyinin öğrencilerin başarıları, tutumları ve öğrenmenin kalıcılığı üzerindeki etkisini incelemiştir. Yapılan ön test ve bilişsel esneklik düzeylerini saptamak üzere renk-kelime testi uygulanmasının ardından yansız olarak deneysel gruplara ayırmışlardır öğrencileri. Uygulama sonucunda web ortamı probleme dayalı öğrenme uygulaması öğrenci başarısını ve öğrenmenin kalıcılığını anlamlı bir şekilde artırdığını ortaya koyduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra, bilişsel esneklik değişkeninin öğrenci başarısı, tutumları ve öğrenmenin kalıcılığı bakımından anlamlı bir farklılaşma bulunmadığını belirtmişlerdir.

Çuhadaroğlu (2013), çalışmasında bilişsel esnekliği yordayan bilişsel değişkenlerin belirlenmesini amaçlamıştır. Yordayıcı değişkenler olarak; eleştirel düşünme, sözel yaratıcılık, şekilsel yaratıcılık, stresle başa çıkma ile stresle başa çıkmanın alt boyutları olan sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek arama olarak belirlemiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, yalnızca şekilsel yaratıcılık değişkeninin bilişsel esnekliğin anlamlı bir şekilde yordadığı, şekilsel yaratıcılık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bunun yanı sıra, sözel ve şekilsel yaratıcılığın perseverasyonun anlamlı birer

yordayıcısı olduğu, sözel yaratıcıkla perseverasyon arasında olumlu; şekilsel yaratıcılıkla, perseverasyon arasında ise olumsuz yönde bir ilişki olduğu belirtmiştir.

Diril (2011), lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki ve bilişsel esneklik puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey gibi sosyo-demografik değişkenlere göre değişip değişmediği incelemiştir. Tüm lise kademelerinde okuyan toplam 1000 öğrencinin katılımıyla yapmış olduğu araştırmada, bilişsel esneklik puanları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ölçeğinin alt boyutlarından sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, öfke kontrolü alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte, bilişsel esneklik puanları sınıf düzeyleri açısından dokuzuncu sınıflar lehine anlamlı bir şekilde farklılaşırken cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey açısından böyle bir farklılık bulunamadığını belirtmiştir.

Yücel (2011), web destekli problem tabanlı öğrenme dilinin öğretiminde bilişsel esneklik düzeyi ve öz düzenleme becerisini sınıf gruplarına göre kıyaslamıştır. Ayrıca, bu çalışmanın öğrenci başarısına etkisini sınamıştır. Üniversitede bilgisayar mühendisliği bölümünde okuyan 75 öğrenci ile bu çalışmayı gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, web destekli eğitime yönelik öz düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik açısından cinsiyet ve sınıf gruplarına göre farklılık saptanamadığı; öğrenci başarısı ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi ile problem çözme becerisi arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir.

Öz (2012) yaşları 11-24 arasında değişen ortaokul, lise ve üniversite kademelerinde okuyan öğrencilerin cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve öğrenim kademesine göre uyum, kaygı ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını araştırmıştır. Bu araştırmaya, 630 kız, 402 erkek olmak üzere 1032 kişi katılmıştır. Sonuç olarak, cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve öğrenim kademesi değişkenlerinin kaygı ve uyum düzeylerinin ortak etkilerinin bilişsel esneklik puanları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadıklarını saptamıştır.

Zahal (2014), müzik öğretmenliği özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri, müzik yaşantıları, bazı kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu çalışma 449 kişiyle yapılmıştır. Bilişsel esneklik puanları ile sınav başarısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha başarılı oldukları saptamıştır.

Sapmaz ve Doğan (2013), Dennis ve Vander Wal tarafından 2010 yılında geliştirilen bilişsel esneklik envanterinin Türkçe formunu oluşturarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmıştır. 551 üniversite öğrencisine uygulanan bu envanterin geçerlilik çalışmasını ölçüt bağıntılı geçerlik, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yöntemleriyle gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için Cronbach alfa iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre iki boyutlu olduğu belirlenen ölçeğin, Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin bütünü için 0,90, “alternatifler” alt boyutu için 0,90 ve “kontrol” alt boyutu için 0,84'tür. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı, ölçeğin bütünü için 0,75; “alternatifler” alt boyutu için 0,78 ve “kontrol ” alt boyutu için 0,73' tür. Bulgular, bilişsel esneklik envanterinin Türk üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini ölçmede yeterli geçerlilik ve güvenilirlik değerlerini karşıladığını göstermiştir.

Altunkol (2011), üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu çalışmayı üniversitenin farklı bölümlerinde öğrenim gören 484 öğrenci ile gerçekleştirmiştir. Öğrencilerin bilişsel esneklikleri, algıladıkları stres düzeyi, yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik düzeye göre değişip değişmediğini araştırmıştır. Bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptandığını bildirmiştir. Bunun yanı sıra bilişsel esnekliğin yaş ile pozitif yönde, sosyoekonomik düzey ile ilişki olmadığını ve cinsiyet açısından erkeklerin lehine sonuçlar olduğunu belirtmiştir. Algılanan stres ise kadınlarda daha fazla görüldüğü, sosyoekonomik düzey ile negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiğini ve yaş değişkeniyle anlamlı bir ilişki göstermediğini belirtmiştir.

Çelikkaleli (2014b), lisede okuyan 270 ergen öğrencinin bilişsel esneklikleri ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmasında veri toplamak için Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeğini uygulamıştır. Araştırma bulguları, bilişsel esneklik, akademik ve sosyal yetkinlik inançları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir; duygusal yetkinlik inancı cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine anlamlı yönde farklılaştığını belirtmiştir. Bir diğer bulgu ise bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inancı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu dile getirmiştir. Son olarak duygusal ve sosyal yetkinlik inançlarının bilişsel esneklik puanlarını anlamlı biçimde yordadığını belirtmiştir.

Bilgiç ve Bilgin (2016), ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma

grubunu 15-20 yaş arasında olan 1010 kişi oluşturmaktadır. Araştırmasında, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Karar Stratejileri Ölçeğini uygulamıştır. Araştırma sonucuna göre bilişsel esnekliği arttıkça mantıklı karar verme stratejilerinin daha fazla kullanıldığının, cinsiyet ve öğrenim kademesinin bilişsel esneklik ve karar stratejilerini üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmişlerdir.

Özcan (2016), 14-18 yaş arasında olan 1035 ergenin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki ve bilişsel esneklik puanları ile öz yeterlik puanlarının cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediği incelenmiştir. Çalışmasında ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile akademik, sosyal, duygusal ve genel öz yeterlilikleri arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Cinsiyet farkına göre anlamlı bir fark bulunamamış fakat duygusal öz yeterlilik açısından erkeklerin lehine anlamlı bir fark bulunduğunu göstermiştir.

Altunkol (2017), Bilişsel Davranışçı Kuramlar çerçevesinde geliştirilen Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı'nın lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ve algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisini ve bu etkinin uzun süreli kalıcılığını incelemiştir. Yapmış olduğu çalışmada geliştirmiş olduğu Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programını 12 oturum boyunca deney ve kontrol gruplarına ayırdığı lise öğrencileri üzerinde test etmiştir. Sonuç olarak; öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin ve olumlu başa çıkma stratejilerini kullanımlarının artmasında algılanan stres düzeylerinin ve bazı olumsuz başa çıkma stratejilerini kullanımlarının azalmasında kısmen etkili olduğunu belirtmiştir.

Kömür (2018), üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için yapmış olduğu çalışmada sonuç olarak; öğrencilerin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama ile alternatif ve kontrol alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile alternatif ve kontrol alt boyutları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Kardeş sayısı değişkenine göre ölçeklerden alınan ortalama puanlarda anlamlı farklılığın olmadığını 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 gösterdiğini belirtmiştir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde yapılan araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi yapılırken kullanılan istatistiksel tekniklerden sırasıyla bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu araştırma ilköğretim ikinci kademesi 6., 7. ve 8. sınıf düzeyinde 11-14 yaş arası öğrenim gören ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki olup olmadığını incelemeye yönelik tarama modelinde ilişkisel araştırmalar kapsamında gerçekleştirilen kesitsel bir çalışmadır. Yapılan bu araştırmada bağımsız değişken olarak cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, sosyoekonomik düzey gibi değişkenler kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise bilişsel esneklik düzeyi ve stresle başa çıkma tarzlarıdır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Çalışma evreni 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında Kahramanmaraş ili Pazarcık ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaokulların 6., 7. ve 8. sınıf düzeyinde eğitim ve öğretime devam eden 4182 kız ve erkek öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini Pazarcık ilçesinde bulunan eğitim ve öğretim hayatına devam eden tabakalı örneklem yöntemine uygun olarak seçilmiş 6., 7. ve 8. sınıf düzeyinde olan 557 öğrenciden oluşmaktadır. Tabakalı örnekleme yönteminin ardından alt tabakalar basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Tabakalı örnekleme yöntemi, sınırları belirlenmiş evrende alt tabakaların olduğu durumlarda kullanılır. Bu yöntemde temel amaç, evren içerisindeki alt tabakalardan yola çıkarak evren üzerinde çalışmaları yürütmektir (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Basit tesadüfi örnekleme yönteminde, araştırmanın örneklemine girecek her bireyin evrende şansı eşittir. Bundan dolayı her bireye verilecek ağırlık hesaplamalarda aynıdır (Arıkan, 2004).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın örneklemini oluşturan ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek için Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen, Çelikkaleli (2014a) tarafından Türkçeye uyarlanan " Bilişsel Esneklik Ölçeği " (The Cognitive Flexibility Scale) kullanılmıştır. Bireylerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek için; Lazarus ve Folkmanın Başa Çıkma Yolları Envanterinden (Ways of Coping Inventory) hareketle oluşturulmuş olan, bu envanterden daha kısa bir ölçek olan Şahin ve Durak'ın (1995) geliştirdiği " Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği " kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile de bağımsız değişkenlerle ilgili bilgi toplanmıştır.

3.3.1. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği 12 maddeden ve tek boyuttan oluşan 6'lı Likert tipi derecelendirmenin kullanıldığı bir ölçektir. Derecelendirme biçimi: 1- Kesinlikle katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Kısmen katılmıyorum, 4- Kısmen katılıyorum, 5- Katılıyorum, 6- Kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Kişinin işaretlemiş olduğu maddelerin toplam puanı bilişsel esneklik düzeyini göstermektedir. Alınan puanlar arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin taban puanı 12 tavan puanı ise 72'dir.

Farklı çalışmalarda elde edilen sonuçlara göre Bilişsel Esneklik Ölçeğinden elde edilen Cronbach Alfa katsayıları .72 ile .92 arasında değişmektedir. Ölçeğin test- tekrar test güvenilirlik katsayısı .83 olarak elde edilmiştir (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998; Maltby ve diğ., 2004; Çelikkaleli, 2014a; Altunkol, 2011,2017).

