

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ İLE ALGILANAN
STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Fatma ALTUNKOL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2011

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ İLE ALGILANAN
STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Fatma ALTUNKOL

Danışman: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2011

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ
(Danışman)

Üye: Yrd. Doç. Dr. E. Ercüment YERLİKAYA

Üye: Doç. Dr. Filiz YURTAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım
...../...../2011

Prof. Dr. Azmi YALÇIN
Enstitü Müdürü

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

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ İLE ALGILANAN STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Fatma ALTUNKOL

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

Eylül 2011, 80 sayfa

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algıladıkları stres arasındaki ilişkiyi ve bu iki değişkenin, cinsiyet, yaş ve sosyo-ekonomik düzeylerine göre değişip değişmediğini incelemek amaçlanmıştır.

Araştırma, Çukurova Üniversitesinin 2009–2010 eğitim - öğretim yılında, farklı bölümlerine devam eden 484 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan, “Bilişsel Esneklik Ölçeği” (Martin ve Rubin, 1995) kullanılmıştır. Araştırmanın diğer bağımlı değişkeni olan algılanan strese ilişkin veriler “Algılanan Stres Ölçeği” (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983) ile öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine ilişkin veriler “Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği” (Bacanlı, 1997) ile öğrencilerin kişisel bilgileri ise araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, Pearson Korelasyon Katsayısı, Bağımsız Gruplar t Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır.

Bulgular, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ile bilişsel esneklikleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Algılanan stresin de bilişsel esnekliğin de öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksektir. Bununla birlikte kız öğrencilerin algılanan stres düzeyi erkek öğrencilerin algılanan stres düzeyinden daha yüksektir. Bunun yanı sıra, sosyo-ekonomik düzey bilişsel esneklikle anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Ancak algılanan

stres düzeyi ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte öğrencilerin yaşı ile bilişsel esneklik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik, Algılanan stres

ABSTRACT**THE ANALYSIS OF THE RELATION BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY
AND PERCEIVED STRESS LEVELS OF COLLEGE STUDENTS****Fatma ALTUNKOL****Master's Thesis, Department of Education****Thesis Advisor: Prof. Dr. Banu Yazgan İNANÇ****September 2011, 80 pages**

In this study, it's aimed to examine the relation between cognitive flexibility and perceived stress levels of college students in terms of gender, age and socio-economic status.

The sample of the study consisted of 484 students from different departments at Cukurova University in 2009 and 2010. "Cognitive Flexibility Scale" (Martin & Rubin, 1995), adapted to Turkish by the researcher, was used to measure cognitive flexibility which is the dependent variable of the study. The data related to the perceived stress, the other dependent variable of the study, were gathered by "Perceived Stress Scale" (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), the data related to socio-economic status were gathered by "Socio-economic Status Scale" (Bacanlı, 1997) and lastly, the data related to the personal information of the students were gathered by "Personal Information Form", designed by the researcher. Pearson Correlation Coefficient, Independent Samples T Test, one-way ANOVA, Mann-Whitney U Test and Kruskal Wallis H Test were used in analyzing the data.

The results suggest that there is a negative and meaningful relation between perceived stress and cognitive flexibility of college students. It is found that there is a meaningful difference in both perceived stress and cognitive flexibility of the students in terms of their gender. It's also found that while the cognitive flexibility of male students was higher than the female students, the perceived stress levels of female students were pretty higher than the male students. Additionally, it is seen that while there is no meaningful relation between socio-economic status and cognitive flexibility,

there is a negative relation between perceived and socio-economic status. No meaningful relation is found between gender and cognitive flexibility. However, there is seen a positive relation between the ages and the cognitive flexibility scores of the students.

Keywords: Cognitive flexibility, Perceived stress

ÖNSÖZ

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma sürecindeki yardım ve desteklerinden dolayı, danışmanım, Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ'a, çalışmaya yaptıkları katkılarından ötürü Doç. Dr. Filiz YURTAL'a; zamanını, fikirlerini, bilgisini, mizah anlayışını, desteğini kısacası yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Ercüment YERLİKAYA'ya; yardımlarından dolayı Yrd. Doç. Dr. Sabahattin ÇAM'a; yol arkadaşlarım ve meslektaşlarım Burçin ANAR, Nurhan BAŞ ve Zeynep AYDIN'a, desteklerinden ötürü Yrd. Doç. Dr. Ferah DEMİR ÇEKİCİ'ye; verilerin toplanmasını mümkün kılan değerli öğretim elemanlarına ve araştırmaya veri sağlayan, Çukurova Üniversitesi öğrencilerine teşekkürlerimi sunarım.

Özellikle tez aşamasında ben uzaktayken ikimiz için de yorulan, süreç boyunca beraber sıkılıp beraber güldüğümüz kader arkadaşım Hasret TOPAL'a çok çok teşekkür ederim. “İyiyim” dediğimde bana inanmadıkları, ihtiyacım olduğunda (olmadığında bile) bana destek oldukları, seneler sonra bile hatırlayıp kahkahalarla güleceğim birçok şeye imza attıkları ve daha sayamayacağım bir sürü nedenden dolayı varlıklarıyla bana güç veren sevgili dostlarım Azize FAKIOĞLU ve Sebahat Gökçe AĞBAŞ'a teşekkür etmeyi bir borç bilirim... İyi ki varsınız!

Eğitim hayatım boyunca desteğini esirgemeyen babam Ganim ALTUNKOL'a, en imkansız zamanlarda bile bana huzur veren, sabrı ve hoşgörüsüyle her zaman daha iyisini yapmam için beni teşvik eden “melek” annem Sıdika ALTUNKOL'a, bilişsel esneklik timsali sevgili abim Yunus ALTUNKOL'a, kardeşim Gamze ALTUNKOL'a; anlayışı, desteği ve yardımlarıyla beni yalnız bırakmayan Zümra ve Dinçer MEMİLİ'ye, gülümsemesi ve kahkahasıyla dünyayı aydınlatıp daha güzel bir yere; sorunları ise görünmez hale getiren sevgili yeğenim Efe MEMİLİ'ye sonsuz teşekkürler.

Fatma ALTUNKOL

Eylül, 2011

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ.....	vii
TABLolar LİSTESİ	xi
EKLER LİSTESİ	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	6
1.4. Varsayımlar.....	9
1.5. Sınırlılıklar.....	10
1.6. Tanımlar.....	10

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR Ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar.....	11
2.1.1. Bilişsel Esneklik.....	11
2.1.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapilere Göre Bilişsel Esneklik.....	14
2.1.2. Stres.....	18
2.1.2.1. Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu.....	21
2.1.2.2. Cannon'un "Savaş ya da Kaç" Modeli.....	24
2.1.2.3. Etkileşimsel Kuram.....	26
2.2. Konu İle İlgili Araştırmalar.....	28

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	34
3.2. Evren ve Örneklem.....	34
3.3. Veri Toplama Araçları.....	36
3.3.1. Algılanan Stres Ölçeği	36
3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	37
3.4.2.1. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Bu Çalışma Kapsamında Uyarlanması.39	
3.3.3. Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği	43
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	44
3.4. Verilerin Toplanması.....	44
3.5. Verilerin Analizi.....	44

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular	46
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	46
4.3. Bilişsel Esnekliğe Dair Bulgular.....	47
4.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Bulgular	47
4.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	48
4.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Yaşları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular?.....	48
4.4. Algılanan Strese İlişkin Bulgular	49
4.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Algılanan Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular	49
4.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri ile Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	50

4.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri ile Yaşları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	50
--	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum.....	52
5.2. Algılanan Stres İle İlgili Tartışma ve Yorum	54
5.3. Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres İlişkisi İle İlgili Tartışma ve Yorum	54

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç	58
6.2. Öneriler	59
6.2.1.Uygulamalara Yönelik Öneriler	59
6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	59
KAYNAKÇA.....	61
EKLER.....	70
ÖZGEÇMİŞ	80

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Okudukları Fakülte, Cinsiyet ve Yaşlarına Göre Dağılımları	35
Tablo 2. Bilişsel Esneklik Ölçeğinde Yer Alan Maddelere Ait \bar{X} , Ss ve Madde Toplam Puan Korelasyon Değerleri	40
Tablo 3. Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanları ile Akılcı Olmayan İnançlar Testi, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar	42
Tablo 4. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanların Ortalaması, Standart Sapması ve Alınan En Düşük ve En Yüksek Değerler .	46
Tablo 5. Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar	47
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	47
Tablo 7. Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar	48
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanları ile Yaşları Arasındaki Korelasyonlar	49
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları	49
Tablo 10. Algılanan Stres Ölçeği ile Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar	50
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Ölçeği Puanları ile Yaşları Arasındaki Korelasyonlar	51

EKLER LİSTESİ

	Sayfa
EK 1. Yönerge.....	70
EK 2. Kişisel Bilgi Formu ve Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği.....	71
EK 3. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	72
EK 4. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği.....	73
EK 5. Algılanan Stres Ölçeği.....	76
EK 6. Akılcı Olmayan İnançlar Testi.....	77
EK 7. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	79

I. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem

İnsanoğlu, en eski çağlardan beri, büyük ya da küçük çapta birçok değişiklikle yüz yüze gelmiş ve yaşamını devam ettirebilmek için bunlarla başa çıkması gerekmiştir. İlk çağlardan günümüze, insanın karşı karşıya kaldığı ve üstünde baskı uygulayan bu değişimlerin niteliği değişmiş olsa da değişmeyen şey insanın başa çıkma ihtiyacı olmuştur. Önce dış koşulları kontrol altına almaya çalışan insan, kontrol altına alamadığı durumların baskısı altında kalmış, zamanla uyum sağlaması gerektiğini anlamıştır. Uyum sağlamanın ve kendisini baskı altında bırakan bu değişimlerle başa çıkmanın en etkin yollarından biri de esneklik olmuştur. Çünkü esneklik; koşullar dahilinde insanın değişiklikle başa çıkabilme yeteneğidir (Thurston ve Runco, 1999).

Esneklik kavramı, Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlüğünde, “Bir dış kuvvet etkisi ile biçimi değişen cismin, etki kalkınca kendiliğinden doğal biçimine gelmesi özelliği.” olarak tanımlanmaktadır. Stres ve esneklik arasındaki bu doğal ilişkiyi en temel ve basit anlamda ele alan bu tanıma göre, cismin bu kuvvetten en az zararı alması ve doğal haline dönebilmesi için esnek özelliğe sahip olması gerekmektedir. Eğer cisim, kuvvet karşısında katı özellik gösterirse, kırılacak, zarar görecektir ve doğal haline gelemeyecektir. Kişi, yaşadığı stres durumunda, esnek olmayı başarabilir, yani soruna birden fazla bakış açısıyla yaklaşabilir, bir çözümde ısrar etmektense, birden fazla çözüm yolunu deneme cesaretini gösterebilirse, bu baskıyı en az zararla atlatacaktır.

Beklentiler kişinin düzen ve denge ihtiyacını giderse de beklenmeyenler, çoğu zaman birey tarafından tehdit olarak algılanan ve baskı yaratan yaşam olaylarıdır. Birey, dengeli, yapıcı, yaratıcı, verimli, sağlıklı, etkili ve olumlu ilişkiler kurabilme, geliştirebilme ve sürdürebilme zincirini devam ettirebilmek için bu değişimlerle başa çıkabilmelidir. Dengelerde meydana gelen bozulmalar stres olarak algılanabilmektedir (Bardavit, 2007). Bilişsel esneklik, düzenli olarak değişen ve istikrarsız durumlarda kişinin verimliliğini arttıran stresle daha etkin bir şekilde başa çıkmasını sağlayan bir özelliktir (Pierce, Burke ve Salas, 2006).

Stresin kişi ile çevre etkileşimi sonucunda olduğunu savunan ve günümüzün en çok kabul gören stres kuramlarından biri olan Etkileşimsel Kuram'ın öncüsü Lazarus, başa çıkma konusunu ön plana çıkarmış, esnekliği ise, onun önemli bir birleşeni olarak ele almıştır. Başa ıkma sürecinin iki önemli yönünün karmaşıklılık ve esneklik olduğunu söylemiştir. Buna göre karmaşıklılık, bireyin herhangi bir zamanda ya da zamana yayılmış bir şekilde stres verici durumla uğraşırken kullandığı başa çıkma stratejisi çeşitliliğidir. Esneklik ise, değişik durumlarda hatta oldukça benzer koşullarda bile, bireyin aynı stratejileri kullanmayıp, onları değiştirmesi ve çeşitlendirmesidir. Esneklik, evrimsel olarak ele alındığında, hayatta kalmak için kritik bir öneme sahiptir (Lazarus ve Folkman, 1984). Freud'un takipçilerinden Hartmann (1958) tarafından ortaya atılan psikanalitik ego psikoloji modeline göre de, stresle başa çıkma: gerçekçi, esnek düşünce ve davranış yoluyla problem çözme ve stresin azalması olarak tanımlanmaktadır (Akt., Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres, uzun yıllardan beri önemli bir araştırma konusu olmuş, bu yönüyle de günlük hayatta oldukça sık duyulan bir kavram haline gelmiştir. Stres tanımları gün geçtikçe çoğalmakta ve çeşitlenmektedir. Cannon'a (1932) göre; tehdit ve zorlamalar karşısında canlı kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bir tehlike ile yüz yüze gelen canlı, başa ıkamayacağına inandığı bu tehlikeden uzaklaşmaya çalışır, başa çıkacağına inandığı tehlike ile savaşır ve böylelikle yeni bir duruma uyum sağlar. (Akt., Taylor, 2003). Uyum ve hayatına devam etme yönündeki bu iki tepki de, kişinin seçeneklerinin farkında olmasını, bir seçim yapmasını ve bunu uygulama yönündeki kararlılık ve öz yeterliğini yani bilişsel esnekliği gerektirmektedir. Hans Selye (1957) stresi, organizmanın her türlü değişmeye karşı yaygın tepkisi olarak tanımlamıştır; Selye'ye göre stres, memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın, her türlü isteme uyum sağlamak için bedenin gösterdiği yaygın tepkidir.

Modern stres tanımları, stresi dışarıdan gelen bir müdahale ya da olaydan bağımsız olarak kişinin bu durumu yorumlamasına bağlamışlardır. Yukarıda bahsedilen Etkileşimsel Kurama göre stres, "kişi-evre etkileşiminde, kişinin uyumunu tehlikeye sokan ve mevcut kaynakları zorlayan ya da aşan evre talepleridir" (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 19). Stres tepkisi, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil insanın

olayı nasıl yorumladığına bağlı olarak ortaya çıkar. Hissettiklerimiz esas olarak düşündüklerimizle paraleldir. Bu nedenle stres bireyle olay arasındaki etkileşimle ortaya çıkmaktadır. Yani olay tek başına belirleyici değildir. Stres, bireyin çevresindeki sorun kaynaklarına yönelik algısıdır. Kişinin yaşam tarzı, kişilik yapısı ve dünyaya bakış açısı ile stresin o kişideki etkisi arasında kuvvetli bir ilişki vardır (Avşaroğlu, 2007).

Yolda karşıdan karşıya geçerken gerçekleşebilecek bir trafik kazası gibi olumsuz bir durum da strestir, aşık olmak ya da belirli bir amaç için çok çalışmak zorunda kalmak da strestir. Gündelik yaşamın gerçeğidir ve uyum sağlamamız gereken herhangi bir değişikliktir. Uyum sağlamanın en etkili yolu; baskıyı ve problemleri olduğu gibi görebilmeyi, karar verebilmeyi, plan yapabilmeyi; yani durumu değiştirmeye yönelen becerileri içerir. Ancak eğer durum değiştirilemiyorsa, kişi kendini yıpratıcı stres gibi tepkilerle başa çıkabilmeyi öğrenmelidir (Rathus ve Nevid, 1995). Birey öncelikle yaşamın, stresle bir bütün olduğunu kabul etmeli ve ardından ne yapması gerektiğine karar vermedir. Bireyin karşısına zorluklar ve sorunların çıkması kaçınılmazdır; önemli olan, bu zorluk ve problemlerle nasıl baş edildiğidir. Çünkü uyum sağlama, kişinin çevreden gelen baskıya tepkide bulunma ve stresle başa çıkma sürecidir (Rathus ve Nevid, 1995). Modern stres kuramlarında, yapılan vurguların, “başa çıkma”dır. Etkin bir başa çıkma ise, bireyin esnek düşünme ve davranabilme konusundaki becerisinin yüksek olmasıyla mümkündür. Başa çıkma tarzı ne olursa olsun “esnek” olabilmek önemli bir niteliktir. Herhangi bir başa çıkma tarzının etkililiği ve esnekliği, stresli bir durum içindeyken elimizdeki diğer seçenekleri araştırmamıza olanak sağlayıp sağlamadığıyla belirlenir. Esneklik değişime daha açık olmamıza olanak tanır. Böylece stresli olarak algıladığımız olay sayısı azalır (Lazarus, 1995).

Baş çıkma olgusu kadar önemli olan bir diğer olgu da, değişimi kabul edip, bunu “baş çıkılabilir” olarak değerlendirerek, karşılaşılan durumu “stres verici” olarak algılamamaktır. Bilişsel değerlendirmeler, bireylerin olayların önemine ilişkin yorumları ve değerlendirmeleri ile ilgilidir. Lazarus ve Folkman’a göre (1984), bireyin bir olay karşısında yaşadığı stresin derecesi büyük ölçüde onun bu olayı değerlendiriş şekli ile belirlenmektedir. Kişinin bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça, seçenekli düşünmek yerine tek bir strateji üzerinde ısrar ettikçe, çevresindeki olayları, stres verici olarak değerlendirecek ve algılanan stres düzeyi yüksek olacaktır. Esneklik, kişinin stres verici durumu bir bütün olarak ele almasına, sadece bir tek yönü ile değil bütün boyutlarıyla,

problemin değişkenlerini ve sınırlarını görmesine izin verir. Son olarak kişinin, artık problemin aynı problem olmadığını görmesine yardımcı olur. Çünkü esnek kişi problemi yeniden tanımlayabilir (Thurstone ve Runco, 1999). Problem bütün boyutlarıyla tekrar ele alındığında, eskisi kadar stres verici algılanmayacaktır.

Bilişsel esneklik, en basit anlamda, seçenek yaratabilmektir. Kişinin alternatif yaratabilmesi için bilişsel olarak esnek olması gerekmektedir. Eğer birey bilişsel olarak esnek değilse durumsal etmenlerle işlevsel olmayan yollarla başa çıkmaya çalışır, bu yüzden sıklıkla hata yapar (Canas, 2006). Bilişsel olarak esnek olan bireylerin dikkatleri duruma tam olarak odaklanır, bu bireyler çözümleyicidirler ve değişikliğe açıktırlar. Esnek olmayanlar ise bütüncüdür, dikkatleri dağıktır ve değişikliğe direnme eğilimindedirler (Jonassen ve Grabowski, 1993). Kobasa'ya (1979) göre bilişsel esneklik, değişikliği bir meydan okuma olarak ya da daha ileriye dönük bir gelişim olarak algılamaktır.

Yeni bir duruma uyum sağlamak ya da bir problemi çözmek, kişinin durum karşısındaki seçeneklerinin farkında olmasını, bu farklı davranış seçeneklerini istekli bir şekilde uygulayabilmesini, bu konuda kendini yeterli hissetmesini yani bilişsel esnekliği gerektirmektedir. Canas'a (2006) göre bilişsel esneklik bireyin çevresindeki yeni ve beklenmedik durumlarla yüzleşmek için bilişsel işleme stratejilerini düzenleme yeteneğidir. Günlük yaşamın karmaşıklığı, bilişsel olarak esnek olma zorunluluğunu beraberinde getirmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Kişi zaman zaman, karşılaştığı değişimlere, beklentisi dışında gelişen olaylara ve olağandışı durumlara etkili bir biçimde uyum sağlamakta zorluk çeker. Bireyin gerek çevre koşullarına, gerek yeni yaşam olaylarına, gerekse diğer insanlarla iletişimlerine uyum sağlamasını kolaylaştıran bir özelliktir. Kişinin var olan iletişim seçeneklerinin farkında olması, duruma uyum sağlama konusundaki istekliliği ve esnek olma konusundaki öz yeterliği ile ilgilidir (Martin ve Anderson, 1998).

Her ne kadar, stres ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki hakkında kuramsal açıklamalar oluşturulmaya çalışılmışsa da, öne sürülen bu kuramsal açıklamalara, ampirik araştırmalarla yeterli destek sağlanamamıştır. Yapılan çalışmalar ise, nöropsikiyatrik araştırmalarla sınırlı kalmıştır. Bu araştırmalarda, bilişsel esneklik bir beyin fonksiyonu olarak ele alınmış ve stresle ilişkisi incelenmiş, (Ohira vd., 2011; Han

vd., 2011) sonuç olarak, beynin ön lobunun sağladığı belli oranda bilişsel esneklik ile stres arasındaki negatif yönde ilişkiler bulunmuş, kısmen de olsa kuramsal açıklamalar desteklenmiştir. Ancak sözü edilen stres araştırmalarında, bilişsel esnekliğin tanımı, kuramsal açıklamalarda bahsedilen şekilden farklıdır. Bilişsel esnekliğin, kişinin olası seçeneklerin farkında olması, seçeneklerden birini uygulama konusundaki istekliliği, bu konudaki öz-yeterliği, problem çözme becerisi olarak ele alındığı ve stresle arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara rastlanmamıştır. Bilişsel esnekliğin bu şekilde tanımlandığı bir araştırmada, kuramsal açıklamalarda vurgulandığı gibi yüksek düzeyde ilişkinin olup olmadığının incelenmesi; bilişsel esnekliğin stresi azaltmadaki rolünün sınanması yönünde önemli bir adım olacaktır. İki yapı arasındaki ilişkinin, henüz yeterince incelenmemiş olmamasının yanı sıra, tek başına bilişsel esneklik hakkında bilgi sahibi olmamızı sağlayacak; cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, alınan eğitimin türü, gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu durum, bu yapı ile ilgili bilgi sahibi olmamız yönünde önemli bir eksikliklerdir.

