



**ALGILANAN STRES İLE BİLİŞSEL  
ESNEKLİLİĞİN YÜRÜTÜCÜ İŞLEVLER  
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**Neşat ÖZCAN**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı**

**2022**

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**ALGILANAN STRES İLE BİLİŞSEL ESNEKLİLİĞİN YÜRÜTÜCÜ İŞLEVLER  
AÇISINDAN İNCELENMESİ**  
(Examination of Perceived Stress and Cognitive Flexibility in Terms of Executive Functions)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Neşat ÖZCAN

TEZ DANIŞMANI  
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BEDİR

Erzurum

2022

## KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Neşat ÖZCAN tarafından hazırlanan “Algılanan Stres ile Bilişsel Esnekliğin Yürütücü İşlevlerAçısından İncelenmesi” başlıklı çalışması 01/02/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden EĞitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, BedenEĞitimi ve Spor Bilim Dalında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN

*Aslı Islak İmzalıdır.*

*Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi*

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Fatih BEDİR

*Aslı Islak İmzalıdır.*

*Atatürk Üniversitesi*

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Fatih AĞDUMAN

*Aslı Islak İmzalıdır.*

*Atatürk Üniversitesi*

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

18/ 02/ 2022

*Aslı Islak İmzalıdır.*

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

## ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Algılanan Stres ile Bilişsel Esnekliğin Yürütücü İşlevler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

18/ 02 / 2022

Neşat ÖZCAN

Aslı ıslak imzalıdır

Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun ....../.../.... tarih ve ..... sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) süreyle engellenmiştir.

Enstitü Yönetim Kurulunun ....../.../.... tarih ve..... sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) süreyle engellenmiştir.

## TEŐEKKÖR

Bu çalışmada bana vermiş olduğu tÖm katkılardan dolayı yanımda olduğunu her zaman hissettiğim danıőmanım Dr. Öğr. Üyesi Fatih BEDİR hocama, tam bitti derken radikal kararlar alıp devam etmeme sebep olan Prof. Dr. İlhan ŐEN hocama, lisans eğitimim sürecinde ilgisini esirgemeyen Prof. Dr. Erdinç ŐIKTAR hocama, gerekli çalışmaları yürütmem için bana yardımcı olan Kars Sarıkamış Spor Lisesinde öğrenim gören öğrencilerime ve büyük yardımları olan meslektaőlarıma, bu tezin ilerlemesinde pay sahibi olan, desteğini ve sevgisini fazlasıyla hissettiğim niőanlıma, hayatımın her anında ve eğitim öğretimim boyunca bana maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen aileme bu çalışma vesilesiyle teőekkÖrlerimi sunuyorum.

**Neşat ÖZCAN**



ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ALGILANAN STRES İLE BİLİŞSEL ESNEKLİLİĞİN YÜRÜTÜCÜ İŞLEVLER  
AÇISINDAN İNCELENMESİ

Neşat ÖZCAN

ŞUBAT, 2022, 59 sayfa

**Amaç:** Bu araştırmada genç sporcuların yürütücü işlev düzeyleri ile bilişsel esnekliklerinin algılanan stres açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Araştırmaya yaşları 15 – 18 arasında değişen 159 müsabık sporcu (Kadın -erkek) dâhil edilmiştir. Katılımcılar, Kars Sarıkamış Spor Lisesinde öğrenim gören öğrenciler arasından amaçlı örnekleme yoluyla seçilerek belirlenmiştir. Çalışmaya dâhil olma kriterleri ve katılımcılara uygulanacak ölçekler önceden belirlenmiştir. Çalışma kapsamında müsabık spor yapan lise düzeyinde eğitim gören bireylerin bilişsel esneklik ve yürütücü işlev düzeylerinin algılanan stres düzeyini nasıl etkilediği inceleneceğinden nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu amaçla ilgili ölçekler ile algılanan stres ve bilişsel esneklik düzeylerinin belirlenmesi, yürütücü işlev skorlarının stroop testi sonucunda elde edilmesi planlanmıştır. Katılımcılara uygulanacak olan Demografik Bilgi Formu (Cinsiyet, Yaş, vs.), Bilişsel Esneklik Ölçeği, Algılanan Stres Ölçekleri normallik testleri doğrultusunda elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüş, bu nedenle parametrik istatistik yöntemleri uygulanmıştır. Parametrik testler, ikili gruplar için Independent Samples T Test, üç ve daha fazla gruplar için One Way Anova testi uygulanmıştır. Algılanan stres, bilişsel esneklik ve Stroop test skorları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

**Bulgular:** Yapmış olduğumuz çalışma sonucunda birbiriyle ikili ilişkisi en anlamlı parametreler bilişsel esneklik ( $r=-,784^{**}$ ,  $p=,000$ ) ile algılanan stres ve Stroop testi uyumsuz görev hata ( $r=-,554^{**}$ ,  $p=,000$ ) ve uyumsuz görev reaksiyon süre ( $r=-,461^{**}$ ,  $p=,000$ ) arasında negatif yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Anne ve baba eğitim düzeyi yüksek olan çocuklar da bilişsel esneklik skorları yüksek, algılanan stres skorları ve Stroop görevlerinde hata oranının düşük olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Cinsiyet değişkenine göre Stroop Test Skorları ile Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres skorlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ )

**Sonuç:** Bilişsel esneklik ile algılanan stres ve Stroop testi uyumsuz görev hata ve uyumsuz görev süre skorlarına göre bireylerin bilişsel esneklik puanlarının artması durumunda algılanan stres puanlarının düşeceği söylenebilir. Ayrıca bilişsel esnekliğin ve yürütücü işlevlerin değerlendirilmesinde kullanılan Sroop test skorlarında hata oranları ve reaksiyon zaman puanlarının (Stroop Effect) azalacağı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Stres, Stroop, Spor, Ruh hali, Anne - baba eğitim durumu

**ABSTRACT**  
**MASTER'S THESIS**  
**EXAMINATION OF PERCEIVED STRESS AND COGNITIVE FLEXIBILITY IN**  
**TERMS OF EXECUTIVE FUNCTIONS**

Neşat ÖZCAN

February 2022, 59 Pages

**Purpose:** In this study, it was aimed to examine the executive function levels and cognitive flexibility of young athletes in terms of perceived stress.

**Method:** 159 competitive athletes (girls and boys) aged between 15 and 18 were included in the study. Participants were selected as purposive sampling from among the students studying at Kars Sarıkamış sports high school. The criteria for inclusion in the study and the scales to be applied to the participants were determined in advance. In the scope of the study, the relational screening model (Karasar, 2012), which is one of the quantitative research methods, was used to examine how the cognitive flexibility and executive function levels of the high school students who do sports affect the perceived stress level. For this purpose, it was planned to determine the perceived stress and cognitive flexibility levels with the relevant scales, and to obtain executive function scores as a result of the stroop test. It was observed that the data obtained in accordance with the Demographic Information Form (Gender, Age, etc.), Cognitive Flexibility Scale, Perceived Stress Scales normality tests to be applied to the participants had a normal distribution, therefore parametric statistical methods were applied (Parametric: Independent Samples T Test for Paired Groups). One Way Anova test for groups of three or more). Pearson Correlation Analysis was applied to determine the relationship between perceived stress, cognitive flexibility and stroop test scores.

**Finding:** As a result of the study we have done, the most significant parameters are cognitive flexibility ( $r=-.784^{**}$ ,  $p=.000$ ), perceived stress and stroop test maladaptive task error ( $r=-.554^{**}$ ,  $p=.000$ ) and It was observed that there was a negative correlation between maladaptive task duration ( $r=-.461^{**}$ ,  $p=.000$ ). It was determined that the educational status of the parents was effective in cognitive flexibility scores, perceived stress scores and stroop tasks in children ( $p<0.05$ ). It was determined that there was no significant difference in Stroop Test Scores, Cognitive Flexibility and Perceived Stress scores according to the gender variable ( $p>0.05$ ).

**Conclusion:** According to perceived stress and stroop test incongruity task error and incongruity task duration scores with cognitive flexibility, it can be said that if individuals' cognitive flexibility scores increase, their perceived stress scores will decrease. In addition, it can be said that error rates and reaction time scores (Stroop Effect) will decrease in the stroop test scores used in the evaluation of cognitive flexibility and executive functions.

**Keywords:** Stress, Stroop, Sports, Mood, Parent education status

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	vii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	viii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş.....	1
Araştırmanın Amacı.....	2
Araştırmanın Önemi.....	2
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	2
Varsayımlar.....	2
İKİNCİ BÖLÜM.....	4
Kuramsal Çerçeve İle İlgili Araştırmalar.....	4
Stres Kavramı.....	4
Stresin Belirtileri.....	6
Stresin Aşamaları.....	7
Stres yaratan faktörler.....	7
Fiziksel egzersiz ve stres.....	8
Stres ile başa çıkma.....	10
Stres üstesinden gelmede Bilişsel esnekliğin rolü.....	14
Bilişsel esneklik.....	14
Bilişsel esneklik etkileyen faktörler.....	16
Bilişsel işlevler.....	16
Yürütücü işlevler.....	18
Bilişsel esneklik değerlendirmede noropsikolojik ölçüm araçları.....	19
Yürütücü işlevlerin değerlendirilmesinde stroop.....	20
Stroop testi.....	21
Stroop etkisi.....	22

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem .....	23
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
Bulgular .....	27
BEŞİNCİ BÖLÜM	
Tartışma .....	36
Sonuç .....	42
Öneriler.....	43
KAYNAKLAR.....	44
EKLER .....	55
ÖZGEÇMİŞ.....	60



## TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Katılımcıların Demografik Özellikleri Frekans Analizi</i> .....	27
Tablo 2. <i>Tanımlayıcı istatistikler</i> .....	28
Tablo 3. <i>Katılımcıların Stroop Test Skorları ile Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i> .....	29
Tablo 4. <i>Katılımcıların Stroop Test Skorları ile Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres Ölçeğinden Aldıkları Puanların Genel Ruh Hali Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i> .....	30
Tablo 5. <i>Katılımcıların Stroop Test Skorları ile Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres Ölçeğinden Aldıkları Puanların Katılımcıların anne eğitim durumuna Göre Karşılaştırılması</i> .....	31
Tablo 6. <i>Katılımcıların Stroop Test Skorları ile Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres Ölçeğinden Aldıkları Puanların Katılımcıların Baba eğitim durumuna Göre Karşılaştırılması</i> .....	33
Tablo 7. <i>Katılımcıların Bilişsel Esneklik Puanları ile Stroop Test Skorları ve Algılanan Stres Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiler İle İlgili Pearson Korelasyon Analizi Bulguları</i> .....	35

## KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

**AKT.** :Aktaran

**ARK.** : Arkadaşları

**SPSS** : Statistical Package for the Social Sciences

**VB.:** Ve benzeri

**VS.:** Vesaire

**VD. :** Ve diğerleri

**WKET:** Wisconsin Kart Eşleştirme Testi

**BEÖ:** Bilişsel Esneklik Ölçeği

**ASÖ:** Algılanan Stres Ölçeği

# BİRİNCİ BÖLÜM

## Giriş

Modern toplum hastalığı olarak bilinen stres, bireyleri hem mental hem de fizyolojik yönden olumsuz yönde etkileyen bir durumdur. Artan nüfus, yoksulluk, suç oranları gibi etmenlerin her biri bireyleri etkileyen stres faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu faktörler insanda baskı yaratan bir durum haline gelerek bireylerin sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürmelerine engel olmaktadır. Stres ve stresin etkilerini inceleyen birçok bilimdalı olmasına rağmen belki de üzerinde en fazla çalışma yapan alanlardan biri de spor psikolojisi alanıdır. Sporda kaygı ve stres, günümüzde spor psikolojisinde kapsamlı akademik araştırmaların ve uzmanların konusu haline gelmiştir. Spor, genel davranışları gözlemlemek için doğal bir laboratuvardır ve sporcuların rekabetçi koşullar altında performanslarını iyileştirme veya yükseltme talepleri bu alanı önemli hale getirmiştir (Konter, 1996). Egzersiz ve sporun stres üzerinde olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir (Canan & Ataoğlu, 2010; Çetin, 2018; Çoruh, 2019). Ama sporun sadece stresli durumlardan kurtulmak için yapılan aktiviteden çok stres yaratan bir aktivite olarak da bilinmesi gerekmektedir. Özellikle müsabık spor yapan bireylerde hem yaşam stresi hem de sporun doğasından kaynaklanan müsabaka stresi, sporcular üzerinde özellikle performans anlamında olumsuz neticelere sebebiyet vermektedir. Stresin düşünce ve bilişsel işlevlerde aksamaya sebep olmasından dolayı performans da olumsuz etkilenmektedir (Weiten, Hammer & Dunn, 2016). Stresli durumlara en hızlı şekilde tepki verip uyum sağlayabilen bireyler stresten kurtulma ya da stres ile baş etme çabasına girerler. Bu durumda bireylerin sahip oldukubilişsel esneklik düzeyi uyum sağlamanın en etkili yoludur.

Bilişsel esneklik stresin üstesinden gelmede önemli bir rol oynamaktadır. Bilişsel esneklik, kişinin yaşadığı karmaşık olaylarda ya da sürekli olarak değişen duygu durumlarında stres ile baş edebilmeyi kolaylaştıran etkili bir durumdur (Burke, Pierce & Salas, 2006). Bilişsel olarak esnek olan bireyler, müsabaka esnasında ya da antrenmanda karşısına çıkan olumsuz duruma anında tepki verir ve bu durumla nasıl başa çıkarmı sorusunu zorluk ile karşılaştığı anda düşünmeye başlamaktadır. Bu özelliğin kullanılabilmesi beyin işlevleri içerisinde yer alan ve odaklanma, planlama, strateji kurma, bilginin kodlanması ve işlenmesi, karmaşık görevlerde bir sonraki basamağın belirlenmesini ve problem çözümünün uygun olarak devamını sağlayabilmesi gibi birçok basamaksal görevlerin yerine getirilmesinde rol oynayan yürütücü

işlevlerin optimal çalışmasıyla ilişkilidir. Strese verilen tepkilerin ne olduğu ve bir olayı stresli ya da stressiz olarak anlamlandırmanın nedeni araştırmacıların son zamanlarda ilgisini çeken bir konu olmuştur. Fiziksel performansın önündeki en büyük psikolojik engelin stres olduğu düşünüldüğün de, stresle mücadelede bilişsel egzersiz yöntemlerinin spor alanında kullanılmasının literatüre sağlayacağı katkı, çalışmanın ortaya çıkmasını sağlayan en önemli motivasyondur. Bu noktadan hareketle yürütücü işlevlerin bilişsel esneklik ve algılanan stres üzerine etkisi araştırılmaya değer bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Alan yazın incelendiğinde bilişsel esneklik ve algılanan stres gibi kavramların bilişsel süreçler içerisinde ele alınan çalışmaların az olması çalışmanın özelliği açısından önem arz etmektedir.

### **Araştırma Amacı**

Bu çalışmanın amacı aktif spor yapan lise öğrencilerinin (Kadın-Erkek) algıladıkları stresle bilişsel esnekliklerinin yürütücü işlevler açısından incelenmesidir.

### **Araştırma Önemi**

Genç sporcuların algıladıkları stres düzeylerinin sahip oldukları bilişsel esneklik düzeyleri ile ilişkilendirilmesi ve bu ilişkinin davranışsal anlamda nöropsikolojik bir test bataryası ile doğrulanması bilişsel esneklik ile stres arasındaki ilişkiyi ortaya koyma adına önem arz etmektedir. Bu doğrultuda daha iyi bir bilişsel görev skorlarına sahip bireylerde dahayüksek bir bilişsel esnekliğin öngörülmesi beklenebilir.

### **Araştırmanın Sınırlılıklar**

Çalışma Kars Sarıkamış Spor Lisesi öğrencileri ile yürütülmüş olup bilişsel esnekliğin değerlendirilmesinde nicel veri toplama aracı bilişsel esneklik ölçeğinin (BEÖ) yanı sıra bilişsel esnekliğin ve yürütücü işlevlerin değerlendirilmesinde tek bir nöropsikolojik test bataryası kullanılmıştır.

### **Varsayımlar**

Araştırmada daha iyi bir yürütücü işlev performansının yüksek bilişsel esneklik ve daha düşük stres algı seviyesi ile sonuçlanması stresle mücadele etmede bilişsel egzersizlerin önemini ortaya koymakla birlikte fiziksel performansı artırabilme adına odaklanma, seçici dikkat, bilgi işleme hızı gibi kazanımlar sağlama adına önem taşımaktadır.

Bu kapsamda ileri sürülen hipotez daha iyi bir yürütücü işlev performansının yüksek bilişsel esneklik ve daha düşük stres algı seviyesi ile sonuçlanması varsayılmaktadır.



## İKİNCİ BÖLÜM

### Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

#### Stres Kavramı

Stres uzun yıllar önemli bir araştırma konusu olmuştur. Bireylerin gündelik yaşamında oldukça fazla rastlanan duygu durumu olarak görülmektedir. Stres ile alakalı birçok araştırmacı farklı yorumlamalar ile stres kavramını açıklamaya çalışmıştır.

Stres, kişilerin yüzleşmiş oldukları sıra dışı istekler, tehditler ve fırsatlar ortaya çıktığında oluşan bir gerilim halidir ve bu gerilim hali organizmada sağlanmış olan dengenin yapısının bozulmasına sebebiyet verir (Şahin, Güler & Basım, 2009). Organizmada oluşan stres kaynaklı değişimlere uyum süreci ve strese verilen tepkiler, bireyi farklı türde zararlar ile karşı karşıya bırakabilir. Strese karşı tepkiler uzun dönemde birçok hastalığın meydana gelmesine zemin oluşturmaktadır (Artan, 1986). Stres kavramı üzerinde birçok farklı tanımlar yapılmıştır. Lazarus ve Folkman (1984)'a göre stres, bireylerin iç ve dış ortamlarında meydana gelen durumların birey tarafından tehdit edici ve olumsuz etki yaratıcı olarak algılanmasından dolayı bedensel ve psikolojik olarak meydana gelen aşırı uyarılma durumudur.

Cüceloğlu (2000) stresi, bireylerin çevresinde gelişen olumsuz durumların etkisiyle fiziksel ve psikolojik sınırlarının zorlanması olarak tanımlamaktadır. Aşık (2005)'e göre stres baskı, bireyin zorlanması durumu ile tanımlanan ve kontrol altına alınamadığı zaman yüksek derecede sağlık sorunlarına sebep olan ve fizyolojik nedenler etkisiyle meydana gelen bir durum olarak ifade edilir. Baltaş ve Baltaş (2012)'e göre stres, bireyin organizmasındaki fiziksel ve mental boyutların üst sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi sonucunda oluşan bir durumdur. Doğru (2018)'e göre stresin üç temel dinamiğini kişinin kendi durumu, dışsal durumlar, kişi ve çevre arasında oluşan tecrübe ve olaylar oluşturur. Bu açıklamaya göre stres, organizmanın iç ve dış etmenleri ile aynı zamanda çevre etkisiyle oluşmaktadır.