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Lazarus ve Folkman (1986), insanların stresli durumlar karşısında ortaya koydukları birçok duruma genelleyebilecek, tipik bazı başa çıkma davranışları olduğunu söylemişlerdir. Lazarus ve Folkman'ın (1986), farklı durumlar karşısında pek değişmeyen kişilerin başa çıkma sürecindeki bilişsel ve davranışsal durumlarını ölçmek için geliştirmiş olduğu " Başa Çıkma Yolları Envanteri " den hareketle bu envanterden daha kısa, çeşitli stres durumlarında geçerliliği olan ve özellikle yalnızlık, depresyon ve psikosomatik rahatsızlıklar gibi belirtilerle ilişkili bir başa çıkma mekanizmaları ölçeği Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilmiştir. 74 maddeden oluşan Stresle Başa

Çıkma Yolları Envanterinin madde güvenilirliğini saptayabilmek için envanterin tümünde elde edilen madde toplam ve düzeltilmiş madde toplam korelasyonuna bakılmıştır. Her madde tek tek ele alınarak, atıldığı takdirde toplam ölçeğin alfa değerindeki değişimlerin ne yönde olacağına dikkat edildiği belirtilmiştir. Bu çalışma ile birlikte madde sayıları kısaltılmış ve 30 maddelik Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği oluşturulmuştur. Ölçek kendi içerisinde 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal destek aramadır. Puan aralığı 0 ile 3 arasında olan 4' lü Likert tipi derecelendirme olan bir ölçektir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt ölçek puanlarının hesaplaması şu şekilde yapılmaktadır; alt ölçekte alınan madde puanlarının toplamı, alt ölçek madde sayısına bölünür. Bunun sonucunda da 0 ile 3 arası bir değer bulunur. Alt ölçekten alınan puanın fazla olması kişinin o alt ölçekte ifade edilen başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı anlamına gelmektedir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin geliştirme çalışmasında alt ölçeklere ilişkin iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir; kendine güvenli yaklaşım .62 ile .80 arası, iyimser yaklaşım .49 ile .68 arası, çaresiz yaklaşım .64 ile .73 arası, boyun eğici yaklaşım .47 ile .72 arası ve sosyal destek arama .45 ile .47 arasında değiştiği belirtilmiştir (Şahin ve Durak, 1995). Altunkol (2017)' un yapmış olduğu çalışmada ise kendine güvenli yaklaşım .80, iyimser yaklaşım .70, çaresiz yaklaşım .67, boyun eğici yaklaşım .52 ve sosyal destek arama .47 olduğu belirtilmiştir.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, yaşadığı yer, aile üye sayısı, anne-baba eğitim durumu, ailenin aylık ortalama geliri gibi bilgileri öğrenebilmek için oluşturulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemi için Pazarcık İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alındıktan sonra veriler sınıf ortamında ve gruplar halinde araştırmacı tarafından toplanmıştır. Veriler, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Kahramanmaraş ili Pazarcık ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaokulların 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden toplanmıştır. Veriler uygulanıp toplandıktan sonra tüm ölçekler araştırmacı tarafından kontrol edilerek 620 kişiye ulaşıldığı saptanmıştır. Ölçekleri doldururken yanlış

kodlama yapanlar ve eksik kodlayan 11 kişi örneklemden çıkartılmıştır. Geriye kalan 609 kişinin verileri istatistik programına girişi yapıldıktan sonra uç değer analizi yapılarak aşırı sapma gösteren 52 veri çıkarılmış ve kalan 557 katılımcının ölçekleri araştırmanın veri kaynağını oluşturmuştur.

3.5. Veri Analizi

Yapılan araştırma sonucunda elde edilen veriler istatistik programı kullanılarak bilgisayar ortamında değerlendirilmiş ve çözümlenmeler yapılmıştır.

Bilişsel esneklik düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için normallik varsayımı karşılandıktan sonrabilişsel esneklik ölçeği toplam puanları ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutları toplam puan ortalamalarının Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Daha sonra katılımcı bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, aylık ortalama gelir) göre değişip değişmediği Bağımsız Gruplar t-Testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Elde edilen bulguların anlamlı olup olmadığının belirlenmesi ve yorumlamasında, .05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye ve bu iki değişkenin cinsiyet, yaş ve aylık ortalama gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1.

Ergen Bireylerin Sosyo-Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans Dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kız	284	51.0
	Erkek	273	49.0
	Toplam	557	100.0
Yaş	11	79	14.2
	12	154	27.6
	13	214	38.4
	14	110	19.7
	Toplam	557	100.0
Yaşadığı Yer	Köy	346	62.1
	İlçe Merkezi	211	37.9
	Toplam	557	100.0
Aylık Gelir	1600 liradan az	170	30.5
	16001-3000	272	48.8
	3001-5000	69	12.4
	5001-7000	28	5.0
	7001-10.000	8	1.4
	10.001 ve üstü	10	1.8
	Toplam	557	100.0

N= 557

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin %51' ini (284) kızlar oluştururken, erkekler ise %49' unu (273) oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %38.4' nü (214) 13 yaşında olanlar, %27.6'sını (154) 12 yaşında olanlar, %19.7'sini (110) 14 yaşında olanlar ve %14.2' sini (79) 11 yaşında olanlar oluşturmaktadır. Katılımcı bireylerin %62.1' i (346) köyde, %37.9' u (211) ise ilçe merkezinde yaşamaktadır. Aylık gelir dağılımına göre sırasıyla %48.8 'i (272) 16001-3000 lira arası olanlar, %30.5'ini (170) 1600 liradan az olanlar, %12.4' ünü (69) 3001-5000 lira arası olanlar, %5.0 'ini (28) 5001-7000 lira arası olanlar, %1.8' ini 10.001 lira ve üstü olanlar ve son olarak %1.4' ünü 7001-10.000 lira arası olanlar oluşturmaktadır.

4.1. Ergen Bireylerin Almış Oldukları Ölçek Puanlarına İlişkin İstatistiksel Bulgular

Tablo 2.

Bireylerin Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	Min.	Max.	\bar{X}	S
Bilişsel Esneklik Ölçeği	557	37	65	50.79	5.22
Kendine	557	1	3	2.34	0.49
Stresle					
Güvenli					
Başa					
Yaklaşım					
Çıkma	557	0	2.88	1.41	0.59
Çaresiz					
Tarzları					
Yaklaşım					
Ölçeği	557	0	2.50	1.02	0.57
Boyun Eğici					
Yaklaşım					
İyimser	557	0.80	3	2.25	0.53
Yaklaşım					
Sosyal Destek	557	0.75	3	1.98	0.55
Arama					

N= 557

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri puanlarının en düşük 37, en yüksek 65 olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tarzları alt boyutları puanları incelendiğinde kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda en düşük 1, en yüksek 3 puan alındığı görülmektedir. Çaresiz yaklaşım alt boyutunda en düşük 0,

en yüksek 2.88 puan alındığı görülmektedir. Boyun eğici yaklaşım alt boyutunda en düşük 0, en yüksek 2.50 puan alındığı görülmektedir. İyimser yaklaşım alt boyutunda en düşük 0.80, en yüksek 3 puan alındığı görülmektedir. Sosyal destek arama alt boyutunda en düşük 0.75, en yüksek 3 puan alındığı görülmektedir.

4.2. Ergen Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair İstatistiksel Bulgular

Ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson Moment Korelasyon analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 3' de verilmiştir.

Tablo 3.

Bireylerin Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	Bilişsel Esneklik	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları				
		Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
Bilişsel Esneklik	1	.161**	.024	.064	.079	.038

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

Tablo 3 incelendiğinde bilişsel esneklik düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutu olan Kendine Güvenli Yaklaşım arasında düşük düzeyde ($r(557) = .161$, $p < .01$) ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında basit doğrusal regresyon analizi Tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4.

Bireylerin Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyut Puanları Arasındaki Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	R	R ²	Standardize edilmiş β	t	F	p
Bilişsel Esneklik	.015	.004	.161	.026	.161	3.84	14.70	.000*

*N=557, *p<.05, R= .161, R² = .026*

Tablo 4 incelendiğinde bireylerin bilişsel esneklik düzeyinin stresle başa çıkma tarzları alt boyutu olan Kendine Güvenli Yaklaşımının yordayıcısı olup olmadığını belirlemek için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucuna göre; bilişsel esneklik düzeyi, kendine güvenli yaklaşım tarzını anlamlı bir şekilde yordamaktadır [$F(1,555)=14.70, p<.05$]. Bu sonuca göre bilişsel esneklik düzeyi kendine güvenli yaklaşım tarzının %3' nü ($R^2 = .026$) açıklamaktadır.

4.3. Ergen Bireylerin Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Cinsiyet, Yaş ve Aylık Ortalama Gelir Değişkeni Arasındaki İstatistiksel Bulgular

Ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5' de gösterilmiştir.

Tablo 5.

Bireylerin Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanları ile Cinsiyet Değişkeni Arasında t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	S	Serbestlik derecesi	t	p
Kız	284	51.13	5.08	555	1.60	.111
Erkek	273	50.43	5.35			

N= 557, p<.05

Tablo 5 incelendiğinde kızların bilişsel esneklik düzeyi puanları ortalaması $\bar{X}=51.13$ iken erkeklerin ortalaması $\bar{X}=50.43$ ' tür. Ortalamalar arasında istatistiksel olarak bir anlamlı farklılık olmadığı yani kızların ve erkeklerin bilişsel esneklik düzeyi arasında farklılık görülmemiştir ($t(555)=1.60, p>.05$).

Ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson Moment Korelasyon analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 6' da verilmiştir.

Tablo 6.

Bireylerin Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanları ile Yaşları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	Yaş	Bilişsel Esneklik
Yaş	1	-.012
Bilişsel Esneklik	-.012	1

$p<.05$

Tablo 6 incelendiğinde bilişsel esneklik düzeyi ile yaş arasında ($r(557)= -.012, p>.05$) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bir başka ifadeyle, ergen bireylerin yaşları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişki görülmemektedir.

Ergen bireylerin aylık ortalama gelir değişkenine göre bilişsel esneklik düzeyi puanları betimsel sonuçları Tablo 7' de verilmiştir. Bilişsel esneklik düzeylerinin i aylık ortalama gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmışve sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 7.

Bireylerin Aylık Ortalama Gelir Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyi Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Aylık Ortalama Gelir	N	\bar{X}	S
1600 liradan az	170	50.46	5.44
1601-3000 arası	272	50.70	5.17
3001-5000 arası	69	51.36	4.27
5001-7000 arası	28	52.61	4.93
7001-10.000 arası	8	48.00	7.86
10.001 ve üstü	10	51.90	6.49

$N= 557$

Tablo 7' de görüldüğü gibi bireylerin aylık ortalama gelirlerine göre bilişsel esneklik düzeyi puanları ortalaması en yüksekten başlayarak sırasıyla 5001-7000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 52.61, 10.001 ve üstü geliri olanlar \bar{X} = 51.90, 3001-5000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 51.36, 1601-3000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 50.70, 1600 liradan az geliri olanlar \bar{X} = 50.46 ve son olarak 7001-10.000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 48.00 gelmektedir.

Tablo 8.

Bireylerin Aylık Ortalama Gelir Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyi Puanlarınının Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	210.391	5	42.078	1.552	.172
Gruplar içi	14940.611	551	27.115		
Toplam	15151.002	556			

$N= 557, p<.05$

Tablo 8 incelendiğinde bireylerin aylık ortalama geliri ile bilişsel esneklik düzeyi puanları arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$F(5,551)=1.55, p>.05$]. Başka bir deyişle, bireylerin aylık ortalama gelirleri bilişsel esnek düzeyi puanlarını değiştirmemektedir.