Bu çerçevede; gerçekleştirilen bu çalışmayla yanıt aranan soru; “Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusudur. Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinin algılanan stres ile bilişsel esneklik düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi de araştırma dahilinde yanıt aranacak sorulardandır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ve algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini ölçen bir ölçme aracını (The Cognitive Flexibility Scale) Türk kültürüne uyarlamaktır. Bu genel amaçlarla ilgili olarak şu sorulara yanıt aranacaktır.

1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ve ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Stresin insan yaşamı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu bir gerçektir. Bu durum bireyin üretkenliğini, yaratıcılığını, kişilerarası ilişkilerini, uyumunu, fiziksel ve psikolojik sağlığını etkilemektedir (Demirtaş, 2007). Günümüz insanı, işlerinde, evlerinde, ilişkilerinde ya da çevrelerinde yani yaşamlarında birçok değişimle karşı karşıya kalmakta ve bunları birer stres kaynağı olarak görebilmektedir. Değişen roller ve yaşam koşullarından kaynaklanan olaylar günümüz insanını yoğun kaygı ve strese itmektedir.

Özellikle son yıllarda, bu konuyla ilgili araştırmalar, stresin ve stres kaynaklarının ne olduğundan çok, stresle başa çıkma konusunda yoğunlaşmıştır. Lazarus'a (1995) göre; stresle başa çıkma tarzı ne olursa olsun "esnek" olabilmek önemli bir niteliktir. Herhangi bir başa çıkma tarzının etkililiği ve esnekliği, stresli bir durum içindeyken elimizdeki diğer seçenekleri araştırmamıza olanak sağlayıp sağlamadığıyla belirlenir. Esneklik değişime daha açık olmamıza olanak tanır. Böylece stresli olarak algıladığımız olay sayısı azalır. Cohen'e (1987) göre, birey bir stresörle karşı karşıya geldiğinde, problemle başa çıkmaya çalışabilir, ondan kaçınabilir ya da çeşitli başa çıkma metodlarını kullanarak bu problemle ilgilenir ve bu başa çıkma mekanizmalarından biri de dikkati problemin bir yönünden başka bir noktaya aktarmayı içeren bilişsel esnekliktir (Akt., Han vd., 2011).

Stresle ilgili yapılan araştırmalardan edinilen bilgilere göre her birey, içinde bulunduğu duruma, iş koşullarına ya da yaşadığı olayın kendisinde bıraktığı etkiye göre kendi durumunu stresli olarak tanımlayabilmektedir (Eroğlu, 2006). Kişinin belirli bir olayla ilgili diğerlerinden farklı düşüncelerinin bulunması doğaldır. Çünkü birey içinde bulunduğu bir durumda farklı davranışları seçip uygulayabilme hakkına sahiptir ve davranışlarını yapmaya karar vermeden önce alternatiflerinin farkına varmalıdır (Bilgin, 2009). İnsan davranışı, çevresel koşullara yönelik değerlendirmeleri tarafından kontrol edilir. Bilişsel esneklik, kişinin problem durumu ile bilgi birikimini nasıl ortaya koyacağı ve olası seçeneklerden hangisini seçeceği ile ilgilidir (Canas, 2006).

Stresin yarattığı olumsuz duygularla ya da strese neden olan durum ve olaylarla başa ıkabilmede bireyin sahip olduğu bilişsel esneklik düzeyinin önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Baltaş'a göre (2008), kişinin stresi yaşamaması, kişilik donanımları ve elindeki imkanları kullanabilmesi ile ilişkilidir; bu özellikler kişinin değişimlere uygun olarak kendini programlayabilme yeteneği, yani esnekliğe bağlıdır. Yeni koşulları kabullenmek, değişim Őartlarını görmeye gayret etmek ve esneklik, stresle başa çıkmak konusunda büyük önem taşır. Bireyin içinde bulunduğu koşulları çok yönlü tanınması ve değişimlere karşı esnek olması gerekmektedir. Dış Şartların değişim içinde olması stresi kaçınılmaz hale getirmektedir. nemli olan bu stresle nasıl başa ıkacağımızdır. Bilişsel esneklik, sağlıklı başa çıkma yollarının en temel ğerlerindedir. Bu açıdan, algılanan stres ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi önemlidir.

Bilişsel esnekliğin yurt dışında, evlilik doyumu, affedicilik, empati (Katovsich, 2007) ve daha bir çok değişkenle ilişkisi incelenmiştir. Yurt içinde ilgili literatür incelendiğinde, Bilgin (2009) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik leği ile bilişsel esneklik ile ilgili araştırmaların başladığı görülmektedir. Bu araştırma dahilinde, bilişsel esneklik düzeyini belirleyebilmek için, Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik leği'nin kullanılma sebebi yurt dışında yapılan araştırmalarda sıklıkla bu ölçeğin tercih edilmesidir. Bununla birlikte, bu ölçek ile Bilgin (2009) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik leği arasında lme türleri açısından farklılıkların bulunmasıdır. Bilgin tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik leği semantik farklılıklar leği türüne uygundur. Bu teknik ilk olarak Osgood ve arkadaşları (1957) tarafından anlam psikolojisini araştıran bir araç olarak geliştirilmiştir (Akt.,

Anastasi ve Urbina, 1997) . Semantik farklılıklar ölçeğinde her kavram 7 puanlık grafik ölçeğiyle ölçülmektedir. Her kavram için bir dizi çift yönlü sıfat kullanılmıştır. Genellikle 15 ya da daha fazla maddeyi içermektedir. Martin ve Rubin tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği ise Likert tipi bir ölçektir. Tutumları ölçülecek kişilerin tepkide bulunacakları çeşitli ifadeler yer almaktadır. Tutum ölçeğini alan kişi benimsediği maddeleri işaretlemek yerine verilen her maddeye ne ölçüde katılıp katılmadığını dereceler içinde belirlemesi gerekmektedir. Bu tür tutum envanterlerinde genellikle çeşitli katılma derecelerini gösteren seçenekler, her ifadenin altında ya da karşısında sayısal bir derecelendirme ölçeği olarak verilmekte, ölçeği alan birey tutumla ilgili maddeyi okuduktan sonra verilen derecelerden birini seçmektedir. Likert tipi ölçekler kişilik, tutum ve çeşitli davranışları ölçen konularda daha yaygın olarak kullanılmaktadır (Özguven, 2004). Bilgin (2009) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeğinde, alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde bilişsel esnekliği ifade etmektedir. “Kazanacağım, Başarıyorum, Yardımseverim, İyiyim” gibi olumlu ifadelerle kendini daha yakın bulan bireylerin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğu varsayılmıştır. Ancak burada, bilişsel esnekliğin sadece öz yeterlik boyutu öne çıkarılmıştır. Bunun yanı sıra, esnek birey, yapabilecekleri ve özellikleri konusunda da esnek bir bakış açısına sahiptir. Kendini her zaman iyi, başarılı ve olumlu değil, daha gerçekçi algılama eğilimindedir. Bilişsel esnekliğin en önemli boyutlarından biri olan “seçeneklerin farkında olma” ise Bilgin (2009) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeğinde yer almamıştır. Bu açıdan bilişsel esnekliğin üç öz yeterlik, kararlılık ve seçeneklerin farkında olma boyutlarını da ele alan bir ölçeğin uyarlanması önemlidir.

Hızlı değişim dönemlerinde, insanların stres algılarının yükseldiği bilinmektedir. Bu dönemde önemli değişimler yaşayıp, buldukları yeni ortama, yaşam koşullarına, yeni rollerine uyum sağlamaları gerekir. Araştırmanın örneklemini, üniversite öğrencileri oluşturacaktır. Son ergenlik dönemindeki bu grup, yaygın ve hızlı gelişime bağlı olarak değişimin yoğun olduğu bir dönemdir. Üniversite yıllarının gelişimsel açıdan bir geçiş dönemi olduğu ve üniversiteye başlamayla birlikte bireyin yeniden uyumunu gerektiren farklı bir çok durum, olay ve beklentiyle karşılaştığı gerçeği göz önüne alındığında, çalışmanın özellikle bu grup üzerinde gerçekleştirilmiş olması önemlidir. Bu türlü hayat değişiklikleri ciddi stres kaynaklarıdır. Çok fazla stres uyarısına maruz kalmak, baş etme konusunda zorluklar yaşanmasına sebep olmakta; devamında bir takım psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara yol açmaktadır. Bu nedenle

son yıllarda “stres” kavramının anlaşılması ve bununla nasıl başedileceği uzmanlar için önem kazanmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı stresin ölçülmesi, stres düzeylerinin hangi gruplarda ve durumlarda farklılaştığının belirlenebilmesi üniversitelerin psikolojik destek sağlayan birimlerinde çalışan uzmanlar için de önemlidir. Yine yaşanan stresle olumlu bir şekilde başa çıkmada ve problem çözmede etkili olan yaşam becerilerinin belirlenmesi ve ölçülmesi de aynı derecede önemlidir.

Bu çalışmanın özellikle bilişsel esneklik konusunda ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilecek çalışmalara sağlayacağı bir başka katkı da Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin (Cognitive Flexibility Scale) Türkçe formunun üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının gerçekleştirilmesi ve ölçeğin Türk üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilecek çalışmalarda kullanılmaya hazır hale getirilmiş olmasıdır.

Kişinin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça, çevresinde gerçekleşenleri “stres” olarak algılama eğiliminin azalacağı (Lazarus, 1995) düşünüldüğünde, algılanan stres ile bilişsel esnekliğin bu araştırma kapsamında birlikte ele alınması bu çalışmanın stres konusundaki literatüre sağlamayı hedeflediği bir diğer katkıdır. Problem çözme ve olumlu başa çıkabilme becerilerinin temel bir boyutu olarak bilişsel esneklikle, stres arasındaki ilişki kuramsal olarak vurgulanmış olsa da empirik olarak yurt içi ve yurt dışı araştırmalarda birlikte ele alınmamıştır.

Özetle bu çalışma, algılanan stres ve bilişsel esnekliği farklı değişkenler açısından inceleyerek ve aralarındaki ilişkiyi belirleyerek bu kavramlara ilişkin bilgi birikimine yapacağı katkı nedeniyle önemlidir.

1.4. Varsayımlar

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımlardan hareket edilmiştir.

1. Bu araştırmada katılımcıların ölçekleri içtenlikle cevapladıkları ve katılımcılardan geçerli ve güvenilir bilgiler alındığı varsayılmaktadır.
2. Ele alınan örneklem evreni temsil edecek, onların görüş ve eğilimlerini yansıtacaktır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Uyarlanan ölçme aracı yalnızca üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini ölçmeye yöneliktir.
2. Uyarlanan ölçme aracının geçerlik ve güvenirlik çalışması Çukurova Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Örneklem bu öğrencilerle sınırlıdır.
3. Bu araştırma Bilişsel Esneklik Ölçeği (The Cognitive Flexibility Scale), Algılanan Stres Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnançlar Testi'nin ölçtüğü değişkenlerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bilişsel Esneklik: “Bireyin; herhangi bir durumda seçeneklerin ve uygun alternatiflerin farkında olması, esnek olmaya ve duruma uyum sağlamaya istekli olması ile esnek olabildiği durumlarda kendisini yetkin hissetmesidir” (Martin ve Rubin, 1995, s. 623). Bu çalışmada bilişsel esneklik, Bilişsel Esneklik Ölçeği'nden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

Stres: Kişinin, içeriden veya dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkiler (Budak, 2001). Bu çalışmada stres Algılanan Stres Ölçeği'nden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

II. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde bilişsel esnekliğe, strese ve stresle başa çıkmaya ilişkin genel açıklamalara, bu kavramlarla ilişkin kuramlara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Kuramsal Açıklamalar

2.1.1. Bilişsel Esneklik

Canas'a (2006) göre, en genel anlamda bilişsel esneklik, kişinin bilgi işleme stratejilerini, çevresindeki yeni ve beklenmedik durumlarla yüzleşmek için düzenleme yeteneğidir. Bu tanım üç önemli karakteristik görüşü içermektedir. İlki, bilişsel esneklik, öğrenme süreçlerini ifade eden bir beceridir; yani deneyimle kazanılabilir. İkincisi, bilişsel esneklik, bilgi işleme stratejilerinin adaptasyonunu içermektedir. Üçüncüsü, kişi belli bir görevi belli bir süre yerine getirdikten sonra yeni ve beklenmedik çevresel değişimlere uyum sağlayacaktır. Bilişsel esneklik, bireyin uyum kapasitesi olarak da tanımlanabilir (Payne, Bettman ve Johnson, 1993).

Bu özellikleriyle birlikte bilişsel esneklik, birçok araştırmada bir kişilik özelliği ve iletişimin önemli bir bileşeni olarak ele alınmıştır. Yaratıcılığın, üretici problem çözenin önemli bir parçası olarak Torrance (1968) tarafından incelenmiştir. Torrance'a (1995) göre yaratıcılık "problemlerin veya bilgideki boşlukların hissedilmesi, düşünce veya hipotezlerin oluşturulması hipotezlerin sınanması geliştirilmesi ve verilerin iletilmesidir." (Akt., Aktamış ve Ergin, 2006). Yaratıcılık, kuramsal açıklamalarda problem çözme becerisi olarak görülmekle beraber; gerçekte yaratıcı performansı, problemi fark etmeyi, farklı düşünmeyi ve çözüm geliştirmeyi gerektirmektedir. Özellikle de problemi fark edebilme, yaratıcı süreçte son derece önemli rol oynamaktadır (Erdener, 2003). Yaratıcı düşünce, literatürde, iraksak ve yakınsak düşünme olarak ikiye ayrılmış ve bilişsel esneklik, iraksak düşünmenin en önemli bileşenlerinden biri olarak ele alınmıştır. Iraksak düşünme, olası çözümler hatırlama ya da yeni çözümler üretmedir; kişinin düşünceleri birçok farklı yol boyunca "iraksar" (genişleyerek yayılır); bir kişideki yaratıcı beceriyi yansıtan en önemli zihinsel süreçtir (Akt., Saxena, 1994). Yakınsak düşünmeye göre daha da esnektir. Yani bilişsel esneklik, yaratıcılığın bu önemli yordayıcısının bir parçasıdır.

Bilişsel esneklik kavramı doksanlı yıllardan başlayarak Martin ve Rubin (1995) tarafından, iletişim yeterliği ile pozitif ilişkili olduğu görüşüne dayanarak, incelenmiştir. Bilişsel esneklik; bireyin; a) herhangi bir durumda seçeneklerin ve uygun alternatiflerin farkında olması, b) esnek olmaya ve duruma uyum sağlamaya istekli olması ile c) esnek olma konusunda kendisini yetkin hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Roloff ve Berge'e (1982) göre insanlar davranışlarını duruma uyarlamaya karar vermeden önce, eldeki seçeneklerin farkında oldukları sosyal biliş süreçlerinden geçerler. İnsanlar, bu seçeneklerden senaryolar oluştururlar. Daha çok senaryoya sahip bireyler, daha karmaşık bilgi-işlem süreçlerine sahiptirler ve daha esnektirler (Akt., Martin ve Anderson, 1998).

Durumsal faktörlere dayanan olası düzenlemeleri görebilen insanlar, sadece tek bir davranışsal tepkiyi görebilen insanlara göre bilişsel yönden daha esnektir (Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995). Böylece birey aynı anda birden çok çözüm yöntemi üretebilir. Herhangi bir durumda kişi nasıl davranacağı ile ilgili seçeneklere sahiptir (Martin ve Anderson, 2001; Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995) ve önemli olan en doğru seçeneği görmek değil, seçim yapmadan önce seçenekleri görebilmektir (Bilgin, 2009). Bireyin esneklik davranışını gösterebilmesi için, öncelikle bilişsel olarak esnek olması gerekmektedir (Martin ve Anderson, 2001; Martin ve Anderson, 1998; Martin ve Rubin, 1995).

Seçeneklerin farkında olma, seçenek üretme ve problem çözüme büyük ölçüde yaratıcılık gerektirmektedir. Torrance'e (1968) göre yaratıcılık, iraksak düşünmeyi içermektedir. Böyle bir düşünme sisteminde kişi değişik bakış açılarıyla fikirler arasında ilişkileri kavrarken bir yandan da kendini belli bir düşüncenin içinde sınırlandırmayacaktır. Bu durumda esneklik, yaratıcı düşüncenin geliştirilmesinde önemli bir etmendir (Torrance, 1968; Akt., Tezci ve Gürol, 2003). Bilişsel olarak esnek birey, problem durumu karşısında, kendini bir çözüm yolu ile sınırlandırmamaktadır. Aksine, olası bütün çözümlerin farkındadır. Iraksak düşünme, olası çözümler hatırlama ya da yeni çözümler üretmedir; kişinin düşünceleri bir çok farklı yol boyunca "iraksar". Jersild'e (1972) göre, iraksak düşünme daha esnek bir sistemdir; yalnız eldeki bilgilerle yetinmeyen bir düşünme yöntemidir; daha zengin fikirler akımına açıktır ve dolayısıyla yeni çözümlere ve yaratıcılığa daha yatkındır; Bell'e (1997) göre

ise, yaratıcı insanlar akıcı, esnek ve orijinal düşünürler (Akt., Tunçdemir, 2004). Bu yüzden, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin daha yaratıcı ve olasılıklı düşünmeye daha yatkın bireyler olduğu söylenebilir.

Bilişsel esneklik aynı zamanda, bireyin esnek olmaya istekli olmasını da içerir. Öyle ki kişi davranışın birden fazla yolu olduğunun farkında olabilir. Ancak bu farkındalık standart davranıştan uzaklaşmak için yeterli değildir (Martin ve Anderson, 1998). Lippard-Justice'e (1989) göre insanların esnek olma isteği, içe dönük tepkilerin (kişinin kendisiyle iletişim kurma ve kendini anlama yeteneği) kişilerarası iletişimi nasıl etkilediğine verilebilecek en iyi örnektir (Akt., Martin ve Rubin, 1995). Richmond ve McCroskey (1989) ise içsel motivasyonun insanların iletişime geçmek isteyip istememelerini etkilediğini iddia etmektedir. İnsanlar değişim yaşamaya istekli olmadan önce bu değişim ya da uyum için bir sebeplerinin ya da motivasyonlarının olması gerekmektedir.

Bilişsel olarak esnek bireyler, iletişim kurmada yeni yollar denemekte, tanıdık olmayan durumlarla karşı karşıya gelmekte, içeriksel ihtiyaçları karşılamak için davranışları uyarlamakta isteklidirler (Martin ve Anderson, 1998). Bununla birlikte bilişsel yönden esnek bireyler kendi etkin davranabilme yeteneklerine güvenirlere. Öz yeterlik bilişsel esnekliğin önemli bir parçasıdır çünkü her ne kadar kişi, herhangi bir durumda başka davranış seçenekleri olduğunun farkında olsa ve esnek olma konusunda istekli de olsa, istenen davranışı gösterebilmesi için öz güveninin olduğuna inanması gerekir. Bandura'ya (1982) göre insanlar kapasiteleriyle ilgili çok fazla bilgi kaynağını işler, tartar, birleştirir; davranışlarını ve çabalarını da bunlara uygun bir şekilde düzenler. Kişi başarılı olacağına inanmalıdır.

Bilişsel olarak esnek bireyler davranışlarını, durumun gerekliliklerini karşılayacak; hatta belki daha da önemlisi değişik durumlarda davranış göstermede seçenekleri değerlendirebilecek şekilde düzenleyebilirler. İnsanlar bilişsel esnekliklerini sadece bir durum ya da zamanın bir noktasında değil, günlük yaşamlarının; problem çözme, iletişim kurma ya da yaratıcılık gerektiren her anında kanıtlamak durumundadırlar (Martin ve Anderson, 2001; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998).

2.1.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapilere Göre Bilişsel Esneklik

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi, güçlü felsefi temelleri olan ve yaşama bakış açısında, diğer bir deyişle yaşam felsefesinde köklü değişiklikler yapılmasını amaçlayan bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bilgi kuramına muhakemeye, akıl yürütmeye, ayrıca değer yargılarına ve ahlaki ilkelere dayalı bir yaklaşımdır. Bilgi edinmenin daha güvenilir ve geçerli yolları araştırılır ve bir şeyin “gerçek” olduğunu nasıl bildiğimiz üzerinde durulur. Bilimsel yöntem ön plandadır.

Kurama göre, katı olma, otoritercilik, dogmacılık ve mutlakıyetçilik gibi yaklaşımlar son derece işlevsiz felsefi yaklaşımlardır ve bu tür düşünceler nevrozlara ve ruhsal bozukluklara yol açar. Bilişsel yaklaşımlar, düşüncede katılığın uyum bozukluklarına ve daha sonra eğer düşünceler esnek değilse, fonksiyonel olmayan bilişsel yapılara (ara inançlar, temel inançlar, otomatik düşünceler ve şemalar) yol açtığını öne sürmektedir.