Stres, genel tabiriyle etkiye tepki verme durumudur. Bu durumda bireyler ilk olarak stres yaratan duruma karşı ya tepki vererek karşılarlar ya da bunu görmezden gelerek yok sayarlar, başka bir ihtimalde de şaşırarak durum karşısında hareketsiz kalırlar (Bozyılan, 2018). Stres kişinin duygu durumunda oluşan değişiklikleri saldırı olarak algılandığında kişinin saldırıya karşı yapmış olduğu tepkilerin tamamı olarak tanımlanabilir. Kişi psikolojik veya fiziksel olarak zorlama hissettiği zaman bu duruma psikolojik ya da fiziksel tepki vererek uyum sağladığını gösterir. Stres kişinin refah haline zarar veren, zor durum ile baş başa bırakan ve

birçok etken tarafından oluşturulan bir süreçtir (Zehiroğlu, 2019). Bu süreçte kişinin stresi ne kadar ne düzeyde algıladığı önemli bir noktadır. Stres kişide çeşitli nedenlerle oluşmaktadır ve bu nedenler stresör ya da stres faktörleri olarak ifade edilmektedir. İncelemelerde bulunan araştırmacılar temel faktörlerin fiziksel, çevresel, iş ile ilgili, kişisel ve sosyal faktörler şeklinde ifade ettikleri görülmektedir (Güçlü, 2001). Ailevi problemler, iş ortamı ile ilgili sorunlar, kalabalık, işsizlik ve buna benzer birçok olay stresör olarak hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş bulunmaktadır (Bedir, 2016; Ertekin, 1993; Tutar, 2000;). Fakat stresör olarak adlandırılan bu dış uyaranlara karşı verilen tepkiler bireysel farklılıklar gösterir. Stres tepkisi ortamda ne olduğuna göre değil de bireyin olayı nasıl anlamlandırdığına bağlı olarak oluşur. Birden fazla unsur, bireylerin olayları ya da durumları nasıl anlamlandırdığını etkilemektedir. Bireyin yaşam şekli, yapısı ile bireyler üzerinde stresin etkisi arasında güçlü bağ vardır (Altunkol, 2011; Avşaroğlu & Ömer 2007).

Stres kavramı hakkında yanlış bilinenler bu şekilde açıklanabilir:

-Stres sadece psikolojik olarak ortaya çıkan bir kavram değil, fiziksel olarak da ortaya çıkabilir. Stres sadece basit endişe olarak ortaya çıkmaz.

-İnsanların bazıları stresi ortaya çıkarırken bazıları da stresi gizleyebilir. Stres basit şekilde oluşan sinirsel gerilim değildir. Sinirsel gerilimde endişeye benzer şekilde stresten dolayı oluşabilir. Ama bunlar birbirleriyle aynı değildir.

-Stres kaçınılan, zararlı ya da kötü olarak algılanan kavram değildir. Stres sürekli olarak olumsuz bir kaynak olarak adlandırılmamalıdır. Düzeyi aşmayacak stres iş ortamlarında özellikle de kişinin bilgi, beceri hem de performansını etkileyen destekleyici bir etmen olarak kullanılabilir. Tabi ki aşırı stresin yararından çok zararı olduğu aşikârdır (Çirik, 2018).

Stres belirtileri genellikle çok karmaşıktır. Bu belirtiler kişiden kişiye farklılık gösterir. Strese maruz kalma süreci ne kadar uzun olursa belirtiler gittikçe kötüleşmektedir (Artan, 1986). Özellikle müsabık spor yapan bireylerde hem yaşam stresi hem de sporun doğasından kaynaklanan antrenman ve müsabaka stresi sporcular üzerinde özellikle performans anlamında olumsuz neticelere sebebiyet vermektedir (Jones, Swain, Cale 1991). Sporcularda stresin Bilişsel (odaklanmış dikkat, uzun süreli dikkat, seçici dikkat, vb.), Davranışsal (sinirlilik, yetersiz hissetme, güvensizlik vb.) ve fizyolojik (yüksek kan basıncı, aşırı terleme) zararlı etkileri olmakta ve bunun neticesinde antrenmanlara odaklanamama, kötü beslenme, uyku problemleri vb. sporcunun başarısını ve günlük rutinlerini olumsuz olarak etkilemektedir (Altungül, 2006).

## Stresin Belirtileri

Stres, kısa ve uzun vadede organizmayı tehdit ederek ve değişimlere uyum süreci aşamasında çeşitli zararlara neden olur. Spesifik stres belirtileri vardır. Bu belirtiler; anksiyete hali, kalıcı anksiyete, alkol ve sigara, uykusuzluk, iş birliği yapmada güçlük, yetersiz hissetme, duygusal dengesizlik, sindirim sorunları, yüksek tansiyondur (Çirik, 2018). Kısa bir süre stres altında bile bireyde sinirli olma durumu, kalp atışında artış, alkol ve sigara içme gibi sürekli devam eden durumlar oluşmaktadır (Çirik, 2018). Stres altındaki insanlar genellikle sinirlenmeye daha yatkındır ve önemsiz olaylara bile çok sert tepki verirler. Stres altındaki insanlarda, uyku düzenleri bozuk, daha yorgun ve alkol, sigara tüketiminin fazla olduğu görülebilmektedir (Aksoy, 2005).

Stresle ilgili belirtiler dört kategoriye ayrılabilir: Bunlar fiziksel, duygusal, psikolojik ve sosyal belirtilerdir (Güçlü, 2001).

**Fiziksel Belirtiler:** Kişilerde baş ağrısı, düzensiz uyku hayatı, sırt ağrısı, ağızda gerginlik veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, deri döküntüsü, kas ağrısı, hazımsızlık ve ülserler, yüksek tansiyon ya da kalp krizi, aşırı terleme, iştah değişiklikleri, yorgunluk veya enerji azalması gibi belirtiler yaşanır (Güçlü, 2001).

**Duygusal Belirtiler:** Kaygı, endişe, depresyon, çabuk ağlama, bireyin kendisine güveninin azalması ya da insanlara güvensizlik hissiyatı, ani öfke boşalmaları, düşman olma ya da saldırgan olma durumları, fazla hassas duygular ya da basit sebeplerden dolayı kırılmak, mental olarak tükenmişlik geliştirme gibi belirtiler yaşanır (Düğenci, 2018).

**Zihinsel Belirtiler:** Akılda sık karışıklık, unutma alışkanlığı, bir durum karşısında karar verebilme yeteneğinde azalma, konsantrasyon kaybı, hemen hemen her olay karşısında hayal kurma, sadece bir düşünceye odaklanma, espri yapabilme ve anlayabilme yeteneğinde azalma, iş yapabilme yeteneğinin azalması ve hata yapma sıklığının azalması, olayları değerlendirebilme yeteneğinde azalma gibi belirtiler yaşanır (Baltaş & Baltaş, 2012).

**Sosyal Belirtiler:** Genel olarak insanlara güven duymama hissi, hatalarda başkalarını suçlama, planlanan görüşmelere gitmeden ya da buluşma saatine yakın zamanda buluşmaktan vazgeçmek, karşı tarafta sürekli hata aramak ve sözel yollarla insanları dışlamak, birden fazla kişilerle küs bir davranış sergilemek ve gereğinden fazla savunmacı yaklaşım sergilemek gibi belirtiler yaşanır (Güçlü, 2001).

## **Stresin Aşamaları**

Organizmanın stres ile mücadelesi ve bu mücadelede uygun tekniklerin kullanılması için stresin aşamalarının doğru bilinmesi önemlidir. Stres anında üç aşama bulunduğu belirtilmektedir. Birincisi alarm ikincisi direnç ve üçüncüsü tükenme aşaması olarak bilinmektedir (Gür, 2020). Ayrıca literatürde Arthur Rowshan, organizmanın strese karşı verdiği tepkiye HERO prensibi ile belirtmiştir. Bu prensibi dört aşama olarak bu şekilde açıklamıştır (Tomruk, 2014).

H(happening) – Stres durumu oluşması

E(evolution) – Stres durumu değerlendirilmesi

R(response) – Strese karşı verilen tepki

O(outcome) – Sonuç

*Stresin Oluşması:* Belli belirsiz anlık olarak karşı karşıya geldiğimiz durumdur.

*Stresin Değerlendirilmesi:* Stres oluştuktan sonraki davranış biçimini, görüşünü, beklentisini temsil eder.

*Strese Karşı Tepki:* Strese tepki baş etme veya vazgeçme gibi olabilir. Savaş ya da kaç şeklinde olabilir. Baş etmek strese direnç gösterme çabasında bulunmaktır. Vazgeçmek ise stres oluşturan etmeden kaçmaktır.

*Sonuç:* Stres oluşturan duruma vermiş olduğumuz reaksiyon sonucunda oluşan aşamadır (Tomruk, 2014).

## **Stres Yaratan Faktörler**

Stres oluşmasına sebep olan faktörler stresi oluşturanlar, kaynak sağlayanlar olarak tanımlanmaktadır (Baltaş & Baltaş, 2012). Strese neden olan birçok etmen vardır. Bu etmenleri daraltmak oldukça zordur. Stres, birey ile strese neden olan faktörlerin birbiriyle etkileşimi ile oluştuğundan, stres faktörünün bireyden, çevresinden ve çevre ile arasındaki ilişkiden geldiğine inanılmaktadır (Çirik, 2018)

Strese neden olan faktörleri üç kategoriye ayırabiliriz. Bunlar; bireye ilişkin faktörler, bireyin çalışma ortamının oluşturduğu faktörler, bireyin genel çevresinin oluşturduğu faktörler olarak kategorize edilebilir (Güçlü, 2001).

Literatüre bakıldığında başka bir çalışmada stresin ortaya çıkış kaynakları olarak, bireyin bir organizasyon içerisindeki etkileşimlerin ve olayların sonucu olan örgütsel stres kaynağıdır, diğer bir stres kaynağı da çevreseldir. Çevresel stres kaynakları topluluk, aile ve arkadaş ilişkileri ile oluşan stres durumlarıdır. Bu faktörlerden ayrı olarak da bireysel stres kaynakları da bulunmaktadır. Bireysel stres kaynakları ise kişinin görev esasları ve yaşamındaki yapması gereken davranışlardan oluşan streslerdir (Karafakıoğlu, 2016).

Stres etmenlerini oluşturan faktörlere bakıldığında bunlar;

**Bireysel Faktörler:** İnsanın kendisinin ürettiği faktörlerdir. Özel hayat, evlilik, aile hayatı, hastalık, ölüm, kişilik özellikleri, ekonomik sorunlar, yeni bir işe başlama ve eve taşınmak gibi yaşam olayları stresi azaltmada etkili olmaktadır. Sonuç olarak, kişi önce stresi tanıyan ve ona tepki veren teknikleri kullanmalıdır (Erten, 2020).

**Çevresel Faktörler:** Bir kişiyle doğrudan bir ilişkisi yoktur ancak yaşadığı ortamdaki değişiklikler ve belirsizlikler bu stres faktöründe önemlidir. Ulusal ekonomide yaşanan değişimler, siyasi çöküntüler, güç değişiklikleri, doğal afetler, savaşlar ve trafik sorunları gibi çevresel stres faktörlerini oluşturan nedenler bir kişinin hayatını etkileyebilir (Karafakıoğlu, 2016).

**Örgütsel Faktörler:** Bu grupta belirli bir derecede stres, çalışan motivasyonu ve iş performansı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacaktır. Bireylerin iş yerindeki oluşan stres faktörü, örgütsel stresin kaynağıdır. Çalışma ortamındaki değişiklikler, kuşatma, iş yoğunluğu, seviye, güçlü iletişim tutumu ve sanal çalışma gibi birçok faktör örgütsel stres faktörüne sebep olmaktadır (Güçlü, 2001).

Bunların yanı sıra ortamda herhangi bir stres yaratacak faktör olmasa bile bireyin yaşadığı durumdan tatminsizliği de birey için stres kaynağı olabilmektedir.

### **Fiziksel Egzersiz, Müsabaka ve Stres**

Bireyler günlük yaşamlarının getirmiş olduğu sosyal ortamlarındaki ve iş ortamındaki stres ve baskıdan kurtulmak amacıyla egzersiz yapabilmektedirler. Aksatılmadan belirli bir düzen içerisinde yapılan fiziksel egzersizin olumlu değişiklikler sağlayarak korku, kaygı ve stresi azaltabileceği gibi kişide fiziksel ve psikolojik olarak da yararlarının varlığından bahsedilmektedir. Yoğun akut egzersizin yetişkinler üzerinde etkisini incelemek için yapılan çalışmalarda egzersizin kas gerginliği üzerindeki etkilerini "sakinleştirici" bir özelliğe sahip olduğunu sergilemektedir (Demirel ve Cicioğlu, 2020). Baltaş ve Baltaş'a göre (2012) stres, fiziksel ve zihinsel olarak bireyin kapasitesinin zorlanması durumudur (Lazarus & Folkman,

1984). Tanım göz önünde bulundurulduğu zaman, spor yapan bireylerin günlük yaşam stresinin yanı sıra yoğun antrenman programlarının getirmiş olduğu hem fiziksel hem mental zorlanmalar bu bireyleri stresle daha fazla karşı karşıya bırakmaktadır (Najafipour, 2016). Müsabaka sırasında kazanma arzusu ya da kaybetme korkusu mental bir baskı oluşturmakta, tezahürat ya da diğer dış etmenler (hava durumu, saha-zemin özellikleri vb.) bireylerin daha fazla strese maruz kalmasına sebebiyet vermektedir (Najafipour, 2016).

Sporda stres yaratan durumlar da vardır;

- Seyircinin reaksiyonu,
- Yüksek risk taşıyan sporlar (dağcılık, dalgıçlık, paraşütçülük, motor yarışları)
- Yarışılan farklı ülkelerdeki saat farkı, mevsim değişimleri ve farklı yemek kültürü
- Antrenörle olan karşılıklı zıtlıklar,
- Takım arkadaşları ile olan zıtlıklar,
- Müsabakaların vermiş olduğu stresten dolayı aile ile oluşan zıtlıklar,
- Spordaki karmaşık becerileri sergilerken karar vermede zorlanmalar olarak belirtilmiştir (Çetin, 2009).

Sporda iyi hal stresinin artırılması ve kötü durumun azaltılması performansın niteliği için önemlidir. Paerson (1979), sporun stres kaynağı olarak görülmesi spor türüne ve sporcuya göre değiştiğini belirtmektedir. Buna göre yapılan spor branşları sınıflandırılırken motivasyon içeren, üst düzey sporcu becerisi gerektiren ve rekabet içeren sporları atletik sporlar olarak adlandırılırken, eğlenceli ve bireylere kazandırılmak istenen özel değerleri barındıran sporlar içinse oyun sporları şeklinde adlandırılmıştır (Ceylan, 2005).

Sınırlı süreli ve kısa süreli aktivitelerde çoğu sporcu baskı altında olacaktır. Özellikle maçta yaptıkları kişisel hatalar, aldıkları ihbar cezası ve seyircilerden gelen tatsız yorumlar sporcuları olumsuz etkileyerek sporcularda stres kaynağına sebep olmuştur. Sporcuların baskı altındayken rakip sporcular ile arasında oluşan ikili ilişkilerde olumlu veya nötr olmaktan ziyade olumsuz tepkilerde bulduklarını vurgulamıştır (Çetin, 2009). Sporcunun bireysel antrenman aktivitesinin aşırı sürantrenman halinde olması ya da yetersizlik durumunda da sporcunun stres düzeyinde artış olacaktır. Ayrıca takım sporlarında da sporcunun takım arkadaşlarıyla olan ikili ilişkileri ve takımın adaptasyonu da stres düzeyine etki edecektir (Civan, Arı, Görücü & Özdemir, 2010). Öte yandan sporcunun müsabaka stresi yaşamaması da sık görülen durumdur. Yetersiz ve aşırı motivasyon da sporcunun müsabaka öncesi, sonrası

stres düzeyini önemli derecede etkilemektedir. Tribün baskısı, antrenör baskısı, başarısızlık durumları gibi etmenler de sporcunun stres düzeyini olumsuz olarak etkileyecektir (Şengül, 2013). İş dünyasında bazı insanlar spor oyunlarını rekabet anlayışları içinde değerlendirerek zaferi ya da başarıyı eğlence ve sağlığın dışına koyarlar. Bu gerçek sporun stres üzerindeki koruyucu etkisini ortadan kaldırabilir. Bu durum fiziksel aktivitenin sporda belirli stres faktörlerinin ortaya çıkma nedenlerini ortaya çıkarabilir. Rekabet içeren tenis veya badminton oyunu iyi bir egzersizdir. Ancak her iki taraf da aşırı rekabet duygusu içinde birbirini yenerek kendini tatmin etmeye çalışmaya başladığında bunaltıcı durumlar ortaya çıkar ve öfke durumu yaratabilir (Karaküçük & Başaran, 1996).

Sporcunun beklentilerini veya beklenen performansını sağlamak için stres düzeyi çok önemlidir. Stres seviyesinin müsabakanın sonuçları ve performansı üzerinde olumsuz bir etkisi olacaktır (Çetin, 2009). Stres düzeyi arttıkça sporcular doğru kararlar alamazlar ve yeteneklerini gösteremezler. Yüksek baskı altındaki sporcular bazı yanlış hamleler yapabilirler. Aşırı kaygı, sporcuların çok aşına oldukları bazı hareketleri unutmalarına ve antrenmanlarda birçok kez yapmalarına neden olabileceği gibi, duygusal olarak kafa karışıklığına da yol açarak bazı olumsuz davranışlarda bulunmalarına neden olabilir (Civan vd. 2010). Fiziksel egzersiz yapmak sporcuların stres ile başa çıkmasında önemlidir.

### **Stresle Başa Çıkma**

Stresli bir durumun üstesinden gelmek için yapılan çabalar stresle başa çıkma olarak adlandırılır (Baltaş & Baltaş, 2012). Çevre ile birey karmaşık bir şekilde etkileşim halindedir. Çevrenin ve bireyin sürekli değişmesiyle beraber etkileşimin şekli de zamanla farklılaşmaktadır. Bireyin stresi nasıl algıladığını ve stresle başa çıkma yollarını, bu farklılaşmalar etkilemektedir (Aydın, 2008).

Stres ile başa çıkma kavramını Lazarus ve Folkman (1984), stres yaratan durumlarda bireyin iç ve dış duygu değişimi sırasında stresin üstesinden gelmede bilişsel olarak ve davranışsal olarak çabalar olarak göstermiştir. Stres ile başa çıkmanın iki ana etkisi olduğu bu iki ana etkinin, stres yaratan duygu durumunu düzenleyebilme ve kişi ile kişinin çevresinde strese neden olan durum arasındaki ilişkiyi düzenlemektir (Ekmekçi, 2008).