4.4. Ergen Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile Cinsiyet, Yaş ve Aylık Ortalama Gelir Değişkeni Arasındaki İstatistiksel Bulgular

Ergen bireylerin stresle başa çıkma tarzları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 9' da gösterilmiştir.

Tablo 9.

Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları İle Cinsiyet Değişkeni Arasında t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	Serbestlik derecesi	t	p
Kendine	Kız	284	2.41	.44	555	3.30	.001*
Güvenli	Erkek	273	2.27	.53			
Yaklaşım	Kız	284	1.43	.62	555	.68	.495
Çaresiz	Erkek	273	1.39	.57			
Yaklaşım	Kız	284	.89	.55	555	-5.84	.000*
Boyun Eğici	Erkek	273	1.16	.56			
Yaklaşım	Kız	284	2.32	.50	555	3.26	.001*
İyimser	Erkek	273	2.17	.56			
Yaklaşım	Kız	284	2.02	.59	555	1.95	.052
Sosyal Destek	Erkek	273	1.93	.50			
Arama							

*N= 557, *p<.05*

Tablo 9 incelendiğinde bireylerin stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ($t(555)= 3.30, p<.05$), boyun eğici yaklaşım ($t(555)= -5.84, p<.05$), iyimser yaklaşım ($t(555)= 3.26, p<.05$) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kızların kendine güvenli yaklaşım tarzı ($\bar{X}= 2.41$), erkeklere ($\bar{X}= 2.27$) göre daha olumludur. Erkeklerin boyun eğici yaklaşım tarzı ($\bar{X}= 1.16$), kızlara ($\bar{X}= .89$) göre daha fazladır. Kızların iyimser yaklaşım tarzı ($\bar{X}= 2.32$), erkeklere ($\bar{X}= 2.17$) göre daha olumludur. Bu bulgular, kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Ergen bireylerin stresle başa çıkma tarzları, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği belirlemek amacıyla Pearson Moment Korelasyon analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 10' da verilmiştir.

Tablo 10.

Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Yaşları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları				
		Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
Yaş	1	-.105*	-.046	-.080	-.121**	.013
Kendine Güvenli Yaklaşım		1	-.164**	-.207**	.501**	.212**
Çaresiz Yaklaşım			1	.418**	-.076	.103*
Boyun Eğici Yaklaşım				1	-.084*	-.003
İyimser Yaklaşım					1	.152**
Sosyal Destek Arama						1

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

Tablo 10 incelendiğinde kendine güvenli yaklaşım ($r(557) = -.105$, $p < .05$) ve iyimser yaklaşım ($r(557) = -.121$, $p < .01$) alt boyutları ile yaş arasında düşük düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle, yaş azaldıkça kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım artmaktadır.

Ergen bireylerin stresle başa çıkma tarzları, aylık ortalama gelir değişkenine göre betimsel sonuçları Tablo 11' de verilmiştir. Stresle başa çıkma tarzları ile aylık ortalama gelir arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 11.

Bireylerin Aylık Ortalama Gelir Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Betimsel Sonuçları

	Aylık Ortalama Gelir	N	\bar{X}	S
Kendine Güvenli Yaklaşım	1600 liradan az	170	2.29	.52
	1601-3000 arası	272	2.38	.46
	3001-5000 arası	69	2.35	.44
	5001-7000 arası	28	2.25	.53
	7001-10.000 arası	8	2.25	.53
	10.001 ve üstü	10	2.01	.60
Çaresiz Yaklaşım	1600 liradan az	170	1.43	.60
	1601-3000 arası	272	1.37	.56
	3001-5000 arası	69	1.40	.66
	5001-7000 arası	28	1.46	.63
	7001-10.000 arası	8	1.42	.65
	10.001 ve üstü	10	1.67	.51
Boyun Eğici Yaklaşım	1600 liradan az	170	1.10	.54
	1601-3000 arası	272	.94	.55
	3001-5000 arası	69	1.06	.59
	5001-7000 arası	28	.95	.66
	7001-10.000 arası	8	1.29	.62
	10.001 ve üstü	10	1.40	.54
İyimser Yaklaşım	1600 liradan az	170	2.22	.56
	1601-3000 arası	272	2.28	.54
	3001-5000 arası	69	2.21	.53
	5001-7000 arası	28	2.03	.53
	7001-10.000 arası	8	2.50	.72
	10.001 ve üstü	10	2.02	.39
Sosyal Destek Arama	1600 liradan az	170	1.94	.56
	1601-3000 arası	272	2.00	.54
	3001-5000 arası	69	2.05	.53
	5001-7000 arası	28	1.75	.53
	7001-10.000 arası	8	1.68	.72
	10.001 ve üstü	10	2.02	.39

N= 557

Tablo 11' de görüldüğü gibi stresle başa çıkma tarzları alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım puanlarında en yüksek ortalamaya sahip olanlar 1601-3000 lira arası aylık ortalama geliri olanlar \bar{X} = 2.38, ardından sırasıyla 3001-5000 lira arası olanlar \bar{X} = 2.35, 1600 liradan az olanlar \bar{X} = 2.29, 5001-7000 ve 7001-10.000 arası geliri olanlar \bar{X} = 2.25 iken en düşük ortalamaya sahip olanlar 10.001 ve üstü aylık geliri olan \bar{X} = 2.01 bireyler gelmektedir. Kendine güvenli yaklaşım genel ortalaması ise \bar{X} = 2.34 olduğu görülmüştür. Çaresiz yaklaşım tarzında en yüksek ortalamaya sahip olanlar 10.001 ve üstü aylık geliri olanlar \bar{X} = 1.67, ardından sırasıyla 5001-7000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 1.46, 1600 liradan az geliri olanlar \bar{X} = 1.43, 7001-10.000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 1.42, 3001-5000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 1.40 ve 16001-3000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 1.37 ortalamaya sahiptir. Çaresiz yaklaşım genel ortalaması ise \bar{X} = 1.41 olduğu görülmüştür. Boyun eğici yaklaşım tarzında en yüksek ortalamaya sahip olanlar 10.001 ve üstü aylık geliri olanlar \bar{X} = 1.40, ardından sırasıyla 7001-10.000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 1.29, 1600 liradan az geliri olanlar \bar{X} = 1.10, 3001-5000 lira arası olanlar \bar{X} = 1.06, 5001-7000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = .95 ve 16001-3000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = .94 ortalamaya sahiptir. Boyun eğici yaklaşım genel ortalaması ise \bar{X} = 1.02 olduğu görülmüştür. İyimser yaklaşım tarzında en yüksek ortalamaya sahip olanlar 7001-10.000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 2.50, ardından sırasıyla 16001-3000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 2.28, 1600 liradan az geliri olanlar \bar{X} = 2.22, 3001-5000 lira arası olanlar \bar{X} = 2.21, 5001-7000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 2.03 ve 10.001 ve üstü aylık geliri olanlar \bar{X} = 2.02 ortalamaya sahiptir. İyimser yaklaşım genel ortalaması ise \bar{X} = 2.24 olduğu görülmüştür. Sosyal destek arama tarzında en yüksek ortalamaya sahip olanlar 3001-5000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 2.05, ardından sırasıyla 10.001 ve üstü aylık geliri olanlar \bar{X} = 2.02, 16001-3000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 2.00, 1600 liradan az geliri olanlar \bar{X} = 1.94, 5001-7000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 1.75 ve 7001-10.000 lira arası geliri olanlar \bar{X} = 1.68 ortalamaya sahiptir. Sosyal destek arama genel ortalaması ise \bar{X} = 1.97 olduğu görülmüştür.

Tablo 12.

Bireylerin Aylık Ortalama Gelir Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar arası	2.276	5	.455	1.906	.092	
	Grup içi	131.628	551	.239			
	Toplam	133.904	556				
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar arası	1.198	5	.240	.674	.643	
	Grup içi	195.865	551	.355			
	Toplam	197.063	556				
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar arası	5.078	5	1.016	3.191	.008*	1600 liradan az / 16001-3000
	Grup içi	175.386	551	.318			
	Toplam	180.464	556				
İyimser Yaklaşım	Gruplar arası	2.900	5	.580	2.021	.074	
	Grup içi	158.119	551	.287			
	Toplam	161.020	556				
Sosyal Destek Arama	Gruplar arası	2.944	5	.589	1.944	.085	
	Grup içi	166.901	551	.303			
	Toplam	169.844	556				

*N= 557, *p<.05*

Tablo 12 incelendiğinde bireylerin aylık ortalama gelirlerinin stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından boyun eğici yaklaşım bakımından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [$F(5,551)=3.19, p<.05$]. Başka bir deyişle, bireylerin ortalama aylık kazançları boyun eğici yaklaşım tarzını anlamlı bir şekilde değiştirmektedir. Diğer alt

boyutlar ile aylık ortalama gelir arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aylık ortalama gelirler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan Tukey Testi sonucuna göre 1600 liradan az kazananların ($\bar{x}= 1.10$), 1601-3000 lira arası kazananlara göre ($\bar{x}= .94$) boyun eğici yaklaşımı daha fazla olduğu saptanmıştır.



BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırmaya katılan ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki ve katılımcı bireylerin cinsiyet, yaş ve aylık ortalama gelir durumları değişkenlerinin bilişsel esneklik düzeyi ile arasındaki ilişkiye ve stresle başa çıkma tarzları ile arasındaki ilişkiye yönelik saptanan bulgular araştırma sorularına göre sırasıyla tartışılıp yorumlanmıştır.

5.1. Ergen Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Yapılan bu araştırmanın genel amacı ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında ilişkinin tespit edilmesidir. Literatür incelendiğinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma arasında ilişkinin varlığına dair yapılan çalışmalar gözlemlenmiş ve bu durumu ampirik olarak sınamak mümkün olmuştur. Bu amaçla, bilişsel esneklik düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutları olan; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda bilişsel esneklik düzeyi ile kendine güvenli yaklaşım tarzı arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bkz. Tablo 3). Bu sonuca göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin stresle başa çıkma tarzları alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım tarzının da yüksek olması beklenmektedir.

Yurtiçinde stresle başa çıkma tarzları ile bilişsel esneklik düzeyini karşılaştıran araştırmalar incelendiğinde Laçın (2015), üniversite öğrencilerinin katılımıyla yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama arasında pozitif yönde, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kömür (2018), yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Gülüm ve Dağ (2013), yapmış oldukları çalışmada stresle başa çıkma tarzı ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu çalışmaların aksine, bilişsel esneklik düzeyi ile stresle başa çıkma düzeyinin birlikte

inceleyen Çuhandaroğlu (2011), bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamıştır.

Yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde Crum, Akinola, Martin ve Fath (2017), yapmış oldukları deneysel çalışmada stresi tehdit olarak algılayan bireylerde bilişsel esneklik azalırken, stresi bir zorluk olarak algılayan bireylerde daha fazla bilişsel esneklik olduğunu belirtmişlerdir. Fishbein ve arkadaşları (2009), çocuk yaşta sıkıntılar yaşamamanın yürütücü işlevlerde sorunlar oluşturacağını belirtmişlerdir. Kişisel (fiziksel ve duygusal istismar ve ihmal, okul ve ebeveyn stresleri) ve toplumsal (mahalle problemleri ve mahallede şiddete tanık olan) stres vericiler ile yürütücü işlevler arasındaki ilişkiyi araştırmış ve kişisel stres verici etmenlerin yürütücü işlevlerde göreceli eksikliklere sebep olduğunu bulmuşlardır. Toplumsal sebeplerden kaynaklı stres vericiler ile yürütücü işlevlerden problem çözme ve duygu yükleme ile ilişkili bulunmuştur. Kato (2017), bilişsel esneklik ile kardiyovasküler reaktivite arasındaki ilişkide psikolojik stres ve baş etmenin etkisini gözlemlediği çalışmada bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik stres altında baş etme yöntemlerinde daha başarılı olduklarını saptamıştır. Evans, Kouros, Larkin ve Garber (2016), nörobilişsel işlevsellik, baş etme ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada bilişsel esneklik ile baş etme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Gess (2001), stresle baş etme becerileri ile yürütücü işlevler arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Krpan, Levine, Stuss ve Dawson (2007), yürütücü işlevlerdeki çalışma düzeyi arttıkça, problem odaklı baş etme tarzını kullanmanın da arttığını belirtmişlerdir. Campbell ve arkadaşları (2009), lösemi hastalar ile yapmış oldukları çalışmada yürütücü işlevler ve baş etme arasındaki ilişkisi araştırmışlardır ve bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bu çalışmaların aksine, Trouillet, Doan-Van-Hay, Launay ve Laboratory (2011), bilişsel esneklik ile sorun odaklı başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Wagner ve arkadaşları (2016), yürütücü işlevler ile stres hormonu olarak bilinen kortizolün salınım düzeyi arasındaki ilişkide ebeveyn kaynaklı stres, baş etme ve çocuk bakım kalitesinin etkisi araştırmışlardır. Ebeveyn kaynaklı stresi yüksek olan bireylerde yürütücü işlevlerde diğerlerine göre daha az performans sergilendiği belirtilmiştir. Baş etme ve çocuk bakım kalitesinin yürütücü işlevler ve kortizol seviyesinde anlamlı bir değişikliğe yol açmadığı belirtilmiştir.

Bilişsel esneklik, kişinin gündelik hayatında beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan olay veya olaylar karşısında vereceği tepkileri hakkında düşünmesi, alternatif

tepkileri karşılaştırıp en doğru tepkiyi verme sürecidir. Bilgin'e (2009b) göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişiler karşılaştığı zor durumlarda çözüm yollarının farkında olan, yeni duruma uyum sağlayabilen ve bu uyum-değişim esnasında bile kendine güvenen kimselerdir. Stresle baş etme ise kişinin başına gelen ani ve zor durumda kalılabilecek bir olay karşısında öncelikle olayın tehdit edici olup olmadığını değerlendirip ardından varmış olduğu sonuca göre olaya yaklaşımını belirleyen düşünce ve davranış şeklidir. Bu iki tanım göz önüne alındığında kişinin bilişsel esneklik düzeyi ile stresle baş etme tarzı arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Stresle başa çıkma tarzı olan kendine güvenli yaklaşım, olaylar karşısında kişinin bir çözüm yolu bulabileceğine dair kendine inanması ve güvenmesi olarak bilinir. Yaşanan stresli olaylar karşısında kişi çözüm yolları bulabileceğine dair kendine olan inancı ve aklında üretmiş olduğu çözüm yöntemleri birbirlerini tamamlayan bir mekanizmanın parçaları gibi gözükmektedir. Bundan dolayı bilişsel esneklik ile kendine güvenli yaklaşım arasında ilişki olduğu düşünülmektedir.

5.2. Ergen Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Cinsiyet, Yaş ve Aylık Ortalama Gelir Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu araştırmanın alt amaçlarından biri bilişsel esneklik düzeyi ile ilişkili olan değişkenleri belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete, yaşa ve aylık ortalama gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına istatistiksel analizlerle bakılmıştır.

Bilişsel esneklik düzeyi cinsiyetlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 5). Bir diğer ifadeyle kızların bilişsel esneklik düzeyleri ile erkeklerin bilişsel esneklik düzeyleri arasında farklılık yoktur. Bilişsel esneklik ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi araştırılan çalışmalara bakıldığında bu sonucu destekleyen bulgular olmakla birlikte desteklemeyen bulgulara da rastlanmıştır.

Yurtiçinde yapılan çalışmalara bakıldığında; Bilgin'in (2009b), Yücel'in (2011), Sapmaz ve Doğan'ın (2013), Laçın'ın (2015, 2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, Diril'in (2011), Öz'ün (2012), Çelikkaleli'nin (2014b), Zahal'ın (2014), Bilgiç'in (2015), Özcan'ın (2016) ergenlerle yaptığı çalışmada, Başsu'nun (2016) öğretmenlerle, Güzeltepe'nin (2017), kamu personelleri ile yaptıkları çalışmalarda bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Bunun aksine bilişsel

esneklik ile cinsiyete göre farklılaştığını belirten çalışmalarda mevcuttur. Altunkol'un (2011) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada erkeklerin kızlara göre bilişsel esneklik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Asıcı ve İkiz'in (2015) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada bilişsel esneklik envanteri kontrol alt boyutunda erkeklerin kızlara göre bilişsel esneklik düzeyleri daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Gürbüz'ün (2017) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada bilişsel esneklik ölçeği alt boyutlarında kızların erkeklere göre bilişsel esneklik düzeyleri daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Kömür'ün (2018) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada kızların erkeklere göre bilişsel esneklik düzeyleri daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde; Martin ve Rubin'in (1995) yapmış olduğu çalışmada bilişsel esneklik cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Zong ve arkadaşlarının (2011) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada bilişsel esneklik cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Martin ve Anderson'un (1996) yapmış oldukları çalışmada kadın ve erkek katılımcılar yaşlarına göre kategorilere ayırarak (21 yaş ve altı, 22-44, 45-54, 55 ve üstü) bilişsel esneklik ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiş ve 21 yaş ve altında olan erkekler ile 55 yaş ve üstünde olan kadınların diğer gruplara göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir.

İnsan bilişi bilgiyi algılayıp anlamlandırırken içsel ve dışsal birçok etmeden etkilenmektedir. Bilişsel gelişim, insanların düşünme, anlama, yorumlama ve çıkarımda bulunma süreçlerini kapsayan aşamalı olarak ilerleyen ve ergenlik döneminde soyut işlem becerilerinin kazanılmaya başlanması ile hız kazanan bir süreçtir. Soyut işlem dönemine geçen ergen bireyler artık yetişkinlerin düşünce şekillerine benzer şekilde düşünmeye başlarlar. Soyut işlem becerisi gelişen ergenler, problemleri çözerken somut yollarla sınırlı kalmaz, soyut yolları düşünmeye başlar, hipotezler geliştirir, tümdengelim ve tümevarım yollarıyla akıl yürütmeye başlar, farklı çözüm yollarını görerek en uygun olana karar vermeye çalışır yani bilişsel esnekliğini kullanmaya başlar. Zihinsel süreçler, çevreyle olan etkileşim ile birlikte bu döneme giren her birey için benzer şekilde geçer. Sürekli bir gelişim ve uyum içerisinde olan bilişsel şemalar ergenlik döneminin getirmiş olduğu yeni deneyimler ile yaşantı kazanıldıkça değişmekte ve olgunlaşmaktadır. Bu dönemde hem kızlar hem de erkekler ergenliğin getirdiği fiziksel ve zihinsel değişimlere uyum sağlamaya çalışırlar. Ayrıca bu dönem çevre ile olan etkileşimin arttığı sosyal ilişkilerin geliştiği bir dönemdir. Bireylerin artık yetişkin gibi düşünmeye, sosyal etkileşime girmeye, çevreden bağımsızlaşmaya

başlaması beklenir. Bu yeni gelişmelerle karşılaşan bireyler bilişsel esnekliklerinin ve mevcut şemalarının yardımıyla yeni durumlara uyum sağlamaya çalışırlar. Benzer süreçlerden geçen kızlar ve erkekler bu değişimlerden etkilenmektedirler. Sonuç olarak ergenlik döneminin getirdiği yeni durumlara bilişsel esneklik yardımıyla uyum sağlanmaya çalışılırken bu süreç cinsiyetler arası farklılık gözetmemektedir.

Bilişsel esneklik düzeyi ile araştırmaya katılan bireylerin yaşları arasında anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur (Bkz. Tablo 6). Bir diğer ifadeyle bilişsel esneklik düzeyleri ergenlik dönemi boyunca bireylerin yaşlarından etkilenmemektedir. Literatüre bakıldığında bu bulguları destekleyen ve desteklemeyen sonuçlarla karşılaşılmıştır.

Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde; Altunkol (2011), Asıcı ve İkiz (2015) ve Başsu (2016) yaş ile bilişsel esneklik düzeyi arasında anlamlı olmayan ilişki olduğunu belirtmiştir. Gürbüz (2017) ise yaş ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir.

Alanyazın incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin yaşları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmamasının iki farklı sebebi olabileceği görülmüştür. Bunlardan ilki, katılımcı bireylerin yaş ranjının düşük olması. Karasar'a (2015) göre alınan en büyük ve en küçük değerler arası aralık ne kadar fazla olursa korelasyon değeri de o kadar anlamlı olmaktadır. Aksi takdirde değişkenler arasında çok yüksek bir ilişki olsa dahi anlamlı sonuçlar çıkmaya bilir. İkinci sebep ise bilişsel esnekliğin öğrenme sürecini de kapsayan bir beceri olmasından kaynaklanmaktadır(Canas, Quesada, Antoli ve Fajardo, 2003). Bireyler yaş ve çevre etkileşiminin ilerlemesiyle birlikte deneyimlerin, problemlerin ve çözüm yöntemlerinin artması sonucunda yeni gelişen olaylar karşısında en başarılı sonuca ulaşmak için doğru yöntemleri kullanmaktadır. Bunu yapabilme beceresi bilişsel esnekliktir (Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen ve Molen, 2004). Bilişsel esneklik üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde; bir konu hakkında kişi uzmanlaştıkça bilişsel esneklik kapasitesinde düşüş meydana gelmektedir. Bir diğer ifadeyle bireyler yaşanan problemler karşısında geliştirmiş oldukları çözüm yöntemleri rutin bir hal alırsa, daha az düşünecek ve otomatik tepkiler vermeye başlayacaktır. Bu durumda bilişsel esnekliği olumsuz yönde etkileyecektir (Frensch ve Stenberg 1989; Anzai ve Yokoyama 1984; Canas, Quesada, Antoli ve Fajardo, 2003).

Bilişsel esneklik düzeyi ile araştırmaya katılan bireylerin aylık ortalama gelirleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Bkz. Tablo 8). Başka bir deyişle, bireylerin

aylık ortalama gelirleri bilişsel esnek düzeyi puanlarını değiştirmemektedir. Literatüre bakıldığında bilişsel esneklik ile aylık ortalama gelir arasında anlamlı bir ilişki olmayan sonuçlar bulunduğu gibi anlamlı bir ilişki bulunan sonuçlarda mevcuttur.

Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde; Altunkol (2011), Diril (2011) ve Öz (2012) bilişsel esneklik ile sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı olmayan ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Kömür (2018) ise algılanan gelir ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir.