İnsanların işlevselliğinin üç ana psikolojik boyutu vardır. Bunlar: düşünceler, duygular ve davranışlardır. Bu üç alan birbiriyle ilişki içindedir ve birinde olan değişiklik çoğu zaman diğer ikisinde de değişikliğe yol açar. Dolayısıyla insanlar bir olay hakkında düşünme biçimlerini değiştirirlerse, büyük bir olasılıkla bu olay hakkında ne hissettiklerini ve bu olay karşısında gösterdikleri davranışsal tepkilerini de değiştirirler. Davranışımızdaki değişiklikler de benzer bir şekilde düşünme biçimimizde değişikliğe yol açar (Ellis, 1975).

ADDT'nin temel ilkelerine göre ruhsal bozukluklarımızın temel belirleyicisi işlevsel olmayan (irrasyonel) düşünce biçimlerimizdir. İşlevsel olmayan düşünce biçimi, abartma, aşırı yalına indirgeme, aşırı genelleme, mantıksız ve geçersiz varsayımlarda bulunma, yanlış çıkarımlar yapmanın yanı sıra salt iyi ya da salt kötü, salt doğru ya da salt yanlış gibi kesin sınırlı düşüncelerle kendini gösterir. ADDT'ye göre insanlar kendilerine, başkalarına ve dünyaya iki değişik pencereden bakarlar. İlki, bunları akılcı, yeğleyici, esnek ve katlanılabilir olarak gördükleri; ikincisi akılcı olmayan, zorunluluklar taşıyan, katı ve katlanamaz olarak gördükleri bir penceredir. Akılcı yerleşik düşünce mutlak ve koşulsuz değildir, koşullara göre değişken ya da göreceli yani esnektir. Dayatmacı değil, isteyen ve yeğleyen bir yaklaşımdadır. Bu

sayede uyum sağlayan duygulara yol açar. Ellis'e (2007) göre, hem Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi hem de Bilişsel Davranışçı Terapi insanların daha esnek ve katı olmayan bir şekilde, inanç duygu ve davranışlarından olası seçeneklerin ışığında düşünmelerine ve davranmalarına yardımcı olmak konusunda uzmanlaşmıştır.

Akılcı olmayan yerleşik düşünceler ise dogmatik, mutlak ve katıdır. "Olmazsa olmaz"lar, "-meli/ - malı"lar söz konusudur. Sorunların mükemmel zmlerinin muhakkak var olması gerektiğini savunur. Oysa her zaman birden fazla olasılık söz konusudur (Ellis, 1975). Yani ADDT'de, bilişsel olarak esnek olma ön plana çıkarılırken; katı ve esnek olmayan düşünceler ile problem zme yolları eleştirilmektedir. Kişi, daha etkin sorun zme mekanizmalarına, daha etkin olmaya, daha sağlıklı ilişkiler kurmaya ve daha doyumlu bir yaşama ihtiyaç duyuyorsa öncelikle katı düşünce yapılarını daha esnek hale getirmelidir.

Ellis ve Dryden'a (2007), göre insanın psikolojik sağlığını sağlayabilmesi, hayatta kalması ve bundan zevk alması için; kendi ve toplumla ilgilenme, hoşgörü, kendini yönlendirme, belirsizlikleri kabullenme, katılım, kendini kabul, risk alma, gerçekçi beklentiler, engellenme eşiğinin yüksek olması, kendi sorumluluğunu taşıma gibi birtakım kriterleri vardır ve bu kriterlerden birisi de esnekliktir. Buna göre, sağlıklı ve olgun bireyler, düşüncelerinde esnek olmaya daha eğilimlidirler, diğer insanlara bakış aırlarında, değişime açık, sabit fikirli olmayan, çoğulcu bir yaklaşım sergilerler. Kendileri ve başkaları için katı ve değişmez kurallar koymazlar. Çünkü katı, önyargılı ve değişmez kurallara bağlı olmak mutlu olmayı zorlaştıracaktır.

Kısaca, ADDT göre bilişsel esneklik kişinin daha sağlıklı ve doyum aldığı bir hayat yaşayabilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Kişinin kendinden ve başka insanlardan beklentilerinde, düşüncelerinde ve davranışlarında esnek olması, durumlara belli bir yönde değil geniş bir açıdan, seçenekli bir şekilde bakması daha akılcı bir yaklaşım olacaktır. Bunun için de, bilimsel düşünceyi, kendi yaşam tarzına uydurmalı, dogmatik, gerçekçi olmayan ve katı düşüncelere bilimsel metotla yaklaşmalıdır. Çünkü ADDT, bilimsel yöntemin esnekliğini ile antidogmatizmini alarak, tıpkı bilim gibi, bütün dogmaların karşısında durur. Ve bunu insanın sahip olduğu bütün rahatsızlıkların en önemli temellerinden biri olan kesin katıcaılığa karşı kullanır (Ellis ve Dryden, 2007).

Bilişsel Davranışçı Terapi ise, depresyonla ilgili araştırmaları sonucunda Beck tarafından geliştirilmiş; en geniş anlamıyla, hatalı düşünceleri düzelterek, psikolojik sıkıntıları bastıran yaklaşımların tümüdür (Beck, 2005). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile birtakım benzerlikleri vardır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Bilişsel Terapi de olumsuz düşünceleri ve uyumsuz inançları tanımayı ve değiştirmeyi vurgulayan içgörü odaklı bir terapidir. Klinik olarak, bireyin bilişsel yapısını kavramsallaştırırken ele aldığı bilişleri iki ana başlıkta inceler. Otomatik düşünceler ve şemalar. Beck'e (1967) göre şemalar, organizmayı etkileyen uyanları eleyen, kodlayan ve değerlendiren bilişsel yapılardır. Kişinin çevresindekileri parçalarına ayırmasına ve sonra psikolojik yakınlıklarına göre yeniden düzenlemesine yardımcı olur. Uzun uzadıya akıl yürütme, otomatik düşünce ya da dışarıdan gelen bir olay olduğuna bakmaksızın bütün bilişsel süreçleri yönetir. Şemalar esneklik - esnek olmama, açıklık- kapalılık, geçirgen – geçirgen olmama gibi özellikleri vardır (Akt., Clark, Beck ve Alford, 1999). Şemaların esnek, kapalı ve geçirgen olmaması durumunda kişinin psikolojik sağlığı tehlikeye girmektedir. BDT'de bilişsel esneklik, kişinin, bir durumu birçok değişik açıdan görmesi ve ardından durumun gereklerini uyum sağlaması olarak tanımlanır ve dogmatik, katı ve uzlaşmaz davranışların tam zıttıdır (Bochner ve Kelly, 1974).

Beck ve arkadaşlarına (1979) göre ruhsal rahatsızlığı olan kişiler akıl yürütürken bir takım yanlışlar yaparlar ve bilişsel çarpıtmaları vardır. Bu bilişsel çarpıtmaların hepsi, bilişsel esneklikten yoksun, katı ve tutturmacı bir yapıdadır. Çarpıtmalar, şu şekilde sıralanabilir:

1. **Keyfi Çıkarsama:** Destekleyici kanıtlar olmaksızın ya da gerçekte tersine kanıtlar olduğu durumlarda bile belli bir sonuca ulaşmayı ifade etmektedir (Beck, 1979). Burada kişi, gerçekçi olmayan bir şekilde, içinde bulunduğu durumu ya da yaşadığı olayı sadece tek bir bakış açısıyla ve tek bir sonuç beklentisiyle değerlendirmekte, bu yolda çevresinden gelen olumlu ya da destekleyici mesajları bile dikkate almamaktadır. Oysa bilişsel esneklik kişinin çevresindeki bütün uyanlara açık olmasını da içermektedir. Kişi belli bir sonuç beklentisiyle hareket etmez ve belli bir mesaja odaklanmaz.

2. **Seçici Soyutlama:** Olayları bağlamından kopartarak bir detaya odaklanma, durumun daha belirgin diğer özelliklerini ihmal etme ve bu sınırlı özellik temelinde bütün yaşantısını kavramsallaştırmadır (Beck ve diğerleri, 1979). Kişi çevresinden gelen olumlu bildirimleri göz ardı ederek sadece bir olumsuz ifadeye odaklanır ve sadece bunu düşünerek kendini yetersiz hisseder. Bilişsel olarak esnek bireyde öz yeterlik algısı yüksektir (Martin ve Anderson, 1998) yani çevresinden gelecek olan mesajlara kendi yeterlikleri çerçevesinde, gerçekçi bir bakış açısıyla bakacak ve mesajları bu yönde değerlendirecektir.
3. **Aşırı Genelleme:** Sınırlı sayıda örneği temel alarak oluşturulmuş bir genel kurala inanmak ve bunu izlemektir (Beck ve diğerleri, 1979). Bilişsel olarak esnek bireyler, aşırı genellemeler yerine, ortaya bir hipotez koyup onu doğrulama ve yanlışlama eğiliminde olurlar. Bir genellemeye varıp, bunu katı, değişmez bir inanç haline getirmezler. İçinde bulunulan durumlara uygun, gerçekçi açıklamalar getirme eğilimindedirler.
4. **Büyütme ve Küçültme:** Bireylerin durumları yorumlamada, olaylara birtakım öznel ağırlıklar atfetmesidir. Örneğin olumsuz olayların daha büyük ağırlık taşıdığı ve buna kıyasla olumlu olayların daha az önemli olduğu şeklinde bir düşünme eğiliminde olabilirler (Beck ve diğerleri, 1979). Şemalar geçirgen, açık ve esnek olmadığı zaman, kişi kendine dair olumsuz düşünceleri değiştirme eğiliminde olmayacaktır. Başarıları ve yapabildikleri küçük, “başarısızlıkları” ya da yapamadıkları ise büyük olacaktır.
5. **Kişiselleştirme:** Sıkıntıda olan kişilerin sıklıkla kendi kendilerine ve kendi ruhsal çöküntülerine aşırı odaklanmalarıdır. Kişinin kendisiyle ilgili olmayan ya da çok az ilgisi olan bir olayı kendisiyle bağlantılı görmesi ve olayın sonuçlarından kendisini sorumlu tutmasıdır (Beck ve diğerleri, 1979).
6. **Kesinci, İkili Düşünme:** “Dayatma” yani “-meli/-malı”lardır. Kişinin kendisinin ya da başkalarının tam olarak nasıl davranması gerektiğine ilişkin kesin bir görüşü vardır ve söz konusu beklenti gerçekleşmezse bunun çok

kötü olacağını düşünürler (Beck, 1979). Oysaki kişi davranışını belirlerken önünde birden fazla seçenek vardır ve bunlardan herhangi birini kullanabilir; aynı şekilde ilişki içine olduğu insanların da seçenekleri vardır. Kişinin karşısındakinin davranışları konusundaki katı beklenti ve düşünceler oldukça sağlıksızdır. Bununla birlikte bireyler bazen durumları ya hep ya hiçe veya siyah beyaz biçimine indirgeyebilirler. Her türlü deneyim ya da yaşantının iki uç bağlamında değerlendirilmesi söz konusudur (Beck ve diğerleri, 1979). “İyi – kötü” Kusurlu – Kusursuz” şeklinde bir değerlendirme son derece katı olmakla birlikte gerçek hayatta karşılığı yoktur.

BDT'nin depresyon yaklaşımına göre, depresif bireyin temel özelliği; düşüncedeki aşırı katılıktır (Young, Weinberger ve Beck, 2011) İki uçlu “ya hep ya hiç” şeklindeki bir düşünce tarzına eğilimlidirler. Böylesi bir katılığın, esas olarak akılcı olmayan inançların kabulünü arttırmakta olduğu bilinmektedir. Bunun sonucunda, bu inançlar daha otomatik bir hale gelmekte, bu şekilde depresif ruh hali devam etmektedir. Dennis'e göre (2009) depresif bireylere, otomatik düşüncelere meydan okuma yöntemleri vasıtasıyla, bilişsel olarak daha esnek olmayı ve düşüncede dengeyi öğretmek, depresyonu güçlendirdiği düşünülen katılığı azaltacaktır. Başka bir deyişle, Bilişsel Davranışçı Terapinin beraberinde getirdiği pozitif değişim aracılığıyla bireyin bilişsel esneklik düzeyinin artırılması, bir değişim mekanizması yaratacaktır. Sorun gittikçe daha baskın ve yoğun hale gelmişse kişi gerekli becerilere ya da bilişsel esnekliğe sahip değildir.

2.1.2. Stres

Stres, birçok alanda ama özellikle davranış bilimlerinde geniş bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. İş yerinde, günlük yaşamda stres, stres kaynakları, stres azaltma teknikleri, stresle başa çıkma stratejileri, stresle ilişkisi olduğu düşünülen birçok kavram bu araştırmalara konu olmuştur.

Stresin kelime anlamı Latince'de “estricia”, eski Fransızca'da “estree” kelimesinden gelmektedir. Anlamı zorlanma, gerilme ve baskıdır. 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişmiş ve nesnelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya

yönelik olarak yaşanan güç, baskı, zorluk gibi anlamlarda kullanılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 1996). Bilim dünyasında, “stres” sözcüğü ilk kez 17. yy’da elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hooke tarafından kullanılmıştır (Hinkle, 1973; Akt: Şahin, 1995). Fizikteki bu kullanımından sonra da diğer bilim alanlarında yoğun bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Bütün bu çeşitlilik içinde stres tanımı, hücre düzeyinde catecholamine miktarının artışından, sübjektif indekslerdeki puan artışına kadar değişmektedir (Şahin, 1995).

Walter Cannon’a göre stres, “organizmanın, kendi yaşamını ve çevreye uyumunu (dengesini) tehdit eden bir unsura (uyarıcıya) gösterdiği ve varoluşsal değeri olan bir “savaşma ya da kaçma” tepkisidir ve doğanın canlı organizmalara bir armağanıdır” (Akt., Demirtaş, 2007). Buradaki tanımda, stres daha çok yaşamın devamlılığını sağlayan olumlu yönüyle ele alınmıştır. Stres yaşantısı en genel anlamıyla şöyle tanımlanabilir: İç ve dış ortamdan kaynaklanan etkenlerin, birey tarafından tehdit edici ya da zararlı olarak değerlendirilmesi sonucunda, bedensel ve psikolojik boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma halidir (Lazarus ve Folkman, 1984). Baltaş ve Baltaş (1996) stresi, davranışsal, duygusal ve bilişsel elementler içeren ve bu tür cevaplar gerektiren etkileri hazırlayan bir tür uyarıcı olarak tanımlamaktadır. Baum’a (1990) göre stres, stresli olayı değiştirmeye ya da etkilerine uyum göstermeye yönelmiş yordanabilir biyokimyasal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal değişimlere eşlik eden olumsuz duygusal bir yaşantıdır.

Bazı uzmanlar stresi farklı değerlendirerek stresin bilişsel boyutunu ele almışlardır. Buna göre bilişsel anlamda stres, bilişsel şemaların psikolojik denge yönünde, uyarıcı ile varılacak durum arasındaki farkın dikkate alınarak değerlendirilmesini gerektiren bir süreçtir (Robinson, Garber ve Hilsman, 1982). Lazarus ve Folkman’a (1984) göre ise stres, dışarıdan bir uyarıcının açık bir biçimi ya da psikolojik, davranışsal ve öznel bir tepkinin kesin bir örüntüsü değildir. Stres kişi ve çevre etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Lazarus ve Folkman (1984; s. 19) stresi “birey ile birey tarafından kaynaklarını tüketecek ya da aşacak ve iyi oluş halini tehlikeye sokacak şekilde değerlendirilen çevresi arasındaki özel bir ilişki” olarak tanımlamıştır. Bu etkileşimde önemli olan bireylerin olayları ve kişileri stres kaynağı olarak algılamaları ve değerlendirmeleridir. Karşılaşılan durumun önemi ve sonuçlarına gösterilen kabul düzeyi önemlidir. Kişinin kabul düzeyi arttıkça olayları ve çevresindekileri stres kaynağı olarak değerlendirmeyecek ve stres yaşamayacaktır.

Bireyin bir olay karşısında yaşadığı stresin derecesi büyük ölçüde onun bu olayı değerlendiriş şekli ile belirlenmektedir. Lazarus'un stres modeline göre, yeni bir olay ya da çevredeki herhangi bir değişim, kişiyi o olayın önemi konusunda bir değerlendirme yapmaya teşvik eder. Olayın pozitif, nötr ya da negatif olduğuna karar verilir. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre bilişsel değerlendirme birincil ve ikincil olmak üzere 2 şekilde yapılabilir. Birincil değerlendirmede kişi "tehlikede" olup olmadığına karar verir. Eğer bir olay kayba yol açıyor, kişiye zarar veriyor ya da onu tehdit ediyorsa "tehlikeli" şeklinde değerlendirilir. birincil değerlendirme ile eşzamanlı olarak ikincil değerlendirme başlar. İkincil değerlendirmede kişi kendi kaynaklarını, sağlığını, kişiliğini, sosyal desteklerini, moralini vb. dikkate alarak "ne yapabilirim" sorusunu cevaplamaya çalışır. Bu cevaba göre kişi nasıl davranacağına karar verir. Böylece kişinin belli bir durum ile ilgili yaptığı birincil ve ikincil değerlendirmeler o kişinin o durumla başa çıkabilmek için başvuracağı yolları belirler.

Stresle başa çıkmada kişinin pek çok özelliği ve durumu önem kazanmaktadır. Para, eğitim, iş becerileri, aile, arkadaşlar, gevşeme tekniklerinin kazanılması, iletişim becerileri ve örgütsel yeteneklerden oluşan kaynaklar stres yaşayan kişi için ne kadar yeterliyse karşılaştığı stresle başa çıkmada daha başarılı olabileceğini de gösterebilir. Yine kişinin geçmişte stresli durumları nasıl ele aldığı da o andaki stresle başa çıkmasında etkin rol oynar. Eğer kişi ilgili durumun herhangi bir şekilde kontrolünde olduğunu biliyorsa durum kişi tarafından daha az tehdit edici olarak algılanabilir. Böylelikle kişinin daha üst stres düzeylerine dayanabilmesi de mümkün olacaktır (İnanç, 1997). Bunun yanında, kişinin yaşamında, çevresiyle kurduğu iletişimlerinde yaşadıkları da stres kaynağı olarak algılanabilir yani, sosyal ilişkiler stresle ilişkili önemli bir konudur. Bütün insanlar yaşam içerisinde çevrelerinde bulunan insanlarla ilişki kurarak yaşarlar. İnsanların diğer insanlarla birlikte olma ve onlarla ilişki kurma ihtiyacı doğumları ile başlayıp yaşamları boyunca sürmektedir.

Stresi kişinin içinde bulunduğu denge açısından ele alan tanımlar da bulunmaktadır. Buna göre her organizma kendi içindeki denge bozulmalarını düzeltme eylemi sayesinde canlılığını korumaktadır. Kişi kendi içindeki dengeleri koruma çabasıdadır ve dengede olmasına "homeostasis" denmektedir. Dengelerde meydana gelen bozulmalar stres olarak da algılanabilmektedir. Fakat belli bir miktar stresin faydalı olduğu hatta yaşamın sürdürülebilmesi için şart olduğu da ayrıca vurgulanmıştır

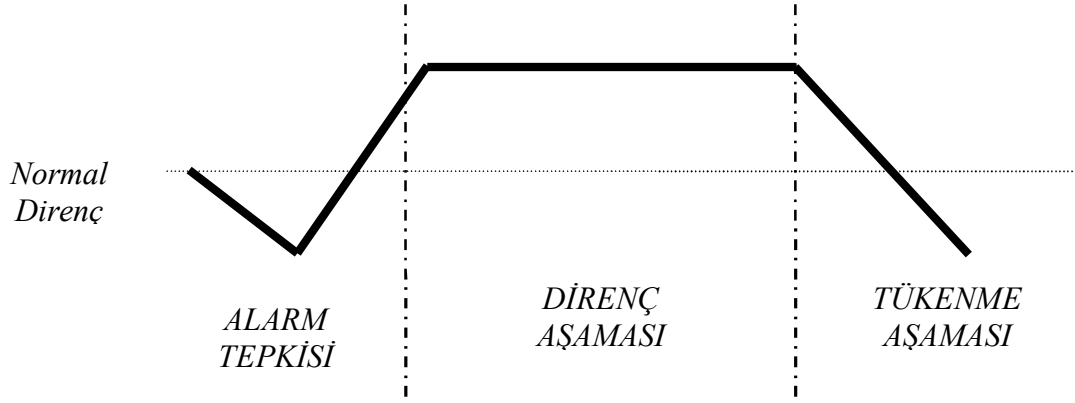
(Şahin, 1995). Stres, bireyler üzerinde etkili olan ve onların davranışlarını, başka insanlarla olan ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres, durup dururken ya da kendiliğinden oluşan bir durum değildir. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam ve çevrede meydana gelen değişimlerin insanı etkilemesi gerekir. Ortamdaki değişimlerden her birey etkilenir ancak, bazı bireyler bu değişimlerden daha çok veya daha yavaş etkilenmektedirler. Stres, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya insanın ortamı değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakması ile ilgilidir (Güçlü, 2001).

2.1.2.1.Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu

Hans Selye, yıllar önce, bedenın stresin üstesinden zaman içerisinde nasıl geldiğini ve fiziksel stresin bazen nasıl psikolojik rahatsızlığa sebep olduğunu anlamaya yardımcı olan, “Genel Adaptasyon Sendromu” olarak da bilinen fiziksel stresin, evrensel bir şemasını tanımlamıştır (Schafer, 1987). Bu kavram, stresin etkili bir şekilde yönetilmesinde, uyum sağlamanın rolünün açıklanmasına yardımcı olmuştur.