Bilişsel ve davranışsal durumlar bireyin iç ve dış sebeplerden oluşan gerilimi ve bireyin zorlanmasını düzeltmek amacıyla oluşan baskıyı kontrol altına almak ve azalmasını sağlamak için gösterilen durumlardır. Bireylerin sorunları ortaya çıkmadan çevresindeki kişilerin ve kendi çabasıyla da strese girmesine engel olmalıdırlar. Bunu sağlamanın üç yolu var. Bunlar; fiziksel, zihinsel ve sosyal dayanıklılık olarak kategorize edilmektedir. Fiziksel dayanıklılık

için egzersiz ve beslenme alışkanlıkları önemlidir. Strese verilen tepkiyi stresle baş edebilmek adına üç kategoriye ayırmaktadır. Bunlar; bireyin fiziksel, bilişsel ve davranışsal olarak verdiğimiz tepkilerle stresle baş etmede belirlenmiş kavramlardır (Baltaş & Baltaş, 2012).

Başa çıkma, sporcuların yarışmanın oluşturduğu baskıya tepkisidir. Stres değerlendirmesinden sonra bireyin kullandığı baş etme stratejilerinin seçimini etkileyen durumu ifade eder (Arsan, 2007). Günümüzde kendini ispatlamış tüm sporcular, kendilerinin en zor, başa çıkılmaz rakip olarak görürler. Sporcu eğer kendiyle baş etmeyi hallederse rakiplerini yenmesi daha basit olacaktır. Bu yüzden sporcular öncelikle yeteneklerini ve öz benliğini kendisi gibi ortaya koymasına engel olan düşünce ve davranışları fark etmeli bu olumsuzluk yaratan duygu ve düşünceleri pozitif duruma getirebilmesi önemli durumdur. Yapılan bütün yarışmalar sporcular için sosyal ve ekonomik yönden önemlidir. Bu kadar baskın duygular ve düşünceler içeren spor ortamında sporcuların fiziksel özelliklerini ne kadar iyi ve yaptığı antrenmanların kusursuzluğu üst seviyelere taşımış olursa olsun zafere ulaşmada ve bunu sürdürmede stres ile başa çıkabilme yeteneği çok önemlidir (Tazegül, 2012). Gevşeme egzersizleri ve diyet, zihinsel başa çıkma tarzlarında uyum sorunlarına yol açabilecek bedensel ve bilişsel karmaşıklıklar ile ilgili duygularımızı düzenlemeyi amaçlar. Stres ile başa çıkmada davranışçılık kavramı ise bireyin davranış seklinin farklılaşması, zamanı iyi yönetebilmesi, bireyin atik davranışı vb. durumlarla baş etme yolları saptanır. Stresin kaynağında en önemli etken de stresi bireyin algılayış şeklidir. Bireylerin yaşantılarından algıladığı anlamlar, sebep sonuç ilişkileri stres seviyesini etkilemektedir (Baltaş & Baltaş, 2012).

Stres ile mücadelede yapılacak birkaç durum bulunmaktadır. Stres durumunun ortadan kalkması için zamana yaymak istenilen bir durum değildir. Stres durumunu çözmek için aktif olarak çabalanmalıdır. Stres durumuna karşı yapılacak bu çabaları sıralayabiliriz;

- Stresi oluşturan durumu değiştirmek,
- Stresi yaratan durumu kabullenmek,
- Stresi yaratan durumu ortadan kaldırmak,
- Stres faktörünü görmezden gelmek (Demir, 2002).

Stres ile baş edememe durumunda sportif performansımız da olumsuz etkilenmektedir. Stresli bir oyunda kalıcı ve uygun olmayan uyarılmalara neden olmanın yanı sıra, belirli durumlar için duygusal ve olumsuz durumlara da sebep olabilir. Spor performans araştırması, seçkin sporcuların en iyi performanslarını elde etmek için çeşitli stres faktörleriyle başarılı bir şekilde baş edebilmeleri gerektiğinin belirtmektedir. Başarılı sporcuların, psikolojik olarak stres faktörleriyle baş etmeye hazır oldukları anlaşılmıştır. Bu sebeple sporcuların stres ile ne tür

başa etme yöntemlerini uyguladıklarını öğrenmek ve stresin oluşturduğu etkiyi yok etmek için durumu iyileştirmek önem kazanmaktadır (Çavdarlı, 2013).

Stres ile baş etmede benlik saygısı ile kendine güven ilişkilidir. Benlik saygısı kişinin kendine saygı duymasının yanında kendine güvenmesi, değer vermesi, beğenmesi ve sevilmeye değer bulmasıdır. Benlik saygısı artan ve kendine güveni olan bireyin stres ile başa çıkması daha kolay olacaktır (Avşaroğlu & Ömer, 2007).

Antrenörler tarafından kullanılan başa çıkma stratejilerini anlamak, onlara sporcuları daha iyi anlama ve tanıma fırsatları sunacaktır. Ek olarak, sporcunun da kendi kullandığı başa çıkma stratejilerini anlamak, kendisini daha iyi anlamasına da imkân sağlayacaktır. Strese müdahale sürecini belirlemenin önemli parçası sporcular tarafından stres ile başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesidir. Bundan dolayı, sporcuların atletik performanslarının iyileşmesine yardımcı olacak etmen sporcunun stresiyle nasıl başa çıktığını anlamak olacaktır. Stresle başa çıkmada sporcuların kullandıkları stratejiyi anlamak, spor psikologlarının takım sporcuları veya bireysel sporcularla yapılan çalışmalarında antrenörün sporcularla iletişim kurmalarını ve spor psikolojisinin işlevlerinin uygulamasını kolaylaştırıcaktır. Aynı zamanda spor psikologlarının Türkiye için yeni stresle başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olacaktır (Çavdarlı, 2013).

Folkman ve Lazarus, başa çıkma davranışlarını problem odaklı ve duygu odaklı olarak sınıflamaktadır (Folkman & Lazarus, 1985). Ayrıca başa çıkma stilleri üzerine yapılmış tüm araştırmalar ve araştırmacılar arasından sadece Folkman ve Lazarus (1985) üçüncü bir boyuttan bahsetmiştir. Mix tip yani sosyal destek arama problem odaklı ve duygusal odaklı başa çıkma modellerinin her ikisinin özelliklerine sahiptir (Bedir, 2021).

### **Problem odaklı Başa Çıkma**

Strese neden olan bir etmeni farklılaştırmak, önceden yaratacağı etkilere önlem almak ve bu durumu azaltmak amacıyla doğrudan yapılan eylemleri içermektedir. Problem merkezli başa çıkmanın hedefinde stres yaratan durumu en aza indirmek veya bireye stres durumuyla baş edebilecek yöntemleri yaratmaktır (Yerlikaya, 2007). Problem merkezli başa çıkma, stres faktörlerini yönetmek veya neden olan stratejileri içerir. Problem merkezli başa çıkma, insan ve çevre arasındaki etkileşimin nedenlerini ele alır. Stresle başa çıkmak için stratejiler planlamak veya daha fazla enerji harcamak, problem merkezli bir başa çıkma tarzıdır. Baskı altında olumlu tarafı bulmak, problem merkezli bir yaklaşım örneğidir. Problem merkezli başa çıkmaya örnek olarak sorunları çözebilme, bilgi sağlayabilme, önceden plan yapabilme, yeni beceriler öğrenebilme, çabayı artırabilme, sosyal desteğe güvenmek, kendini suçlamak ve

duyguları ifade etme gösterilebilir. Problem merkezli başa çıkmada birey, istenmeyen strese neden olan çevre ve birey arasındaki ilişkiyi değiştirmeye çalışır (Arsan, 2007).

Problem merkezli başa çıkmada tehditleri ortadan kaldırmak ya da etkilerini azaltmak için ve bunlarla başa çıkma yollarına odaklanmak gibi stresli bir durumun unsurlarını doğrudan değiştirmeyi amaçlayan faaliyetleri içermektedir. Bunlar, kendini kontrol etme, sorumluluk alma, sorunları planlı bir şekilde çözme, sorunlara aktif olarak dikkat etme, bilgi arama, çözüm önerme ve stresli durumları değiştirmek için harekete geçmedir (Aydın, 2008).

### **Duygu odaklı Başa Çıkma**

Stresli olayların duygusal sonuçlarını en aza indirmeyi veya düzenlemeyi içermektedir. Bireyler duygularını kontrol etmeye çalışırlar. Örneğin; bireyler, yaşadıkları ilişki sona erdiğinde günlük aktiviteler ile yaşadıkları olumsuz stres durumuyla baş edebilmeyi amaçlar ve dikkatlerini dağıtmaya çalışmaktadırlar. Duygu merkezli başa çıkma, stresli olaylara bir tepkidir. Durumun yeniden değerlendirilmesidir. İlişki bittikten sonra mantık çerçevesi içerisinde kendilerince bir yorum getirerek ve çevrelerinden destek alarak bu duruma kendi istekleri doğrultusunda yatıştırma beklemektedirler. Bazı durumlarda eğer çözüm bulunamıyorsa sorunu kabul edip duygularını ağlayarak ya da durumu yadsıyarak çözme yoluna gitmeyi içermektedir (Çavdarlı, 2013).

Temel olarak bireyin kendini daha iyi hissetmesi amacıyla yapılan çabalar olarak nitelendirilen duygu merkezli yaklaşım savunma mekanizmalarıyla da benzeşmektedir. Ama duygu odaklı yaklaşımlardan savunma mekanizmaları kapsamına girmeyen bazı durumlar bulunmaktadır. Stresli durumlarda alkol kullanma, ilaç alma ve sigara tüketimi gibi bazı davranışlar da bulunmaktadır (Aydın, 2008).

Duygu odaklı başa çıkmada kişinin stres kaynağıyla yüzleştiğinde oluşan stres altındaki duygularını indirmeye uğraşmaktadır. İstenmeyen fiziksel ve duygusal tepkiyi azaltmak amacıyla kullanılmaktadır. Kişi durumun kontrol altına alınıp ve değiştirebilir olduğunu görüyorsa problem odaklı stratejiyi daha fazla kullanmaktadır. Ama birey durumun değişip ve kontrol altına alınamayacağını gördüyse duygusal odaklı başa çıkmayı kullanmaktadır (Arsan, 2007)

### **Mix tip (sosyal destek arama) Başa Çıkma**

Lazarus ve Folkman (1984) problem ve duygusal başa çıkmayı, mix tip olarak özelleştirmiş ve sosyal destek arama olarak belirtmiştir. Problem odaklı başa çıkma, problemin çözüme kavuşturulması için yollar aramak ile ilgilidir. Duygusal odaklı başa çıkma hali hazırda

bulunan stresten uzaklaşmak ve baş edebilmek için birçok yol gösterir. Mix tip (sosyal destek) başa çıkma durumu, diğer iki modelin de özelliklerini taşımaktadır. Oluşan problemin giderilmesi için alınan sosyal destek, somut öneriler ile problem odaklı başa çıkmanın tarzına uygun özellikler taşır (Bedir, 2021).

Genel olarak bakıldığında stresin, birey üzerindeki kişisel baskıyı da hesaba katarak, esnek bir görüşe ve zihniyete sahip olmak, bu baskıdan en az hasarla kurtulmasına yardımcı olacaktır. Stresli durumlarda kullandığımız baş etme yöntemlerinin esnekliği ve etkililiği ve bu durumlara verilen uygun tepkiler bilişsel esneklik kavramını ortaya koymaktadır (Asıcı & İkiz, 2015). Rastlanan durumlarda öz güveni olan ve yeteneklerini yerinde kullanan bireylerin, birden fazla çözüm yolu oluşturması ve bu sayede farklılaşan durumlara karşı uyum sağlamaların daha kolay olduğu görülmüştür (Canas, Fajardo & Salmeron, 2006). Bu gereklilikleri sağlayabilme literatüre bakıldığında bilişsel esneklik kavramı kapsamındadır.

## **Stresin Üstesinden Gelmede Bilişsel Esnekliğin Rolü**

### **Bilişsel Esneklik**

Bilişsel esneklik, bir bireyin duruma uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilir (Altunkol, 2011). Bilişsel esneklik, bireyin çevresinde oluşan anlık durumlar ile başa çıkabilmesi için bilgi işleme stratejilerini düzenleme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Canas, Quesada, Antolí & Fajardo, 2003). Bu tanım, üç önemli özel görüş içerir. İlk görüş olarak bilişsel esnekliğin öğrenme sürecini ifade eden yetenek olduğu görüşüdür. Deneyim yolu ile elde edilmektedir. İkinci görüş olarak da bilişsel esneklik için bilgi işleme stratejilerinin düzenlenmesi ile alakalıdır. Üçüncü görüş ise bir görevi belirli bir süre içinde tamamladıktan sonra, kişi ortamdaki yeni ve beklenmedik değişikliklere uyum sağlaması durumudur. Uyum sağlamanın en kullanışlı yolu; baskıyı ve sorunları görmek, karar vermek, plan yapabilmek; yani farklılaşan durumlara yönelten becerileri içermektedir. Bu adaptasyon süreci, insanlar oldukça esnek düşünme yeteneklerine sahip olduklarında ortaya çıkar. Kabul edilen başa çıkma yöntemi ne olursa olsun, "esneklik" önemli bir özelliktir. Herhangi bir başa çıkma tekniğinin etkinliği ve esnekliği, stresli durumlarda mevcut olan diğer seçenekleri keşfetmemize izin verip vermemesine bağlıdır. Esneklik, bireysel değişikliklere izin verir. Dolayısıyla stres olarak tanımladığımız olay sayısı azalmıştır (Lazarus, 1995).

Lazarus ve Folkman (1984)'e göre, kişinin durum karşısında yaşadığı stresin düzeyi bu durumu değerlendiriş tarzıyla büyük oranda ilişkilidir. Birey, bilişsel esneklik düzeyinin azalması durumunda çoklu düşünme yerine tek bir yol üzerinde ısrar etmektedir. Çevresinde yaşadığı durumları stres verici bir durum olarak algılayacak bundan dolayı da algılanan stres

düzeyi de yüksek düzeyde olacaktır. Çevrede meydana gelen olayları stres etkeni olarak anlamlandırılmadığında stres oluşması söz konusu olmayacaktır (Bozyılan, 2018). Esneklik, bireyin stres verici durumunu bir tek yönü ile değil, bütün halinde görmesi ve bütün boyutlarıyla sorunun farklılıklarını anlamasına imkân sağlar. Son olarak bireyin, artık sorunun benzer sorun olmadığını algılamasına yardımcı olur. Çünkü esnek kişi sorunu tekrar anlamlandırabilir (Thurstone & Runco, 1999). Sorun gözden geçirildiğinde önceki kadar stres verici olarak algılanmayacaktır.

Roloff ve Berge (1982)'e göre insanların oluşan olaya göre hareket etmeye başlamadan önce, mevcut durumların farkında oldukları sosyal biliş aşamasından geçerler. Bu seçimlere göre senaryo yaratırlar. Kafasında kurguladığı senaryo bireyin ne kadar fazla ise daha karmaşık ve esnek düşünce süreçlerine sahiptirler (Martin & Anderson 1998). Bilişsel esneklik, bir bireyin belirli bir duruma uyum sağlama yeteneği, bir düşünceden diğerine dönüşebilme yeteneği veya farklı sorunlara çok farklı çözümler üretebilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Stevens 2009). Bilişsel esneklik düzeyi fazla olan bireyler, seçeneklerin farkında olup, yeni oluşan ve belirli zorluk içeren durumlar ile etkili olarak baş etmektedirler. Yaratıcı ve alternatif fikirler üretebilmeli ve yeni oluşan durumlar ile uyum sağlayabilmelidir. Bilişsel esnekliğinin yüksek olduğunu düşünen bireylerde daha fazla öz güven, kibarlık ve daha anlayışlı oldukları görülmektedir (Turan, Durgun, Kaya, Ertaş & Kuvan, 2019). Asıcı ve İkiz (2015), bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin sürekli farklı çözüm yolu deneyerek zor durumlar ile etkili baş edebilme ve ihtiyaçlarını karşılamada gereken çabayı rahatlıkla sergileyebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır.

Bilişsel esnekliğin faydaları;

- Zorluk yaşanan durumları kontrol edebilme yeteneği,
- Bireylerin yaşamında meydana gelen olayların ve bireylerin davranışlarında çeşitli davranış şekillerinin olacağı farkında olma yeteneği,
- Bireyin karşılaştığı sorun yaratan olayları çözümleyebilmek amacıyla birden fazla yol bulma yeteneği,

Çeşitli seçeneklerin farkında olan, yeni oluşan ve başa çıkması zor olan durumlarla etkili olarak baş edebilen bireyler bilişsel esnekliğe sahiptirler. Bu bireyler alternatif düşünebilen, kavramlar üretebilen ve yeni durumlara uyum sağlayabilen bireylerdir. Kişilerarası ilişkilerde kendini yetkin, kendinden emin ve sorumlu olarak görür, ilgi gösterir ve yaşadıkları durumları içselleştirebilir (Asıcı & İkiz, 2015).

Bilişsel esneklik insanların bilişsel modellerle, durumlara tepkilerini incelemeyi amaçlayan önemli bir değişkendir. Bilişsel esneklik, tek bir durumda veya zamanda gerekli olan bir beceri değil, insanların günlük hayatta sıklıkla kullandığı bir işlemdir (Güvenç, 2019). Bilişsel esnekliğe sahip kişiler daha yüksek öz duyarlılığa sahip olurlar ve normal davranışlarda bulunurlar. Daha düşük bilişsel esnekliğe sahip kişiler, depresif belirtilerle intihar düşüncelere bir risk faktörü olarak kabul edilir. Araştırmalar, daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip kişilerin, pozitif başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıklarını ve duygusal stresi azaltmada başarılı olduklarını saptamıştır. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip öğretmenlerin de daha yüksek ruh sağlığına sahip oldukları bulunmuştur. Ruh sağlığının iyileştirilmesine yardımcı olması için bilişsel faktörlerin belirlenmesi gerekmektedir (Yelpaze & Yakar, 2019).

### **Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler**

- Yaş
- Cinsiyet
- Stres
- Diyet ve ilaç kullanımı
- Sosyoekonomik durumu
- Eğitim
- Hastalıklar (Yelpaze & Yakar, 2019).