İnsanların gelir düzeyi; eğitim hayatına, meslek hayatına, sosyal çevresine, geleceğe dair beklentilerine kadar hayatın birçok alanını etkileyen bir etmendir. Birey yaşadığı bazı problemleri maddi kazancının gücüyle aşabileceği gibi bazı problemleri ise mevcut bilişsel kapasitesi ve bu kapasiteye etki eden sosyal deneyimlerinin vermiş olduğu güçle aşabilmektedir. Bilişsel esneklik, bireyin yaşanan beklenmedik olaylar karşısında bilişsel potansiyelini kullanarak çözüm yolları üretebilme ve en uygun yöntemi uygulayabilmesidir. Gelir durumu her ne kadar yaşanacak mekân, yer, ulaşım sorunu, eğitim, sosyal ortamlar, kariyer planlaması gibi bazı temel sorunları çözerken yardımcı olsa da gündelik yaşamda karşılaşılan problemler sadece bunlardan ibaret değildir. Sosyal bir varlık olan bireyler, çevre etkileşimiyle birlikte birçok ani gelişen sorunla karşılaşmakta ve bu sorunların birçoğunu bilişsel kapasitesinin yardımıyla aşabilmektedir.

5.3. Ergen Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Cinsiyet, Yaş ve Aylık Ortalama Gelir Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu araştırmanın alt amaçlarından biri stresle başa çıkma tarzları ile ilişkili olan değişkenleri belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda ergen bireylerin stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete, yaşa ve aylık ortalama gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına istatistiksel analizlerle bakılmıştır.

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (Bkz. Tablo 9). Kızların kendine güvenli yaklaşım tarzı, erkeklere göre daha olumludur. Erkeklerin boyun eğici yaklaşım tarzı, kızlara göre daha fazladır. Kızların iyimser yaklaşım tarzı, erkeklere göre daha olumludur. Literatüre bakıldığında

stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki olduğunu belirten çalışmalar olduğu gibi anlamlı ilişki bulamayan çalışmalarda mevcuttur.

Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde; Bal (2018) ve Çoşkun (2018) yapmış oldukları araştırmada stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından iyimser yaklaşım cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir fakat farklılığın yönünü belirtmemiştir. Gündüz (2018), yapmış olduğu araştırmada stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanlarında kadınların ortalaması erkeklere göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanlarında ise erkeklerin ortalaması kadınların ortalamasına göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Oruç (2018), yapmış olduğu araştırmada stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından kaçınma puanlarında kadınların ortalaması erkeklere göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Keleş (2018), yapmış olduğu araştırmada stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından iyimser yaklaşım puanları erkeklerin ortalaması kadınların ortalamasına göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Özyürek (2013), yapmış olduğu araştırmada stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından iyimser yaklaşım puanları erkeklerin ortalaması kadınların ortalamasına göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Sosyal destek arama ve çaresiz yaklaşım alt boyutlarında kadınların ortalaması erkeklere göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Çoban (2013), yapmış olduğu araştırmada stresle başa çıkma ve stresli deneyimler ölçeği alt boyutlarından sosyal destek arama puanlarında kadınların ortalaması erkeklere göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Kendini suçlama alt boyutu puanlarında erkeklerin ortalaması kadınların ortalamasına göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Özkul (2018), yapmış olduğu araştırmada kontrol grubu stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından çaresiz yaklaşım puanlarında erkeklerin ortalaması kadınların ortalamasına göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Deney grubunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Esen (2017), Soysal (2017), Yöndem ve Totan (2008), Bozkurt (2005), Karakuş ve Dereli (2011) yapmış oldukları araştırmada stresle başa çıkma tarzları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Stresle başa çıkma tarzı olan kendine güvenli yaklaşım kişinin yaşadığı stres verici bir olay karşısında kendine inanması ve problemin üstesinden geleceğine dair hissettiği inançtır. Yapılan bu araştırmada kızların kendine güvenli yaklaşım tarzının erkeklerden daha fazla olmasının sebebi biyolojik farklılıklar olduğu düşünülmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde kadınların

erkeklerle göre kendilerine olan güveni ve inancı daha fazla olduğu görülmektedir. Boyun eğici yaklaşım; bireylerin yaşanan durumlar karşısında çözüm üretmeyip olayın sonuçlarını kabullenmesidir. Bu araştırmada erkeklerin stresli bir durum karşısında kızlara göre daha fazla boyun eğici davranış gösterdikleri ve durumu kabul ettikleri görülmüştür. Boyun eğici yaklaşım tarzı, kendine inanma ve güvenme ile zıtlık gösteren bir düşünce ve davranış şeklidir. Kendine daha fazla güvenen kızların daha az boyun eğici bir tutum sergilemelerinin beklendiği ve istatistiksel sonuçlarında bunu desteklediği görülmüştür. İyimser yaklaşım; hayatta karşılaşılan beklenmedik olaylara karşı kişinin olaya yapıcı yönden bakıp olumlu sonuçlanacağına dair inancı olarak bilinmektedir. Kendine güvenen, problemler karşısında boyun eğmeyip çözüm yollarının bulunacağına dair inancı olan kişiler, sonuçların istenir şekilde olacağını düşünürler. Bu araştırmada da kızların erkeklerle göre kendine daha fazla güvenen ve problemlere karşı daha az boyun eğici tutum içerisinde oldukları ve olayların olumlu şekilde sonuçlanacağına dair inançları olduğunu göstermektedir.

Stresle başa çıkma tarzları alt boyutu kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 10). Bir başka deyişle, yaş azaldıkça kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım düşük düzeyde artmaktadır. Literatüre bakıldığında stresle başa çıkma tarzları ile yaş arasında anlamlı ilişki olduğunu belirten çalışmalar olduğu gibi anlamlı ilişki bulamayan çalışmalarda mevcuttur.

Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde; Razi ve diğerleri (2009), Bal (2018) ve Oruç (2018) yapmış oldukları çalışmada stresle başa çıkma tarzları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Buna karşın Özkul (2018), yapmış olduğu çalışmada stresle başa çıkma tarzları alt boyutu olan iyimser yaklaşım ile yaş arasında anlamlı ilişki bulunduğu belirtmiş ve 30 yaş ve üstü kişilerin, 30 yaş altı kişilere göre stres durumuna karşı daha iyimser olduklarını belirtmiştir. Çoşkun'da (2018) aynı şekilde yaş ile iyimser yaklaşım arasında anlamlı ilişki bulmuş ve yaş ilerledikçe olaylara karşı iyimser yaklaşımın arttığını belirtmiştir. Özyürek (2013), yapmış olduğu çalışmada stresle başa çıkma tarzları tüm alt boyutları ile katılımcıların yaşları arasında anlamlı ilişki bulunduğunu belirtmiştir.

Yapılan çalışma ergenlik dönemine yeni giren veya orta ergenlik döneminde olan bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Ergenlik döneminin getirdiği bedensel, zihinsel, psikososyal ve duygusal sorunlar birçok stres kaynağı olarak görülmektedir. Birey bu çalkantılı çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde adeta bir köprü üzerinde eski ile

yeni durumu karşılaştırmaktadır. Yaş ile Kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki çıkması bireylerin yaşanan zorluklar karşısında zaman zaman daha küçük yaşlarda ve daha az sorumlulukla olma isteğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ancak araştırmaya katılan bireylerin yaş ranjının düşük olması stresle başa çıkma tarzları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi açıklamada yeterli olmadığı düşünülmektedir. Karasar'a (2015) göre alınan en büyük ve en küçük değerler arası aralık ne kadar fazla olursa korelasyon değeri de o kadar anlamlı olmaktadır. Aksi takdirde değişkenler arasında çok yüksek bir ilişki olsa dahi anlamlı sonuçlar çıkmaya bilir. Yaş ranjının daha fazla olduğu örneklem gruplarıyla yapılabilecek bir çalışmanın daha genellenebilir sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

Stresle başa çıkma tarzları alt boyutu boyun eğici yaklaşım ile aylık ortalama gelir arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bkz. Tablo 12). Başka bir deyişle, bireylerin ortalama aylık kazançları boyun eğici yaklaşım tarzını anlamlı bir şekilde değiştirmektedir. Diğer alt boyutlar ile aylık ortalama gelir arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aylık ortalama gelirler arası farkların 1600 liradan az kazananların, 1601-3000 lira arası kazananlara göre boyun eğici yaklaşımı daha fazla olduğu saptanmıştır.

Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde; Özkul (2018) yapmış olduğu araştırmada stresle başa çıkma tarzları alt boyutu çaresiz yaklaşım ortalama puanları düşük ve orta gelir grubundaki kişilerin yüksek gelir grubundaki kişilere göre daha fazla çıktığını belirtmiştir. Boyun eğici yaklaşım ortalama puanlarının düşük gelir grubundaki kişilerde orta ve yüksek gruba göre daha fazla çıktığını belirtmiştir. Kömür (2018) yapmış olduğu araştırmada stresle başa çıkma tarzları ile algılanan gelir arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir.

Bireylerin gelir durumu yaşanabilecek birçok stresli durumun çözümünde etkili olabilecek bir araçtır. Yapılan bu araştırmada 1600 liradan az aylık ortalama geliri olan kişilerin, 1601-3000 lira arası aylık ortalama geliri olanlara göre daha fazla boyun eğici tutumda oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumuna göre dağılımında bu iki grubun çoğunluğu oluşturmalarından dolayı (%79.3) anlamlı ilişki sadece bu gruplarda çıktığı görülmektedir. Sosyo-ekonomik düzey olarak dağılımın orantılı olduğu gruplarda çıkan sonuçların daha genellenebilir olacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümünde, araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçlara dayalı olarak gelecekte yapılacak olan araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Yapılan bu araştırmada ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım arasında anlamlı ilişki olduğu ve bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin stres verici olayları çözerken kendilerine daha çok güvendikleri ve inandıkları görülmektedir.

Araştırmanın diğer bir amacı olan bilişsel esneklik düzeyi ve stresle başa çıkma tarzları katılımcı bireylerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğiydi. Kızların ve erkeklerin bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Stresle başa çıkma tarzları alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşımın cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık olduğu, zor durumlar karşısında kızların çözüm yolu bulunabileceğine dair inancı ve kendine güvenin erkeklerden daha fazla olduğu saptanmıştır. Boyun eğici yaklaşım tarzı, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ve erkeklerin kızlara göre yaşanan zor durumlar karşısında çözüm üretmeyip olayın sonucunu kabul ederek boyun eğici tutum sergilemeyi daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Ayrımcı iyimser yaklaşım tarzının cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve kızların erkeklere göre hayatta karşılaşılan beklenmedik olaylara karşı daha fazla yapıcı yönden baktıkları ve olayların olumlu şekilde sonuçlanacağına dair inançlarının daha fazla olduğu saptanmıştır.

Bilişsel esneklik düzeyi ile katılımcı bireylerin yaşları arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır, bir diğer ifadeyle bilişsel esneklik düzeyi yaşa göre değişmemektedir. Stresle başa çıkma tarzları ile katılımcı bireylerin yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile yaş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir diğer ifadeyle yaş azaldıkça bireylerin kendine olan güvenleri ve olayların sonuçlarının olumlu olacağına dair inancının arttığı

saptanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin en küçük ve en büyük yaş aralıklarının düşük olması nedeniyle sonuçların temkinli şekilde yorumlanması gerekmektedir. Yaş ranjı arttıkça korelasyon değerleri de anlamlı olmaktadır.