Genel Adaptasyon Sendromu, biyolojik gelenek içerisinde yapılan laboratuvar çalışmaları sonucu ortaya atılmış bir kuramdır. Selye, laboratuvar çalışmalar sırasında üç bulguya dikkat çekmiştir. Stres oluşturucu uyarıcılara uzun süre maruz kalan laboratuvar hayvanlarının timus bezlerinde küçülme, adrenal bezlerinde büyüme ve gastroentestirinal (sindirim) sistemlerinde ülserleşmeler olmaktadır. Bu bulgular, stres oluşturucu faktörlere göre (ısı değişimleri, basınç değişimleri, açlık, acı, yorgunluk, hareketsizlik, yoğun uyarılmalar, elektrik şoku vb...) değişmemektedir. Bütün bu gözlemler sonucunda Selye, Genel Adaptasyon Sendromu adlı kavramını geliştirmiştir. Organizma bir stresörle karşılaştığında kendisini harekete geçmeye teşvik eder. Tehdidin, diğer bir deyişle stresörün türüne bakılmaksızın birey aynı fizyolojik reaksiyon şekliyle tepki gösterecektir. Strese tekrar ya da uzun süre maruz kalma sonucunda sistemde normal bir aşınma gerçekleşecektir (Şahin, 1995).

Selye'ye göre (1976), Genel Adaptasyon Sendromu'nun üç aşaması vardır. Bu aşamalar Şekil 1.'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Genel adaptasyon sendromu'nun 3 aşaması (Selye, 1976)

1. Alarm Aşaması: Bu evre organizmanın tehdidi karşılamak için harekete geçtiği alarm evresidir. Homeostatik denge bozulur ve “gerilim” yaşanır. Bu duruma yol açan stresörler çeşitli olabilir. Organizma bir şok içerisindedir. Organizma “savaş ya da kaç” tepkisi içine girerek, ikinci aşama olan şok karşıtı uyum süreçlerini başlatır. Aynı zamanda organizmanın tüm alt sistemleri (endokrin, otonom sistemi) ve onlara bağlı organ ve kas sistemleri harekete geçer. Canlı sistem, iç dengesini bozan bir (içten ya da dıştan gelen) uyarıcıya maruz kaldığında, bu dengenin bozulduğuna ilişkin geribildirim hemen organizmaya aktarılır. Selye (1976), canlının süreç boyunca, stres durumuna verdiği tepkinin, alarm tepkisi olamayacağını açık olduğunu söylemiştir. Başka bir deyişle, hiçbir canlı alarm durumunu sürekli bir şekilde devam ettiremez. Eğer, strese neden olan etmene sürekli maruz kalınmışsa ve bu etmen canlı yaşamıyla uyumsuz bir hale gelecek kadar zararlıysa, canlı alarm evresinde ölür. Eğer ölmemişse bir sonraki aşama olan *direnç evresine* geçer.

2. Direnç Aşaması: Selye (1976), bu ikinci evrede kendini gösteren belirtilerin, birinci evre olan alarm evresinden oldukça farklı, hatta neredeyse tam tersi özellikte olduğunu belirtmiştir. Vücudun direnci normalin üzerine çıkar. Yüz yüze olduğu bu stres verici duruma karşı direncini yükseltmiştir. Bu durumdan kaçmak veya ona uyum sağlamak zorunda olduğundan başka stresörlere direnci düşer (Baltaş ve Baltaş, 2008). Kendini korumaya yönelik savunucu tepkilerde başarılı olunmamışsa beden aktivitesi ve direnç artmaya devam eder. Bu mücadeleyi kazanmak için beden çok fazla kaynak harcayabilir ve bu da zamanla dirençte düşüşe neden olur (Rice, 1999).

3. Tükenme Aşaması: Tehlikeli etmene maruz kalmaya biraz daha devam edildiğinde, kazanılan uyum tekrar kaybolur. Canlı, stresör yeteri kadar şiddetli ve yeteri kadar uzun bir zaman aralığında uygulanmışsa, değişmez bir şekilde, stresin üçüncü ve son aşaması olan tükenme aşamasına girecektir (Selye, 1976). Bazen bu dönemde yeniden alarm aşaması reaksiyonları ortaya çıkabilir. Organizma tehditle başa çıkma çabasında kaynaklarını tüketir ve başarısız olursa tükenme meydana gelir (Rice, 1999).

Modele göre canlı, alıştığı çevre koşulları değiştiğinde bu duruma yeniden uyum sağlamaya çalışır. Organizmanın gösterdiği çaba belli miktarda güç harcanmasını gerektirir. Selye'nin varsayımına göre, uyum mekanizmasının çalışması ve bu amaçla güç harcanması bedeni zorlar ve zamanla aşınmaya neden olur. Selye (1976), herhangi bir cansız makinenin, git gide eskimesi gibi, “insan makinesinin” de er ya da geç süreğen yıpranma ve aşınmanın kurbanı olacağını dile getirmiştir. Ona göre bahsedilen üç aşama, çocukluk (düşük direnç ve herhangi bir uyarıcıya aşırı tepki), yetişkinlik (vücut, sıklıkla karşılaşılan etmenlere uyum sağlarken, direnç artar) ve yaşlılığı (uyum sağlama yeteneğinin kaybolması ve er ya da geç tükenmenin yaşanması) akla getirmektedir. Dolayısıyla, yaş ile stres arasında bir ilişki olduğunu söylemiştir.

Selye'nin modeli günümüzde de önemini sürdürmektedir. Bunun bir nedeni reaksiyonların genel bir teorisini ortaya koymasıdır. İkincisi ise stres ve fiziksel rahatsızlıklar arasında fizyolojik bir ilişki mekanizması sunuyor olmasıdır. Selye özellikle kaynakların tekrarlı ya da uzun süreli kullanımı sonrasında tükenmesinin, yani üçüncü evrenin, hastalığın temelinde yatan fizyolojik zararın sorumlusu olduğuna inanmaktadır.

Günümüzde önemini sürdürmesine rağmen, Selye'nin kuramı, sosyal ve psikolojik etmenleri göz ardı ettiği için eleştirilmiştir. Deneylerin laboratuvar ortamında, fareler üzerinde yapılması ve araştırma amacının, stres sonucu ortaya çıkan fizyolojik değişimleri gözlemlemek olması bu eleştirilerin temel sebebidir. Günümüzde araştırmacılar psikolojik değerlendirmelerin stresin açıklanmasında önemli etkisi olduğunu kabul etmektedirler. Diğer bir eleştiri ise strese karşı verilen tepkinin tek bir biçimi olduğu varsayımıyla ilgilidir. Tüm stresörlere aynı endokrinolojik tepkinin verilmediğine dair kanıtlar mevcuttur. Dahası insanların strese karşı verdikleri tepkiler

onların kişilikleri, bakış açıları ve biyolojik durumlarından etkilenmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.1.2.2. Cannon'un “Savaş ya da Kaç” Modeli

1920’li yıllarda, Harvard Tıp Fakültesi üyesi Walter B. Cannon, yine laboratuvar ortamında canlılar üzerinde deney yaparken bir tehlike ile karşılaşan tüm hayvanların savaşmaya ya da kaçmaya hazırlandıklarını görmüştür. Sergilenen davranış savaşmak ya da kaçmak hangisi olursa olsun hayvanın bedeninde bazı fizyolojik değişimler ortaya çıkmaktadır. Cannon bu değişimlere “Savaş ya da Kaç Tepkisi” adını vermiştir. Cannon, savaş/kaç tepkisinin bir taraftan organizmanın tehdide karşı ani bir biçimde tepki vermesini mümkün kıldığı için uyumlu olduğunu bir taraftan da stresin, duygusal ve fizyolojik fonksiyonları bozucu etkisi ve zamanla ortaya çıkarabileceği sağlık sorunları nedeniyle zararlı olduğunu öne sürmüştür (Akt., Taylor, 2003).

Bir tehdit ya da yeni bir uyarıcı ile karşılaştığımızda, beyinde küçük bir sinir hücresi topluluğu olan hipotalamus, bedenimizin diğer bölgelerine bir seri işaretler gönderir ve saniyeler içinde, çok karmaşık bir seri bedensel tepkiyi harekete geçirir. Bu bedensel tepkiler aşağıdaki gibi özetlenebilir (Roskies, 1995):

- Bedene daha fazla enerji sağlamak için hormon üretimi artar.
- Rahatlama ve gevşeme durumlarından sorumlu para-empatik sistem yavaşlar.
- Hareket ve enerjiden sorumlu empatik sistem hızlanır.
- Bedende birikmiş şeker ve yağlar, hızlı enerji sağlamak üzere kana karışır.
- Bu şekerli enerjiye dönüştürmek için gerekli oksijeni sağlamak üzere solunum hızlanır.
- Beyine, kaslara ve gerekli organlara yeterli kan göndermek üzere kalp atışları hızlanır ve kan basıncı artar.
- Eller, ayaklar ve deriye yakın bölgelerdeki kan, beyin ve gövde kaslarına doğru gider. Kol ve bacaklarda ortaya çıkabilecek bir yaralanma durumunda daha az kan kaybı olması sağlanmaya çalışılır.
- Kana daha çok alyuvar karışarak, daha çok oksijen taşınması sağlanmış olur.

- Kaslar hareket için hazırlanır ve gerginleşir.
- Sindirim sistemi durur ve sistemdeki kan, beyin ve kaslara yönelir.
- Terleme artarak, vücudun aşırı ısınması önlenir.
- Bağırsak ve idrar torbası kasları, kaçma durumunda vücudu hafifletmek için gevşer.
- Gözbebekleri genişleyerek, göze daha fazla ışık girmesine, dolayısıyla görüşün keskinleşmesine yardımcı olur.
- Tüm duyumlar optimum işleyiş düzeyine gelir.

Bütün bunların sonucunda, bireyin fark edebildikleri ise şunlardır:

- Nabızda artış
- Terlemede artış
- Kasılmış bir mide
- Gergin kaslar
- Kalbin hızlı hızlı çarpışı
- Nefeste daralma
- Dişlerin gıcırdatılması, çenenin kasılması
- Konsantrasyon güçlüğü
- Aşırı tedirginlik
- Duyguların yoğunlaşması

Organizmayı tehdit eden durumlarda, acil durumlarla başa çıkmamızda bu tepkilerin çok önemli işlevleri olduğu görülmektedir. Bu tepki örüntüsünün insanoğlunun doğadaki uzun süreli varoluşundan sorumlu, önemli bir faktör olduğu sanılmaktadır. Bazen bu “savaş ya da kaç” tepkisi, ortada fiziksel bir tehlike olmasa da yararlı olmaktadır. Örneğin: belli bir işin kısa sürede bitirilmesi, yarışma durumunda, yarışmacıların üst düzey performans sergilemesinde bu tepki yardımcıdır. Öyle durumlarda enerji olumlu bir şekilde harcanmakta bireyin kendi kaynakları etkili ve verimli bir biçimde kullanılmaktadır.

Modern toplumlarda ise, “savaş ya da kaç” tepkisi artık gerekli ya da yararlı olmadığı halde, yine de harekete geçer. Örneğin, hoşlandığımız kişiyi ilk defa bir yere

davet ettiğimizde, önemli sınavın kağıtları dağıtıldığında, başkaları tarafından görülmemesi gereken eşyamızı uygun olmayan bir yere koyduğumuzda, anne ya da babamıza karşı çıktığımızda, vücudumuz bu tepkiyi vermektedir. İnsanlarda tepkiyi oluşturan şey, yalnızca yaşamı tehdit eden fiziksel uyarıcılar değildir. Yıllar süren kültürel gelişmeler, bizleri psikolojik uyarıcılara da benzer biçimde tepki göstermeye koşturmuştur. İnsanın özsaygısına yönelmiş tehlike de “savaş ya da kaç” tepkisini başlatabilir. İnsanların birbirlerinin düşüncelerine, inançlarına yönelik saldırıları ve eleştirileri de, kişiliklerine yönelmiş bir saldırı olarak algılanıp, benzer bir tepkiye yol açabilir.

“Savaş ya da kaç” tepkisi sırasında ortaya çıkan biyolojik değişimler, kişiye fiziksel olarak zarar verebilirler. Gerçekten de yapılan araştırmalarda, stresin sıklıkla yüksek tansiyon, kalp krizleri, felçler, zamanından önce yaşlanma gibi psikosomatik hastalıklar ve hatta ölüm ile yakından ilişkili olduğu saptanmaktadır. Bunun sebebi de “savaş ya da kaç” tepkisi sırasında ortaya çıkan fazla enerjinin, fiziksel olarak harcanamaması; bedenin eski dengesine dönememesi ve aşırı uyarılmışlık durumunda kalmasıdır (Roskies, 1995). Beyin daha çok fiziksel çevreden gelecek tehditlerle başa çıkmak için programlanmış olduğundan kullandığı kestirme yollar, daha karmaşık psikolojik ve sosyal çevre verilerini yorumlamak için yeterli olmamakta ve bu tür karmaşık çevre uyarıcıları için yapılan acil yorumlar hatalı olabilmekte ve bedeni aslında hiç de ihtiyaç duymadığı bir dizi tepkiyi vermeye itmektedir (Şahin, 1995). Cannon’un modelinde de, Selye’nin Genel Adaptasyon Sendromu modeli gibi, psikolojik ve sosyal etkenlerin eksikliği görülmektedir.

2.1.2.3. Etkileşimsel Kuram

Bedensel açıdan organizmada belirli bir uyarana karşı “özelleşmemiş” (nonspesifik) bir tepki zinciri faaliyete geçerken, psikolojik olarak olayın stres verici bir nitelik kazanması “özel” (spesifik) faktörlere bağlıdır. Tıp alanında, özelleşmemiş tepkinin organizmada yarattığı çeşitli değişiklikler ayrıntılı bir biçimde incelenmiştir. Ancak bu arada olayın stres verici olarak değerlendirilmesine karar veren psikolojik sistemler ihmal edilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2008). Günümüzde, en öne çıkan terapi yaklaşımları, bireyi sadece pasif bir varlık olarak değil, çevresinden gelen mesajları

anlamlandırılan, ona tepki veren ve çevresini de etkileyen aktif bir varlık olarak ele almaktadır.

Lazarus ve Folkman (1984) bu etkileşimi öne çıkaran, bilişsel stres modelini ortaya koymuş ve en geniş stres tanımlarından birini yapmışlardır. Onlara göre “stres, kişi-çevre etkileşiminde, kişinin uyumunu tehlikeye sokan ve mevcut kaynakları zorlayan ya da aşan çevre talepleridir.” (Lazarus ve Folkman, 1984; s. 19). Bu stres modelinde, içsel ve dışsal bileşenlerin etkileşimi, bireyin bilişsel süreçlerine dahil olmaktadır. Olay, bireye bağlı ve özelleşmiş bir tepki olduğu öne sürülmüş; bu özelleşmenin bireye özgü nitelikler ve zihinsel şartlar sağladığı söylenmiştir. Aynı çevre faktörleri bütün insanlar tarafından aynı biçimde yorumlanmamaktadır. Bazı insanlar için stres verici olan durumlar bazıları için böyle bir anlam taşımaz. Yani hiçbir olay evrensel olarak stres verici değildir. Bu konu, Antik Yunan döneminde “Kişileri etkileyen olaylar değil, o olaya verdikleri anlamlardır” sözüyle ifade edilmiştir (Şahin, 1995).

Bu modelde, nesnel bir stres kaynağı olabilecek olayları (örneğin; sevilen birinin kaybedilmesi, ağır hastalık, savaş gibi) bireyin, stres verici olarak algılayıp algılamadığı dikkate alınmaktadır. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre bilişsel değerlendirme birincil ve ikincil olmak üzere iki şekilde yapılabilir. *Birincil değerlendirmede* kişi "tehlikede" olup olmadığına karar verir. Eğer bir olay kayba yol açıyor, kişiye zarar veriyor ya da onu tehdit ediyorsa "tehlikeli" şeklinde değerlendirilir. Birincil değerlendirme ile eşzamanlı olarak ikincil değerlendirme başlar. *İkincil değerlendirmede* kişi kendi kaynaklarını, sağlığını, kişiliğini, sosyal desteklerini, moralini vb. dikkate alarak "ne yapabilirim" sorusunu cevaplamaya çalışır. Bu cevaba göre kişi nasıl davranacağına karar verir. Böylece kişinin belli bir durum ile ilgili yaptığı birincil ve ikincil değerlendirmeler o kişinin o durumla başa çıkabilmek için başvuracağı yolları belirler.

Sonuçta öznel stres deneyimi birincil ve ikincil değerlendirmeler arasındaki bir dengenin ürünüdür. Zarar ve tehdit yüksek olduğunda başa çıkma becerisi ve kaynakları yetersizse yaşanan stres yüksek, başa çıkma becerileri ve kaynaklar yeterli ise düşük olacaktır (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.2. İlgili Araştırmalar

Bilişsel esneklik ve algılanan stresi ele alan ve aralarında güçlü bir ilişki olduğunu öne süren mevcut kuramsal açıklamalar göz önüne alındığında; bu ilişkiyi destekleyen ve doğrudan inceleyen araştırmaların sayısı oldukça azdır. Hem bilişsel esneklik hem de stres ile ilişkisi incelenen ortak değişkenler bu iki kavram arasındaki yapı hakkında fikir vericidir.

Bilişsel esnekliğin yurt dışında araştırma konusu olması, Martin ve Rubin'in (1995), Bilişsel Esneklik Ölçeği'ni geliştirmesiyle başlamıştır. İletişim esnekliği, iletişimde katılık, girişkenlik ve isteklilik, iletişim davranışları göstermede kendine güven (Martin ve Anderson, 1998), tartışmacılık, sözel saldırganlık, Makyavelizm ve anlaşmazlığa tolerans (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998), cazibe arayışı stratejileri (Martin ve Anderson 2001), ünlü bir kişiye aşırı hayran olma eğilimi, borderline kişilik bozukluğu (Maltby, Cayanus, McCutcheon ve Martin, 2003), karar vermede işbirliği (Dunleavy ve Martin, 2006), dogmatizm, entelektüel esneklik ve öz şefkat (Martin, Stagers ve Anderson, 2011) bilişsel esneklikle ilişkisi incelenen değişkenlerdir.

Bilişsel esnekliğin daha geniş yelpazede farklı araştırmacılar tarafından, farklı değişkenlerle incelendiği araştırmalar da vardır. Kader tarafından kontrol edilme, sosyal sinizm, uygulama için ödüllendirme, sosyal esneklik (Singelis, Hubbard, Her ve An, 2002), cinsel kimlik (Konic ve Crawford, 2004), mesleki kimlik, mesleki yeterlilik (Adams, Hean, Sturgis, Macleod, Clark, 2006), tükenmişlik (Salvador, 2005), affedicilik (Katovsich, 2007), etnik kimlik statüleri ve algılanan çok kültürlü danışma becerileri (Shibl, 2010), sosyal yetkinlik beklentisi, anne baba tutumları (Bilgin, 2009), yaşantısal kaçınma, post travmatik stres semptomları ve depresyon (Palm ve Follette, 2010) bilişsel esneklikle ilişkisi incelenen diğer değişkenlerdir.

Hem Martin ve arkadaşlarının hem de diğer araştırmacıların yaptığı çalışmalar dikkate alındığında, bilişsel esneklik, kişilerarası iletişimin önemli bir boyutu, kişinin problem çözme ve olaylara yaklaşma şekli olarak ele alınmıştır. Bilişsel olarak esnek olan insanların etkili kişilerarası iletişim becerilerine sahip bireyler oldukları sonucuna varılmıştır. Bilişsel esneklik bu araştırmalarda sağlıklı bir kişilik özelliği olarak olumlu yapılarla pozitif yönde, olumsuz yapılarla ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin iletişim yönünden esnek, iletişim ve problem

durumlarında seçeneklerinin farkında olan girişken, hassas, iletişim konusunda kendine güvenli, anlaşmazlığa ve belirsizliğe toleranslı kişiler oldukları gözlenmektedir. Yine bu araştırmalar incelendiğinde bilişsel esnekliğin cinsiyet, yaş, alınan eğitim, sosyo-ekonomik düzey ile ilişkisinin genellikle incelenmediği görülmektedir. Bu yapıları inceleyen araştırmalardan bir tanesi Martin ve Rubin'in (1995) üniversite öğrencileriyle yaptığı Bilişsel Esneklik Ölçeği geliştirme çalışmasıdır. Bu araştırmada, bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Yine üniversite öğrencileriyle yapılan, depresif semptomlar ile başa çıkma esnekliği (coping flexibility) arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir araştırmada, bilişsel esnekliğin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır (Zong ve diğ., 2011). Yaş, eğitim ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleri ile bilişsel esnekliğin ilişkisinin incelendiği herhangi bir araştırma bulunamamıştır.

Stres düzeyinin cinsiyete göre değişip değişmediği, geniş bir araştırma alanı oluşturmuştur. Yapılan araştırmalar genel olarak göz önüne alındığında, kadınların algılanan stres ortalamaları her zaman daha yüksek olsa da bu farklılık genellikle istatistiksel olarak anlamlı olmamaktadır (Cohen ve diğerleri, 1983). Yerlikaya (2009) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, algılanan stresin cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan ve algılanan stresin fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, algılanan stresin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Pedrelli, Feldman, Vorono, Fava ve Petersen, 2008). Sağlık bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, duygusal zeka ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, algılanan stresin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Birks, McKendree ve Watt, 2009). Cohen ve arkadaşları (1983) tarafından yapılan bu açıklamayı destekleyen araştırmalar olduğu gibi, desteklemeyen bulgulara da rastlanmaktadır. Kadınlar, erkeklerden daha yüksek düzeyde kronik stres yaşadıklarını bildirdiği araştırmaları söz konusudur (Ptacek, Smith, ve Zanas, 1992; Hogan, Carlson, ve Dua, 2002; Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002; Gentry vd., 2007). Yahyagil ve Deniz (2004) tarafından sağlık sektöründe çalışan bireylerle yapılan araştırmada, kadınların algılanan stres düzeyi erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Yeme alışkanlıkları, algılanan stres ve depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada Almanya, Bulgaristan ve Polonya'daki üniversite öğrencilerinden veriler toplanmıştır ve kadınların algılanan stres düzeylerinin

erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Mikolajczyk, Maxwell, Naydenova, Meier ve El Ansari, 2008).

