

**T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

Fatma Nur KOCABAL

**ÖZEL SAĞLIK KURUMLARINDA ÇALIŞAN SAĞLIK
PERSONELLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
ÖZ-YETERLİK VE ALGILANAN STRES İLE İLİŞKİSİ**

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Özlem MESTÇİOĞLU

İSTANBUL, Haziran 2022

**T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Fatma Nur KOCABAL
(192005098)**

**ÖZEL SAĞLIK KURUMLARINDA ÇALIŞAN SAĞLIK
PERSONELLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
ÖZ-YETERLİK VE ALGILANAN STRES İLE İLİŞKİSİ**

**DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Özlem MESTÇİOĞLU**

İSTANBUL, Haziran 2022

**T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Fatma Nur KOCABAL
(192005098)**

**ÖZEL SAĞLIK KURUMLARINDA ÇALIŞAN SAĞLIK
PERSONELLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
ÖZ-YETERLİK VE ALGILANAN STRES İLE İLİŞKİSİ**

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih :
Tezin Savunulduğu Tarih : 14.06.2022

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Özlem MESTÇİOĞLU
İstanbul Okan Üniversitesi
Diğer Jüri Üyeleri : Prof. Dr. Arif Haldun SOYGÜR
İstanbul Okan Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir AYDIN
İstanbul Haliç Üniversitesi

İSTANBUL, Haziran 2022

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca kıymetli bilgisi ve desteği ile yanımda olan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Özlem Mestçioğlu'na; tezimi yazarken desteklerini her zaman hissettiren ve yardımlarını esirgemeyen arkadaşlarım ve meslektaşlarım Esra Pehlivanlı ve Pelin Bingöl'e; tüm eğitim hayatım boyunca her koşulda yanımda olan ve desteklerini her zaman hissettiğim babam Arslan Kocabal, annem Hayriye Kocabal'a ve bugüne kadar beni her yönde destekleyen, hayattaki en büyük şansım olan canım ablam Hilal Kocabal'a sonsuz teşekkür ederim.

Veri toplama aşamasında gönüllü olarak araştırmaya katılan sağlık çalışanlarına araştırmaya olan katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Haziran, 2022

Fatma Nur KOCABAL

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA NO</u>
TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
SEMBOL LİSTESİ	vii
KISALTMALAR.....	viii
TABLO LİSTESİ.....	ix
BÖLÜM 1 GİRİŞ.....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI	4
1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	5
1.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	6
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	6
1.5. TANIMLAR	6
BÖLÜM 2. KAVRAMSAL / KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. BİLİŞSEL ESNEKLİK	8
2.1.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuramlar	9
2.1.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramı	9
2.1.1.2. Bilişsel Davranışçı Kuram	11
2.1.1.3. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı	12

2.1.2. Bilişsel Esnekliğin Nörofizyolojisi	13
2.1.3. Bilişsel Esneklikle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	13
2.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK.....	15
2.2.1. Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Faktörler.....	17
2.2.1.1. Psikolojik Sağlamlık Düzeyini Koruyucu Faktörler	17
2.2.1.2. Psikolojik Sağlamlık İçin Risk Faktörleri	18
2.2.2. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinde Bireysel Faktörlerin Rolü .	19
2.2.3. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinde Yetişilen Aile Ortamının Rolü	20
2.2.4. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinde Sosyal Desteğin Rolü	20
2.2.5. Psikolojik Sağlamlık Kavramına Farklı Yaklaşımlar	21
2.2.5.1. Arabuluculuk Modeli	21
2.2.5.2. Benard Modeli.....	22
2.2.5.3. Psikolojik Sağlamlığın Çatısı Modeli	22
2.2.5.4. Psikolojik Sağlamlık Çemberi.....	22
2.2.5.5. Risk ve Psikolojik Sağlamlık Modeli	22
2.2.6. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılmış Araştırmalar	23
2.3. ÖZ-YETERLİK	26
2.3.1. Düşük ve Yüksek Öz Yeterlik.....	27
2.3.2. Öz yeterlik Gelişim kaynakları.....	28
2.3.3. Öz Yeterlik Kavramının Yordayıcı Süreçleri	30
2.3.3.1 Bilişsel Süreçler.....	30
2.3.3.2. Motivasyonel Süreçler.....	30
2.3.3.3. Duygusal Süreçler	31
2.3.3.4. Seçim Süreci.....	31
2.3.4. Öz Yeterlik Kavramı ile İlgili Yapılmış Araştırmalar	31
2.4. ALGILANAN STRES	33
2.4.1. Stresin Tanımı.....	33
2.4.1. Strese Neden Olan Etmenler.....	37
2.4.1.1. Bireysel Faktörler	37
2.4.1.2. Çevresel Faktörler	37
2.4.1.3. Örgütsel Faktörler	37
2.4.2. Stres ve Sonuçları	37
2.4.2.1. Fizyolojik Tepkiler.....	37
2.4.2.2. Psikolojik Stres Tepkileri.....	38
2.4.3. Algılanan Stres Düzeyini Etki Eden Faktörler	38
2.4.4. Stresin Belirtileri.....	39
2.4.5. Algılanan Stres Kavramı ile İlgili Araştırmalar	39
BÖLÜM 3. YÖNTEM	42
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	42
3.2. EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	42
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	43
3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	43
3.3.2. Sosyo-Demografik Form	43
3.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri	44
3.3.4. Psikolojik Sağlamlık Kısa Formu.....	44