Son olarak bilişsel esneklik düzeyi ve stresle başa çıkma tarzları ile aylık ortalama gelir arasındaki ilişki araştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre bireylerin aylık ortalama gelirleri bilişsel esneklik düzeylerini değiştirmemektedir. Katılıcı bireylerin aylık ortalama gelirlerinin stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından boyun eğici yaklaşım bakımından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, bireylerin ortalama aylık kazançları boyun eğici tutum sergilemelerini etkilemektedir.

6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara ilişkin öneriler yer almaktadır.

Gelecekte benzer konularla ilgili araştırma yapacak kişilere öneriler:

- Bilişsel esneklik ile ilgili araştırmalar son yıllarda hızla artmaktadır. Yapılan bu araştırma Kahramanmaraş ile Pazarcık ilçesindeki ergen bireylerle yapılmıştır. Türkiye'nin başka bölgelerinde aynı değişkenlerle araştırma yapılabilir. Böylelikle bilişsel esneklik düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin elde edilen bulgularla benzerlik gösterip göstermediği karşılaştırılabilir.
- Korelasyon ölçümlerinde en büyük ve en küçük değerler arasındaki fark arttıkça korelasyonun gücü de artmaktadır. Bundan dolayı bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma tarzlarının yaş ile olan ilişkisi araştırılırken yaş ranjının geniş olduğu örneklem grubu seçilebilir.

7. KAYNAKÇA

- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülten*, 10 (34-35), 40-56.
- Allen, R. J. (1983). *Human stres: Its nature and control*. New York: Mac Millanpublishing Company.
- Al-Jabari, R. M. (2012). *Relationships among self-esteem, psychological and cognitive flexibility, and psychological symptomatology*. Yüksek lisans tezi, University of North Texas, ABD.
- Alper, A. ve Deryakulu, D. (2008). Web ortamı problemlere dayalı öğrenmede bilişsel esneklik düzeyinin öğrenci başarısı ve tutumları üzerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 33(148), 49-63.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Anzai, Y. ve Yokoyama, T. (1984). Internal models in physics problem solving. *Cognition and Instruction*. 1, 397.
- Arıkan, R. (2004). *Araştırma teknikleri ve rapor hazırlama*. Ankara: Asil Yayın.
- Asıcı, E., İkiz, F.E. (2015) Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 35(3), 191-211.
- Aydın, G. (2017). *Su topu sporcularının stres düzeyi ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*.Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Bacanlı, H. (2002). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bai, Y. (2011). *Studies On The Relationship Among Cognitive Flexibility, Coping Styles And Mental Health Of The Teachers In The Middle Occupational School*. Yüksek lisans tezi, Hebei University, Çin Halk Cumhuriyeti.
- Bal, N. G. (2018). *Asistan hekimlerde stresle başa çıkma tarzları ve mesleki doyum düzeylerinin değerlendirilmesi*. Uzmanlık tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Kahramanmaraş.

- Baltaş, Z., & Baltas, A. (2016). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Basut, E., Erden, G. (2005). Suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stres belirtileri ve stresle başa çıkma örüntüleri yönünden incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 12 (2), 48-55
- Beck, A., T., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Pres.
- Beck, J. S. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi temelleri ve ötesi*. (2. Baskı)(Çev. Şahin, M.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bektaş, Z. (2015). *Özel eğitim öğrencilerinin ebeveynlerinde, psikoterapi desteğinin ebeveyn stres düzeyi, yaşam kalitesi ve başa çıkma becerileri ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Bilgin, M.(2009a). Developing a cognitive flexibility scale; validity and reliability studies. *Social Personality and Behavior*, 37(3), 343-354.
- Bilgin, M. (2009b). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bilgin, M., (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (62), 945-954.
- Bozkurt, N. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 467-478.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Wise, F.A. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *5th World Conference on Psychology, Counseling And Guidance*, Dubrovnik, Hırvatistan.
- Burns, D. D. (2015). *İyi hissetmek*. (19. Baskı)(Çev. Karaosmanoğlu, H. A.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Campbell, L. K., Scaduto, M., Van Sleyke, D., Niarhos, F., Whitlock, C. A. ve diğerleri. (2009). Executive function, coping, and behavior in survivors of childhood acute lymphocytic leukemia. *Journal of Pediatric Psychology*, 34(3), 317-327.
- Canas, J.J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. 296-302. DOI: 10.13140/2.1.4439.6326.

- Canas, J.J., Quesada, J.F., Antoli, A., Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomic*, 46(5), 482-501.
- Cheng, C., Lau, H. B., Chan, M. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *American Psychological Association*, 140(6), 1582–1607.
- Ciairano, S., Bonino, S. ve R., Miceli.(2006). Cognitive flexibility and social competence from childhood to early adolescence. *Cognition, Brain, Behavior*, 10, 343-366.
- Crone, E.A., Ridderinkhof, K.R., Worm, M., Somsen, R.J.M., Molen, M.W. (2004). Switching between spatial stimulus – response mappings: A developmental study of cognitive flexibility. *Developmental Science*, 7(4), 443-455.
- Crum, A. J., Akinola, M., Martin A. ve Fath, S. (2017). The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety, Stress and Coping*. DOI: 10.1080/10615806.2016.1275585.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*(Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*.İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelikkaleli, Ö. (2014a). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği.*Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.
- Çelikkaleli, Ö. (2014b). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim bilimleri Dergisi*, 39(176), 347-354
- Çoban, E. A. (2013). İnterpersonels cognitive distortions and stress coping strategies of late adolescents. *Eğitim Araştırmaları- Euration Journal of Educational Research*. 51, 65-84.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çuhadaroğlu, A. (2013) Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International of Education*, 2 (1), 86- 101.
- Çoşkun, S. (2018). *Stres kaynakları, duygusal zeka ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler*.Yüksek lisans tezi,Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

- Dağ, İ. ve Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 24 (4), 240-247.
- Dajani, D. R., Uddin, L. Q. (2017). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends Neurosci*. 38(9), 571–578. doi:10.1016/j.tins.2015.07.003.
- Dennis, J.P.& W.J.S., Vander.(2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253
- Dinç, M. (2012). Aaron Temkin Beck: Eleştirel düşüncenin peşinden yaratıcı bir psikoterapi kuramına. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırma Dergisi*. 1, 70-76.
- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ellis, A. (1980). Rational- emotive therapy and cognitive behavior therapy: Similarities and differences. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 325-340.
- Ellis, A. (1984). Expanding the ABCs of RET. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 2(2), 20-24.
- Ellis, A. (1999). Why rational emotive therapy to rational emotive behavior therapy? *Psychotherapy*, 36(2), 154-159.
- Ellis, A. (2004). Why rational emotive behavior therapy is the most comprehensive and effective form of behavior therapy. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 22(2), 85-92.
- Esen, Ö. (2017). *Obezite tanısı almış bireylerde stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Evans, L. D., Kouros, C. D., Larkin, S. S. ve Garber, J. (2016). Concurrent and short-term prospective relations among neurocognitive functioning, coping and depressive symptoms in youth. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 45(1), 6–20. doi:10.1080/15374416.2014.982282.

- Fishbein, D., Warner, T., Krebs, C., Trevarthen, N., Flannery, B. ve Hammond, J. (2009). Differential relationships between personal and community stressors and children's neurocognitive functioning. *Child Maltreatment*, 14(4), 299-315.
- Frensch, P.A ve Strenberg, R.J. (1989). Expertise and intelligent thinking: When is it worse to know better? *Advances in the Psychology of Human Intelligence*. LEA: Hillsdale.
- Gander, M. J. ve Gardiner, H.W. (2015). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (8. Baskı).(Çev. Dönmez, A., Çelen, N. ve Onur, B.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Gençtanırım, D., Voltan-Acar, N. (2007). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım ve Sezen Aksu şarkıları. *Eğitim ve Bilim*, 32(143), 27-40.
- Gess, L. J. (2001). *Self-Esteem, coping, and social support as moderators of the relation between executive functions and high risk behavior among urban, african american adolescent girls* Doktora tezi. Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number: 3024341).
- Güçlü, N., (2001). Stres yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 91-109.
- Güler, S , Yöndem, Z . (2014). *Ergenlik ve cinsel sağlık eğitimi ile ilgili grup rehberliğinin 6.sınıf öğrencilerinin bilgi ve tutumlarına etkisi*. İlköğretim Online, 6 (1), Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/ilkonline/issue/8605/107183>.
- Gülüm, İ. V., Dağ, İ. (2013). Bir ölçek çalışmasında tekrarlayıcı düşünme ölçeğini seçici olarak atlamak bir başa çıkma stratejisi olabilir mi? *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*,2, 89-97.
- Gündüz, M. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesi*.Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Gürbüz, E. K. (2017). *Pedagojik formasyon programı öğrencilerinin bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Güzeltepe, S. (2017). *Kamu personelinin bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik sözleşme rolleri açısından incelenmesi bir alan araştırması: Bakırköy Adliyesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hauser, T. U., Iannaccone, R., Walitza, S., Brandeis, D., & Brem, S. (2015). Cognitive flexibility in adolescence: neural and behavioral mechanisms of reward

- prediction error processing in adaptive decision making during development. *Neuroimage*,104, 347-354
- Hurtubise, J.L., Howland, J.G. (2016). Effects of stress on behavioral flexibility in rodents, *Neuroscience*. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroscience.2016.04.007>
- Johnco, C., Wuthrich V. M., & 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, 55- 64.
- Johnson, B.T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping, and symptomatology in psychotherapy*. Yüksek lisans tezi. Marquette University. Faculty of the Graduate School. Milwaukee, Wisconsin. ABD.
- Johnstone, M. (1989). *Stress in Teaching. An Overview of Research*. Midlothian: The Scottish Council for Research in Education. SCRE Publication.
- Karakaş, S. ve Karakaş, H. M. (2000). Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: Bilişsel psikolojiden nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*,3, 215-227.
- Karakuş, Ö. ve Dereli, E. (2011). Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *E-International Journal of Educational Research*,2(4), 89-104.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (28. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kato, T. (2017). Effects of coping flexibility on cardiovascular reactivity to task difficulty. *Journal of Psychosomatic Research*,95, 1-6.
- Keleş, D. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile dissosiyatif yaşantılar ve stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kömür, B. E., (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması*.Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kreuter, E.A.,& Moltner, K.M. (2014). *Treatment and management of maladaptive schemas*. New York: Springer international publishing.

- Krypan, K.M., Levine, B., Stuss, D.T., and Dawson, D.R. (2007). Executive function and coping at one-year post traumatic brain injury. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 29 (1), 36–46.
- Leahy, R. L. (2018). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları Tedavi İçin Bir Kılavuz*. (4. Baskı). (Çev. Hacak, H., Macit, M., Özpilavcı, F.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Laçın, B. G. D., Yalçın İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. doi: 10.16986/HUJE.2018037424
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NewYork: Springer
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Reviews Psychology*, 44, 1- 21.
- Leary, K. A. ve DeRosier, M. E. (2012). Factors promoting positive adaptation and resilience during the transition to college. *Psychology*, 3(12A), 1215-1222.
- Maltby, J., Day, L., McCutcheon, L. E., Martin, M. M., & Cayanus, J. L. (2004). Celebrity worship, cognitive flexibility, and social complexity. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1475-1482.
- Martin, M. M.,& Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1.
- Martin, M. M.,& Anderson, C. M. (1996). Communication traits: A cross-generalization investigation. *Communication Reports*, 13(1), 58-67.
- Martin, M. M.,& Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Individuals' perceptions of their communication behaviors: a validity study of the relationship between the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale with aggressive communication traits. *Journal of social behavior and personality*, 13, 531-540.
- Monteiro A.M.F., Santos R.L., Kimura N., Baptista M.A.T. ve Dourado M.C.N. (2018) Coping strategies among caregivers of people with Alzheimer disease: a systematic review. *Trends Psychiatry Psychother.* 40(3), 258-268. <http://dx.doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0065>.
- Morris, G. B. (1976). The rational emotive approach: A critique. *Canadian Counsellor*, 10(2), 52-55.
- Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın Hayat*. (7. Baskı). İstanbul: Doğan Kitapçılık.