Algılanan stres ve yaş arasındaki örüntüyü ortaya çıkarma yönündeki araştırmalara sık rastlanmamaktadır. Cohen ve diğerleri (1983) tarafından yapılan Algılanan Stres Ölçeği geliştirme çalışmalarında üç değişik örneklemden veri toplanmış ancak toplanan verilerde, yaş ile algılanan stres düzeyi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Kadın çalışanlarla yapılan bir araştırmada, yaş ile algılanan stres arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır (James ve Bovbjerg, 2001). Birks ve diğerlerinin (2009) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada yine, algılanan stresin yaşla ilişkisi bulunamamıştır.

Algılanan stres kavramı, bağımlı ve bağımsız değişken olarak birçok araştırmaya dahil edilmiştir. Stres yönetimi eğitimi (Örücü, 2005), durumluluk-süreklilik kaygısı (Eroğlu, 2006), depresif duygu durum, anksiyete (Yavaşcaoğlu vd., 2007); öz-etkililik - yeterlik algısı (Zengin, 2007), kişilik yapıları (Bardavit, 2007), çatışma çözme (Aslan, 2008), umut (Erol, 2009), iş tatmini, heyecansal düzenleme ve yaş (Yahyagil ve İker, 2009), mizah tarzları (Yerlikaya, 2009), stresle başa çıkma stilleri (Özden, 2010) değişkenleri ile ilişkisi incelenmiştir. Yurt dışında ise, algılanan stres, enerji içeceği tüketme alışkanlığından (Pettit ve DeBarr, 2011), Tanrı'ya bağlılığa (Reiner, Anderson, Lewis Hall, Hall, 2010) kadar çok geniş bir yelpazede, çok fazla değişkenle ilişkisi incelenmiş bir yapıdır.

İlgili literatürde, algılanan stres ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Değişik örneklemlerde gerçekleştirilen nöropsikiyatrik araştırmalarda, elde edilen sonuçlara göre, düşük ya da yüksek düzeyde, stres yaşayan 20 sağlıklı erkekten bilişsel esneklik gerektiren bir takım ödevler yapmaları istenmiş, onlar bu ödevleri yaparken, kan basınçları ve kalp atışları ölçülmüştür. Sonuç olarak, yüksek ve kronik stresle birlikte, beynin bilişsel esneklik ile ilgili bölgelerindeki aktivitelerde azalma görülmüştür (Ohira vd., 2011). Yine buna benzer bir araştırmada, bilişsel esneklik düzeyi ile stres arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 70 sporcuyla bir çalışma yapılmış. Elde edilen sonuçlara göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan oyuncuların, stres düzeyleri düşüktür (Han vd., 2011). Grant, Frank ve Langford (2002) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada Öz Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin (The Self-Reflection and Insight Scale) ölçüt bağıntılı

geçerlik çalışması kapsamında, stres ve bilişsel esneklik birlikte ele alınmıştır. İçgörü Ölçeği'nden alınan puanlar ile depresyon, kaygı ve stres arasında negatif yönde; bilişsel esneklik ile pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Öz yansıtma ile kaygı ve stres arasında pozitif yönde ilişki bulunmuş, bununla birlikte bilişsel esneklik ile ilişki bulunamamıştır. Sözlük tanımını “kendi duygularını, kendi kendini anlayabilme yeteneği” olan içgörünün, stres ile negatif yönde ilişkiliyken, bilişsel esneklik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Zengin (2007) tarafından yapılan bir araştırmada, sağlık yüksek okulu öğrencilerinin öz-etkililik-yeterlilik algıları ve klinik uygulamada algıladıkları stres arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, hiç stres yaşamadığını, orta derecede stres yaşadığını ve çok stres yaşadığını belirten öğrencilerin öz-etkililik ve yeterlilik düzeyi, biraz stres yaşadığını belirten öğrencilerden düşük bulunmuştur. Yine öz yeterlilik (self-efficacy) ile algılanan stresin ilişkilerinin ele alındığı araştırmalar incelenmiştir. İran'da Moeini, Shafii, Hidarnia, Babaii, Birashk ve Allahverdipour (2008) tarafından erkek, lise son sınıf öğrencileriyle yapılan araştırmada, yüksek düzeyde algılanan stresin, düşük genel öz yeterlilik ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmaya kadın katılımcıların dahil edilmemesi sınırlılığının dikkate alınması şartıyla, bu araştırma bize öz yeterlilik ve algılanan stres arasında negatif yönde bir ilişki söz konusu olduğuna ilişkin bilgi vermektedir. Algılanan stres ve öz yeterlilik ile ilgili Litvanyalı, Amerikalı ve Japon öğrencilerle yapılan başka bir araştırmada ise, bütün örneklem ölçeklerden aldıkları puanlar incelendiğinde, algılanan stres ve öz yeterlilik arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Kononovas ve Dallas, 2009). Bilişsel esnekliğin boyutlarından biri olan öz yeterliliğin, (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998; Bilgin, 2009), algılanan stres ile ilişkisi; stresin bilişsel esneklik ile ilişkisi hakkında fikir vermektedir. Öz yeterlilik algıları yüksek olan bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri de yüksek olacaktır.

Algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stillerinin beraber incelendiği bir araştırmada; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında anlamlı ilişkinin olduğu; algılanan stres düzeyinin sosyal desteğe başvurma alt boyutu dışında diğer alt boyutları düşük de olsa açıklayıcılığının var olduğu söylenebilir (Özden, 2010). Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma yollarının beraber incelendiği bir çalışma da yurt dışında yapılmıştır. Denis ve Vander Wal (2010) tarafından, bireyin akılcı olmayan inançlarına, başarılı bir şekilde meydan okuması;

daha dengeli ve uyumlu inançlarla değiştirmesi için gerekli olan bilişsel esneklik düzeyini ölçmek amacıyla bir Bilişsel Esneklik Envanteri (Cognitive Flexibility Inventory) geliştirilmiştir. Araştırma kapsamında yapılan yapı geçerliği çalışmalarında, başa çıkma yolları ve depresyonla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada, Lazarus ve Folkmann (1985) tarafından kişinin belirgin iç ve dış stres kaynaklarını düzenleyebilmek için kullandığı bilişsel ve davranışsal stratejileri belirleyebilmek için geliştirilen Başa Çıkma Tarzları Listesi kullanılmıştır. Bilişsel esneklik, uyumlu başa çıkma stratejileri olan, problem odaklı başa çıkma, sosyal destek arama, olumluya odaklanma ile pozitif yönde; uyumsuz başa çıkma stratejileri olan kendine saklama, boyun eğici ve çaresiz yaklaşım ile negatif yönde, anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bilişsel esneklik ile negatif yönde ilişkili olması beklenen fonksiyonel olmayan tutumların, algılanan stresle ilişkisinin incelendiği araştırmalardan biri, Olinger, Kuiper ve Shaw (1987) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmadır. Etkileşimsel bir depresyon modeli geliştirme çalışmasında, stresli yaşam olayları Algılanan Stres Ölçeğiyle (The Perceived Stress Scale) ve fonksiyonel olmayan tutumlar ise Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğiyle (Dysfunctional Attitudes Scale) ölçülmüştür. FOTÖ'den yüksek puan alan bireylerin, düşük puan alanlara göre daha yüksek algılanan stres düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Bilgin (2009a) tarafından yapılan ergenlerin bilişsel esneklik düzeyini ölçen Bilişsel Esneklik Ölçeği geliştirme çalışmasında ise bilişsel esnekliğin fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi incelenmiş ve bu iki değişken arasında negatif yönde, orta düzeyde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Depresif semptomlar gösteren 117 kişiyle yapılan araştırmada, antidepresan tedavisi gören kronik depresyonu olan hastalarda depresif semptomların düzelmeye derecesini görebilmeye yardımcı olabilmesi için Beck'in depresyonun bilişsel zayıflık stres modeli sınanmıştır. 8 haftalık bir tedaviden önce ve sonra, algılanan stres Algılanan stres düzeyinin, Algılanan Stres Ölçeğiyle (Perceived Stress Scale); fonksiyonel olmayan tutumların Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (Dysfunctional Attitudes Scale) ile ölçüldüğü araştırmada, yapılan hiyerarşik regresyon analizi, algılanan stres ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki etkileşimin, belirtilen antidepresan tedavisindeki depresif semptomların önemini açıklamada anlamlı etkisi olduğunu göstermiştir (Pedrelli ve diğerleri, 2008).

Litvanyalı üniversite antrenörlerinin, mesleki tükenmişlik düzeyleri ile algıladıkları stres arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada tükenmişlik düzeyi Antrenör Tükenmişlik Anketi (Coach Burnout Questionnaire) ile; algılanan stres düzeyi

ise Algılanan Stres Ölçeği (Perceived Stres Scale) ile ölçülmüştür. Tükenmişlik düzeyi yüksek olan antrenörlerin, algılanan stres düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. İki değişken, yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkilidir (Malinauskas, Malinauskiene ve Dumciene, 2010). Salvadore tarafından (2005) tekstil işçileriyle yapılan araştırmada, bilişsel esneklik ile tükenmişlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Tükenmişlik düzeyi Maslach Tükenmişlik Envanteri (The Maslach Burnout Inventory) bilişsel esneklik düzeyi Bilişsel Esneklik Ölçeği (Cognitive Flexibility Scale) ile ölçülmüştür. Bilişsel esneklik ve tükenmişlik düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu saptama, algılanan stresin gösterdiği ilişki yapısının tam tersidir.

Algılanan stres ve bilişsel esnekliğin ilişkili olduğu fonksiyonel olmayan tutumlar, stresle başa çıkma stratejileri, öz yeterlik, tükenmişlik gibi kavramların bu iki değişkenle ayrı ayrı incelendiği araştırmalar incelendiğinde şöyle bir örüntü karşımıza çıkmaktadır: Bilişsel esneklik, öz yeterlik, uyumlu başa çıkma stratejileri gibi olumlu kişilik özellikleri ve durumlarla pozitif yönde ilişkiler gösterirken, algılanan stres, negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Fonksiyonel olmayan tutumlar, uyumsuz başa çıkma stratejileri, tükenmişlik gibi olumsuz duygu durum, kişilik özellikleri ve durumlar ile algılanan stres pozitif yönde ilişki gösterirken, bilişsel esneklik negatif yönde ilişkilidir. Bütün bu örüntü dikkate alındığında, bu araştırmada, bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın yöntemi, evren ve örnekleme, verilerin toplanması amacıyla kullanılan ölçme araçları ile bu araçların geçerlik-güvenirlilik çalışmaları, verilerin toplanması ve verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel değerlendirmeler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını incelemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmada bağımsız değişken olarak bazı demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey) kullanılmıştır. Bağımlı değişkenler ise, bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeyleridir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın hedef evreni Türkiye'deki üniversite öğrencileridir.

Çalışma evreni ise 2009–2010 yılları arasında Çukurova Üniversitesi'nin Balcalı yerleşkesinde yer alan fakültelere devam eden 33818 kız ve erkek öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırma verileri; Çukurova Üniversitesinde okuyan ve dört yıllık fakültelere (Eğitim Fakültesi, Su Ürünleri Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Ziraat Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi) devam eden, 17–25 yaş arasındaki öğrencilerden kolay ulaşılabilir örneklem yoluyla elde edilmiştir.

Tablo 1'de, araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine, yaşlarına ve fakültelerine göre dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo 1

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Okudukları Fakülte, Cinsiyet ve Göre Dağılımları

BÖLÜM	KIZ		ERKEK		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Eğitim Fakültesi	114	57	85	43	199	41.1
Su Ürünleri Fakültesi	33	44	42	56	75	15.5
Mühendislik Fakültesi	22	39	35	61	57	11.8
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	13	50	13	50	26	5.4
Hukuk Fakültesi	18	47	20	53	38	7.9
Ziraat Fakültesi	22	51	21	49	43	8.9
Fen Edebiyat Fakültesi	25	54	21	46	46	9.5
Toplam	247	51	237	49	484	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi, araştırmaya yaşları 18 ile 25 arasında değişen ($\bar{X} = 20.9$, $S_s = 1.92$), 247 (% 51) kadın ve 237 (% 49) erkek, toplamda 484 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerden 199’u (% 41.1) Eğitim Fakültesine, 75’i (% 15.5) Su Ürünleri Fakültesine, 57’si (%11.8) Mühendislik Fakültesine, 26’sı (% 5.4) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesine, 38’i (%7.9) Hukuk Fakültesine, 43’ü (%8.9) Ziraat Fakültesine devam ederken 46’sı (%9.5) Fen Edebiyat Fakültesine devam etmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada algılanan stres düzeyi ile ilgili veriler Cohen ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilen Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Algılanan Stres Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Bilişsel esneklik düzeyi Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen ve araştırmacı tarafından Türkçeye uyarlanan Bilişsel Esneklik Ölçeği (The Cognitive Flexibility Scale) kullanılarak belirlenmiştir. Bacanlı (1997) tarafından geliştirilen Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyini belirlemek üzere kullanılırken, araştırmanın bağımsız değişkenleri ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

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

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen, Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Algılanan Stres Ölçeği, Birleşik Devletler, Kanada ve Avrupa'da farklı popülasyonlarda sıkça kullanılan bir ölçme aracıdır. ASÖ, yaşanan stresin düzeyini, yanıtlayıcının yaşamını ne ölçüde yordanamaz, kontrol edilemez ve aşırı yüklü değerlendirdiğine bağlı olarak ölçmek üzere geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir.

Ölçekte bireylerden son bir ay içinde belirli duygu ya da düşünceleri ne sıklıkta yaşadıklarını, 0 (hiç) ile 4 (çok sık) arasında derecelendirmeleri istenmektedir. Maddelerden alınan puanlar toplanarak yanıtlayıcının algıladığı stres düzeyi belirlenmekte ve yüksek puan algılanan stres düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir (Cohen, ve diğerleri 1983).

Ölçeğin Türkiye'de yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında, Türkçe form, yaşları 17 ile 28 arasında değişen ($\bar{X}=20.11$; $Ss= 1.51$) 117'si erkek, 129'u kız toplam 246 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Katılımcılar ASÖ Türkçe formunun yanı sıra depresif belirtileri ölçen Beck Depresyon Envanteri'ni (BDE) ve durumluk ve sürekli kaygıyı ölçen Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği'ni (DSKÖ-I ve II) de yanıtlamışlardır. Öğrencilerin ASÖ'den aldıkları puanların ortalaması 27.66 standart sapması ise 6.96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirliğini sınamak üzere hesaplanan iç tutarlık alfa katsayısının ise .84 olduğu görülmüştür. ASÖ puanları ile BDE, DSKÖ-I ve DSKÖ-II puanları arasında ise sırasıyla .65, .56, .66 düzeyinde pozitif yönde

korelasyonlar olduğu saptanmıştır. Sonuçlar ASÖ Türkçe çevirisinin yeterli iç tutarlılığa ve ölçüt geçerliliğine sahip olduğunu destekler niteliktedir (Yerlikaya ve İnanç, 2007).

3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) [The Cognitive Flexibility Scale (CFS)]

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) toplam 12 maddeden oluşan ve kişinin bilişsel esneklik düzeyini belirleyebilmek amacıyla geliştirilmiş (Martin ve Rubin, 1995) 6'lı Likert tipi derecelendirmenin (1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Biraz Katılmıyorum, 4- Biraz Katılıyorum, 5- Katılıyorum, 6- Kesinlikle Katılıyorum) kullanıldığı bir ölçektir. Toplam puan her bir maddeye verilen yanıtların toplanmasıyla elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 iken, en yüksek puan 72'dir. Yüksek puanlar yüksek düzeyde bilişsel esnekliği gösterirken, düşük puanlar, düşük düzeyde bilişsel esnekliği göstermektedir. Ölçekte şöyle maddeler bulunmaktadır: “Bir problemle uğraşırken, farklı seçenekleri dinlemeye ve gözden geçirmeye istekliyimdir.”, “Çözumsuz gibi görünen problemlere karşı işe yarar çözümler bulabilirim”. Maddeler bilişsel esnekliğin üç boyutu (farkındalık, isteklilik ve öz yeterlilik) kullanılarak düzenlenmiştir.

Ölçeğe ilişkin farklı çalışmalarda elde edilen Cronbach alfa katsayıları .72 ila .87 arasında değişmektedir. Bir hafta arayla yapılan iki uygulama sonucunda ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısının .83 olduğu bildirilmiştir. (Martin ve Rubin, 1995). Ölçek, bilişsel esneklik düzeyinin değişken olduğu çalışmalarda yaygın bir biçimde kullanılmaktadır.

Bilişsel Esneklik Ölçeği, 247 üniversite öğrencisine (142 kadın, 105 erkek, \bar{X} yaş= 20.2, Ss=2.9) uygulanmış; katılımcılar, davranışsal esnekliği ölçen 14 maddelik İletişim Esneklik Ölçeği (The Communication Flexibility Scale) ile belirsizliğe dayanma ve uyum sağlayamamayı ölçen 20 maddelik Kişisel Alışkanlıklarda Katılık Ölçeği (The Rigidity of Attitudes Regarding Personal Habits Scale) ve Bilişsel Esneklik Ölçeğini tamamlamışlardır. Beklendiği gibi, Bilişsel Esneklik Ölçeğinden alınan puanlar, iletişim esnekliği ile pozitif yönde; katılık ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin yapı geçerliği, katılımcıların kendi bilişsel esneklik algılarına yönelik değerlendirmeleri ile arkadaşlarının onların bilişsel esnekliğine yönelik değerlendirmelerinin karşılaştırılmasıyla sınanmıştır. Buna göre, Bilişsel

Esneklik Ölçeği 33 öğrenciye uygulanmış, daha sonra ölçek düzenlenerek bu öğrencilerin arkadaşlarına verilmiş ve aynı ölçek türü üzerinde arkadaşlarını değerlendirmeleri istenmiştir (N=33; 19 kadın, 14 erkek: $\bar{X}=27.27$, $Ss= 9.66$). Katılımcıların kendi bilişsel esnekliklerine yönelik değerlendirmeleri, arkadaşlarının değerlendirmeleri ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Katılımcıların kendilerini değerlendirmeleri ile arkadaşları tarafından değerlendirilmeleri için alfa katsayısı .72 bulunmuştur (Martin ve Anderson, 1998).

Martin ve Anderson (1998) tarafından yapılan ölçüt bağımlı geçerlik türlerinden yordayıcı geçerlik sınavında, kişinin çeşitli iletişim durumlarında başarılı olma yeteneğiyle ilgili algısı ve bilişsel esnekliği arasındaki ilişki araştırılarak sınanmıştır. Üniversite öğrencileri (N= 101; 72 kadın, 29 erkek) dönem başında Bilişsel Esneklik Ölçeğini doldurmuştur. Dönem sonunda ise katılımcıların 7 değişik iletişim durumunda (sınıfta konuşma yapma, yabancılara konuşma yapma, sınıf içi grup etkileşimi, yabancılarla grup etkileşimi, sınıfta bire bir iletişim, yabancılarla bire bir iletişim ve sınıf tartışması) kendilerine ne kadar güvendiklerini ölçmek amacıyla kendilerini %0'dan %100'e kadar değerlendirdikleri bir ölçek doldurmuşlardır. Örneklemin yaş ortalaması 26'dır ($Ss= 8.44$). Kişinin sahip olduğu bilişsel esneklik düzeyi ile yabancılara konuşma yapmada ($r=31$), yabancılarla grup etkileşiminde ($r=29$), yabancılarla bire bir iletişim kurmada ($r=.37$) ve sınıf tartışmalarında kendine güven ($r=31$) arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin alfa katsayısı .73'tür (Martin ve Anderson, 1998).

Martin ve Rubin (1995) yine ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliğini sınamak için, 275 üniversite öğrencisinden oluşan (158 kadın, 117 erkek, \bar{X} yaş= 20.1, $Ss= 2.6$) örneklem, Bilişsel Esneklik Ölçeğini, Cegala tarafından geliştirilen, kişilerarası dikkatliliği, anlayışı ve hevesliliği ölçen, 18 maddelik Etkileşime Eğilimli Olma Ölçeğini (Interaction Involvement Scale); Burgoon tarafından geliştirilen, kaçınma davranışı ile iletişimin değerini ölçen, İletişim Kurmada İsteksizlik Ölçeğinin (Unwillingness to Communicate Scale) 20 soruluk formunu ve Snyder tarafından geliştirilen dışa dönüklük, diğeri merkezli olma ve rol yapma olarak üç bileşenden oluşan Kendini Ayarlama Ölçeğinin (Self-monitoring Scale) 25 maddelik formunu doldurmuşlardır. Beklendiği gibi Bilişsel Esneklik Ölçeğinden alınan puanlar, etkileşime eğilimli olmanın dikkatlilik ($r= .32$), anlayışlılık ($r= .42$) ve isteklilik ($r= .51$) boyutlarıyla

pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bilişsel Esneklik Ölçeğinden alınan puanlar, Kendini Ayarlama Ölçeğinin dışa dönüklük ($r = .36$), diğeri merkezli olma ($r = .32$) ve rol yapma ($r = .18$) boyutlarıyla pozitif yönde; iletişime isteksizliğin, kaçınma ($r = -.41$) ve karşılık ($r = -.43$) boyutlarından alınan puanlarla negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Martin ve Rubin 1995).