### **Bilişsel Esneklik ve Bilişsel İşlevler**

#### **Bilişsel İşlevler**

İnsan beyninin dünyayı ve etrafındaki olayları anladığı tüm süreçlere biliş denir. Bilişsel aktivite, dışarıdan gelen uyarıların algılamak, geçmişte öğrendiği bilgilerle karşılaştırmak ve yeni bilgiler oluşturmak, oluşturulan bilgileri hafızada depolamayı sağlanması ve geriye getirilmesiyle beraber ortaya çıkan zihinsel süreçlerin mantık çerçevesi açısından değerlendirilmesidir. Bellek, öğrenme, dikkat, zekâ, okuma, yazma, anlama, isimlendirme, tekrarlama, hesaplama, konuşma akıcılığı, düşünme, algılama, yargılama, soyutlama, duyguların ortaya konması ve gerçeği değerlendirme yeteneklerinin tamamı bilişsel işlev olarak adlandırılır (Gökkaya, 2009). Bilişsel işlev, düşünme ve öğrenme için gerekli bir koşuldur. Bu nedenle, bilişsel süreç çok kişisel bir sorudur, kişinin nasıl düşündüğü sadece o kişiyi bağlamaktadır (Yavuz, 2016). Biliş, beyindeki nöronların düşünceleri ve davranışları gerçekleştirme yeteneğidir. Algı, dikkat, çalışma belleği, dil ve yürütücü işlev gibi öğeler karar verme, planlama ve davranış gibi durumlara yanıt sağlamak için bilişsel süreçler içerisinde aktif

olarak rol alır (Çağıl, 2019). Daha yüksek bilişsel işlevler, limbik ve ilişkili alanlarda bulunan ve sinirsel bilgi işlemlerine aracılık eden kapsamlı sinir ağları aracılığıyla elde edilir. Biliş tanımı ve biliş üzerine deneyselaraştırmanın tanımı 20. yüzyılda William Wundt tarafından başlamıştır. Wundt, bilişle ilgili alanları duyular, algılar ve duygular olarak tanımlamakta ve Ebbinghaus'un bellek çalışması ile birlikte bu alanlar aynı zamanda yüksek derecede zihinsel işlev içerir. Elektrofizyolojik, patolojik ve görüntüleme çalışmalarının gelişmesiyle birlikte bilişsel araştırmalar gelişmiştir (Çağıl, 2019).

Bilişsel işlev, çocukların performansının zorluklarını tanımlamak ve onların belirli güçlü yönlerini saptamak için vazgeçilmez kavramdır. Bu kavram, çoğunlukla bilişsel işlev eksikliği anlamında, bireylerin yaşadıkları zorluklara ve ihtiyaç duydukları aracılığa odaklanılarak olumsuz olarak kullanılmaktadır. Ancak küçük çocukların değerlendirilmesinde bilişsel işlev olumlu bir şekilde ifade edilmektedir. Bu nedenle, bilişsel işlev genetik olarak eğilim, öğrenme alışkanlıkları ve öğrenmeye karşı tutumlarının birleşimidir. Organizasyon, dürtü kontrolü, planlama ve çalışma belleği gibi yönetici becerileri, temel bilişsel işlevleri temsil eder ve bireyin dinamik ortamlara uyum sağlama becerisinden sorumludur (Yavuz, 2016).

Serbest modüler yapıların bir sonucu olarak bilişsel işlevleri tedavi etme yöntemi, birçok bilişsel beceri olduğunu ve farklı beyin bölgelerinin aktiviteleri nedeniyle diğer bilişsel işlevlerden bağımsız olarak ortaya çıktığını gösterir. Genel ve yalın olarak ele alınan bilişsel işlev görüşlerine göre, farklı bilgi alanlarının birbirine bağlı olduğu ve bağımsız bilgi alanlarından söz etmenin pek mümkün olmadığı görülmektedir. Bugün bilişsel alanı, farklı beyin bölgeleri arasındaki etkileşim sonucu sınırlı sayıda bilişsel yetenek olarak tanımlayabiliriz. Bununla birlikte ölçümle ilgili faktörler, genel işlevler ile alana özgü işlevler arasında ayırım yapmayı zorlaştıran bir unsurdur (Aliyev, 2020). Bilişsel işlevlerde esneklik, bireyin düşüncelerinde esnek olması, her türlü duruma uyum sağlayıp problem çözme becerisiyle çok yönlü stratejiler yaratma becerisi olarak değerlendirilir. İşlem hızı, nispeten iyi öğrenilmiş bilişsel görevleri çabuk ve aktif bir şekilde yapabilme yeteneğidir. Bilişsel alanda başarılı performans, hıza dayalı yürütme işlevi testi, dikkat ve dil akıcılığı gibi normal işlem hızı gerektirir. Öte yandan sosyal biliş, bu bilgilere dayanarak davranışımızı kodlama, işleme, analiz etme ve ayarlama gibi süreçleri içerir. Bellek, yürütme işlevi ve dikkat dâhil olmak üzere diğer tüm bilişsel işlevler sosyal bilişsel performansı üzerinde etkiye sahiptir (Aliyev, 2020).

Bireylerde bilişsel yapının aktif olduğunu anlayabilmek için ilk olarak algılama yeteneğine sahip olması daha sonra algılanan durumun yordanabilmesi ve kendisinde şematize

edebilmesi gerekir (Bilgin, 2009; Bilgiç & Bilgin, 2016). Bu süreçlerin gerçekleşmesi yürütücü işlevler ile ilgilidir.

## **Yürütücü İşlevler**

Yürütücü işlevler, belirli nöral sistemler aracılığıyla gerçekleşmektedir. Sistemler fiziksel olarak beyindeki belirli kısımların ve bu bölgeler arasındaki bağlantı yollarının etkinlikleri sonucu ortaya çıkmaktadır. Bilişsel sistemde öğrenme, hatırlama, dikkatte süreklilik, bozucu etkiye karşı koyma, planlama ve problem çözme gibi birçok işlem birlikte organize edilir (Karakaş & Karakaş, 2000). Stres genellikle düşünce ya da bilişsel işlevlerde aksamalar sonucu görev performansını olumsuz yönde etkiler (Weiten, Hammer & Dunn, 2016). Yürütme işlevi (yönetme işlevi) fikir üretme, yargı, sorun çözme, kendini engelleme, konsantrasyon ve diğer davranışları gerçekleştiren işlevdir. Welsh ve Pennington (1988)'e göre yürütme işlevi, problem çözümünün devamlılığını sağlayarak hedefe ulaşmayı sağlamaktır. Bireyin öz denetimini sağlayan yürütücü işlevler, mental faaliyetleri oluşturur. Dört temel yürütücü işlev vardır. Bunlar: çalışma belleği, dilin içselleştirilmesi, motivasyon ve uyarılmanın düzenlenmesi, davranış analizi ve sentezidir. Bu işlevlerin meydana gelmesi yüksek bilişsel işlevlerle mümkündür. Yüksek bilişsel işlevler; dürtü denetimi, tepki engelleme, çalışma belleği, dikkat, planlama, bilişsel esneklik, karar verme ve değerlendirmeyi içerir (Çağıl, 2019).

Yürütücü işlevler, yüksek bilişsel işlevler olarak da bilinir. Davranışın öz denetimi, istek, devinimin hedeflenmesi ve planlanması gibi işlevlerden oluşur. Tehlike farklılıklarını temel alarak izlemsel karar verme, farklı olaylara aynı zamanda ilgi yöneltebilme ve odağını birinden ötekine esnekçe yönlendirebilme, karmaşık tutumların düzenli planlanması ve uygulanması, karmaşık durumların merkez noktasını anlama, yanıltıcı etkilere direnç gösterip, yönergeleri çok adımlı izleyebilme, ani ancak uygunsuz yanıtların baskılanarak davranışsal çıktılarını devam ettirebilme becerilerinin hepsini kapsamaktadır (Gökkaya, 2009). Yürütücü işlevler, frontal korteks ve yoğun beyin yapıları arasında var olan ve tekrar prefrontal kortekse (ön beyin kabuğu) dönen ilişkilendirme alanları vasıtasıyla meydana gelmektedir. Dorsolateral prefrontal korteks bölgesi yürütücü işlevler üzerinde sorumlu önemli alanlardandır (Gökkaya, 2009).

## **Bilişsel esnekliği değerlendirmede Bazı Nöropsikolojik ölçüm araçları**

Nöropsikoloji bireyin beyin yapısı, işlevleri ile davranış arasındaki oluşan etkileşimi inceleyen bilim dalıdır (Tumaç & Canbeyli, 1997). Bireyin davranış ve beyin hasarı ile ilişkisini ve beyin hasarı veya hastalıklarının bireyde bilişsel, duygusal, eylemsel ve uyumsal yeteneklerine olan etkisini inceleyen bilim dalına nöropsikoloji denir. Bazı bilişsel işlevleri klinik olarak değerlendirmede, daha karmaşık fonksiyonları değerlendirmek için nöropsikolojik test adı verilen bir ölçüm yöntemi kullanılır (Gökkaya, 2009).

Spesifik bir bilişsel alanın ölçümü için kullanılan bilişsel testler, hemen hemen tüm testlerin değerlendirilip ana alan dışındaki türlü yardımcı alanların işlevlerine bir dereceye kadar bağlıdır. Mesela sözcük listesi öğrenim görevinde olan bir bireyin bilgiyi kodlama, depolama ve geri çağırma yeteneğini ölçmektedir ama bilgiyi kodlarken dikkat yeteneğini de kullanmak gerekir. Ek olarak yeni bilgiler hafızaya kaydedilmeden çalışma belleğine aktarılır. Bireyin kişisel test talimatlarını anlama ve ezberleme derecesi de performansını etkilemektedir. WAIS-R (yetişkinler için zeka testi) şifre alt testinde, bireylerden senkronize olarak yerleştirilmiş kutular içine simgeler çizmeleri istenir. Doğru olarak çizilen simgeler 1-9 arası rakamların simgelerle eşleştiği bir metin kutusunda görüntülenir. Test puanı doksan saniyedeki doğru simgelerin sayısına göre hesap edilir. Bu test, sadece hızı değil, aynı zamanda dikkati de işleme hızını değerlendirmek için kullanılır. Doğruluk arasındaki gerekli dengeyi belirlemek için işlevleri de gerçekleştirmesi gerekir. Öte yandan bu testte avantajı sağlamak için sayı simge eşleşmelerini hafızada tutmak faydalı olabilir. Verilen örneklerden de anlaşıldığı üzere test performansında oluşan bozukluk testin ölçmeye yaradığı bilişsel alandan kaynaklanması ile birlikte yardımcı bilişsel alanlardaki bozukluklardan da kaynaklandığı varsayılabilir (Aliyev, 2020).

Ölçüm fonksiyonunu karşılayan tüm bu nöropsikolojik testlerde bazı ortak özellikler bulunmalıdır. Başka bir dil ve kültür için tasarlanmış testlerin öncelikli olarak hangi kültüre kullanılacaksa ona göre dizayn edilmelidir. Ayrıca test uygulaması ve puanlamasının belirli standarda göre olması, güvenilir olması, geçerli olması ve uygulama yapılan kültüre ait norm değerlerin tespit edilmesi gereklilik arz etmektedir (Gökkaya, 2009).

## **Sözel Akıcılık Testi**

Test özellikle sol frontal lobun işlevi olan Bilişsel Esneklik ölçülmesinde yapılmaktadır. Deneklerden 60 saniye içerisinde K,A,S harfleri ile başlayan mantıklı kelimeler söylenmesi beklenir. Testi değerlendirme esnasında deneğin bir kelimeyi tekrar kullanma oranına, dikkatinin ne kadarını teste odakladığına ve 60 saniye içerisinde anlam ifade eden mantıklı kaç tane kelime üretildiği değişkenlerine bakılır. Testten toplanan puanın fazla olması halinde deneğin bilişsel esnekliğinin iyi olduğu şeklinde yorumlama yapılmaktadır (Tumaç & Canbeyli, 1997).

## **Winsconsin kart eşleştirme**

WKET'in ilk hali Berg tarağından 1948 yılında bulunmuştur ve son halini Heaton 1981 yılında uyarlamıştır. Heaton ve diğerleri tarafından 1993' te Winsconsin kart eşleştirme testi geliştirilmiş ve detaylandırılmış yeni bir kitap ile sunulmuştur. WEKT dikkat, özellik belirlemek, çalışan bellek, yönetici işlevler, kavramlaştırma ve soyut düşünme gibi birçok özellikle kullanılmıştır. WKET testi, frontal lob testi olarak kullanılır. Sağ frontal lobda dorsolateral prefrontal kortekside içermektedir (Çuhadaroğlu, 2013).

Bireysel olarak uygulanan klasik WKET dört adet uyarıcı kartı ve buna ek olarak 128 tepki kartından (64'er adet tepki kartından oluşan iki kart destesi) oluşmaktadır. Tepki kartlarının standart bir diziliş sırası bulunmaktadır. Kartların her birinde, değişik renk ve miktarlarda şekiller bulunmaktadır. Bu şekiller artı, daire, yıldız ve üçgendir. Şekillerin miktarı ise 1-4 arasında değişmektedir. Buna karşın şekillerin renkleri ise kırmızı, yeşil, mavi ve sarıdır. Testte katılımcıdan destedeki her bir tepki kartını doğru olduğunu düşündüğü uyarıcı kartı ile eşlemesi istenmektedir. Doğru eşleme kategorisi her bir deste için renk, şekil, miktar olarak sıralanmakta, Denek doğru stratejiyi saptayıp 10 kart dizdikten sonra kural değiştirilir, yeni kuralı bulması istenir. Katılımcı her tepkiden sonra tepkisinin doğru veya yanlış olduğu şeklinde geri bildirim almaktadır. Altı kategorinin tümü de tamamlandığında veya her iki deste de bittiğinde teste son verilmektedir (Karakaş, Irak, Kurt & Erzenin, 1999).

## **Kontrollü Kelime Çağrışım Testi**

Test Benton ve arkadaşları tarafından bulunmuştur. Yaş ve eğitim durumları bu testte önemlidir. Bireylerden bir dakika içerisinde F,A,S harfleri ile özel isim, sayı olmayan ve aynı kelime kökünden, ekler ile türemeyen kelimeler bulması beklenir( Tumaç & Canbeyli, 1997).

Bilişsel işlevlerin ölçülebilmesi için tasarlanan stroop testi ise bilişsel esnekliğin, stres altında ne kadar doğru tepki ve ne kadar sürede tepki verdiğini gösterebilen nöropsikolojik test olarak karşımıza çıkmaktadır (Yarimoğlu, 2020).

### **Yürütücü İşlevlerin ve Bilişsel Esnekliğin Değerlendirilmesinde Stroop**

Stroop testi, bireylerde dikkat, bilgi işlem hızı ve bilişsel esnekliği değerlendirmek amacıyla kullanılan yürütücü işlev testidir. Test John Ridley Stroop tarafından 1935'te geliştirilmiştir. Günümüzde birçok çeşitte kullanılan formları bulunmaktadır. Bu formlar uyaranların sayısı, türü ve görev sırası şeklinde farklılaşmalardan oluşur (Strauss, Sherman, Spreen, 2006). Tüm farklı formlar Stroop etkisi adı verilen bir olgu ortaya koymaktadır (Emek vd., 2020).

#### **Stroop Testi**

Nöropsikolojik bir test olan stroop testi, temelde frontal alanda oluşan aktiviteyi anlamamızı sağlar. Stroop Testi beyinde ön (frontal) bölge faaliyetini yansıtır. Nesne veya renk isimlerini söylemenin bunlarla ilgili kelimeleri okumadan daha uzun sürede geliştiği McKeenCattell (1886) tarafından keşfedilmiş, olayın aslında bir “renk-kelime bozucuetkisi” (color-word interference effect) olduğu ise Stroop tarafından 1935 yılında gösterilmiştir.

Stroop testi;

- Yürütücü işlevler
- Bilişsel esneklik
- Seçici dikkat,
- Renk belirtme,
- Okuma ile ilgilidir.

Stroop testi ve bileşenleri, dikkati ölçmek için etkili, önemli testtir. James McKeen Cattell, renklerin adlarını ve çeşitli nesnelerin adlarını söylemenin renkleri gösteren kelimeleri okumaktan daha fazla süre aldığına dikkat çekmiştir. Bu durum renk-kelime bozucu etkisi olarak tanımlanmıştır (Yarimoğlu, 2020).

Ülkemizde ve dünyada nöropsikolojik değerlendirme testi olarak sık sık kullanılan testtir. J.R. Stroop tarafından ilk olarak tanıtılmıştır. Sık kullanılmasında her yaş grubuna uygunluğu, süresinin kısa oluşu ve pratik olması etkilidir (Emek, Yerlikaya, Yener & Tanör, 2020).

Genel olarak bu test, bilişsel olarak görsel algılama ve sembolik algı arasında kalındığı zaman görsel algılamanın ön planda olması ve baskın olmasıyla sonuçlanır. Bu durumda

sembolik algının görsel algıdan daha geri planda olduğunu bize anlatmaktadır.

### **Stroop Etkisi**

Stroop Etkisi, bir kelimeyi yazarken kullanılan rengin söylenmesi istenildiğinde elde edilir. Uyarılardaki uyumsuzluk sebebi ile bir görevin reaksiyon süresinde gecikmenin meydana gelmesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Uygulanan test dikkat, bozucu duruma karşı direnç gösterme ve işlem hızını ölçmek için kullanılan son derece yaygın testtir (Lezak vd. 2004; Spreen vd., 1998). Kelimenin kendisinin rengi ifade etmesi gereken bir görevde, kelimenin yazılışında kullanılan renk, kelimedede ifade edilen renkten farklıysa, aralarında bir çelişki varsa, rengin söylenme süresi bağlı olarak daha uzun olacaktır. Stroop bozucu etkisi bu gecikme ile ilgilidir. Yürütücü işlevler, uygunsuz tepki eğilimlerini engelleme, yıkıcı etkilere direnme, konsantrasyon, sabır gibi ileri ve karmaşık bilişsel işlevlerin yanı sıra planlama, soyutlama, akıl yürütme, zihinsel ortamları değiştirme ve strateji kullanma gibi işlevleri içerir (Karakaş, 2006). Bu yıkıcı etkiye karşı direnç, esneklik ve algı ayarlarını, dikkati ve davranış değiştirme yeteneği ile ilgilidir (Karakaş vd., 1999).

Stroop testinin ölçümünün ana özelliği, algısal kurulum ile bozucu etki altındaki tepkiyi ayırt edebilme yeteneği gibi görünmektedir. Bilgi işlem hızı ve dikkat diğer özelliklerdir (Karakaş, 2013). Bu özellikler yürütücü işlev ile alakalıdır (Emek & ark., 2020; Burgess & ark., 2006; Lezak & ark., 2004; Temuçin, 2020). Ayrıca dünya çapında önemli dergilerde yayınlanan birçok çalışma yapılmıştır. Stroop testi kullanarak bilgisayar ortamında işlevleri gerçekleştirmek ve doğru tepki süresi ile doğru bozulmayı bulmak için kullanılır (Salas-Gomez & diğerleri, 2020; Suwabe & diğerleri, 2021; Lalonde ve diğerleri, 2013; Lozano-Madrid & diğerleri, 2020; Cui & diğerleri, 2020; Jacob & diğerleri, 2015).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### Yöntem

#### Araştırma Modeli

Bu araştırmada genç sporcuların yürütücü işlev düzeyleri ile bilişsel esnekliklerinin algılanan stres açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında müsabık spor yapan lise düzeyinde eğitim gören bireylerin bilişsel esneklik ve yürütücü işlev düzeylerinin algılanan stres düzeyini nasıl etkilediği inceleneceğinden nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli (Karasar, 2012) kullanılmıştır. Bu amaçla ilgili ölçekler ile algılanan stres ve bilişsel esneklik düzeylerinin belirlenmesi, yürütücü işlev skorlarının Stroop testi sonucunda elde edilmesi hedeflenmektedir. Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir (Proje kodu: SYL-2021-9352).

#### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Kars Sarıkamış Spor Lisesinde eğitim gören yaşları 15 – 18 arasında değişen müsabık sporcular (Kadın -erkek) oluştururken, çalışmanın örneklemini, evreni temsil eden 117'si erkek ve 42'si Kadın olmak üzere toplam 159 genç sporcudan oluşmaktadır. Katılımcılar, Kars Sarıkamış Spor Lisesinde öğrenim gören öğrenciler arasından lisanslı sporculardan (amaçlı örnekleme yoluyla) seçilmiştir. Çalışmaya dâhil olma kriterleri;

- Spor Lisesinde öğrenim görmesi
- Lisanslı spor yapmak ve müsabakalara katılmış olmak,
- Psikolojik / nörolojik bozukluklar veya kafa travması öyküsü olmamak,
- Merkezi Sinir Sistemi veya bilişsel işlevlerini etkileyebilecek ilaç kullanmamak,

#### Veri Toplama Araçları

##### Demografik Veri Formu

Araştırmaya dâhil olan katılımcılardan Cinsiyet, Bireyin Genel olarak Ruh hali, Anne-Baba Eğitim Düzeyi, vb. bilgiler, araştırmacı tarafından hazırlanan demografik veri toplama formu aracılığıyla elde edilmiştir.

## **Yürütücü İşlev Testinin Bilgisayar Ortamında Tasarlanması ve Ölçeklerin Hazırlanması**

Katılımcıların yürütücü işlev performanslarının değerlendirilmesi için nöropsikolojik bir test bataryası uygulamıştır. Nöropsikolojik test hem yürütücü işlevlerin değerlendirilmesinde hem de bilişsel esneklik katılık düzeylerinin belirlenmesinde sıklıkla kullanılan bir test olan Stroop Testi kullanılarak elde edilmiştir. Bilgisayar aracılığıyla uygulanacak test Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'nden hizmet alımı şeklinde yapılmıştır. Testle ilgili detaylar aşağıda verilmiştir.

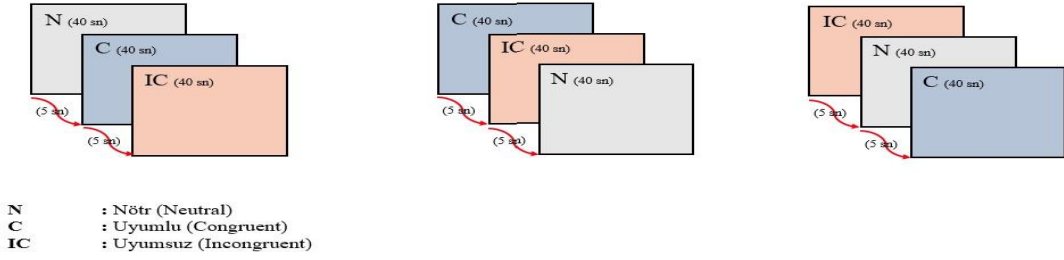
### **Stroop Testi**

Araştırmada bilgisayar aracılığıyla uygulanacak Stroop Testinde ekranda renkli yazılmış metinler katılımcılara nötr (N) – uyumlu (C) ve uyumsuz (IC) bloklar şeklinde sunulurken yanıt vermeleri istenmiştir. Nötr uyaranlardan oluşan görev bloğunda katılımcılar mavi, kırmızı veya yeşil mürekkep rengiyle yazılmış “XXX” metninin rengi ekranda çıkan seçenekleri klavyenin sağ – sol tuşlarını kullanarak yanıtladılar. Uyumlu uyaran bloğunda ise katılımcıya gösterilen kelime metni ile metnin rengi birbiriyle uyumlu olarak verildi. Ör; “MAVİ” kelimesi mavi mürekkep, “KIRMIZI” kelimesi kırmızı mürekkep ve “YEŞİL” kelimesi yeşil mürekkep rengiyle gösterildi. Uyumsuz uyaran olarak adlandırılan görevde ise katılımcıya verilen metin ile metnin rengi birbirinden farklı olacaktır. Ör; “MAVİ” kelimesi kırmızı veya yeşil renk, “KIRMIZI” kelimesi mavi veya yeşil renk, “YEŞİL” kelimesi kırmızı veya mavi renkle verilerek katılımcıdan daha önce yaptığı gibi metnin hangi renkte olduğunu yanıtlaması istenmiştir.

Bu şekilde aynı oturumda üç ayrı durumda (nötr – uyumlu – uyumsuz) 3 tekrar olmak üzere toplam 9 blok olarak uygulanıp test sürecinde katılımcıların verdiği yanıtlar hız, bozucu etki ve doğru yanlış renk söyleme parametreleri dikkate alınarak hesaplanmıştır. Bu puanlama literatürde kullanılmakta olan puanlama türlerinin tümünü aynı araştırmada uygulayarak üç faktör elde eden ve bu faktörler üzerinden değerlendirmeyi mümkün kılan Jensen (1965), sistemi olarak adlandırılan (Karakas, 1999) puanlama türüdür.

Stroop Test görseli aşağıda verilmiştir.

Araştırmada kullanılacak Stroop Testi blok detayı



### Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Bilişsel Esneklik Ölçeği Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Altunkol (2011) tarafından Türkçe adaptasyonu sağlanmıştır. Kişinin bilişsel esneklik düzeyini belirleyebilmek amacıyla Toplam 11 maddeden, 6'lı Likert tipinde bilişsel esneklik ölçeği kullanılmıştır. Değerlendirme toplam puan üzerinden yapılmaktadır. Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin güvenilirliğini sınamak amacıyla hesaplanan iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının, 865 olduğu bulunmuştur.

### Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin algıladıkları stres düzeylerini belirlemek için kullanılır. Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından Türkçeye adaptasyonu gerçekleştirmiştir. 14 maddeden oluşan ölçek maddelerinden 4, 5, 6, 7, 9,10 ve 13. tersten puanlanmaktadır. Stres düzeyini belirlemede Ölçekten alınan toplam puanlar hesaplanmaktadır. Algılanan Stres Ölçeğinin güvenilirliğini sınamak amacıyla hesaplanan iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının ,983 olduğu bulunmuştur.

### Süreç

#### Katılımcıların Algılanan Stres ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Belirlenmesi

Araştırmaya dâhil edilen katılımcıların algılanan stres ve bilişsel esneklik düzeylerinin belirlenmesi için ilgili ölçeklerin Kars Sarıkamış Spor Lisesinde araştırmacı tarafından yüz yüze doldurtulması.

## **Katılımcıların Yürütücü İşlev Düzeylerinin Belirlenmesi**

Bilgisayar aracılığıyla yürütücü işlev performanslarının (Stroop Task) ölçülebilmesi için Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'nden test tasarımının MATLAB Programı aracılığı ile yazılıp, araştırmacı tarafından katılımcılara Kars Sarıkamış Spor Lisesinde yüz yüze uygulatılması.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Katılımcılara uygulanmış olan Demografik Bilgi Formu (Cinsiyet, Yaş, vb.), Bilişsel Esneklik Ölçeği, Algılanan Stres Ölçekleri normallik testleri doğrultusunda elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüş, bu nedenle parametrik istatistik yöntemleri uygulanmıştır (İkili gruplar için Independent Samples T Test, Üç ve daha fazla gruplar için One Way Anova testi). Stroop Testi davranışsal verilerin hesaplanmasında kullanılan en yaygın yöntem bozucu etkinin (renk isimlerinin basımında kullanılan rengi söyleme süresi ile karelerin rengini söyleme süresi arasındaki fark) hesaplanması, uyumlu görev toplam süre uyumsuz görev toplam süre ve hata puanları ile hesaplanmaktadır. Denekler arası yürütücü işlev, bilişsel esneklik ve algılanan stres skorlarının karşılaştırılması puan ortalamaları üzerinden yapılmıştır. Verilerin analiz sonuçları tablolaştırılarak yorumlanmıştır. İlgili analizler neticesinde değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyabilme adına Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### Bulgular

**Tablo. 1** Katılımcıların Demografik Özellikleri Frekans Analizi

Cinsiyet	N	%
Erkek	117	73,6
Kadın	42	26,4

Kendinizi nasıl tanımlarsınız?	N	%
Sakin	26	16,4
İyimser	39	24,5
Çekingen	28	17,6
Karamsar	40	25,2
Öfkeli	26	16,4

Anne Eğitim Durumu	N	%
İlköğretim	76	47,8
Orta öğretim	42	26,4
Lise	16	10,1
Eğitim durumu yok	25	15,7

Baba Eğitim Durumu	N	%
İlköğretim	42	26,4
Orta öğretim	48	30,2
Lise	57	35,9
Eğitim durumu yok	12	7,5

Toplam	N	%
	159	100

Tablo 1 katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında; %73,6'unun erkek, %26,4'inin kadın olduğu görülmüştür. Katılımcıların kendinizi genel olarak nasıl tanımlarsınız sorusuna; %16,4'ü sakin, %24,5'i iyimser, %17,6'sı çekingen, %25,2'si karamsar ve %16,4'ü öfkeli olarak tanımlamışlardır. Katılımcıların Anne ve Baba eğitim durumu değişkenlerine verdikleri cevaplara bakıldığında; %47,8'i anne ilköğretim %26,4'ü baba ilköğretim, %26,4'ü anne ortaöğretim %30,2'si baba ortaöğretim, %10,1'i anne lise, %35,9'u baba lise, ve %15,7'si anne eğitim durumu yok %7,5'i baba eğitim durumu yok şeklinde cevaplandırıldığı görülmüştür.

**Tablo.2** Tanımlayıcı istatistikler

	N	Ortalama	St. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
<b>Nötr Görev Hata(%)</b>	159	12,9	,102	<b>,954</b>	<b>1,850</b>
<b>Nötr Görev Süre (sn)</b>	159	1,190	,138	<b>,180</b>	<b>-,320</b>
<b>Uyumlu Görev Hata(%)</b>	159	12,1	,109	<b>1,296</b>	<b>1,908</b>
<b>Uyumlu Görev Süre(sn)</b>	159	1,142	,142	<b>,492</b>	<b>,533</b>
<b>Uyumsuz Görev Hata(%)</b>	159	29,8	,208	<b>,214</b>	<b>-1,344</b>
<b>Uyumsuz Görev Süre(sn)</b>	159	140,6	,174	<b>-,370</b>	<b>-0,759</b>
<b>Bilişsel Esneklik</b>	159	4,153	1,726	<b>-,695</b>	<b>-1,331</b>
<b>Algılanan Stres</b>	159	2,951	,761	<b>,306</b>	<b>-1,300</b>

Ölçek verilerinin ve Stroop testi oturum skorlarının normal dağılım özelliği gösterip göstermediğini test etmek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. George ve Mallery (2016) e göre de -2,0 ile +2,0 arasında olması halinde homojen bir dağılıma sahip olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda çalışmamızda parametrik istatistiki analizler kullanılmıştır.

**Tablo.3** Katılımcıların Stroop Test Skorları ile Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

		N	Ortalama	Ss	T	P
<b>Nötr Görev Hata (%)</b>	Erkek	117	13,1	,098	,409	,683
	Kadın	42	12,4	,112		
<b>Nötr Görev Süre (sn)</b>	Erkek	117	1,191	,144	,248	,805
	Kadın	42	1,185	,122		
<b>Uyumlu Görev Hata (%)</b>	Erkek	117	12,5	,108	,869	,386
	Kadın	42	10,8	,113		
<b>Uyumlu Görev Süre (sn)</b>	Erkek	117	1,136	,140	-,924	,357
	Kadın	42	1,160	,147		
<b>Uyumsuz Görev Hata (%)</b>	Erkek	117	31,7	,210	1,877	,062
	Kadın	42	24,7	,199		
<b>Uyumsuz Görev Süre (sn)</b>	Erkek	117	1,414	,167	1,025	,307
	Kadın	42	1,382	,191		
<b>Bilişsel Esneklik</b>	Erkek	117	4,15	1,731	-,472	,638
	Kadın	42	4,261	1,730		
<b>Algılanan Stres</b>	Erkek	117	2,985	,777	,923	,357
	Kadın	42	2,858	,715		

\*( $p \leq 0.05$ )

\*\*( $p \leq 0.01$ )

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Stroop Test Skorları ile Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres skorlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ).

**Tablo.4** Katılımcıların Stroop Test Skorları ile Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres Ölçeğinden Aldıkları Puanların Genel Ruh Hali Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Genel Ruh Hali	N	X	Ss	F	P	Fark
<b>Nötr Görev Hata (%)</b>	1-Sakin	26	7,3	,074	16,510	<b>.000**</b>	<b>4, 5&gt;1,2,3</b>
	2-İyimser	39	7,4	,087			
	3-Çekingen	28	10,7	,137			
	4-Karamsar	40	19	,042			
	5-Öfkeli	26	20	,076			
<b>Nötr Görev Süre (sn)</b>	1-Sakin	26	1,205	,151	,667	,616	-
	2-İyimser	39	1,177	,135			
	3-Çekingen	28	1,195	,157			
	4-Karamsar	40	1,170	,129			
	5-Öfkeli	26	1,219	,128			
<b>Uyumlu Görev Hata (%)</b>	1-Sakin	26	6,3	,080	18,109	<b>.000**</b>	<b>4, 5&gt;1,2,3</b>
	2-İyimser	39	5,9	,064			
	3-Çekingen	28	9,3	,138			
	4-Karamsar	40	17,71	,059			
	5-Öfkeli	26	21,4	,114			
<b>Uyumlu Görev Süre (sn)</b>	1-Sakin	26	1,172	,137	1,191	,317	-
	2-İyimser	39	1,130	,151			
	3-Çekingen	28	1,145	,146			
	4-Karamsar	40	1,111	,109			
	5-Öfkeli	26	1,176	,169			
<b>Uyumsuz Görev Hata (%)</b>	1-Sakin	26	14,3	,144	36,400	<b>.000**</b>	<b>4, 5&gt;1,2,3</b>
	2-İyimser	39	19,4	,179			
	3-Çekingen	28	18,5	,174			
	4-Karamsar	40	45,7	,127			
	5-Öfkeli	26	48,8	,117			
<b>Uyumsuz Görev Süre (sn)</b>	1-Sakin	26	1,315	,146	28,312	<b>.000**</b>	<b>4, 5&gt;1,2,3</b>
	2-İyimser	39	1,297	,154			
	3-Çekingen	28	1,326	,160			
	4-Karamsar	40	1,531	,103			
	5-Öfkeli	26	1,552	,092			
<b>Bilişsel Esneklik</b>	1-Sakin	26	5,101	1,154	9,759	<b>.000**</b>	<b>4,5&lt;1,2,3</b>
	2-İyimser	39	4,561	1,480			
	3-Çekingen	28	4,795	1,557			
	4-Karamsar	40	3,125	1,794			
	5-Öfkeli	26	3,486	1,652			
<b>Algılanan Stres</b>	1-Sakin	26	2,576	,507	3,025	<b>.002*</b>	<b>4,5&gt;1</b>
	2-İyimser	39	2,873	,727			
	3-Çekingen	28	2,931	,684			
	4-Karamsar	40	3,132	,855			
	5-Öfkeli	26	3,189	,829			

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların genel ruh hali değişkenlerine göre stroop test skorları ile bilişsel esneklik ve algılanan stres skorlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Stroop test skorlarına göre; karamsar ( $\bar{x} = 19,0$ ) ve öfkeli ( $\bar{x} = 20,0$ ) ruh haline sahip olan bireylerin Nötr görev hata, uyumlu görev hata, uyumsuz görev hata ve uyumsuz görev süre görevlerinde sakın ( $\bar{x} = 7,3$ ), iyimser ( $\bar{x} = 7,4$ ) ve çekingen ( $\bar{x} = 10,7$ ), ruh haline sahip bireyler

arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p<0.01$ ). Bilişsel esneklik ölçeğinde karamsar ( $\bar{x}=312,5$ ) ve öfkeli ( $\bar{x}=3,486$ ), ruh haline sahip bireyler ile sakin ( $\bar{x}=5,101$ ), iyimser ( $\bar{x}=4,561$ ) ve çekingen ( $\bar{x}=4,795$ ) ruh haline sahip bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p<0.01$ ). Algılanan stres ölçeğinde ise karamsar ( $\bar{x}=3,132$ ) ve öfkeli ( $\bar{x}=3,189$ ) ruh haline sahip bireyler ile sakin ( $\bar{x}=2,576$ ) ruh haline sahip bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p<0.01$ ).