- Oruç, D. (2018). *Vajinal yolla dünyaya gelen bireylerle sezaryenle dünyaya gelen bireylerin stresle başa çıkma tarzları, mizaç ve karakter özelliklerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Özcan, H. D. A. (2016). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile öz-yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Özkul, H. (2018). *Obsesif kompulsif tanısı alan bireylerin ve sağlıklı bireylerin stresle başa çıkma becerileri ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Öztürk, O., Uluşahin, A. (2011). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları 1*.(11. Baskı). Ankara : Nobel Tıp Kitapevleri.
- Özyürek, A. (2013). An examination of adolescents methods of coping with stress. *IIB International Refereed Academic Social Science Journal*, 4(9), 112-119.
- Park, J., Moghaddam, B. (2018). Impact of anxiety on prefrontal cortex encoding of cognitive flexibility. *Neuroscience*. 345, 193–202. doi:10.1016/j.neuroscience.2016.06.013.
- Razı, S. G., Kuzu, A., Yıldız, A.N., Ocağcı A.F., Çamkuşu, B. ve diğerleri. (2009). Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *TAF Preventive Medicine Bulletin*,8(1), 17-26.
- Rice, P.L. (1999). *Stress and Health*. (3. Baskı). New York: Brooks/Cole Publishing Company.
- Ritter, S.M., Damian, R.I., Simonton, D.K., Baaren, R.B., Strick, M., Derks, J. ve A., Dijksterhuis. (2012). Diversifying experiences enhance cognitive flexibility. *Journal of Experimental Social Psychology*,48, 961–964.
- Santrock, J. W. (2015). *Yaşam Boyu Gelişim*. 13. Baskı. (Çev. Yüksel, G.). Ankara: Nobel Yayın.
- Sapmaz, F. ve T., Doğan. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi; Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.

- Sayıl, M., Yılmaz, A. ve Uçanok, Z. (2002), Ergenliğe geçişte bilgilendirmenin ergenin bilgi düzeyi ve benlik algısına etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (50),47-58.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları. Kavramlar ve Örnek Olaylar*. (5. Baskı). (Çev. Ed. Voltan-Acar, N.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Selye, H. (1976). *Stres in health and disease*. London: Butterworths
- Semerci, B. Z. (2007). *Ergen Ruh Sağlığı Aileler ve Ergenler İçin*. (1. Baskı). İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Senemoğlu, N. (2012). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*. (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Soysal, Ö. (2017). *Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, N.H. (1994). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H. (2010). *Stresle başa çıkma*. (4. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Tekeli, Ş. G. (2010). *Lise son sınıf öğrencileri ile üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma: Akademik benlik yeterliliği, denetim odağı, stresle başa çıkma ve problem çözme becerisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thurston, B. J.,& Runco, M. A., (1999). Flexibility. *Encyclopedia of creativity, 1*. (Ed. S. R. Pritzker),USA: Elsevier Inc.
- Tonga, Z., Voltan-Acar, N. (2017). Titanik filminin akılcı duygusal davranışçı terapi açısından değerlendirilmesi. *Journal of Social and Humanities Science Research*, 4(5), 1069-1080.
- Trouillet, R., Doan-Van-Hay, L. M., Launay M. ve Laboratory S. (2011). Impact of age and cognitive and coping resources on coping. *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*,30(4), 541-550.
- Turan, Ş. ve Poyraz, C.A. (2015). Günlük yaşam stresiyle baş etmek için kullanılan psikoterapi yöntemleri. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 3, 133-140.
- Türkçapar, H. (2017). *Bilişsel Terapi Temel İlkeleri ve Uygulama*. (10. Baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.

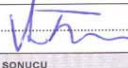
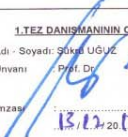



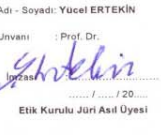
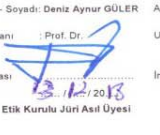
- Uğuz, Ş., Toros, F., İnanç, B.Y. ve Çolakkadıoğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri*7, 42-47.
- Uyan, A. (2014). *Ergenlerde algılanan stres ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uzday, T. (2004). Anksiyete ve depresyonun nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*4, 3-11.
- Wagner, S. L., Cepeda, İ., Kreiger, D., Maggi, S., D'Anguilli, A. ve diğerleri. (2016). Higher cortisol is associated with poorer executive functioning in preschool children: The role of parenting stress, parent coping and quality of daycare. *Child Neuropsychol*,22(7), 853–869. doi:10.1080/09297049.2015.1080232.
- Whisman, M. A. (2010). *Depresyonun Uyarlamalı Bilişsel Terapisi*. (1. Baskı). (Çev. Macit, M., Adal, M.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Whiting, D. L., Deane, F. P., Simpson, G. K., McLeod, H.J. ve Ciarrocci, J. (2015). Cognitive and psychological flexibility after a traumatic brain injury and the implications for treatment in acceptance-based therapies: A conceptual review. *Neuropsychological Rehabilitation*. doi: 10.1080/09602011.2015.1062115
- Yavuz, H. Ç., Kutlu, Ö. (2016). Ekonomik bakımdan dezavantajlı öğrencilerin akademik yılmazlık düzeylerinin bazı koruyucu faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 41(186), 1-19.
- Yavuzer, H., Köknel, Ö., Kulaksızoğlu, A., Ayhan, H., Dodurgalı, A., Ekşi, H. (2011). *Çocuk ve Ergen Eğitiminde Anne Baba Tutumları*. (1. Baskı), İstanbul: Timaş Yayınları.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yöndem, Z. D., Totan. T. (2008). Ergenlerde zorbalık ve stresle baş etme.<http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423874889.pdf>.
- Yücel, Ö. (2011). *Problem tabanlı öğrenme yaklaşımının bilişsel esneklik, öz düzenleme becerileri ve öğrenci başarısı üzerindeki etkisi*. Yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul.
- Zahal, O.(2014). *Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki*.Doktora tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Zong, J. G., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C. vd. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8, 66.



8. EKLER

8.1. Etik Kurul Onayı

T.C. ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU		
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ		
T.C. NOSU	31232084148	
ADI VE SOYADI	ATILLA TUTUŞ	
ÖĞRENCİ NO	201610081	
TEL. NO / LARI	544-780-4744	
E - MAIL ADRESLERİ	atilla.tts@gmail.com	
ANA BİLİM DALI	PSIKOLOJİ ANABİLİM DALI	
PROGRAM ADI	PSIKOLOJİ	
BİLİM DALININ ADI	PSIKOLOJİ	
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	TEZ	
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AIT DÖNEMLİK KAYDININ YAPILP-YAPILMADIĞI	2018/2019 DERS KAYDINI YENİLEDİM	
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER		
TEZİN KONUSU	ERGENLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	
TEZİN AMACI	Bu çalışmanın genel amacı ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin tespit edilip, belirlenen sonuçlara göre literatüre katkıda bulunulmasını kapsamaktadır. Ayrıca demografik değişkenlere göre bilişsel esneklik düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları incelenerek, yapılan tartışmalarla literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.	
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Bu araştırmada, ergen bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu iki değişkenin, cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik düzeylerine göre değişip değişmediğini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma, Kahramanmaraş İl Pazarcık İlçesinde ikögretim ikinci kademesi olan 6.7 ve 8. sınıf düzeyindeki öğrencilerle 2018-2019 eğitim - öğretim yılında, okullarına devam eden 600 öğrenci ile gerçekleştirilecektir. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla Çelikkaleli (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan, "Bilişsel Esneklik Ölçeği" (Martin ve Rubin, 1995) kullanılacaktır. Araştırmanın diğer bağımlı değişkeni olan stresle başa çıkma tarzına ilişkin veriler Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilen "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" ile öğrencilerin kişisel bilgileri ve sosyoekonomik düzeyini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanacaktır.	
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER / KURUMLARIN ADLARI	MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI	
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AIT BİLGİLER (KURUMUN ADI - ŞUBESİ / MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	KAHRAMANMARAŞ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ	
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNDE/ HANGİ KURUMUNDA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBU/ KİMLERE NE UYGULANACAK/ GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	PAZARCIK İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ'NE BAĞLI TÜM ORTAOKULLARININ 6.7-8. SINIF KADRESMENLERİ DEKİ ÖĞRENCİLERE	
UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AIT ANKETLERİN ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇEKLERİN UYGULANACAKI	BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ, KİŞİSEL BİLGİ FORMU	
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMULAR GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AIT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)	BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ, KİŞİSEL BİLGİ FORMU/ 3 ADET	
ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: ATILLA TUTUŞ	ÖĞRENCİNİN İMZASI: 	TARİH: 13.12.2018
TEZ / ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU		
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.		
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI Adı - Soyadı: Sultan UĞUZ Unvanı : Prof. Dr. İmzası :  13.12.2018	2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA) Adı - Soyadı: Unvanı : İmzası : / 20.....	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI Adı - Soyadı: Mustafa KOÇ Unvanı : Doç. Dr. İmzası :  13.12.2018
ETİK KURULU ASİL ÜYELERİNE AIT BİLGİLER		
A.B.D.BASKANININ ONAYI Adı - Soyadı: Sultan UĞUZ Unvanı : Prof. Dr. İmzası :  13.12.2018	Adı - Soyadı: Mustafa Basarın Unvanı : Prof. Dr. İmzası :  13.12.2018 Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asil Üye	Adı - Soyadı: Yücel Ertekin Unvanı : Prof. Dr. İmzası :  13.12.2018 Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi
Adı - Soyadı: Deniz Aynur Güler Unvanı : Prof. Dr. İmzası :  13.12.2018 Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi	Adı - Soyadı: Ali Engin Oba Unvanı : Prof. Dr. İmzası : / 20..... Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi	Adı - Soyadı: Mustafa Tervik Oğman Unvanı : Prof. Dr. İmzası : / 20..... Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi
Adı - Soyadı: Unvanı : İmzası : / 20..... Etik Kurulu Jüri Yedek Üyesi	Adı - Soyadı: Unvanı : İmzası : / 20..... Etik Kurulu Jüri Yedek Üyesi	Adı - Soyadı: Unvanı : İmzası : / 20..... Etik Kurulu Jüri Yedek Üyesi
<input type="radio"/> OY BİRLİĞİ İLE <input checked="" type="radio"/> OY ÇOKLUĞU İLE		
Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/ Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asil Jüri Üyeleriince incelenmiş olup, 13.12.2018 - 13.12.2018 tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi taraflarınca uygundur.		
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRÜNE ONAYLATILARAK ENSTİTÜ SEKRETERLİĞİNE TESLİM EDİLECEKTİR. EKLER: 1 adet Bilişsel Esneklik Ölçeği, 1 adet Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, 1 adet Kişisel Bilgi Formu		