3.3.2.1. Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin (The Cognitive Flexibility Scale) Bu Çalışma Kapsamında Uyarlanması

Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin bu çalışmada kullanılabilmesi için ölçek, araştırmacı tarafından Türkçeye çevrilerek üniversite öğrencilerinde oluşan bir grup üzerinde geçerlik ve güvenilirliği sınamıştır.

Ölçeğin Türkçe formunu geliştirmek için ölçek maddeleri araştırmacı, bir İngilizce Dili Eğitimi mezunu ve bir İngilizce Dili Eğitimi mezunu, Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünde doktora eğitimini yapmakta olan bir uzman tarafından Türkçeye çevrilmiş ve yapılan çeviriler Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında akademisyen olarak çalışan ve ölçeğin orijinal dili olan İngilizce'nin eğitim dili olarak kullanıldığı bir üniversitede lisansüstü eğitim almış bir uzman tarafından değerlendirilmiştir. Bu uzmandan alınan öneriler doğrultusunda oluşturulan Türkçe form, İngilizce Dili Eğitimi alanındaki bir uzman tarafından İngilizce'ye çevrilmiştir. Elde edilen geri çeviriler ölçeği geliştiren araştırmacının (Prof. Dr. Matt Martin) görüşlerine sunulmuştur.

Deneysel Türkçe formda yer alan tüm maddelerin, orijinal İngilizce formdaki maddelerin hedefledikleri anlamı korudukları yönünde alınan olumlu geribildirimler sonucunda oluşturulan Türkçe form 2009–2010 bahar döneminde yaşları 17 ila 25 arasında değişen ($\bar{X} = 20.9$, $Ss = 1.92$), 247'si kadın, 237'si erkek toplam 484 üniversite öğrencisinden oluşan bir gruba uygulanmıştır. Öğrencilerin ölçekten aldıkları puanların ortalaması 53.67, standart sapması ise 8.97 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen ortalama ve standart sapmalar, ölçeğin geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında elde edilen ortalama ve standart sapma değerleriyle büyük ölçüde tutarlıdır.

Ölçeğin deneysel Türkçe formunun güvenilirliğini sınamak amacı ile madde-toplam puan korelasyonları, iç tutarlık katsayıları ve zamana karşı güvenilirliğini sınamak için de

test-tekrar test güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin maddelerinin, ölçeğin toplam puanlarıyla gösterdikleri korelasyonlar hesaplanmış ve bu değerler, maddelerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile birlikte Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Bilişsel Esneklik Ölçeğinde Yer Alan Maddelere Ait \bar{X} , Ss ve Madde Toplam Puan Korelasyon Değerleri

Madde Numarası	\bar{X}	Ss	r
1	4.58	1.12	.52
2	4.02	1.45	.37
3	4.15	2.60	.41
4	4.58	1.13	.55
5	4.23	1.45	.42
6	4.89	1.21	.55
7	4.91	1.13	.52
8	4.57	1.28	.46
9	4.24	1.30	.38
10	4.18	1.52	.38
11	4.78	4.78	.47
12	4.52	4.52	.52

Tablo 2’de de görüldüğü gibi ölçeğin Türkçe deneysel formunda yer alan maddelerin ölçekle arasındaki korelasyon katsayıları .37 ila .55 arasında değişmektedir. Bu hesaplamalarda ilgili maddeden alınan puan, ölçek toplam puanına eklenmemiştir. Korelasyon ranjı maddelerin birbiriyle tutarlı özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Bilişsel Esneklik Ölçeği’nin güvenilirliğini sınamak amacıyla hesaplanan iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının .81 olduğu bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin homojen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin devamlılık katsayısını saptamak için yapılan çalışmalara Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümü ikinci sınıf öğrencilerinden 90 öğrenci katılmıştır. İki hafta arayla yapılan uygulamalarda, elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı .73 bulunmuştur.

Ölçeğin yapı geçerliği ile ilgili çalışmalar kapsamında yapılan faktör analizi sonucunda, ölçeğin iki boyutlu olarak değerlendirilebileceğine karar verilmiştir. Bir boyutu yanıtladığı gibi puanlanan maddelerden, diğer boyutu da ters çevrilerek puanlanan maddelerden oluşmaktadır. Martin ve Rubin (1995), ölçeği yapılandırırken soruları bilişsel esnekliğin üç bileşeniyle ilişkilendirdiklerini belirtmişlerdir. Yine de bu boyutları alt ölçek şeklinde kullanmamış; boyutların alfaları hesaplanmamış ve yapı geçerliği çalışmaları kapsamında alt ölçek belirleme çalışması yapılmamıştır. Ölçeğin toplam puan şeklinde hesaplanmasını daha uygun bulmuşlardır. Bunun sebebi olarak, maddelerin bir başlık altında sınıflanmasının zorluğu gösterilebilir. Örneğin “Asla karar veremezmişim gibi hissediyorum” maddesinde bahsedilen ifadenin seçeneklerin farkında olamamaktan mı; karar verme konusundaki öz-yeterlik eksikliğinden mi ya da karar verme konusundaki isteksizlikten mi kaynaklandığı açık değildir.

Ölçek, orijinalinde ve kullanıldığı diğer çalışmalarda alt ölçek şeklinde değil toplam puan alınarak kullanılmaktadır. Türkçe formda maddeler incelendiğinde; 1.,5. ve 9. maddeler seçeneklerin farkında olma boyutunda, 2., 3., 6. ve 11. maddeler isteklilik boyutunda, 4., 7., 8., 10. ve 12. maddeler ise öz yeterlik boyutuna alınabilir. Ancak orijinal formda olduğu gibi, alt ölçek şeklinde değil, toplam puan alınarak kullanılmasının daha uygun olacağı görülmüştür.

Ölçeğin Türkçe formunun ölçüt-bağıntılı geçerliğini sınamak için fonksiyonel olmayan tutumlar ve akılcı olmayan inançlar ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun yanı sıra halihazırda Bilgin (2009) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasındaki korelasyonlar Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmış ve elde edilen değerler, Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3

Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanları ile Akılcı Olmayan İnançlar Testi, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar

	BEÖ	AOİT	FOTÖ	BEÖ
BEÖ	1.00	-.14**	-.23**	.54**
AOİT	-	1.00	.52**	-.15**
FOTÖ	-	-	1.00	-.16**
BEÖ	-	-	-	1.00

**p< .01

Tablo 3 incelendiğinde, ölçekten alınan puanlarla ($X=53.67$, $Ss= 8.97$), Beck tarafından geliştirilen, Şahin ve Şahin tarafından (1992) Türkçe'ye uyarlanan Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği puanları ($\bar{X}=131.38$, $Ss=30.76$) arasında -.23, Jones tarafından geliştirilen Yurtal (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan Akılcı Olmayan İnançlar Testi ile ($\bar{X}= 138.42$, $Ss=13.68$) arasında -.14 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Bilgin (2009) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeğinden alınan puanlar ($\bar{X}=75.68$, $Ss=11.26$) ile arasında .54 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Mevcut kuramsal açıklamalar, bilişsel esneklik düzeyi düşük, düşünce ve tutumlarında katı olan bireylerin, öncelikle akılcı olmayan inançlarının daha sonra da fonksiyonel olmayan tutumlarının yüksek olacağına işaret etmektedir. Kuramsal açıklamaların yanı sıra bilişsel esneklik ile fonksiyonel olmayan tutumların ilişkisinin incelendiği ampirik araştırmalar da, bu iki kavramın birbiriyle negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Bilgin, 2009). Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgularda ilişki düzeyi düşük olsa da bilişsel esneklik ile ilgili yapılan kuramsal açıklamaları destekler niteliktedir Bilgin (2009) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği, bilişsel esnekliğin özellikle, öz yeterlik daha sonra da kararlılık boyutunu öne çıkaran bir ölçme aracıdır. Bilişsel olarak esnek bireyler, problem durumunda yeni yollar denemekte, tanıdık olmayan durumlarla karşı karşıya gelmekte, davranışlarını duruma uyarlamakta isteklidirler (Martin ve Anderson, 1998). Bununla birlikte bilişsel yönden esnek bireyler kendi etkin davranabilme yeteneklerine güvenirlir. Öz yeterlik bilişsel esnekliğin önemli bir parçasıdır çünkü her ne kadar kişi, herhangi bir durumda başka davranış seçenekleri olduğunun farkında olsa ve esnek

olma konusunda istekli de olsa, istenen davranışı gösterebilmesi için öz güveninin olduğuna inanması gerekir. Bilgin (2009) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği arasındaki pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkinin nedenlerinden biri de budur.

3.3.3. Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği (SEDÖ)

Çalışmada katılımcıların sosyo-ekonomik düzeylerini belirleyebilmek amacıyla veri toplama aracı olarak Bacanlı (1997) tarafından geliştirilen Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği (SEDÖ) kullanılmıştır. Ölçek maddelerinden bazılarının değiştirilmesi ve günümüz koşullarına göre düzenlenmesi uygun görülmüştür. “Oturulan evin kira olup olmadığı sorusu, “Ailenize ait ev var mı” sorusuyla değiştirilmiştir. Ailenizin ortalama aylık geliri sorusunun cevabı, günümüz koşullarına göre değiştirilmiş, değişen asgari ücret taban kabul edilmiş ve buna göre gruplandırma yapılmıştır. “Öğreniminiz boyunca masraflarınızı kim karşıladı”, “Annenizin mesleği nedir?”, “Babanızın mesleği nedir?” “Okuduğunuz lisenin türü nedir?” soruları ve 12. maddedeki ailenin sahip olduğu eşyalardan günümüzde sosyo-ekonomik düzeyin belirleyicisi olamayacağı düşünülen ve artık kullanılmayan renkli tv, telefon, video, ev, araba, yazlık çıkartılmış yerine günümüzde daha sıklıkla kullanılan internet, bulaşık makinesi, plazma/LCD TV ve klima eklenmiştir. Ev ve araba sahibi olma, sosyo-ekonomik düzeyi belirleme açısından önemli değişkenler olarak görülmüş, ayrı bir soru olarak yöneltmiştir.

Ölçekte 12 madde bulunmaktadır. Bu maddelerin ilk 11’inde işaretlenen seçeneğin puanı bulunmakta, 12. soruda var olan eşya sayısı kadar puan verilmektedir. Uygulama sonunda her maddenin puanları toplanmakta ve toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 (12. soruda birer eşya varsayılarak), en yüksek puan ise 56’ dır (Bacanlı, 1997). Araştırmacı tarafından düzenlenen formda, ölçekten alınan en düşük puan 10 iken; en yüksek puan 47 olmuştur.

Ölçeğin güvenirlik çalışması kapsamında; ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla Ankara Üniversitesinden 24 kişilik bir Tıp Fakültesi öğrenci grubuna uygulanmış ve içtutarlık katsayısı .72 olarak bulunmuştur. Bu katsayı, sahip oldukları eşyaları bildiren ve açık uçlu soru niteliği taşıyan 12. soru dışarıda bırakıldığında katsayı .74’e çıkmıştır. Buna göre ölçekteki maddelerin ortak varyansı %

50 civarındadır. Bu da ölçeğin oldukça tutarlı olduğunu ve SED’i belirlemek için kullanılabileceğini göstermektedir (Bacanlı, 1997).

Ölçek, yaşları 18 – 28 arasında değişen, Ankara Üniversitesine bağlı çeşitli fakültelerinin 3. ve 4. sınıflarına devam eden (Fen Fakültesi, Dil Tarih ve Coğrafya Fakültesi, Siyasal Bilgiler Fakültesi, Tıp Fakültesi ve Basın Yayın Yüksek Okulu) 542 öğrenciye uygulanmıştır. Öğrencilerin ölçekten aldığı puanların ortalaması 32.99, standart sapması 6.74’dür (Bacanlı, 1997). Bu çalışmadaki örneklem grubunun puanlarının ortalaması ise 22.46, standart sapması 6,18; alfa katsayısı ise .76’dır (n= 463). Örneklem grubunun puanları 10 ile 47 arasında değişmektedir.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu öğrencilerin cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm ile ilgili bilgileri öğrenebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemi sınıf ortamında ve gruplar halinde gerçekleştirilmiştir. Ölçekler, örnekleme alınan fakültelerde, verilerin toplanmasında yardımcı olmayı kabul eden öğretim üyelerinden randevu alınarak, bu öğretim üyeleri tarafından belirlenen ders saatlerinde, sınıf ortamında toplu biçimde uygulanmıştır. Uygulamalar bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Veriler 2009–2010 öğretim yılında Çukurova Üniversitesinin belirlenen fakültelerine devam eden öğrencilerden toplanmıştır.

Uygulamaların ardından tüm ölçekler araştırmacı tarafından kontrol edilmiş ve toplam 512 öğrenciye ulaşıldığı görülmüştür. Ancak bu öğrencilerden ölçekleri eksik ya da yanlış doldurduğu tespit edilen 28 öğrenci örneklemden çıkartılmış ve geriye kalan 484 öğrencinin ölçekleri araştırmanın veri kaynağını oluşturmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler bilgisayar ortamında değerlendirilmiş ve istatistiksel çözümler için SPSS 11.5 programı kullanılmıştır.

Bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için iki ölçekten elde edilen toplam puanlardan da Pearson Korelasyon Katsayısı ve normal dağılımın karşılanmadığı durumlarda Spearman Brown Sıra Farkları korelasyonu hesaplanmıştır. Daha sonra, öğrencilerin bilişsel esneklik ve algılanan stres düzeylerinin demografik özelliklerine (cinsiyet, SED ve yaş) göre değişip değişmediği Bağımsız Gruplar t Testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Dağılımın normal olmadığı ve t testi için gerekli koşulların sağlanamadığı ölçümlerde Nonparametrik testlerden Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) için gerekli koşulların sağlanamadığı ölçümlerde ise Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır. Öğrencilerin demografik özellikleri hesaplanırken frekans ve yüzde hesaplaması yapılmıştır.

Bulguların anlamlı olup olmadığının yorumlamasında, .05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiye ve bu iki değişkenin yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve devam edilen fakülteye göre değişip değişmediğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın amaçları sırasına uygun olarak analiz edilmiş ve elde edilen sonuçlar açıklanmıştır.

4.1. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Öğrencilerin araştırmada kullanılan ölçme araçlarından aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları belirlenmiş ve Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 4

Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanların Ortalaması, Standart Sapması ve Alınan En Düşük ve En Yüksek Değerler

	N	En Düşük	En Yüksek	\bar{X}	S
Sosyo-Ekonomik Düzey	463	10	47	22.46	6.18
Algılanan Stres	469	2	40	31.76	6.69
Bilişsel Esneklik	468	16	72	53.67	8.97

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon

	BEÖ	ASÖ
BEÖ	1.00	-.28**
ASÖ	-.28**	1.00

N= 454; **p< 0.01

Tablo 5’te de görüldüğü gibi, bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında düşük düzeyde ($r=-.28$; $p<0.01$) ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

4.3. Bilişsel Esnekliğe İlişkin Bulgular

Bilişsel esneklik düzeyine ait bulgular, aşağıda alt başlıklar halinde sunulmuştur.

4.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

CİNSİYET	N	SIRA ORTALAMASI	SIRA TOPLAMI	U	P
Kadın	240	215.86	51807.00	22887.00	.002*
Erkek	228	254.12	57939.00		

*P<.05

Tablo 6’da görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını anlamak için yapılan Mann-Whitney U testi sonucu, erkek öğrencilerin bilişsel esneklik puanları (Ortanca= 56), kız öğrencilerin

puanlarından (Ortanca= 52) daha yüksektir ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (U=22887.0, $p<.05$).

4.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7

Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon

	BEÖ	SEDÖ
BEÖ	1.00	.02
SEDÖ	.02	1.00

N= 390; $p>0.05$

Tablo 7’de görüldüğü gibi, bilişsel esneklik ile sosyo-ekonomik düzey arasında pozitif yönde ve oldukça düşük düzeyde ($r=.02$; $p>0.05$) anlamlı olmayan bir ilişki vardır.

4.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Yaşları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8

Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanları ile Yaşları Arasındaki Korelasyon

	BEÖ	YAŞ
BEÖ	1.00	.08
YAŞ	.08	1.00

N= 466; *p<0.05

Tablo 8’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile yaşları arasında oldukça düşük düzeyde ve pozitif yönde ($r=.10$; $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur.

4.4. Algılanan Strese İlişkin Bulgular

Algılanan strese ilişkin bulgular aşağıda alt başlıklar halinde sunulmuştur.

4.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Algılanan Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin cinsiyete göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

CİNSİYET	N	Ort	Ss	sd	t	p
Kız	240	22.96	7.01	463.20	4.06	.00*
Erkek	229	20.5	6.10			

*P<.05

Tablo 9’da görüldüğü gibi, üniversiteli kız öğrencilerin algılanan stres ortalaması 22.96 iken, üniversiteli erkek öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 20.5’tir. Bunlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını anlamak

için yapılan t-testi sonucunda, kız ve erkek öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin algılanan stres puanlarının erkek öğrencilerin puanlarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu söylenebilir ($t_{(463.20)}=4.06$, $p<.05$).

4.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri ile Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Üniversite öğrencilerinin algılanan stresleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10

Algılanan Stres Ölçeği ile Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon

	ASÖ	SEDÖ
ASÖ	1.00	-.10*
SEDÖ	-.10*	1.00

N= 395; * $p<0.05$

Tablo 10’da görüldüğü gibi, algılanan stres ile sosyo-ekonomik düzey arasında düşük düzeyde ve negatif yönde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.11$; $p<0.05$).

4.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri ile Yaşları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Üniversite öğrencilerinin algılanan stresleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 13’te gösterilmiştir.

Tablo 11

Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Ölçeği Puanları ile Yaşları Arasındaki Korelasyonlar

	ASÖ	YAŞ
ASÖ	1.00	-.07
YAŞ	-.07	1.00

N= 467; $p>0.05$

Tablo 13'te görüldüğü gibi, algılanan stres ile üniversite öğrencilerinin yaşları arasında pozitif yönde ve oldukça düşük düzeyde ancak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur ($r=-.07$; $p>0.05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin algıladıkları stresleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkilere ve algıladıkları stres ile bilişsel esnekliklerinin cinsiyetleri, yaşları ve sosyo-ekonomik düzeylerine göre değişip değişmediğine ilişkin elde edilen bulgular araştırma değişkenleri çerçevesinde tartışılmıştır.

5.1. Bilişsel Esneklik İle İlgili Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu çalışmada, amaçlanan hedeflerden birisi, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin ilişkili olduğu değişkenlerin belirlenmesidir. Bu hedeflerden ilki, bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığının bulunmasıdır. Sonuçlara göre, çalışmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, erkek öğrencilerin bilişsel esnekliklerinin, kız öğrencilerin bilişsel esnekliklerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur (Bkz. Tablo 5). Cinsiyetle bilişsel esnekliğin ilişkisinin incelendiği çalışmalarda da, herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. (Martin ve Rubin'in, 1995; Zong vd., 2011). Yurt dışı çalışmaları, bu değişkenin cinsiyete göre değişmediğini gösterse de, bu çalışma dahilinde kız öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri, erkek öğrencilerden daha yüksektir. Özellikle Türk kültüründe yapılacak olan bilişsel esneklik çalışmalarında, cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılıkların olması beklenmektedir. Bunun sebebi olarak, kadın ve erkeklerin çocukluktan başlayarak yetişme tarzları ve kendilerine atfedilen roller gösterilebilir. İletişimde atılganlık, girişimde bulunma, iletişim kurmada isteklilik, belirsiz durumlarla yüzleşmekten kaçınmama, belirsizliğe tahammül, problem çözme, analitik düşünme gibi özellikler toplumumuzda erkeklere atfedilmektedir. Aileden bağımsız olarak yaşama, bağımsızlaşma, atılgan olma, kendine güven gibi konularda, kız çocukları daha çekimser olmakta, üniversite ortamında kendilerini bilişsel olarak esnek algılamamaktadırlar. Bu örnekte, erkek üniversite öğrencilerinin kendilerini bu yönde algılama eğiliminde olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin daha çok aile ile yaşama ve üniversite eğitimine oldukları şehirde devam etme eğiliminde oldukları göz önüne alındığında, belirsiz durumlarla karşılaşma, yeni ortamlara girme, yeni insanlarla

tanışma, yeni durumların getirdiği stresörlerle başa çıkma, problem çözme gibi durumlarla daha az karşılaştıkları da düşünülebilir.

İletişim başlatma, sürdürme, kişiler arası problem çözme için bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olması gerekmektedir. Maddi olanakları geniş olan ve bu konuda sıkıntı yaşamayan öğrencilerin belli problem durumlarında, maddi olanakları daha az olan öğrencilere kıyasla daha fazla seçeneğe sahip olmaları da olasıdır. Maddi güç, kişiye bu tür durumlarda standart problem çözme yöntemlerinin yanında başka seçenekler de sunabilir. Bunun yanı sıra yine sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin “problem” olarak algıladığı durum sayısı, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olanlara göre daha az olacaktır. Ancak bu araştırmadan elde edilen sonuç, örüntüyü doğrulamamaktadır. Bilişsel esneklik, sosyo-ekonomik düzey ile oldukça düşük düzeyde ve anlamlı olmayan bir ilişki göstermiştir. Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Sosyo-Ekonomik Düzey ölçeğinden alınan puanlar arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda, aralarında pozitif yönde, oldukça düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki ($r=.02$; $p>0.05$) bulunmuştur (Bkz. Tablo 7).