**Tablo.5** Katılımcıların Stroop Test Skorları ile Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres Ölçeğinden Aldıkları Puanların Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Anne Eğitim Durumu	N	X̄	Ss	F	P	Fark
<b>Nötr Görev Hata (%)</b>	1-İlköğretim	76	14,5	,106	4,420	<b>,005*</b>	<b>1,2, 4&gt;3</b>
	2-Ortaöğretim	42	12,2	,101			
	3-Lise	16	4,9	,039			
	4-Eğitim yok	25	14,7	,095			
<b>Nötr Görev Süre (sn)</b>	1-İlköğretim	76	1,186	,116	1,914	,130	-
	2-Ortaöğretim	42	1,228	,164			
	3-Lise	16	1,172	,182			
	4-Eğitim yok	25	1,148	,115			
<b>Uyumlu Görev Hata (%)</b>	1-İlköğretim	76	13,9	,117	4,109	<b>,008*</b>	<b>1,2,4&gt;3</b>
	2-Ortaöğretim	42	11,4	,108			
	3-Lise	16	3,7	,059			
	4-Eğitim yok	25	13,2	,090			
<b>Uyumlu Görev Süre (sn)</b>	1-İlköğretim	76	1,143	,132	1,088	,356	-
	2-Ortaöğretim	42	1,167	,151			
	3-Lise	16	1,133	,173			
	4-Eğitim yok	25	1,109	,132			
<b>Uyumsuz Görev Hata (%)</b>	1-İlköğretim	76	33,6	,217	5,734	<b>,001**</b>	<b>1,2,4 &gt;3</b>
	2-Ortaöğretim	42	29,1	,206			
	3-Lise	16	10,9	,076			
	4-Eğitim yok	25	31,7	,186			
<b>Uyumsuz Görev Süre (sn)</b>	1-İlköğretim	76	1,397	,199	6,587	<b>,000**</b>	<b>1&gt;3,2 2,4&gt;3</b>
	2-Ortaöğretim	42	1,300	,237			
	3-Lise	16	1,161	,174			
	4-Eğitim yok	25	1,373	,196			
<b>Bilişsel Esneklik</b>	1-İlköğretim	76	3,819	1,858	3,916	<b>,010*</b>	<b>3&gt;1,4</b>
	2-Ortaöğretim	42	4,482	1,406			
	3-Lise	16	5,238	1,052			
	4-Eğitim yok	25	3,923	1,841			
<b>Algılanan Stres</b>	1-İlköğretim	76	3,097	,758	4,117	<b>,008*</b>	<b>1&gt;2,3 4&gt;2,3</b>
	2-Ortaöğretim	42	2,729	,751			
	3-Lise	16	2,571	,549			
	4-Eğitim yok	25	3,125	,766			

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine göre Stroop Test Skorları ile Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres skorlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Stroop test skorlarına göre; anne eğitim durumu ilköğretim ( $\bar{x}=14,5$ ), ortaöğretim ( $\bar{x}=12,2$ ) ve eğitim yok ( $\bar{x}=11,7$ ) olan bireylerin nötr görev hata ve uyumlu görev hata görevlerinde anne eğitim durumu lise ( $\bar{x}=4,9$ ), ( $\bar{x}=3,7$ ) olan bireylere göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ), ( $p<0.08$ ). Nötr ve uyumlu görevleri yanıtlama hızı (reaksiyon hızı) anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmamaktadır ( $p>0.05$ ). Uyumsuz görev hata puanlarına bakıldığında anne eğitim durumu İlköğretim ( $\bar{x}=33,6$ ), Eğitim yok ( $\bar{x}=31,7$ ) ve Ortaöğretim ( $\bar{x}=29,1$ ) olan bireylerin anne eğitim durumu Lise ( $\bar{x}=10,9$ ) olan bireylere göre anlamlı farklılaştığı görülmüştür ( $p<0.05$ ). Uyumsuz görev süre görevine bakıldığında anne eğitim durumu İlköğretim ( $\bar{x}=1,397$ ) olan bireylerin anne eğitimi durumu Lise ( $\bar{x}=1,161$ ) ve Ortaöğretim ( $\bar{x}=1,300$ ) olan bireylere göre anlamlı farklılaştığı ayrıca eğitim durumu Ortaöğretim ( $\bar{x}=1,300$ ) ve eğitimi yok ( $\bar{x}=1,373$ ) olan bireylerin anne eğitim durumu Lise ( $\bar{x}=116,1$ ) olan bireylere göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Bilişsel esneklik ölçeğine bakıldığında anne eğitim durumu lise ( $\bar{x}=5,238$ ) olan bireylerin anne eğitim durumu ilköğretim ( $\bar{x}=3,819$ ) ve Eğitim yok ( $\bar{x}=3,923$ ) olan bireylere göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Algılanan stres ölçeğine bakıldığında anne eğitim durumu eğitim yok ( $\bar{x}=3,125$ ) ve ilköğretim ( $\bar{x}=3,097$ ) olan bireylerin anne eğitim durumu ortaokul ( $\bar{x}=2,729$ ) ve Lise ( $\bar{x}=2,571$ ) olan bireyler arasında farklılıklar görülmüştür ( $p<0.01$ ).

**Tablo.6** Katılımcıların Stroop Test Skorları ile Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres Ölçeğinden Aldıkları Puanların Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Baba Eğitim Durumu	N	X̄	Ss	F	P	Fark
<b>Nötr Görev Hata (%)</b>	1-İlköğretim	42	17,3	,120	4,862	<b>,003</b>	<b>1&gt;2,3</b>
	2-Ortaöğretim	48	11,1	,098			
	3-Lise	57	10,5	,084			
	4-Eğitim durumu yok	12	16,2	,076			
<b>Nötr Görev Süre (sn)</b>	1-İlköğretim	42	1,184	,105	,469	,704	-
	2-Ortaöğretim	48	1,206	,150			
	3-Lise	57	1,176	,158			
	4-Eğitim durumu yok	12	1,207	,095			
<b>Uyumlu Görev Hata (%)</b>	1-İlköğretim	42	16,5	,120	3,974	<b>,009*</b>	<b>1&gt;2,3</b>
	2-Ortaöğretim	48	9,7	,094			
	3-Lise	57	10,2	,111			
	4-Eğitim durumu yok	12	14,5	,070			
<b>Uyumlu Görev Süre (sn)</b>	1-İlköğretim	42	1,152	,110	,762	,517	-
	2-Ortaöğretim	48	1,142	,143			
	3-Lise	57	1,125	,164			
	4-Eğitim durumu yok	12	1,189	,127			
<b>Uyumsuz Görev Hata (%)</b>	1-İlköğretim	42	35,7	,196	2,437	,067	-
	2-Ortaöğretim	48	26,3	,211			
	3-Lise	57	27,0	,223			
	4-Eğitim durumu yok	12	37,0	,105			
<b>Uyumsuz Görev Süre (sn)</b>	1-İlköğretim	42	1,424	,202	4,771	<b>,003*</b>	<b>1,4&gt;2,3</b>
	2-Ortaöğretim	48	1,306	,196			
	3-Lise	57	1,293	,232			
	4-Eğitim durumu yok	12	1,455	,183			
<b>Bilişsel Esneklik</b>	1-İlköğretim	42	3,675	1,851	6,406	<b>,000**</b>	<b>3&gt;1,2,4</b>
	2-Ortaöğretim	48	4,102	1,715			
	3-Lise	57	4,807	1,350			
	4-Eğitim durumu yok	12	2,931	1,867			
<b>Algılanan Stres</b>	1-İlköğretim	42	3,147	,817	4,324	<b>,006*</b>	<b>1&gt;3</b> <b>4&gt;3</b>
	2-Ortaöğretim	48	2,956	,753			
	3-Lise	57	2,713	,680			
	4-Eğitim durumu yok	12	3,380	,640			

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine göre Stroop Test Skorları ile Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres skorlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Nötr görev hata görevine bakıldığında baba eğitim durumu ilköğretim ( $\bar{x} = 17,3$ ) olan bireylerin baba eğitim durumu ortaöğretim ( $\bar{x} = 11,1$ ) ve lise ( $\bar{x} = 10,5$ ) olan bireyler arasında anlamlı

farklılıklar görülmektedir ( $p<0.01$ ). Uyumlu görev hata görevine bakıldığında baba eğitim durumu ilköğretim ( $\bar{x}=16,5$ ) olan bireylerin baba eğitim durumu ortaöğretim ( $\bar{x}=09,7$ ) ve lise ( $\bar{x}=,102$ ) olan bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ( $p<0.01$ ). Uyumsuz görev süre görevine bakıldığında baba eğitim durumu ilköğretim ( $\bar{x}=1,424$ ), eğitim durumu yok ( $\bar{x}=1,455$ ) olan bireylerin baba eğitim durumu ortaöğretim ( $\bar{x}=1,306$ ), lise ( $\bar{x}=1,293$ ) olan bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ( $p<0.01$ ). Bilişsel esneklik ölçeğine bakıldığında baba eğitim durumu lise ( $\bar{x}=2,713$ ) olan bireylerin baba eğitim durumu ilköğretim ( $\bar{x}=3,675$ ), ortaöğretim ( $\bar{x}=3,675$ ) ve eğitim durumu yok ( $\bar{x}=3,675$ ) olan bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ( $p<0.01$ ). Algılanan stres ölçeğine bakıldığında baba eğitim durumu ilköğretim ( $\bar{x}=3,147$ ) olan bireylerin baba eğitim durumu lise( $\bar{x}=2,713$ ) olan ve baba eğitim durumu yok ( $\bar{x}=3,380$ ) olan bireylerin baba eğitim durumu lise( $\bar{x}=2,713$ ) bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ( $p<0.01$ ).

**Tablo 7** Katılımcıların Bilişsel Esneklik Puanları ile Stroop Test Skorları ile Algılanan Stres Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiler İle İlgili Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

			1	2	3	4	5	6	7	8
1	<b>Bilişsel Esneklik</b>	R P	1	-,784** ,000	-,564** ,000	,053 ,510	-,486** ,000	-,023 ,774	-,554** ,000	-,461** ,000
2	<b>Algılanan Stres</b>	R P		1	,407** ,000	-,098 ,221	,306** ,000	-,019 ,808	,339** ,000	,279** ,000
3	<b>Nötr Görev Hata (%)</b>	R P			1	,113 ,154	,813** ,000	-,109 ,000	,773** ,000	,634** ,000
4	<b>Nötr Görev Süre (sn)</b>	R P				1	,081 ,313	,826** ,000	,082** ,305	,159** ,045
5	<b>Uyumlu Görev Hata (%)</b>	R P					1	,195* ,014	,726** ,000	,980** ,000
6	<b>Uyumlu Görev süre (sn)</b>	R P						1	,067 ,398	,121 ,129
7	<b>Uyumsuz Görev Hata (%)</b>	R P							1	,718** ,000
8	<b>Uyumsuz Görev Süre (sn)</b>	R P								1

Tablo 7 incelendiğinde bilişsel esneklik ( $r=-,784^{**}$ ,  $p=,000$ ) ile algılanan stres ve stroop testi uyumsuz görev hata ( $r=-,554^{**}$ ,  $p=,000$ ), nötr görev hata ( $r=-,564^{**}$ ,  $p=,000$ ) uyumlu görev hata ( $r=-,486^{**}$ ,  $p=,000$ ) ve uyumsuz görev süre ( $r=-,461^{**}$ ,  $p=,000$ ) arasında negatif yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Yapmış olduğumuz çalışma sonucunda birbiriyle ikili ilişkisi en anlamlı parametreler Algılanan Stres, Bilişsel Esneklik ve Nötr Görev Hata, Uyumsuz Görev Hata ve Uyumsuz görev süre oturumlarında gözlenmiştir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### Tartışma ve Sonuç

Genç sporcuların, algılanan stres ile bilişsel esnekliğin yürütücü işlevler açısından açısından incelemek amacıyla yapmış olduğumuz çalışmada tahmin ettiğimiz gibi bilişsel esnekliği yüksek olan genç sporcuların algıladıkları stres düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda stroop test skorlarında daha az perseveratif hata ve stroop test görevlerinde daha iyi reaksiyon zamanına sahip oldukları görülmektedir. Önceki araştırmalar, kaygı ve depresyon ile dürtüsellik arasında güçlü bir ilişki olduğunu bildirmiştir (Fawcett, 2001; Moustafa vd., 2017; Swann, vd., 2008; Taylor vd., 2008). Stroop testinde uygulanan görevlerden biri olan inconcrent yani uyumsuz göreve verilen tepki dürtüsellikle ilişkilidir ve genel olarak bilişsel katılığı ifade eder. Bu durumda daha yüksek bir bilişsel esneklik daha az kaygı, depresyon ve stres ile ilişkili olacaktır. Bulgularımız da bunu doğrular niteliktedir.

Han vd., (2011) tarafından nöropsikolojik testlerden yararlanılarak yapılmış olan çalışmada, yüksek bilişsel esnekliğin düşük stres ile ilişkisinden bahsedilmiştir. Ayrıca yüksek bilişsel esnekliğin (Castiello & Umiltà,1992; Nougier & ark, 1989) daha az perseveratif hata ve uygulanan nöropsikolojik test görevlerinde daha iyi reaksiyon zamanına sahip oldukları görülmektedir.

### Cinsiyet

Araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Stroop Test Skorları ile Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres skorlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Literatürde çalışmamıza benzer bulgular aşağıda verilmektedir;

Laçın ve Yalçın (2018) bilişsel esnekliğin cinsiyet ( $t_{547} = .916, p > .05$ ) değişkeni açısından farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Benzer bir şekilde Yu, vd., (2020) bilişsel esnekliğin cinsiyet açısından farklılaşmadığından bahsetmiştir. Kara ve diğerleri (2019) karate hakemleri üzerine yaptıkları çalışmada, bilişsel esneklik düzeyinin hakemlerde cinsiyete göre farklılık olmadığını saptamıştır. Kara (2020) karate branşı sporcularına yaptığı çalışmada bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediğini saptamıştır ( $t = -72, p = .47$ ). Martin ve Rubin (1995), yaptıkları çalışmada kızlar ve erkeklerin bilişsel esneklik açısından farklılık olmadığını bulmuşlardır ( $t = 1.16, p > .05$ ). Martin ve Rubin'in (1995) yetişkin bireyler, Bilgin'in (2009) üniversite öğrencileri, Diril (2011), Öz (2012) ve Zahal'ın (2014) ise, lise öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarda, bilişsel esnekliğin cinsiyete göre değişmediği

bulunmuştur. Üngür (2013) Stroop Testinde renk-kelime uyumsuzluğunun olduğu aşamada verilen doğru cevap sayısı ( $p>0,05$ ) ve ortalama cevaplama hızı ( $p>0,05$ ) cinsiyete göre karşılaştırıldığında da kadın sporcular ile erkek sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu duruma göre kız ve erkek öğrencilerin ergenlik çağında bilişsel olarak bir farklılığın olmadığı çıkarımı yapılabilmektedir.

Literatürde çalışmamız ile benzer olamayan bulgular aşağıda verilmektedir;

Savcı ve Aysan (2014) algılanan stres ölçeğine göre kız öğrencilerin ortalama puanlarının ( $\bar{X} = 6,464$ ), erkek öğrencilerin ortalama puanından ( $\bar{X} = 5,373$ ) daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Sapmaz ve Doğan (2013) yaptıkları çalışmada, bilişsel esneklik envanterinden alınan toplam puanlara göre erkeklerin ( $\bar{X} = 78.17$ ) bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlara ( $\bar{X} = 74.82$ ) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Asıcı ve İkiz (2015) tarafından yapılan çalışmanın bulgularında bilişsel esneklik puanlarının ( $t_{276} = -3,291$ ;  $p = ,001$ ) erkekler lehine değiştiği gözlemlenmiştir. Altunkol'un (2011) üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre erkeklerin bilişsel esnekliğinin, kız öğrencilerin bilişsel esneklik puanlarından yüksek olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olarak bulunmuştur ( $U = 22887.0$ ,  $p < .05$ ). Yine Altunkol'un (2011) çalışmasında t-testi kız öğrencilerinin erkek öğrencilere göre algılanan stres puanlarının anlamlı ve yüksek ilişkili olduğu söylenebilir ( $t(463.20) = 4.06$ ,  $p < .05$ ). Torres-Montiel vd., (2017) cinsiyete göre algılanan stres arasında farkın olup olmadığını araştırdığı çalışmada, erkeklerin stres puanının kadınlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Saleh, vd., (2017) yaptıkları çalışmalarda, daha fazla stres yaşayan kadınlar ile erkeklerin algıladıkları stres puanları arasında anlamlı bağlantı olduğunu saptamışlardır ( $r = -0.13$   $p = 0.002$ ). Turan vd., (2019) kadınların algılanan stres ölçeği puan ortalaması, erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Bizim çalışmamız ve literatürdeki çalışmalara bakarak kadınların daha hassas ve duygusal olması algıladıkları stres düzeyinde farklı olacağı şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca kız çocuklarının daha baskıcı ve koruyucu şekilde büyümesi bu durumda önemli bir etmen olabilir. Özellikle Türk kültüründe erkek çocukların yetiştirilme tarzı ile kız çocuklarının yetiştirilme tarzı birbirinden farklıdır. Erkek çocuklarının daha serbest dışa dönük büyümesi belki de daha sosyal yaşaması bilişsel olarak katkı sunacağı gibi etrafındaki olayları algılama stresi de farklılaşacaktır. Baskı altında büyüyen bir kız çocuğu bir birey ile karşılaştığında içine kapanık ve güvensiz, dışa dönük erkek çocuklarda atılganlık ve kendine güven ön planda olacaktır. Bu etmenlerinde bilişsel esnekliğin önemli kriterleri arasında olduğu bilinmektedir.

## Genel Ruh Hali

Araştırmada katılımcıların genel ruh hali değişkenlerine göre stroop test skorları ile bilişsel esneklik ve algılanan stres skorlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Stroop test skorlarına göre; karamsar ( $\bar{x} = 19,0$ ) ve öfkeli ( $\bar{x} = 20,0$ ) ruh haline sahip olan bireylerin Nötr görev hata, uyumlu görev hata, uyumsuz görev hata ve uyumsuz görev süre görevlerinde sakin ( $\bar{x} = 07,3$ ), iyimser ( $\bar{x} = 7,4$ ) ve çekingen ( $\bar{x} = 10,7$ ), ruh haline sahip bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p < 0.01$ ). Bilişsel esneklik ölçeğinde karamsar ( $\bar{x} = 3,125$ ) ve öfkeli ( $\bar{x} = 3,486$ ), ruh haline sahip bireyler ile sakin ( $\bar{x} = 5,101$ ), iyimser ( $\bar{x} = 4,561$ ) ve çekingen ( $\bar{x} = 4,795$ ) ruh haline sahip bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p < 0.01$ ). Algılanan stres ölçeğinde ise karamsar ( $\bar{x} = 3,132$ ) ve öfkeli ( $\bar{x} = 3,189$ ) ruh haline sahip bireyler ile sakin ( $\bar{x} = 2,576$ ) ruh haline sahip bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p < 0.01$ ). Literatürde bilişsel esneklik ve stres ile ilgili olan çalışmalardan benzer bulgular aşağıda verilmektedir;

Asıcı ve İkiz (2015), üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada öğrencilerin bilişsel esneklik puanları ile mutluluk puanları arasında pozitif olarak anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir ( $r = ,407$ ;  $p < ,05$ ). Satan, (2014) ergen öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ile pozitif ruh hali arasında pozitif ve yüksek ilişkinin ( $r = ,734$ ) olduğu ve iki değişken arasında korelasyonu da  $r = ,663$  olarak hesaplandığı tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin bireylerin pozitif ruh hali üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Dağ ve Gülüm (2013), araştırmanın önceden tahmin edilen değişkeni olan bilişsel esneklik ile iyimserlik ( $r = ,45$ ,  $p < ,01$ ) arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğunu belirtmiştir. Çalışmamızda iyimserlik ruh haline sahip ( $\bar{x} = 4,561$ ) bireylerin daha yüksek bir bilişsel esnekliğe sahip olduğu görülmektedir. Demirtaş ve Yıldız (2019), karamsar ruh halinin algılanan stres üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $t = 7.65$ ,  $p < 0.001$ ). Yine aynı çalışmada karamsar ruh halinin bilişsel esneklik ( $t = -7.23$ ,  $p < 0.001$ ) üzerindeki doğrudan etkileri istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı olduğu saptanmıştır. Çalışmamızda karamsar ruh haline sahip ( $\bar{x} = 3,125$ ) bireylerin daha düşük bir bilişsel esnekliğe sahip olduğu görülmektedir. Çalışmamızda Algılanan stres ölçeğinde ise karamsar ( $\bar{x} = 3,132$ ) bireylerin dahayüksek stres algısına sahip olduğu görülmektedir. Yine bir çalışmada Dhanalakshmi (2015), karamsar ruh hali üniversite öğrencilerinde algılanan stres için önemli bir yordayıcı olduğu saptanmıştır ( $r = ,388$   $p = 0.01$ ). Shapero vd., (2018) , depresif bireyler için MBCT (Farkındalık Temelli Stres Azaltma) eğitimi alan katılımcıların ve bu eğitimi almayan kontrol listesi grubuna göre daha yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduğu saptanmıştır. Literatürde bireylerin üstünde stres oluşturan faktörlerin başında kişinin sahip olduğu kişilik tipleri gelmektedir (Bedir, 2016). Bunun yanı sıra yine literatüre bakıldığında farklı ruh haline sahip bireylerinde

algıladıkları stres ve bilişsel esnekliklerinde farklılıklar görülmüştür. Bu durum aslına bakılırsa bilişsel esneklik düzeyinin bireylerin kendilerini algılama biçimlerini direkt etkilediği şeklinde açıklanabilir.