506E-2028

8.2. Kişisel Bilgi Formu

Merhaba Arkadaşlar,

Yapılan bu çalışmada ergen bireylerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Cevaplarınızı kutucuğa X işareti koyarak veya parantez içerisini karalayarak işaretleyebilirsiniz. Araştırmama cevaplarınızla sunduğunuz katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Atilla Tutuş

1	Cinsiyetiniz:	Kız () Erkek ()
2	Yaşınız:
3	Sınıfınız:	6 () 7 () 8 ()
4	Nerede yaşamaktasınız?	Köy () İlçe Merkezi ()
5	Ailenizin aylık ortalama geliri:	(a) 1600 liradan az arası (b) 1601- 3000 lira arası (c) 3001-5000 lira arası (d) 5001-7000 lira arası (e) 7001-10.000 lira arası (f) 10.001 ve üstü

8.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği

BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

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

1. Kesinlikle katılmıyorum 4. Biraz katılıyorum
 2. Katılmıyorum 5. Katılıyorum
 3. Biraz katılmıyorum 6. Kesinlikle katılıyorum

BEÖ	Kesinlikle <u>Katılıyorum</u>	Katılıyorum	Kısmen <u>Katılıyorum</u>	Kısmen <u>Katılmıyorum</u>	Katılmıyorum	Kesinlikle <u>Katılmıyorum</u>
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.	6	5	4	3	2	1
2. Yeni ve alışık olmadığım durumlardan <u>kaçınırım</u> .	6	5	4	3	2	1
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyeceğim</u> gibi hissediyorum. (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)	6	5	4	3	2	1
4. Her duruma uygun davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
5. Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara işe yarar çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları <u>geliştiremem</u> .	6	5	4	3	2	1
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
8. Davranışlarım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.	6	5	4	3	2	1
9. Herhangi bir durum karşısında farklı biçimlerde davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
10. Sahip olduğum bilgilerimi gerçek hayatımda kullanmakta <u>zorlanırım</u> .	6	5	4	3	2	1
11. Bir problemin üstesinden gelmeye çalışırken çevremdeki kişilerin görüşlerini almak ve bunları değerlendirmek isterim.	6	5	4	3	2	1
12. Bir işi farklı biçimlerde yapmayı deneme konusunda kendime güvenirim.	6	5	4	3	2	1

8.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

SBÖ

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI** hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyun.

Bir sıkıntım olduğunda.....	Sizi ne kadar tanımlıyor			
	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmemeyi, üzerinde durmamaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla 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 kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13- İş olacağına varur diye düşünürüm	()	()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16- Her şeye 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 olsaydım" diye düşünürüm	()	()	()	()

26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim	()	()	()	()
27- "Benim suçum ne" 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	()	()	()	()

Kaynak:

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

8.5.BilişselEsneklik Ölçeği Kullanımı İçin İzin İsteği

Sayın Öner Çelikkaleli Hocam,

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. " *Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* " konulu yüksek lisans tez çalışmamda izniniz olursa Martin ve Rubin tarafından geliştirilenTürkçeye uyarlama çalışmasını yaptığınız " *Bilişsel Esneklik Ölçeği* " ni kullanmak istiyorum. Bu çalışmayı Kahramanmaraş ili Pazarcık ilçesinde 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören ilköğretim ikinci kademesi 6-7-8. sınıf düzeyi öğrencilerinin katılımıyla yapmak istiyorum. Bu çalışmada danışman hocam Çağ Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı başkanı Prof. Dr. Şükrü Uğuz' dur.

İlginize şimdiden teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla

Atilla Tutuş

Okul Psikolojik Danışma ve Rehber Öğrt.

Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Kullanımı İçin İzin İsteği

Gelen Kutusu

x



atilla tutuş <atlla.tts@gmail.com>

4 Ara 2018

Sal 13:36

Alıcı: celikkaleli

Sayın Öner Çelikkaleli Hocam

Türkçeye uyarlama çalışmasını yaptığımız Bilişsel Esneklik Ölçeğini çalışmamda kullanmak için izninizi isteyecektim. İzin istek mektubum ektedir.

İlginiz için teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla

Ek alanı



öner çelikkaleli <celikkaleli@gmail.com>

4 Ara 2018

Sal 15:40

Alıcı: ben

Kolay gelsin, iyi çalışmalar..

atilla tutuş <atlla.tts@gmail.com>, 4 Ara 2018 Sal, 13:36 tarihinde şunu yazdı:

Ek alanı

8.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Kullanımı İçin İzin İsteği

Sayın Nesrin Hisli Şahin Hocam,

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. " *Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* " konulu yüksek lisans tez çalışmamda izniniz olursa Ayşegül Durak ile geliştirmiş olduğunuz " *Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği* " ni kullanmak istiyorum. Bu çalışmayı Kahramanmaraş ili Pazarcık ilçesinde 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören ilköğretim ikinci kademesi 6-7-8. sınıf düzeyi öğrencilerinin katılımıyla yapmak istiyorum. Bu çalışmada danışman hocam Çağ Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı başkanı Prof. Dr. Şükrü Uğuz' dur.

İlginize şimdiden teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla

Atilla Tutuş

Okul Psikolojik Danışma ve Rehber Öğrt.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği İzin İsteği

Gelen Kutusu x



atilla tutuş <atlla.tts@gmail.com>

4 Ara 2018

Sal 13:10

Alıcı: nesrinhislisahin

Sayın Hocam

İzin istek metnim ektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

Ek alanı



Handan Deniz Ayalp <hdenizayalp@gmail.com>

4 Ocak

Cum

23:59

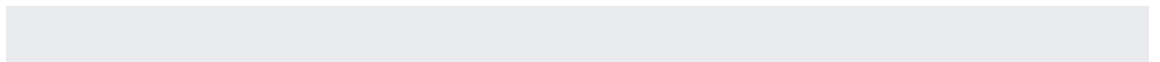
Alıcı: ben

Aşağıda bulunan izin yazısı ile söz konusu ölçeğe ilişkin materyaller, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından gönderilmektedir.

Sayın Tutuş,

Stresle Başetme Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama anahtarını ve ölçeğin ilk sayfasındaki kaynakçayı da kullanmanızdır. Ekte, söz konusu ölçekle ilgili yayını da gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin <nesrinhislisahin@gmail.com>, 26 Ara 2018 Çar, 19:19 tarihinde şunu yazdı:



8.7. Onam Formu

T.C.

Çağ Üniversitesi

Sosyal Bilimler Araştırmaları

Aydınlatılmış Onam Formu

11- 14 YAŞ ARASINDA OLAN ERGENLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI

Atila Tutuş tarafından yürütülen “ *11- 14 Yaş Arasında Olan Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması* “ başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın genel amacı ergen bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Araştırmada sizden tahminen 5 dakika zaman ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 559 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz ve size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır.

Sonuçlar öncelikle bilimsel amaçla kullanılacak, kişisel bilgileriniz gizli tutulacak, sorun saptanması halinde durum size bildirilecek ve alınması gereken önlemler konusunda ayrıntılı bilgilendirme yapılacaktır. Parasal bir bedel ödemenizi gerektirmeyen ve size de bir ödeme yapılması söz konusu olmayan bu çalışmaya katılmama ve katıldıktan sonra çekilme hakkınız bulunmaktadır. Ek bilgi talebiniz olursa sözlü olarak karşılanacaktır.

Araştırmamıza katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen aşağıdaki bölüme adınızı soyadınızı

yazıp tarih ve imza atınız. Teşekkür ederiz.

Atila Tutuş

SÖZ KONUSU ARAŞTIRMAYA, YUKARIDA BELİRTİLEN KOŞULLAR ÇERÇEVESİNDE HİÇBİR BASKI VE ZORLAMA OLMAKSIZIN KENDİ RIZAMLA KATILMAYI KABUL EDİYORUM.

Gönüllünün Adı Soyadı, imzası, adresi (varsa telefon numarası)

Araştırmacının Adı Soyadı, imzası, adresi (varsa telefon numarası)

8.8. İlçe Mili Eğitim Müdürlüğünden Alınan İzin Belgesi



T.C.
PAZARCIK KAYMAKAMLIĞI
İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 62126166-50.01.01-E.24956775
Konu : Öğretmen Atilla TUTUŞ'un
Tez Çalışmaları.

25/12/2018

KAYMAKAMLIK MAKAMINA

İlgi: Atilla TUTUŞ'un 21.12.2018 tarih ve 24730542 sayılı dilekçesi.

İlçemiz Büyüknacar Ortaokulunda görev yapan Rehber Öğretmeni Atilla TUTUŞ Müdürlüğümüze vermiş olduğu ilgi tarihli ve sayılı dilekçesi Müdürlüğümüzce incelenmiş olup, bilimsel araştırmalar kapsamında "*Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu yüksek lisans tez çalışmaları yapacağını belirtmiştir.

Bu nedenle; Büyüknacar Ortaokulu Rehber Öğretmeni Atilla TUTUŞ'un eğitim öğretimi aksatmadan, Müdürlüğümüze bağlı ortaokulların 6, 7 ve 8. sınıf düzeyinde eğitim gören öğrencilerine yönelik, yüksek lisans tez çalışmalarının yapılabilmesi için araştırma izni verilmesi müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Mağmalarınızca da uygun görülmesi halinde Olur'larınıza arz ederim.

Mehmet ÇİLO
İlçe Millî Eğitim Müdürü

OLUR
25/12/2018

Dr. Adil NAS
Kaymakam

8.9. Anket İzin Yazısı (Çağ Üniversitesi)



SAYI : 23867972/ 1998
KONU: Tez Anket İzini Hakkında

17.12.2018

KAHRAMANMARAŞ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

1. Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında kayıtlı olup, programdaki kaydı halen devam etmekte olan ve tez aşamasına geçmiş olan 201610081 numaralı **Atilla TUTUŞ**, “**Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” konulu tez çalışmasını Üniversitemiz öğretim üyesi olan **Prof. Dr. Şükrü UĞUZ** danışmanlığında halen yürütülmektedir.
 2. Adı geçen öğrencinin bu tez çalışması kapsamında Kahramanmaraş İli Pazarcık İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesindeki tüm Ortaokullarının 6.7. ve 8. Sınıf kademelerindeki Öğrencileri kapsamak üzere kopyası Ek’te sunulan anket uygulamasının yapılması planlanmıştır.
 3. Bu kapsamda, adı geçen öğrencinin bu tez çalışması ile ilgili Ek’lerde sunulan anketi uygulayabilmesi için gerekli iznin verilmesi makamlarının tenislerine maruzdur.
- Arz ederim.

Doç. Dr. Murat KOC
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

EKLERİ: 4 (Dört) Sayfa Anket Formu Listesi.

9. ÖZGEÇMİŞ

1992 tarihinde Malatya’ da doğdu. Haziran 2014’te İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü’nde lisans öğrenimini tamamladı. Mart 2019’da Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü’nde yüksek lisans öğrenimini tamamladı. Milli Eğitim Bakanlığında 2014-2015 eğitim öğretim yılında Rehber Öğretmen olarak çalışmaya başladı ve devam etmektedir.