Araştırmanın diğer bir alt amacı, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Bu amaçla gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen korelasyon değeri incelendiğinde öğrencilerin yaşı ile bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=.08$ $p<0.05$) (Bkz. Tablo 8). Örnekleme dahil edilen öğrencilerin yaş ranjının düşük olması, anlamlı bir ilişki bulunamamasının olası sebeplerindendir. Alınabilecek en büyük ve en küçük değerler birbirinden ne kadar uzakta ise korelasyon hesaplaması da o kadar anlamlı olur. Aksi halde değişkenler arasında çok yüksek bir ilişki olsa da puan genişliği küçük olan grupla çalışıldığında ilişki yok gibi görünebilir ki bu da yanıltıcı olabilir (Karasar, 2005).

Spiro ve arkadaşları (1992) bilişsel esnekliği farklı kavram, durum ve perspektiflerden bilgiyi ortaya koyabilme yeteneği olarak tanımlamışlardır. Bu bilgi birikimini kullanma zorunluluğunda, aynı farklı kavramsal ve durumsal temsillerden farklı bir yapı oluşturarak, anlama ve problem çözme ihtiyacında bu yapıyı kullanmak da bu tanıma dahildir. Kişinin yaşı ve problem çözme deneyimlerini, paralel olarak düşünürsek, kişinin aynı problem durumunu yaşamış olması, karşılaştığı bir durumla daha önce karşılaşmış olması, bu farklı yapıyı kurarak sorunu çözmesi daha kolay

olacaktır. Kişinin yaşı arttıkça, problem çözme ve etkili iletişim kurma konusunda daha etkin davranması beklenmektedir. Araştırma sonucunda böyle bir bulgu elde edilememesinin olası sebeplerinden biri, örneklemin yaş ranjının düşük ve sınırlı olmasıdır. Farklı yaş ve gelişim gruplarından öğrencilerin oluşturacağı bir grupta, yaşları daha yüksek olan grubun bilişsel esneklik düzeyinin de yüksek olacağı düşünülmektedir.

5.2. Algılanan Stres ile İlgili Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın alt amaçları dahilinde üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Bu değişkenlerden ilki öğrencilerin cinsiyetleridir. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre Algılanan Stres Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, kız öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin, erkek öğrencilerin algılanan stres düzeylerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen araştırmalar mevcuttur. Cohen ve diğerlerine göre (1983), kadınların algılanan stres ortalamaları, erkeklerin ortalamalarından genel olarak daha yüksek olsa da bu farklılık genellikle istatistiksel olarak anlamlı olmamaktadır. Bu bulguyu destekleyen araştırmalar olduğu gibi (Pedrelli ve diğerleri, 2008; Birks ve diğerleri, 2009; Yerlikaya 2009) desteklemeyen bulgular da söz konudur (Ptacek ve diğerleri, 1992; Hogan ve diğerleri, 2002; Tamres ve diğerleri, 2002; Yahyagil ve Deniz, 2004; Gentry, vd., 2007; Mikolajczyk ve diğerleri, 2008). Bu araştırmada, kadınların algılanan stres düzeylerinin, erkeklerin algıladıkları stres düzeyinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Algılanan stres düzeyinin kadınlarda daha yüksek olmasının olası sebeplerinden birisi, toplumda kendisine atfedilen rol olarak açıklanabilir. Kadının toplumda “endişe duyan”, “kaygılanan”, “olaylara hakim olmakta” zorlanan bireyler olarak görülmesi ve bu yönde davranılması, genel olarak stres ölçümlerinde, kadınların daha yüksek düzeyde stresli olduklarını bildiriyor olmalarında etkili olabilir. Bunun yanı sıra, kadınlar için yaşam daha stresli, çevrelerinden hissettikleri baskı erkeklerin hissettiği baskıdan daha yüksek, kullandıkları başa çıkma stilleri daha etkisiz olabilir. Bilişsel esneklik düzeylerinin erkeklerden daha düşük olması, çevrelerinde karşılaştıkları durumu “stres verici” olarak değerlendirme eğilimlerinin yüksek olmasında etkili olabilir. Bunun yanı sıra, toplumun erkeğe atfettiği “hakim, kontrol sahibi, soğukkanlı, güçlüklerin üstesinden kolaylıkla gelebilen, taviz vermeyen” rolü,

erkeğin daha düşük düzeyde algılanan stres düzeyi bildirmelerinin olası sebeplerindendir. Ölçeğin ilgili maddelerinde erkeğin verdiği cevaplar, ideal benliğinin bir yansıması olarak kabul edilebilir. Erkeklerin strese daha dayanıklı olduğu da söylenebilir.

Araştırmanın başka bir alt amacı, üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Bu amaçla, Algılanan Stres Ölçeği ile Sosyo-Ekonomik Düzey ölçeğinden alınan puanlar arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda, aralarında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($r=-.11$; $p<0.05$) bulunmuştur (Bkz. Tablo 12). Moser ve Kalton'a (1971) göre, örneklem büyüklüğü arttıkça belli bir farkın manidar çıkma olasılığı artmaktadır. Bu, manidarlık sınavının mekanik bir yönü, hatta bir şaşırtmacasıdır. Bu durum dikkate alındığında, küçük örneklem gruplarla elde edilen istatistiksel manidarlıklar da farkın pratik manidarlığının da daha fazla olacağı söylenebilir (Akt., Karasar, 2001). Yani elde edilen ilişki, istatistiksel olarak anlamlı olsa da, yapılacak yoruma dikkat edilmeli ve temkinli olarak ele alınmalıdır. Ayrıca, hepsi devlet üniversitesine devam eden hemen hemen benzer sosyo-ekonomik düzeyde olan, birbirinden farklı çok uç grupların olmaması orta ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmayışının olası sebeplerindendir.

Araştırmanın başka bir alt amacı, üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Bu amaçla gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen korelasyon değeri incelendiğinde öğrencilerin yaşı ile Algılanan Stres Ölçeği puanları arasında pozitif yönde ve oldukça düşük düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki ($r=-.07$; $p>0.05$) bulunmuştur (Bkz. Tablo 12). Algılanan stres ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasını destekleyen ampirik bulgular söz konusudur (Birks, ve diğerleri, 2009; James ve Bovbjerg, 2001; Cohen ve diğerleri 1983). Ancak yine de bu örüntüyü ortaya çıkarmak için yeterli değildir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşlarının birbirine oldukça yakın olması, aynı yaş grubundan çok fazla kişinin olması ve ranjin düşük olması, bu araştırma dahilinde algılanan stres ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmayışının olası sebeplerinden biri olabilir.

5.3. Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Arasındaki İlişki

Araştırmanın genel amacı ve alt amaçlarından ilki, üniversite öğrencilerinin algılanan stres puanlarıyla bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirleyebilmektir. Bu şekilde, bilişsel esneklik ve stres gibi, kuramsal açıklamalarda oldukça vurgulanan bir ilişkinin varlığını ampirik olarak ortaya koymak mümkün olmuştur. Bu amaçla gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen korelasyon değeri incelendiğinde algılanan stres puanları ile bilişsel esneklik puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.27$) görülmüştür. Bu sonuca göre, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin, algılanan stres düzeyleri düşük olacaktır. Bu bulguyu destekleyen araştırmalar mevcuttur (Ohira vd., 2011; Han vd., 2011).

Kuramsal açıklamalar ve yapılan ampirik araştırmalar dikkate alındığında, elde edilen korelasyon düzeyinin daha yüksek olması beklenmektedir. Ancak bu araştırma dahilinde iki değişken arasında düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bunun olası sebeplerinden biri olarak Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeğinin, bilişsel esnekliği daha çok kişilerarası iletişim yeterliliği olarak ele alması gösterilebilir. Araştırma dahilinde örnekleme katılan bireylerin, Bilişsel Esneklik Ölçeğinden aldıkları puanların yüksek olması, kendilerini bu anlamda yetkin hissettiklerini ortaya koymaktadır.

Stresin, kişinin üzerinde hissettiği baskı olduğu düşünülürse, bireyin esnek bir bakış açısına, başa çıkma stratejisine, düşünce yapısına sahip olması bu baskıdan en az zararlı çıkmasına yardımcı olacaktır. Katılık, işlevsel olmayan düşünce tarzlarında ve başa çıkma yollarında ısrar edilmesi kişinin hissettiği baskıyı arttıracaktır. İlgili kuramsal açıklamalar ve yapılan ampirik araştırmaların bulgularından elde edilen örüntüler dikkate alındığında, bilişsel esneklik ve algılanan stresin negatif yönde ilişkili iki yapı olduğunu görmek mümkündür. Kişinin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça çevresindeki uyarıcıları stres olarak değerlendirmekten kaçınacaktır. Lazarus'a (1995) göre de kişinin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça, çevresinde gerçekleşenleri "stres" olarak algılama eğilimi azalacaktır. Bunun yanı sıra kişi, gerçekten bir stres durumuyla karşı karşıya kaldığında, birincil değerlendirmesi bu durumun "başta çıkılabilir" olduğu yönünde olursa, hissettiği stresin düzeyi düşecektir. Ortaya çıkan durumun "başta

çıkılabilir” olduğu sonucuna varabilmesi için, bireyin uyumlu başa çıkma stratejilerine sahip olması gerekir ki, bilişsel esneklik bu uyumlu stratejilerin en önemli birleşenlerindendir. Çünkü durumu yalnızca bir bakış açısıyla değerlendirmemekte, birden fazla çözüm yolunu devreye sokabilmektedir. Bu da onun hissettiği algılanan stresin düzeyini düşürmesinde yardımcı olmaktadır.

Beck ve Ellis’in açıklamaları dikkate alındığında, kişinin kendisine ve çevresine karşı temel inançları katı ve değiştirilemez olduğunda, bir takım ruh sağlığı sorunları yaşaması kaçınılmazdır. Eğer kişi bilişsel açıdan esnek olursa, yaşadığı ya da karşılaştığı durumları esnek bir bakış açısıyla değerlendirebilirse, yaşadığı stresin düzeyi azalacaktır. Sahip olduğu şemaların, geçirgen, açık ve esnek olma özelliklerini öne çıkardığı zaman katı bilişleri, davranışları ve düşünce tarzlarını ise geride bıraktığında gerekli davranışsal ve bilişsel esnekliği sağlayacaktır. Bu durumu kontrol edilebilir ve birden çok çözüm yolu olan bir problem olarak görme eğiliminde ve belirsizliğe tahammüllü olacaktır. Hayatın karşısına çıkardığı zorluklarla başa çıkarken bu şekilde daha donanımlı olacak. Bu şekilde başa çıkılabilir olarak değerlendireceği durum sayısı artacaktır. Yine bilişsel olarak esnek birey aşına olmadıkları durumlarla yüz yüze geldiklerinde yeni yollar izlemeye kararlı olmakla beraber, durumun getirdiği koşullara uyum sağlayabilirler. Uyum sağlayabilen kişi daha düşük düzeyde stres yaşayacaktır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular genel bir değerlendirmesi yapılmış ve bu değerlendirmeler sonucunda hem uygulamaya hem de ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada, algılanan stres ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin, algılanan stres düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir.

Çalışmada ele alınan değişkenlere ilişkin yapılan ölçümlerin cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular algılanan stresin ve bilişsel esnekliğin öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Buna göre, erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksekken; kız öğrencilerin algılanan stres düzeyi erkek öğrencilerin algılanan stres düzeyinden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin sosyo-ekonomik düzey puanları ile algıladıkları stres ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere gerçekleştirilen analizler sonucunda, sosyo-ekonomik düzeyin bilişsel esneklikle anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur. Bununla birlikte öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri ile algıladıkları stres düzeyi arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuş olsa da, bu örneklem büyüklüğünden kaynaklanan ve temkinli bir şekilde ele alınması gereken bir sonuçtur.

Son olarak, öğrencilerin yaşları ile algıladıkları stres ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılan analizler sonucunda, yaş ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte öğrencilerin yaşı ile bilişsel

esneklik puanları arasında hesaplanan pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki, yine, örneklem büyüklüğünden kaynaklanan ve dikkatli bir şekilde ele alınması gereken bir sonuçtur.

6.2. Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak gelecekte hem uygulamaya yönelik hem de ileriki araştırmalara yönelik aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında bulunan ilişki temel alınarak, kız öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin de erkeklere göre daha düşük olduğu; algılanan stres düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu göz önünde bulundurularak, bilişsel esneklik üniversite öğrencilerine yönelik stresle başa çıkma becerilerinin kazandırılmasına yönelik grupla psikolojik danışma programlarının içeriğine eklenebilir. Bu şekilde öğrencilerin sağlıklı başa çıkma ve uyum sağlama becerileri kazanmalarına yardımcı olabilir.

2. Üniversite öğrencilerine sunulan özellikle stres ile ilgili psikolojik danışma hizmetleri sürecinde, bireyin bilişsel esneklik düzeyi dikkate alınabilir. Bu yapılırken kişinin bilişsel esneklik düzeyini ölçmek amacıyla Türkçe'ye uyarlanan Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılabilir.

6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada, bilişsel esnekliğin algılanan stres ile ilişkisi incelenmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışması kapsamında akılcı olmayan inançlar ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisine de bakılmıştır. Yapılacak yeni araştırmalarda, bilişsel esnekliğin, kaygı, depresyon, sorun/problem çözme, kişiler arası problem çözme karar verme becerisi, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik gibi yapılarla ilişkisi incelenebilir.
2. Bilişsel esneklik bu araştırmada, nicel veri toplama araçlarıyla ölçülmüştür. Yapılacak yeni araştırmalarda bilişsel esneklik kavramı ile ilgili daha kapsamlı veri elde edilebilmesi ve Bilişsel Esneklik Ölçeğinin geçerlik ve

güvenirlğini desteklemek amacıyla bu ölçüm nitel araştırma yöntemleriyle (gözlem, görüşme, günlük tutma, akran değerlendirme) yapılabilir. Elde edilen nicel veriler, nitel verilerle desteklenebilir.

3. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları 17-25 yaş arasındaki üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Yani araştırma, yaş grubu ve eğitim düzeyi ile sınırlandırılmıştır. Özellikle stres ve bilişsel esnekliğin yaş ile ilişkisinin belirlenebilmesi için yaş ranjının biraz daha geniş tutulduğu araştırmalar yapılabilir.
4. Kullanılan ölçekler özellikle Bilişsel Esneklik Ölçeği farklı eğitim düzeyindeki ve yaş grubundaki kimselere uygulanarak geçerlik ve güvenirliği tekrar sınanabilir.
5. Bilişsel esnekliğin, depresyon, kaygı, fonksiyonel olmayan tutumlar, stres gibi yapılarla ilişkisi incelenirken, moderatör etkisi sınanabilir.

KAYNAKÇA

- Adams, K., Hean, S., Sturgis, P., Macleod Clark, J. (2006). Investigating the factors influencing professional identity of first-year health and social care students. *Learning in Health and Social Care*, 5(2), 55-68.
- Akdağ, F., Yüksel, M. (2010). İnsan kaynakları yönetimi açısından işkoliklik ve algılanan stres ilişkisinde kontrol odağının rolü. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(1). 47-55.
- Anastasi, A., Urbina S. (1997) *Psychological Testing*, New Jersey: Prentice-Hall.
- Aslan, Ş. (2010). Bireylerarası çatışmayı çözümlene yöntemlerinin algılanan stres düzeyiyle ilişkilerinin araştırılması. *KMU İİBF Dergisi*, 10(15), 303-323.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bacanlı, H. (1997), *Kendini ayarlamamanın psikolojisi*, (1.bs.) İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bardavit, M. (2007). *Kişilik yapılarının - stresi değerlendirme, stresle başa çıkma yaklaşımları, algılanan stres ve iş doyumunu üzerinde olan etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery and chronic distress. *Health Psychology*, 9(6), 653-675.
- Beck, A., T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*, İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A., T., Rush, A., Shaw, B., Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*, New York: Guilford Pres.
- Bilgin, M. (2009a). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bilgin, M. (2009b). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior And Personality*, 37(3), 343-354.
- Birks, Y., McKendree, J., Watt, I. (2009). Emotional intelligence and perceived stress in healthcare students: A multi-institutional, multi-professional survey. *BMC Medical Education*, 9(61), 1-8.

- Bochner, A. P., Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence rationale, philosophy and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher*, 23, 279-301.
- Budak, S. (2001), *Psikoloji sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Canas, J. J. (2006). Cognitive flexibility. 30 Temmuz 2009 tarihinde http://www.ugr.es/~ergocogn/articulos/cognitive_flexibility1.pdf kaynağından alınmıştır.
- Carter, D. B. (1985). Relationships between cognitive flexibility and sex-role orientation in young adults. *Psychological Reports*, 57, 763–766.
- Clark, A. D., Beck, A. T., Alford, B. A. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. Canada: John Wiley and Sons.
- Cohen, S., Kamarack, T., Mermeistein, R. (1983). A global measure of perceived stres. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Çetin Özden, E. (2009). *Polis meslek yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dennis, J. P., Vander Wal, J. S., (2009). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241–253.
- Diehl, M., Coyle, N., Labouvie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span. *Psychology and Aging*, 11(1), 127–139.
- Dunleavy, K. N., Martin, M. M. (2006). A convergent validity study of the decision-making collaboration scale. *North American Journal of Psychology*, 8, 339-344.
- Ellis, A., (1975). *Humanistic psychotherapy :The rational-emotive approach*, New York: McGraw-Hill Book Company.
- Ellis, A., Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. NewYork: Springer.
- Ellis, A. (2007). *Overcoming resistance: a rational emotive behavior therapy integrated approach*. NewYork: Springer.

- Erdener, N., (2003). Eğitimde “Yaratıcı Düşünme - Tasarım ve Öngörü Yeteneğinin Geliştirilmesi. 7 Eylül 2011 tarihinde http://www.kho.edu.tr/yayinlar/btym/bilgibankasi/genelkon/114_nusreterdener.htm kaynağından alınmıştır.
- Eroğlu, H. (2006). *Durumluluk - Süreklilik kaygı düzeyi ile algılanan stres, kontrol düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erol, H. C. (2009). *Kemoterapi alan hastalarda algılanan stresin umutla ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eskin, M. (2009). *Sorun çözme terapisi*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Fiorentino, V. A (2009). *Effects of a stress management workshop on perceived stress, state anxiety and self-efficacy in counselors in training*. Yayınlanmamış doktora tezi, Wayne State Üniversitesi, Kuramsal ve Davranışçı Temelli Danışman Eğitimi Programı Bölümü, Detroit/Michigan.
- Gentry, L. A., Chung, J. J., Aung, N., Keller, S., Heinrich, K. M., Maddock J. E. (2007). Gender differences in stress and coping among adults living in Hawai'i. *Californian Journal of Health Promotion* , 5(2), 89-102.
- Grant, F. M., Franklin, J. ve Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: a new measure a private self-consciousness. *Social Behavior And Personality*, 30(8), 821-836.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91–109.
- Han, D. H., Park, H.W., Koe B.S., Na, C., Na, D. H. E., Zaichkowsy, L. (2011). Performance enhancement with low stress and anxiety modulated by cognitive flexibility. *Korean Neuropsychiatric Association*, (07) : 06.
- Hisli Şahin, N. (1995). *Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Hogan, J. M., Carlson, J. G., Dua, J. (2002). Stressors And Stress Reactions Among University Personel. *International Journal of Stress Management*, 9, 289-310.
- İnanç, B. Y. (1997). Kaygı ve stres. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(16),9–14.