### **Anne-Baba eğitim durumu**

Yapılan araştırmada katılımcıların anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenine göre Stroop Test Skorları ile Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres skorlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Stroop test skorlarına göre; anne eğitim durumu ilköğretim ( $\bar{x}=14,5$ ), ortaöğretim ( $\bar{x}=12,2$ ) ve eğitim yok ( $\bar{x}=14,7$ ) olan bireylerin nötr görev hata ve uyumlu görev hata görevlerinde anne eğitim durumu lise ( $\bar{x}=4,9$ ), ( $\bar{x}=03,7$ ) olan bireylere göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ), ( $p<0.08$ ). Nötr ve uyumlu görevleri yanıtlama hızı (reaksiyon hızı) anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmamaktadır ( $p>0.05$ ). Uyumsuz görev hata puanlarına bakıldığında anne eğitim durumu İlköğretim ( $\bar{x}=33,6$ ), Eğitim yok ( $\bar{x}=31,7$ ) ve Ortaöğretim ( $\bar{x}=29,1$ ) olan bireylerin anne eğitim durumu Lise ( $\bar{x}=10,9$ ) olan bireylere göre anlamlı farklılaştığı görülmüştür ( $p<0.05$ ). Uyumsuz görev süre görevine bakıldığında anne eğitim durumu İlköğretim ( $\bar{x}=139,7$ ) olan bireylerin anne eğitimi durumu Lise ( $\bar{x}=116,1$ ) ve Ortaöğretim ( $\bar{x}=130,0$ ) olan bireylere göre anlamlı farklılaştığı ayrıca eğitim durumu Ortaöğretim ( $\bar{x}=1,300$ ) ve eğitimi yok ( $\bar{x}=137,3$ ) olan bireylerin anne eğitim durumu Lise ( $\bar{x}=116,1$ ) olan bireylere göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Bilişsel esneklik ölçeğine bakıldığında anne eğitim durumu lise ( $\bar{x}=5,238$ ) olan bireylerin anne eğitim durumu ilköğretim ( $\bar{x}=3,819$ ) ve Eğitim yok ( $\bar{x}=3,923$ ) olan bireylere göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Algılanan stres ölçeğine bakıldığında anne eğitim durumu eğitim yok ( $\bar{x}=3,125$ ) ve ilköğretim ( $\bar{x}=3,097$ ) olan bireylerin anne eğitim durumu ortaokul ( $\bar{x}=2,729$ ) ve Lise ( $\bar{x}=2,571$ ) olan bireyler arasında farklılıklar görülmüştür ( $p<0.01$ ).

Nötr görev hata görevine bakıldığında baba eğitim durumu ilköğretim ( $\bar{x}=17,3$ ) olan bireylerin baba eğitim durumu ortaöğretim ( $\bar{x}=11,1$ ) ve lise ( $\bar{x}=10,5$ ) olan bireyler arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür ( $p<0.01$ ). Uyumlu görev hata görevine bakıldığında baba eğitim durumu ilköğretim ( $\bar{x}=16,5$ ) olan bireylerin baba eğitim durumu ortaöğretim ( $\bar{x}=09,7$ ) ve lise ( $\bar{x}=10,2$ ) olan bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p<0.01$ ). Uyumsuz görev süre görevine bakıldığında baba eğitim durumu ilköğretim ( $\bar{x}=142,4$ ), eğitim durumu yok ( $\bar{x}=145,5$ ) olan bireylerin baba eğitim durumu ortaöğretim ( $\bar{x}=130,6$ ), lise ( $\bar{x}=129,3$ ) olan bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p<0.01$ ). Bilişsel esneklik ölçeğine bakıldığında baba eğitim durumu lise ( $\bar{x}=2,713$ ) olan bireylerin baba eğitim durumu ilköğretim ( $\bar{x}=3,675$ ), ortaöğretim ( $\bar{x}=3,675$ ) ve eğitim durumu yok ( $\bar{x}=3,675$ ) olan

bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p<0.01$ ). Algılanan stres ölçeğine bakıldığında baba eğitim durumu ilköğretim ( $\bar{x} = 3,147$ ) olan bireylerin baba eğitim durumu lise ( $\bar{x} = 2,713$ ) olan ve baba eğitim durumu yok ( $\bar{x} = 3,380$ ) olan bireylerin baba eğitim durumu lise ( $\bar{x} = 2,713$ ) bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p<0.01$ ).

Turan vd., (2019), hemşirelik öğrencilerine yaptığı çalışmada annesi ilkokul/ortaokul mezunu olanların bilişsel esneklik ölçeği ( $f=6,270$ ;  $p=0,002^{**}$ ) ortalamaları okuryazar olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ). Turan vd., (2019), hemşirelik öğrencilerine yaptığı çalışmada baba eğitim durumuna göre algılanan stres ölçeği ( $f=0,071$ ;  $p=0,931$ ) ve bilişsel esneklik ölçeği ( $f=,223$ ;  $p=0,801$ ) puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak farklılık belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Bu bulgu çalışmamıza ters düşmektedir. Üzümcü ve Müezzın (2018), öğretmenler üzerinde yaptıkları çalışmada eğitim düzeyi yüksek olan annenin bilişsel esneklik düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Esen ve Aygün (2018), öğretmen adaylarına yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ölçeğine verdikleri cevaplar incelendiğinde bilişsel esnekliğin anne eğitim durumundan ( $f=531$ )  $=2.76$ ,  $p<.04$ ) etkilendiği belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik ölçeği sorularına verdikleri cevaplar incelendiğinde ise baba eğitim durumuna ( $F(531) = .70$ ,  $p<.59$ ) göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yine aynı çalışmada annesi üniversite mezunu olan öğretmen adaylarının ( $\bar{x} = 3.68$ ), annesi ilkokul ( $\bar{x} = 3.50$ ), ortaokul ( $\bar{x} = 3.43$ ) mezunu olan öğretmen adaylarına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bireylerin anne babalarının sahip oldukları eğitim durumunun bireylerin bilişsel esneklikleri üzerinde etkiye sahip olduğu yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireylerin daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip çocuklar yetiştirdikleri görülmektedir. Çocuklar rol model aldıkları ebeveynlerinin kopyası olarak büyürler bu durumda ebeveynlerin okur-yazar olması birey gelişimde çok önemli hal olabilir. Özellikle çocukların gelişim çağlarında anne ile olan yakınsak gelişim alanı bu bulguyu daha önemli hale getirebilir.

## **Korelasyon**

Bilişsel esneklik ( $r=-,784^{**}$ ,  $p=,000$ ) ile algılanan stres ve stroop testi uyumsuz görev hata ( $r=-,554^{**}$ ,  $p=,000$ ) ve uyumsuz görev süre ( $r=-,461^{**}$ ,  $p=,000$ ) arasında negatif yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre bireylerin bilişsel esneklik puanlarının artması durumunda algılanan stres puanlarının düşeceği ayrıca bilişsel esnekliğin ve yürütücü işlevlerin değerlendirilmesinde kullanılan stroop test skorlarında (Stroop Effect) hata oranları ve reaksiyon zaman puanlarının azalacağı söylenebilir.

Turan, vd., (2019) öğrencilerinin, bilişsel esneklik düzeyleri ile algıladıkları stres düzeyleri arasında negatif yönde zayıf bir ilişki belirlenmiştir ( $r=-0,149$ ,  $p:0,011$ ;  $p<0,05$ ).

Öğrencilerin stres düzeyleri arttıkça, bilişsel esneklik düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Yu, vd., (2020) çalışmasında, sonuçlar kaygı ve depresyonun toplam dürtüsellik (bilişsel katılık) puanları ile anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Yine Yu, vd., (2020) Üniversite öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri düşük olduğunda, kaygı ve motor dürtüsellik arasındaki ilişki bilişsel esnekliğin yüksek olduğu duruma ( $\beta = 0.250$ ,  $t = 2.255$ ) göre daha güçlü olduğu belirtilmiştir ( $\beta = 0.406$ ,  $t = 3.608$ ,  $P < 0.01$ ),  $P < 0.05$ ). Yine başka bir çalışmada Swann vd., (2008) yapmış olduğu araştırmanın bulgularında depresyon ve dürtüsellik (bilişsel katılık) doğal olarak bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir. Kaygının daha yüksek dürtüsellikle ilişkili olduğu fikri (Bellani ve ark., 2012) tarafından da desteklenmektedir. Taylor vd., (2008) Anksiyetede azalmanın dürtüsel davranışta da azalmalara yol açacağından bahsetmiştir. Han, vd., (2011) çalışmalarında, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin stres düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir. Demirtaş ve Yıldız (2019), düşük bilişsel esnekliğin, algılanan stres ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Düşük bilişsel esnekliğe sahip bireyler, bilişsel olarak esnek bireyler gibi duygusal stresi azaltmak için yeniden yapılandırmayı kullanamazlar. Bilişsel esneklikten yoksun olmaları nedeniyle belirsizliğe karşı yüksek düzeyde tahammülsüzlüğe sahip bireylerin, endişe verici düşünce ve duygularla kafaları karışabilir. Lee ve Orsillo (2014) düşük bilişsel esnekliğin olumsuz duygu durumları ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Zou vd., (2020) esnek bilişlerin yaşam olayı stresinin başarılı yönetimine katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Senders vd., (2014) Stresli yaşam olayları ve multipl sklerozlu kişilerde yaptığı çalışmada, bilişsel esnekliğin algılanan stres seviyeleri ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur ( $p < .0001$   $r = -0.55$ ). Altunkol (2011), üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada bilişsel esneklik düzeyiyle algılanan stres arasında düşük düzeyde ( $r = -.28$ ;  $p < 0.01$ ) ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kruczek vd. (2020) hemşirelere yaptığı çalışmada stres duygusu ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde yüksek ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = 0.21^{**}$   $p < 0.05$ ). Bu sonuçlara göre birey ne kadar esnek işleve sahip olursa yaşadığı stres durumlarına anlık olarak tepki geliştirmesi hızlı ve mantıklı olacaktır. Bu durumda algıladığı stres düzeyi bilişsel esnekliği düşük olan bireylere göre daha düşük olacaktır. Buna göre bireylerin bilişsel esneklik puanlarının artması durumunda algılanan stres puanlarının düşeceği ayrıca bilişsel esnekliğin ve yürütücü işlevlerin değerlendirilmesinde kullanılan stroop test skorlarında hata oranları ve reaksiyon zaman puanlarının (Stroop Effect) azalacağı söylenebilir. Çalışmamızda bilişsel esnekliğin değerlendirilmesinde kullanılan bilişsel esneklik ölçeği ve hem bilişsel esneklik hemde yürütücü işlevlerin değerlendirilmesinde kullanılan stroop testi algılanan stresin değerlendirilmesinde de kullanılacak veri toplama araçları dahilinde kullanılacağı çalışmamızın bulgularıyla açıkça ortaya konulmaktadır.

## Öneriler

1. Stroop testinden elde edilen yüksek skorlara sahip olan bireylerin algıladıkları stres düzeylerinin düşük olması stresin üstesinden gelmede bilişsel esnekliğin kazanımının önemini ortaya koyarken, bilişsel egzersizler ile bilişsel işlev performansının artırılması sağlanabilir. Yüksek bilişsel işlev stresin algılanmasında bir tampon görevi göreceğinden stres literatürüne çalışmamızın önemli kazanımlar sunacağı düşünülmektedir.
2. Bilişsel esneklik ve algılanan stres arasında bulunan ilişkiye göre bireylerin algıladıkları stres üzerinde bilişsel esneklik önemlidir. Bilişsel esnekliğin geliştirilmesi bireylerin maruz kaldığı stres faktörlerini algılama biçimlerini de değiştirecektir.
3. Bilişsel esnekliği artırmak için bireylerin bilişsel görevleri geliştirebileceği bilişsel egzersizler (zeka testleri vb. ) ile bilişsel esnekliklerinin artırılması gereklidir. Bilişsel esneklik artırdıkça stresin üstesinden gelme sağlanabilir.
4. Sportif performansın artırılmasında fiziksel egzersizler kadar bilişsel egzersizlere de yer verilmesi hem stresin üstesinden gelmede hem de spor ortamlarının değişik talepleri cevap verme adına faydalı olabilir.
5. Okullarda öğrencilerin bilişsel becerilerinin geliştirilmesi amacıyla grupla psikolojik danışma hizmeti ile öğrencilere bilişsel aktiviteler yapılarak hem bilişsel esneklik kazanımı hem de yüksek bilişsel işlev kazanımı sağlanabilir.

## Kaynaklar

- Aksoy, A. (2005). Çalışma hayatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stres sonuçlarının incelenmesi üzerine bir araştırma. In *Journal of Social Policy Conferences* (No. 49).
- Akşin-Yavuz, E. (2016). Bilişsel işlevlerin uygulanması ölçeği'nin geçerlik-güvenirlilik çalışması ve 48-66 aylık çocukların bilişsel işlevlerinin gelişiminin incelenmesi. *Unpublished doctoral dissertation*). Marmara University, Institute of Educational Sciences, İstanbul.
- Aliyev, V. (2020). Major depresif bozukluğu olan hastalarda farmakoterapinin bilişsel işlevler üzerine etkisi: bir izlem çalışması. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
- Altungül, O. (2006). Futbol aktivitelerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi/Stress level determination under the light of personal characteristics of the people at football activities.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Altunkol, F. (2017). Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi. *Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana*.
- Arsan, N. (2007). Türkiye'de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Programı, Ankara*.
- Artan, I. (1986). *Organizasyonel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama* [Organizational stress factors and a practice on managers]. *İstanbul: Bassen Kültür ve Eğitim*.
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aşık, N. A. (2005). Otel İşletmelerinde Çalışanların Kişilik Yapısı İle Stresten Etkilenme Düzeylerinin Analizine İlişkin Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 126-146.

- Avşaroğlu, S., & Ömer, Ü. R. E. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Aydın, K. B. (2008). Stresle başa çıkma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 30, 33-47.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2012). Stres ve basa çıkma yolları (28. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bedir, F. (2016). Boş zaman (rekreasyonel) aktivitelerinin stresin üstesinden gelebilme rolünün incelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Sosyal bilimler enstitüsü. Atatürk üniversitesi. Erzurum.
- Bedir, F. (2021). Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri (1. bs.). Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Bellani, M., Hatch, J. P., Nicoletti, M. A., Ertola, A. E., Zunta-Soares, G., Swann, A. C., ... & Soares, J. C. (2012). Does anxiety increase impulsivity in patients with bipolar disorder or major depressive disorder?. *Journal of psychiatric research*, 46(5), 616-621.
- Bilgiç, R., & Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Berg, E. A. (1948). A simple objective technique for measuring flexibility in thinking. *The Journal of general psychology*, 39(1), 15-22.
- Bozyılan, E., & Güngörmüş, Z. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algılanan stres, biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışları üzerine etkileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 227-247.
- Burgess, P. W., Alderman, N., Forbes, C., Costello, A., LAURE, M. C., Dawson, D. R., ... & Channon, S. (2006). The case for the development and use of “ecologically valid” measures of executive function in experimental and clinical neuropsychology. *Journal of the international neuropsychological society*, 12(2), 194-209.
- Burke, C. S., Pierce, L. G., & Salas, E. (Eds.). (2006). *Understanding adaptability: A prerequisite for effective performance within complex environments*. Emerald Group Publishing.

- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1, 297-301.
- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Castiello, U., & Umiltà, C. (1992). Orienting of attention in volleyball players. *International Journal of Sport Psychology*.
- Ceylan, M. (2005). Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir*.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Crone, E. A., Richard Ridderinkhof, K., Worm, M., Somsen, R. J., & Van Der Molen, M. W. (2004). Switching between spatial stimulus–response mappings: a developmental study of cognitive flexibility. *Developmental science*, 7(4), 443-455.
- Cui, J., Zou, L., Herold, F., Yu, Q., Jiao, C., Zhang, Y., ... & Wang, C. (2020). Does Cardiorespiratory Fitness Influence the Effect of Acute Aerobic Exercise on Executive Function?. *Frontiers in Human Neuroscience*, 14.
- Cüceloğlu, D. (2000). İnsan ve davranışı (10. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çağıl İ. Ş, (2019). Müzik performansının bilişsel işlevlere etkisi ve bdnf val66met ile comtval158met polimorfizmleriyle ilişkisi. Ankara üniversitesi. Sağlık bilimleri enstitüsü. Fizyoloji anabilim dalı
- Çavdarlı, Ş. (2013). *Liseli sporcularda görev ve ego yönelimleri ile sporda stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Çetin, M. Ç. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye*.

- Çetin, S. (2018). Kadınların egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre yaşam kalitesi ve stres düzeylerinin araştırılması.
- Çirik, A. (2018). *Yoğun bakım ünitesinde çalışan hemşirelerin stres faktörlerinin belirlenmesine ve stres yönetimlerine ilişkin bir araştırma. GÜ İşletme Ana Bilim Dalı Hastane İşletmeciliği Bilim Dalı* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Ankara).
- Çoruh, Y. (2019). *Stres Ve Sağlık Üzerine Boş Zamanlarda Yapılan Sporun Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21(3), 73-78.*
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet international journal of education, 2 (1), 86-101.*
- Dağ, İ., & Gülüm, V. (2013). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri İle Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi, 24(4).*
- Demir, A.H. (2002). İlköğretim öğrencilerinde stres yaratan yönetici davranışları ve öğrencilerin başa çıkma davranışları. Ankara üniversitesi, Eğitim bilimleri enstitüsü, Ankara.
- Demirel, H. G., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 242-254.*
- Demirtaş, A & Yıldız, B. (2019). Umutsuzluk ve algılanan stres: bilişsel esnekliğin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi , 32 (3), 259.*
- Dhanalakshmi, D. (2015). Perceived stress, cognitive distortion, sense of coherence and health among college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 6(3), 287.*
- Diril, A. (2011). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.*
- Doğru, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi/An investigation of psychological well-being, stress, coping and social support of university students.
- Düğenci, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- Ekmekçi, R. (2008). Hakemlerinin stres kaynakları ile stresle başa çıkma yöntemlerinin tespiti ve önleyici yönetsel uygulamaların gelişmesi. Abant izzet baysal üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Bolu.
- Emek-Savaş, D. D., Yerlikaya, D., Yener, G. G., & Tanör, ö. Ö. (2020). Stroop testi çapa formu'nun geçerlik-güvenirlik ve norm çalışması.
- Ertekin, Y. (1993). Stres ve yönetim, Todaie yayınları, Ankara.
- Erten, S. B. (2020). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Esen-Aygun H. (2018). The relationship between pre-service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, 18(77), 105-128.
- Fawcett, J. (2001). Treating impulsivity and anxiety in the suicidal patient. *Annals of the new york academy of sciences*, 932, 94–105.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Gökkaya, N. (2009). Genç erişkinlerde metabolik sedromun bilişsel işlevler üzerine etkisi ve atp ııı ile who kriterlerinin bilişsel işlevler açısından duyarlılıklarının karşılaştırılması, Kocaeli Üniversitesi, Tıp fakültesi, İç hastalıkları anabilim dalı
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Gür, Y. (2020). Farklı branşlardaki engelli sporcuların algılanan stres düzeyleri ve bilinçli farkındalık seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora tezi. Sağlık bilimler enstitüsü. Kahramanmaraş Sütçü imam üniversitesi. Kahramanmaraş
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Han, D. H., Park, H. W., Kee, B. S., Na, C., Na, D. H. E., & Zaichkowsky, L. (2011). Performance enhancement with low stress and anxiety modulated by cognitive flexibility. *Psychiatry investigation*, 8(3), 221.

- Heaton, R. K. (1981). Wisconsin card sorting test manual. Psychological assessment resources.
- Heaton, R. K., Chelune, G. J., Talley, J. L., Kay, G. G., & Curtiss, G. (1993). Wisconsin Card Sorting Test manual. Odessa: Psychological Assessment Resources. Inc [Google Scholar].
- Jacob, R., & Parkinson, J. (2015). The potential for school-based interventions that target executive function to improve academic achievement: A review. *Review of educational research*, 85(4), 512-552.
- Jensen, A. R. (1965). Scoring the Stroop test. *Acta psychologica*, 24(5), 398-408.
- Jones, G., Swain, A., & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal fattening and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 13(1), 1-15.
- Kara, M. (2020). Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sakarya uygulamalı bilimler üniversitesi
- Kara, N.Ş., Kara, M., Koç, M., & Dönmez, A. (2019). Türkiye karate hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Erpa 2019, 541.
- Karafakıoğlu, E. (2016). Sağlık çalışanlarında iş stresi (ameliyathane servis örneği). Sosyal bilimler enstitüsü. Beykent üniversitesi
- Karakaş, S. (2006). Bilnot Bataryası El Kitabı: Nöropsikolojik Testler İçin Araştırma ve Geliştirme Çalışmaları. 2. baskı. Ankara: Eryılmaz Ofset.
- Karakaş, S. (2013). Bilnot-Yetişkin (2 Cilt Takım). Eğitim Yayınevi.
- Karakaş, S., & Karakaş, H. M. (2000). Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: Bilişsel psikolojiden nöroradyolojiye. *Klinik psikiyatri*, 3(4), 215-27.
- Karakaş, S., Irak, M., Kurt, M., & Erzenin, Ö. U. (1999). Wisconsin Kart Eşleme Testi ve Stroop Testi TBAG Formu: Ölçülen özellikler açısından karşılaştırmalı analiz. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(3), 179-192.
- Karakaş, S., Erdoğan, E., Sak, L., Soysal, A. Ş., Ulusoy, T., Ulusoy, İ. Y., & Alkan, S. (1999). Stroop Testi TBAG Formu: Türk kültürüne standardizasyon çalışmaları, güvenilirlik ve geçerlik. *Klinik Psikiyatri*, 2(2), 75-88.
- Karaküçük, S., & Başaran, Z. (1996). Stresle Başa Çıkmada Rekreasyon Faktörü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 55-64.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Yayıncılık. Ankara.

- Kaya, M. (1997). Ailede anne–baba tutumlarının ocugun kisilik ve benlik gelismindeki rolü [the role of parental attitudes in the child's personality and self-development]. *Ondokuz mayıs university review of the faculty of divinity*, 9(9), 193–204.
- Kent, W., Hochard, K. D., & Hulbert-Williams, N. J. (2019). Perceived stress and professional quality of life in nursing staff: How important is psychological flexibility?. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 11-19.
- Konter, E. (1996). Profesyonel futbolcuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ÇÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Adana*.
- Kruczek, A., Basińska, M. A., & Janicka, M. (2020). Cognitive flexibility and flexibility in coping in nurses–the moderating role of age, seniority and the sense of stress. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 33(4), 507-521.
- Laçın, B. G. D., & Yalçın, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Lalonde, G., Henry, M., Drouin-Germain, A., Nolin, P., & Beauchamp, M. H. (2013). Assessment of executive function in adolescence: A comparison of traditional and virtual reality tools. *Journal of Neuroscience Methods*, 219(1), 76-82.
- Lazarus, R. S. (1995). Psychological stress in the workplace. *Occupational stress: a handbook*, Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Lee, J. K., & Orsillo, S. M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208-216.
- Lezak, M. D., Howieson, D. B., Loring, D. W., & Fischer, J. S. (2004). *Neuropsychological assessment*. Oxford University Press, USA.

- Lozano-Madrid, M., Clark Bryan, D., Granero, R., Sánchez, I., Riesco, N., Mallorquí-Bagué, N., ... & Fernández-Aranda, F. (2020). Impulsivity, emotional dysregulation and executive function deficits could be associated with alcohol and drug abuse in eating disorders. *Journal of Clinical Medicine*, 9(6), 1936.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.
- Martin, M.M & Anderson, CM (1998). Bilişsel esneklik ölçeği: Üç geçerlilik çalışması. *İletişim Raporları*, 11 (1), 1-9.
- Moustafa, A. A., Tindle, R., Frydecka, D., & Misiak, B. (2017). Impulsivity and its relationship with anxiety, depression and stress. *Comprehensive psychiatry*, 74, 173-179.
- Najafipour, F. (2016). *Secrets of Psychology for Athletes: Pursue toward Psychological Perfection in Sport*. Notion Press.
- Nougier, V., Ripoll, H., & Stein, J. F. (1989). Orienting of attention with highly skilled athletes. *International Journal of Sport Psychology*.
- Öz, S. (2012). Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana*.
- Pearson, K. (1979). The institutionalization of sport forms. *International Review of Sport Sociology*, 14(1), 51-60.
- Roloff, M. E., & Berger, C. R. (1982). Social cognition and communication
- Salas-Gomez, D., Fernandez-Gorgojo, M., Pozueta, A., Diaz-Ceballos, I., Lamarain, M., Perez, C., ... & Sanchez-Juan, P. (2020). Physical activity is associated with better executive function in university students. *Frontiers in human neuroscience*, 14, 11.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in psychology*, 8, 19.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.

- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma de arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Senders, A., Bourdette, D., Hanes, D., Yadav, V., & Shinto, L. (2014). Perceived stress in multiple sclerosis: the potential role of mindfulness in health and well-being. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 19(2), 104-111.
- Shapero, B. G., Greenberg, J., Pedrelli, P., de Jong, M., & Desbordes, G. (2018). Mindfulness-based interventions in psychiatry. *Focus*, 16(1), 32-39.
- Spreen, O., & Strauss, E. (1998). A compendium of neuropsychological tests: Oxford University Press. New York, 213-218.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Seattle Pacific University.
- Strauss, E., Sherman, E. M., & Spreen, O. (2006). *A compendium of neuropsychological tests: Administration, norms, and commentary*. American Chemical Society.
- Suwabe, K., Hyodo, K., Fukuie, T., Ochi, G., Inagaki, K., Sakairi, Y., & Soya, H. (2021). Positive mood while exercising influences beneficial effects of exercise with music on prefrontal executive function: a functional NIRS study. *Neuroscience*, 454, 61-71.
- Swann, A. C., Steinberg, J. L., Lijffijt, M., & Moeller, F. G. (2008). Impulsivity: differential relationship to depression and mania in bipolar disorder. *Journal of affective disorders*, 106(3), 241-248.
- Şahin, N. H., Güler, M., & Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3),
- Şengül, Ç. (2013). Liseli sporcularda görev ve ego ortamı ile ilgili sporda stresle başa çıkma şansımız olur / liseli sporcuların görevleri ile ego yönelimleri ve sporda stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki, Eğitim bilimleri enstitüsü, Mersin
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate statistics* (3rd ed.). New York: HarperCollins College Publishers.
- Taylor, C. T., Hirshfeld-becker, D. R., Ostacher, M. J., Chow, C. W., Lebeau, R.T., Pollack, M. H., ... & Simon, N. M. (2008). Anxiety is associated with impulsivity in bipolar disorder. *Journal of anxiety disorders*, 22(5), 868-876.

- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Sporve performans araştırmaları dergisi*, 3(2), 13-22.
- Temuçin, K. (2020). Yürütücü İşlev Performans Testi'nin Şizofrenili Bireylerde Türkçe'ye Uyarlanmasının Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması.
- Thurstone, B. J.& Runco, M. A., (1999). Flexibility. *Encyclopedia of creativity: volume 1*. S.r. Pritzker (ed.), Usa: Elsevierinc.
- Tomruk, Z. (2014). Akademisyenlerde Stres Kaynakları, Stres Durumunda ve Stresle Başa Çıkma Gösterilen Davranışların İlişkisi-Yakın Doğu Üniversitesi Örneği. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Torres-Montiel S, Pelaez-Hernandez V, Robles-Uribe B, Perez-Caba-As E, Figueroa-Herrera F, Orea-Tejeda, a. & ark. 2017. Gender differences in perceived stress, psychological well-being and therapeutic compliance. *European respiratory journal*.;50:pa3897.
- Tumaç, A., & Canbeyli, D. D. R. (1997). Normal deneklerde, frontal hasarlara duyarlı bazı testlerde performansa yaş ve eğitimin etkisi.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., & Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66.
- Tutar, H. (2000). Kriz ve stres ortamında yönetim, Hayat yayınları, İstanbul.
- Üngür, G. (2013). *Duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin elit sporcuların bilişsel ve sosyal stresörlere karşı verdiği elektrofizyolojik yanıtlar üzerindeki etkisi* (doctoral dissertation, Marmara universitesi (Turkey)).
- Üzümcü, B., & Müezzın, E,E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya üniversitesi eğitim dergisi* , 8 (1), 8-25.
- Vural, İ. (2020). *Spor lisesi öğrencilerinin dijital teknolojiye yönelik tutumlarının incelenmesi* (Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Weiten, W., Hammer, T. E., & Dunn, D. S. (2016). Psikoloji ve Çağdaş Yaşam İnsan Uyumu (Çev. Ed. İkiz, F. E). 10. *Basımdan Çeviri. Ankara: Nobel Yayın*.
- Welsh, M. C., & Pennington, B. F. (1988). Assessing frontal lobe functioning in children: Views from developmental psychology. *Developmental neuropsychology*, 4(3)
- Yarımoglu, Ş. I.(2020). Stroop etkisinde seçici dikkat ve dikkat eksikliği - eeg frekans bantları, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü, Nörobilim anabilim dalı
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum ve bilişsel

- esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54),
- Yerlikaya, E. E. ve İnanç, B. (2007), “Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe Çevirisinin Psikometrik Özellikleri”, IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 17-19 Ekim, İzmir.
- Yerlikaya, N. (2007). Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çukurova üniversitesi. Sosyal bilimler enstitüsü. Adana.
- Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 25-36.
- Zahal, O. (2014). Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki, Doktora tezi, İnönü üniversitesi, Eğitim bilimleri enstitüsü.
- Zehiroğlu, Ç. (2019). *Kabin memurlarında tip A/B kişilik yapısının algılanan stres üzerindeki etkisi* (Master's thesis, İstanbul Ticaret Üniversitesi).
- Zou, Y., Li, P., Hofmann, Sg & Liu, X. (2020). Reaktivitesizliğin farkındalık eğitimi ve bilişsel esnekliğe aracılık rolü: Randomize kontrollü bir çalışma. *Psikolojide sınırlar*, 11, 1053.

## Ekler

### Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı, Kars Sarıkamış Spor Lisesi öğrencileri için Algılanan Stres ile Bilişsel Esnekliğin Yürütücü İşlevler Açısından İncelenmesi konulu bir çalışma yürütülmektedir. Araştırmada yer alan soruların doğru veya yanlış cevabı bulunmamaktadır. Sizden en uygun cevabı işaretlemeniz istenilmektedir. Vereceğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve sadece bilimsel amaç ile kullanılacaktır. Araştırmada sizi rahatsız eden bir durumla karşılaşmanız durumunda istediğiniz aşamada katılımcılıktan ayrılma hakkına sahipsiniz. Araştırma tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğu için araştırmaya katılmak istiyorsanız lütfen parantezi işaretleyerek araştırmaya katılınız. Eğer katılmak istemiyorsanız formu iade ediniz.

Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum ( )

Çalışmaya katılarak destek verdiğiniz için teşekkür ederiz.

Neşat ÖZCAN

Cinsiyet	<input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/> Kadın
Kendinizi genel olarak nasıl tanımlarsınız?	<input type="checkbox"/> Sakin - <input type="checkbox"/> İyimser - <input type="checkbox"/> Çekingen - <input type="checkbox"/> Karamsar - <input type="checkbox"/> Öfkeli
Anne Eğitim Durumu	<input type="checkbox"/> İlköğretim <input type="checkbox"/> Ortaöğretim <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Eğitim durumu yok
Baba Eğitim Durumu	<input type="checkbox"/> İlköğretim <input type="checkbox"/> Ortaöğretim <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Eğitim durumu yok

## Ek-2 Bilişsel Esneklik Ölçeği Lise Formu (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 2. Katılmıyorum 3. Biraz Katılmıyorum  
4. Biraz Katılıyorum 5. Katılıyorum 6. Kesinlikle Katılıyorum

Ne kadar katılıyorsunuz?

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

### Ek-3 Algılanan Stres Ölçeği (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, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?					
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?					
6. Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
7. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
8. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
9. Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
11. Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz?					
12. Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?					
13. Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
14. Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

## Ek-4 Etik Kurul Kararı



T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 70400699-000-E.2100083847  
Konu : Etik Kurul Kararı

22.03.2021

### DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulumun 17.03.2021 tarihli oturumunda alınan 70400699-050.02.04-E.2100083202 sayılı, 2021/2 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI  
Alt Kurul Başkanı

**Karar 13:** Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Neşat Özcan'ın "Algılanan Stress ile Bilişsel Esnekliğin Yürütücü İşlevler Açısından İncelenmesi" başlıklı tez çalışması isteği ile ilgili yazısı ve ekleri görüşüldü. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile kabul edilmesine, karar verildi.

Dağıtım:

Gereği:

Sayın : Neşat ÖZCAN

Bilgi:

Sayın Dr.Öğr. Üyesi Fatih BEDİR

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240 Erzurum  
Tel: +90 442 2311380  
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#besyo>

Kep Adresi: [atauni@k01.kep.tr](mailto:atauni@k01.kep.tr)

Bilgi: Ömer TOPAL  
Faks: +90 442 2311333  
E-Posta: [besyo@atauni.edu.tr](mailto:besyo@atauni.edu.tr)



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.  
<https://ihwc.atauni.edu.tr/FRMS/RemoteConfirmation/Confirmation?mode=3&PRFR42314>

## Ek-5 Anket Uygulama İzin Belgesi



T.C.  
KARS VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-91782061-605.01-24510123  
Konu : Anket Uygulama Talebi  
(Neşat ÖZCAN)

21/04/2021

VALİLİK MAKAMINA  
KARS

Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Neşat ÖZCAN'ın "Algılanan Stres İle Bilişsel Esnekliğin Yürütücü İşlevler Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışmasını İlimiz Sarıkamış İlçesi Kars Sarıkamış Spor Lisesinde öğrenim gören öğrencilere uygulanması Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü Kurumsal İletişim Direktörlüğü'nün 12/04/2021 tarih ve 2100104077 sayılı yazılarında belirtilmektedir.

Tez çalışmasında uygulanacak ölçeklerin Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün "Araştırma, Uygulama İzinleri" konulu 2020/2 nolu Genelgesi gereğince oluşturulan komisyon tarafından incelenmiş olup, çalışmanın 2020-2021 eğitim öğretim yılında, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Hakkındaki Kanun ile yürürlükte olan tüm yasal düzenlemeler gözetilerek, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde, gönüllülük esas olmak koşuluyla İlimiz Sarıkamış İlçesi Kars Sarıkamış Spor Lisesi öğrencilerine COVID-19 tedbirleri kapsamında uygulanması ve tez sahibi tarafından tezin bitiminde sonuç raporunu CD ortamında Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine teslim edilmesi müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Aydın ACAY  
İl Millî Eğitim Müdür V.

OLUR  
21/04/2021

Mehmet Zahid DOĞU  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Adres : Cumhuriyet Mahallesi Hükümet Konağı 36100 / KARS

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-obyv>

Telefon No : 0 (474) 212 82 26

E-Posta : [stratejigelistimes36@meb.gov.tr](mailto:stratejigelistimes36@meb.gov.tr)

Kep Adresi : [meb@is01.kep.tr](mailto:meb@is01.kep.tr)

Bilgi için: Dilek ARAS Strateji İçti

Uygun : İçti

İnternet Adresi: [www.meb.gov.tr](http://www.meb.gov.tr)

Faks: 4742128229

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evm.kisorgu.meb.gov.tr> adresinden 14bd-40a9-35a5-900f-5510 kodu ile teyit edilebilir.

## Öz geçmiş

<b>Kişisel Bilgiler</b>
<b>Adı Soyadı :</b> Neşat ÖZCAN <b>Doğum tarihi :</b> <b>Doğum yeri :</b> <b>Medeni hali :</b> <b>Uyruğu :</b> <b>Adres :</b> <b>Tel :</b>  <b>E-mail :</b>
<b>Eğitim</b>
<b>Lise:</b> Kâzım Karabekir Endüstri Meslek Lisesi (2013) <b>Lisans:</b> Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi (2017) <b>Yüksek Lisans:</b> Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (devam ediyor)
<b>Yabancı Dil Bilgisi</b>
<b>İngilizce:</b> Başlangıç seviyesinde
<b>İş Deneyimi</b>
Milli Eğitim Bakanlığı Kars Sarıkamış Spor Lisesi ( 2020-
<b>İlgi Alanları ve Hobiler</b>
Kayak, Antrenörlük