- İnanç, B. Y., Yerlikaya, E.E. (2011). *Kişilik kuramları*. (4. bs.), Ankara: Pegem Yayınları.
- James, G. D., Bovbjerg, D. H. (2001). Age and perceived stress independently influence daily blood pressure levels and variation among women employed in wage jobs. *American Journal of Human Biology*, 13(2),268-74.
- Jonassen, D.H., Grabowski, B. (1993). *Handbook of individual differences, learning and instruction*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Katovsich, R. B. (2007). *Empathy and cognitive flexibility as correlates of forgiveness*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Eğitim Fakültesi, Andrews University, Michigan.
- Kılıç, F. (2008). Kavramların öğretiminde kavram analizi yönteminin akademik başarıya ve bilişsel esnekliğe etkisi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(2), 223–238.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressfull life events personality and health an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Konik, J., Crawford, M. (2004). Exploring normative creativity: Testing the relationship between cognitive flexibility and sexual identity. *Sex Roles: A Journal of Research*, 51(3/4), 249-253.
- Kononovas, K., Dallas, T. (2009). A Cross-Cultural comparison of perceived stress and self-efficacy across japanese, U.S. and lithuanian students. *Psichologija*, 39, 59-70.
- Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel-Davranışçı psikoterapiler temel kavramlar, temel yaklaşımlar*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NewYork: Springer.
- Lazarus, R.S. (1995). Stresle başa çıkma tarzınız: Dostunuz ya da düşmanınız. (Çev. N. Rugancı), *Stresle başa çıkma: olumlu bir yaklaşım*, N.H. Şahin (Ed). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Malinauskas, R., Malinauskiene, V., Dumciene, A. (2010). Burnout and perceived stress among university coaches in lithuania. *Journal of Occupational Health*, 52, 307-30.
- 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.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. (2001). The relationship between cognitive flexibility and affinity-seeking strategies. *Advances in Psychological Research*, 4, 69-76.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, (11), 1.
- Martin, M. M., Valencic, K. M., Heisel, A. D. (2002). The relationship between students' communication apprehension and their motives for communicating with their instructors. *Communication Research Reports*, 19, 1-7.
- Martin, M.M., Cayanus, J.L., McCutcheon, L.E., Maltby, J. (2003). Celebrity worship and cognitive flexibility. *North American Journal of Psychology*, 5, 75–80.
- Martin, M. M., Staggers, S. M., Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280
- Moeini, B., Shafii F., Hidarnia, A., Babaii, G. R., Birashk, B., Allahverdipour, H. (2008). Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological well-being status in iranian male high school students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(2), 257-266.
- Mikolajczyk, R. T., Maxwell, A. E., Naydenova, V., Meier, S., El Ansari, W. (2008). Depressive symptoms and perceived burdens related to being a student: survey in three european countries. *Clinical Practice Epidemiology Ment Health*, 4(19), 1-9.
- Ohira, H., Matsunaga, M., Murakomi, H., Osumi T., Isowa, T., Fukuyama, et al. (2011). Chronic stress modulates neural and cardiovascular responses during reversal learning. *Neuroscience*, 193, 1-466.
- Olinger, L. J., Kuiper, N. A., Shaw, B. F. (1987). Dysfunctional attitudes and stressful life events: An interactive model of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 1(1), 25- 40.
- Örücü, M. Ç. (2005). *Stres yönetimi eğitim programının üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres, kendine yeterlilik ve başa çıkma stilleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Özgüven, İ. E. (2004). *Psikolojik testler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Palm, K.W., Follette V. M., (2010). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 79–86.
- Payne J. W., Bettman J. R., Johnson E. (1993). *The adaptive decision maker*. Cambridge: Cambridge University Pres.
- Pedrelli, P., Feldman, G. C., Vorono, S., Fava, M., Petersen, T. (2008). Dysfunctional attitudes and perceived stress predict depressive symptoms severity following antidepressant treatment in patients with chronic depression. *Psychiatric Research*, 161, 302–308.
- Pettit, M. L., DeBarr, K. A. (2010). Perceived stress, energy drink consumption, and academic performance among college students. *Journal of American College Health*, 59(5).
- Pierce L. G., Burke S. C., Salas E. (2006). *Understanding adaptability: A prerequisite for effective performance within complex environments*. USA: Elsevier Inc.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis, *Journal of Personality*, 60, 477.
- Query, J. L., Wright, K. B. (2003). Assessing communication competence in an online study: Toward informing subsequent interventions among older adults with cancer, their lay caregivers and pers. *Health Communication*, 15(2), 205-219.
- Rathus, S. A., Nevid J. S. (1995). *Adjustment and growth: The challenges of life*. New York: Harcourt Brace College Publishers.
- Reiner, S. R., Anderson, T. L., Hall, M. E. L., Hall, T.W. (2010). Adult attachment, god attachment and gender in relation to perceived stress. *Journal of Psychology and Theology*, 38(3), 175.
- Rice P.L. (1999). *Stress and health*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole.
- Richmond, V. P., McCroskey, J. C. (1989). Willingness To communicate and dysfunctional communication processes. In C. V. Roberts, K. Watson ve L. L. Barker (Eds.), *Intrapersonal communication processes*, (s. 292-318). New Orleans LA: SPECTRA Pp.
- Robinson, S. N., Garber J. ve Hilsman R. (1982). Cognitions and Stress: Direct and Moderating Effects on Depressive Versus Externalizing Symptoms During the

- Junior High School Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 42, 15–37.
- Roskies, (1994). “Savaş ya da Kaç” Tepkisi: strese gösterilen ilk tepkiler. (Çev. N.H. Şahin), *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*, (Ed. N.H. Şahin), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Roth S., Cohen L.J. (1986). Approach, avoidance and coping with stress. *Am Psychol*, 41(7), 813-819.
- Salvadore, C. (2005). *The relationship between burnout and cognition in a south african metal manufacturing company*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Potchefstroom Üniversitesi, Endüstriyel Psikoloji Bölümü, Potchefstroom.
- Savaşır, I., Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel-Davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Saxena, S.P., (1994). Creativity and science education. 12 Eylül 2011 tarihinde <http://www.education.nic.in/cd50years/q/6j/BJ/6JBJ0401.htm> kaynağından alınmıştır.
- Schafer, W. (1987). *Stres management for wellnes*. Chicago: Halt Rinehart.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. NewYork: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1976). *Stres in health and disease*. London: Butterworths.
- Shibl, G., W. (2010). *The relationships among white counselors' cognitive flexibility, racial identity statuses and perceived multicultural counseling competence*. Yayınlanmamış doktora tezi, California School of Professional Psychology, California.
- Singelis, T. M., Hubbard, C., Her, P., An, S. (2003). Convergent validation of the social axioms survey. *Personality and Individual Differences*, 34, 269–282.
- Spiro, R.J., Feltovich, P.J., Jacobson, M.J., Coulson, R.L. (1992). Cognitive flexibility, constructivism and hypertext: random access instruction for advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. In T. M. Duffy ve D. Jonassen (Eds). *Constructivism and the Technology of Instruction: A Conversation* (s. 57–76), New Jersey: Erlbaum.
- Spiro, R. J., Collins, B. P., Thota, J. J., Feltovich, P. J. (2003). Cognitive flexibility theory: Hypermedia for complex learning, adaptive knowledge application and experience acceleration. *Educational Technology*, 43(5), 5-10.
- Taylor, S.E. (2003), *Health psychology*. NewYork: McGraw-Hill.

- Tezci, E., Dikici, A. (2003). Yaratıcı düşünceyi geliştirme ve oluşturmacı öğretim tasarımı. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 251-260.
- Thurston, B. J., Runco, M. A., (1999). Flexibility. *Encyclopedia of creativity: Volume 1*. S. R. Pritzker (Ed.), USA: Elsevier Inc.
- Trouillet, R., Gana, K., Lourel, M., Fort, I. (2009). Predictive value of age for coping: the role of self-efficacy, social support satisfaction and perceived stress. *Aging and Mental Health*, (13)3, 357–366
- Tunçdemir, İ. (2004). Çok sesli müzikte üstün bir yetenek: Fazıl Say. *International Journal Of Human Sciences*, 1(1), 10 Eylül 2011 tarihinde <http://www.insanbilimleri.com/ojs/index.php/uib/article/view/111/109> kaynağından alınmıştır.
- Yahyagil, M.Y., İcier, S. (2009). Job satisfaction, emotion regulation, stress and aging. 30 Mayıs 2011 tarihinde <http://www.yahyamet.net/?cat=5> kaynağından alınmıştır.
- Yahyagil, M.Y., Deniz, Y. (2004). Bir sağlık kuruluşu çalışanlarının örgüt iklimi ile stres unsurlarını algılamaları ve işi bırakma niyetleri. *Sağlık Yöneticileri Derneği Yayını 2.Ulusal Sağlık Kuruluşları Yönetimi Kongresi, Kongre Bildirileri*, 58-73.
- Yavaşcaoğlu B., Aydın B., Gökçen Karataş E., Kaya F.N., Özcan B., Kırılı S. (2007). Anestezi asistanlarında uykusuzluğun nörokognitif işlevler ve ruhsal durum üzerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 33(2), 75-79.
- Yerlikaya, E. E., İnanç B. Y. (2007). Algılanan stres ölçeği'nin türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Özet Kitabı*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Young, J. E., Weinberger, A. D., Beck, A. T. (2001). "Cognitive therapy for depression" *clinical handbook of psychological disorders: a step-by-step treatment manual*. (Ed. D. H. Barlow) New York: Guilford Press.
- Yurtal, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Zengin, N. (2007). Sağlık yüksekokulu ğrencilerinde öz-etkililik-yeterlilik algısı ve klinik uygulamada yaşanılan stresle ilişkisinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(1), 49-57.
- Zong, J., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C., et.al. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(66), 1-6.

EKLER

EK 1. YÖNERGE

Değerli Öğrenciler

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini etkileyen faktörleri incelemek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Elde edilen veriler yalnızca bu araştırmaya bulgu sağlamak için kullanılacak ve başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Araştırma sonuçlarının geçerliği vereceğiniz içten yanıtlara bağlıdır. Sizden kimliğimizi açığa çıkaracak hiçbir bilgi istenmemektedir. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

Fatma Altunkol

Psikolojik Danışman

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

altunkol@gmail.com

EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU ve SOSYO-EKONOMİK DÜZEY ÖLÇEĞİ

KİŞİSEL BİLGİLER

1	Cinsiyetiniz	Kız <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/>
2	Yaşınız
3	Bölümünüz	
4	Yaşamınızın üniversiteye gelinceye kadar olan kısmının çoğunu nerede geçirdiniz?	<input type="checkbox"/> Köy <input type="checkbox"/> İlçe <input type="checkbox"/> Büyükşehir <input type="checkbox"/> Kasaba <input type="checkbox"/> Şehir <input type="checkbox"/> Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)
5	Babanızın öğrenim durumu:	<input type="checkbox"/> a. Hiçbir okul mezunu değil <input type="checkbox"/> c. Lise mezunu <input type="checkbox"/> e. Yüksek Lisans/Doktora <input type="checkbox"/> b. İlkokul/Ortaokul mezunu <input type="checkbox"/> d. Üniversite mezunu
6	Annelerinizin öğrenim durumu:	<input type="checkbox"/> a. Hiçbir okul mezunu değil <input type="checkbox"/> c. Lise mezunu <input type="checkbox"/> e. Yüksek Lisans/Doktora <input type="checkbox"/> b. İlkokul/Ortaokul mezunu <input type="checkbox"/> d. Üniversite mezunu
7	Ailenizdeki birey sayısı (siz, anne-babanız ve evlenenler dahil):	<input type="checkbox"/> a. 8-daha fazla kişi <input type="checkbox"/> b. 6-7 kişi <input type="checkbox"/> c. 4-5 kişi <input type="checkbox"/> d. 3 kişi
8	Ailenize ait ev var mı? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	Cevabınız “Evet” ise kaç tane eve sahip olduğunuzu yandaki boşluğa yazınız? []
9	Ailenizin evindeki oda sayısı (mutfak hariç) :	<input type="checkbox"/> a. Tek oda <input type="checkbox"/> c. 2 oda ve salon <input type="checkbox"/> e. 4-5 oda ve salon <input type="checkbox"/> b. Tek oda ve salon <input type="checkbox"/> d. 3 oda ve salon
10	Ailenize ait ulaşım aracı (otomobil/panelvan/kamyonet vb) var mı? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	Cevabınız “Evet” ise kaç tane araca sahip olduğunuzu yandaki boşluğa yazınız? []
12	Ailenizin ortalama aylık geliri :	<input type="checkbox"/> a. 1000 TL'den az <input type="checkbox"/> c. 3001-5000 TL. <input type="checkbox"/> e. 7001-10000TL. <input type="checkbox"/> b. 1001-3000 TL. <input type="checkbox"/> d. 5001-7000 TL. <input type="checkbox"/> f. 10001 TL ve üstü.
13	Ailenizin sahip olduğu eşyalar (Aşağıda verilen eşyalardan kaç tane varsa yanındaki parantez içerisine sayısını yazınız, eğer o eşyadan yoksa boş bırakınız):	<input type="checkbox"/> a. Buzdolabı <input type="checkbox"/> e. TV <input type="checkbox"/> i. Klima <input type="checkbox"/> b. Otomatik çamaşır makinesi <input type="checkbox"/> f. İnternet <input type="checkbox"/> c. Kendime ait bilgisayar <input type="checkbox"/> g. Bulaşık makinesi <input type="checkbox"/> d. Bilgisayar <input type="checkbox"/> h. Plazma/LCD TV

EK 3. BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)

BEÖ

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 |

	Ne kadar katılıyorsunuz?					
	Kesinlikle Katılmıyorum			Kesinlikle Katılıyorum		
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1. Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2. Yeni ve alışılmadık durumları dışındaki durumlardan kaçınıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3. Sanki hiç karar veremezmişim gibi hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4. Çözumsuz gibi görünen problemlere karşı işe yarar çözümler bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5. Nasıl davranacağıma karar verirken pek fazla seçeneğim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6. Problemlere karşı yaratıcı çözümler üretmeye istekliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7. Karşılaştığım herhangi bir durumda, duruma uygun davranabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8. Davranışlarım verdiğim bilinçli kararların sonucudur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
9. Herhangi bir durum karşısında, çok farklı davranış seçeneklerine sahibim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10. Bilgilerimi gerçek yaşamda kullanmakta zorluk çekerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
11. Bir problemle uğraşırken, farklı seçenekleri dinlemeye ve gözden geçirmeye istekliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12. Farklı davranış biçimlerini deneyecek kadar öz güvenliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

EK 4. FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ÖLÇEĞİ

FOTÖ

Açıklama: Bu ölçek insanların zaman zaman savunduğu yada inandığı tutumların bir listesini içermektedir. Lütfen **HER CÜMLEYİ** 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. Lütfen seçimlerinizin **SİZİN GENEL OLARAK** nasıl düşündüğünüzü yansıtmasına özen gösteriniz.

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1. Hiç katılmıyorum | 5. Oldukça katılıyorum |
| 2. Çok az katılıyorum | 6. Genellikle katılıyorum |
| 3. Ender olarak katılıyorum | 7. Tümüyle katılıyorum |
| 4. Biraz katılıyorum | |

Ne kadar katılıyorsunuz?

Hiç

Tümüyle

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1. Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel (yakışıklı), ya çok zengin, ya çok zeki , ya da çok yaratıcı olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2. Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3. İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4. İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5. Risk almak hiçbir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6. İnsanın herhangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7. Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığını kazanmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8. Bir başka kişiden yardım istemek aslında zayıflık işaretidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9. Bir insan olarak yeterli olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
10. İnsan bir işi iyi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11. Bir insan olarak başarılı sayılabilmem için yaptığım işlerde başarılı olmam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12. Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece, hata yapmamda bir sakınca yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13. Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
14. Bir işte tümüyle başarısız olmak ile yarı yarıya başarısız olmak arasında pek fark yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15. İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi açmamalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

16. Sevdiğim insan beni sevmediği sürece bir hiç sayılırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
17. Sonucu başarısızlık da olsa insan yaptığı işten zevk alabilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
18. İnsanın başarılı olacağına ilişkin biraz olsun inancı yoksa, herhangi bir işe girişmemelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
19. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri bir insan olarak değerimi büyük ölçüde belirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
20. İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
21. En azından bir yönümle başarılı değilsem, değerli bir insan sayılmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
22. İnsanın değerli biri sayılması için iyi fikirleri olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
23. Bir hata yaptığım zaman bundan rahatsızlık duymam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
24. Benim için önemli olan başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden çok, benim kendimle ilgili düşüncelerimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
25. İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
26. Yenilmiş, kaybetmiş duruma düşmemek için soru sormamalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
27. İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
28. İnsanın mutlu olabilmesi için dayanabileceği, güvenebileceği başka insanların olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
29. Önemli amaçlarıma ulaşabilmem için kendimi çok fazla zorlamam gerekmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
30. İnsan biri tarafından azarlansa da buna üzülmemesi gerekir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
31. Bana zarar verebileceklerini düşündüğümünden diğer insanlara güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
32. Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe mutlu olamazsın.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
33. İnsanın başka insanları mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa, bunu yapması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
34. Mutluluğum kendimden çok diğer insanlara bağlıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
35. Mutlu olmam için diğer insanların beni ve yaptıklarımı onaylaması gerekmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
36. İnsan, sorunlarından uzak durabildiği sürece sorunlar da ortadan kalkar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
37. Hayatın güzelliklerinin çoğundan (zenginlik, güzellik, başarı, vb.) nasibimi almasam da mutlu olabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

38. Başka insanların benim hakkımda ne düşündükleri benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
39. Başkalarından ayrı olmak eninde sonunda mutsuzluğa yol açar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
40. Bir başka insan tarafından sevilmesem de mutlu olabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

EK 5. ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

ASÖ

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

	HİÇ	NEREDEYSE HİÇ	BAZEN	SIKÇA	ÇOK SIK
1. Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?					
2. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3. Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
4. Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
6. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
7. Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
8. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
9. Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz?					
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

EK 6. AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR TESTİ

AOİT

Açıklama: Aşağıda duygu ve inançları ifade eden 45 madde verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyarak yaşantılarınıza ve inançlarınıza uygunluk durumunu düşününüz. Size en uygun olan cevabı, ifadenin karşısındaki seçeneklerden birine (X) işaretini koyarak belirtiniz. Her bir madde için cevaplar şu şekildedir:

- (1) Hiç Katılmıyorum, (4) Katılıyorum
 (2) Katılmıyorum (5) Tamamen Katılıyorum
 (3) Kararsızım

Mümkün olduğu kadar “KARASIZIM” seçeneğini işaretlemekten kaçınınız.

	Ne kadar katılıyorsunuz?				
	Hiç				Tamamen
1. Başkaları tarafından onaylanmak benim için önemlidir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Herhangi bir konuda başarısız olmaktan nefret ederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Hata yapan insanlar başlarına geleni hak eder	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Eğer insan isterse hemen her durumda mutlu olabilir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Her insan yardım ve tavsiye alabileceği birine ihtiyaç duyar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. İyi yapamadığım şeylerden uzak dururum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. İnsanlar olaylardan değil, kendilerine verdiği görüntüsünden rahatsız olurlar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Beklenmeyen tehlikeler veya gelecekteki olaylar karşısında biraz kaygılanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Önemli bir karar alırken bilen birine danışmaya çalışırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Geçmişin etkilerini silmek hemen hemen imkansızdır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Hiçbir şeyin mükemmel bir çözümü yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Herkesin beni sevmesini isterim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Başkalarının benden daha iyi olduğu işlerde yarışmaktan rahatsız olmam	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Hata yapanlar suçlanmayı hak eder	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Ruhsal durumumun nedeni benim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Kafama takılan bazı şeyleri, genelde kafamdan atamıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. İnsanlar kendileri dışında bir dayanağa ihtiyaç duyarlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Bazı şeyleri başarmaktan hoşlanırım ama kendimi başarılı olmak zorunda hissetmem	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Ahlsızlık kesinlikle cezalandırılmalıdır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Sefil insanlar genellikle o duruma kendileri gelirler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. İnsanlar geçmişin etkilerine fazla değer verirler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22. Yaptığım herşeyde başarılı olmak benim için oldukça önemlidir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23. Yaptıkları yanlışları için insanları nadiren suçlarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

24. Kişi kendisi istemedikçe uzun süre kızgın ve kederli bir şekilde kalamaz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25. Değişik tecrübeler yaşamış olsaydım, olmak istediğime daha çok benzerdim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26. Aktiviteleri, aktivite olsun diye yaparım, onları ne kadar iyi yaptığım önemli değil	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27. Ceza korkusu insanların iyi olmalarına yardım eder	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28. Kişinin ne kadar çok problemi varsa o kadar az mutlu olur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29. Gelecek konusunda nadiren endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30. Geçmiş yaşantıların şimdi beni etkilediğini pek düşünmem	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
31. Onaylanmaktan hoşlanmama rağmen benim için önemli bir ihtiyaç değildir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
32. Hiçbirşeyin kendisi üzücü değildir, sadece sizin yorumlarımız onu üzücü hale getirir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
33. Gelecekteki bazı şeyler hakkında endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
34. Hepimiz geçmişimizin tutsağıyız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
35. Bir şeyin mükemmel çözümü nadiren vardır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
36. İnsanların beni ne kadar onayladığı ve kabullendiği hakkında sık sık endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
37. Pek çok insan hayatın kötü yanlarını cesaretle karşılamalıdır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
38. Pratik bir çözüm aramak mükemmeli aramaktan daha iyidir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
39. İnsanların benim hakkımda ne düşündüklerine önem veririm	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
40. Uzun süre çok üzgün kalmak için hiçbir neden yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
41. Ölüm veya nükleer savaş gibi şeyleri hemen hemen hiç düşünmem	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
42. İyi yapamayacağım şeyleri yapmaktan korkmam	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
43. İnsan kendi cehennemini kendi yaratır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
44. Kendimi sık sık çeşitli tehlikeli durumlarda ne yapacağımı planlıyor olarak bulurum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
45. Şartların ideal olarak bir araya gelmesi düşünülemez	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK 7. BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)

BEÖ

Bu ölçek, sizin kendinizi nasıl gördüğünüzü belirten bir dizi sıfatı içermektedir. Aşağıdaki cümleleri yanıtlarken **SON BİR AY** içerisindeki durumunuzu dikkate alınız. Lütfen her bir madde çiftini dikkatle okuyunuz ve hangi sıfata kendinizi daha yakın hissediyorsanız onun yönünde bulunan kutuyu işaretleyiniz. Eğer iki düşüncenin aynı ağırlıkta olduğunu düşünüyorsanız en ortadaki kutucuğu işaretleyiniz.

Örnek 1:

Yetersizim () () () **(X)** () () Yeterliyim

Örnek 2:

Başaramam () () **(X)** () () Başarıyorum

1. Kaybedeceğim () () () () () Kazanacağım
2. Başaramam () () () () () Başarıyorum
3. Yapamam () () () () () Yapabilirim
4. İsteksizim () () () () () İstekliyim

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Fatma ALTUNKOL
Doğum Yeri ve Tarihi : Adana / 1986
Adres : Mavi Bulvar, Şayan Sitesi
No:5 Çukurova/ADANA
Telefon : 0322 224 00 81
e-mail : altunkol@gmail.com

ÖĞRENİM DURUMU

2008– 2011 : Yüksek Lisans, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
2004 – 2008 : Lisans, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Adana.
2000 – 2003 : Şehit Temel Cingöz Lisesi, Adana.

İŞ DENEYİMİ

2010 - : MEB, Okul Psikolojik Danışmanı, Diyarbakır.
2008–2010 : Çukurova Üniversitesi PDR Anabilim Dalı Öğrenci Asistanı, Adana.