3.3.5. Genel Öz Yeterlik Ölçeği.....	44
3.3.6. Algılanan Stres Ölçeği	45
3.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	45
BÖLÜM 4. BULGULAR	46
4.1. SAĞLIK PERSONELLERİNİN SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLERİNE İLİŞKİN BULGULAR	46
4.2. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNE YÖNELİK BULGULAR.....	47
4.3. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENİ VE SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER.....	48
4.4. HİPOTEZ TESTLERİNE YÖNELİK BULGULAR	51
BÖLÜM 5. TARTIŞMA	54
5.1. BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	59
5.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE ALGILANAN STRES ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	60
5.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE ÖZ-YETERLİK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	63
BÖLÜM 6. SONUÇLAR.....	65
BÖLÜM 7. ÖNERİLER.....	67
KAYNAKLAR.....	69
EKLER	86
EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	86
EK B SOSYO-DEMOGRAFİK FORM	87
EK C BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ.....	88
EK D KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ	89
EK E GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ	90
EK F ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	91

ÖZET

ÖZEL SAĞLIK KURUMLARINDA ÇALIŞAN SAĞLIK PERSONELLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖZ-YETERLİK VE ALGILANAN STRES İLE İLİŞKİSİ

Bu araştırmada özel sağlık kurumlarında çalışan sağlık personellerinde bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik ve algılanan stres ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini gönüllülük esasına göre internet üzerinden katılım göstermiş, 20-45 yaş aralığında İstanbul’da özel sağlık kurumlarında çalışan en az üniversite mezunu olan 391 sağlık personeli katılımcı olmuştur. Araştırma kapsamında verilerin toplanması amacı ile Sosyo-Demografik Form, Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) kullanılmıştır. Sağlık personellerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Bilişsel esneklik envanteri alt boyutları olan kontrol ve alternatifler değişkenleri ile psikolojik sağlamlık değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Sağlık personellerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Bilişsel esneklik envanteri alt boyutları olan kontrol ve alternatifler değişkenleri ile genel öz yeterlik alt boyutu olan çaba ve direnç değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuş ayrıca kontrol ve alternatifler değişkenleri ile yetenek ve güven değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Sağlık personellerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasında negatif yönlü ilişkiler vardır. Bilişsel esneklik envanteri alt boyutları olan kontrol ve alternatifler değişkenleri ile algılanan stres değişkeni arasında negatif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Ayrıca farklı yaş, medeni durumu ve gelir düzeyine göre katılımcılar arasında bilişsel esneklik açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Stress, Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık, Öz Yeterlik.

Tarih: Haziran, 2022

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY AND PSYCHOLOGICAL ROBUSTNESS, SELF-EFFICACY AND PERCEIVED STRESS IN HEALTH PERSONNEL WORKING IN PRIVATE HEALTH INSTITUTIONS

This study, the relationship between cognitive flexibility, psychological resilience, self-efficacy and perceived stress in healthcare personnel working in the private health institutions was examined. 391 health personnel, aged 20-45, who are at least university graduates working in private health institutions in Istanbul, participated in the sample of the research online on a voluntary basis. Sociodemographic Form, Cognitive Flexibility Inventory (CFI), Brief Psychological Resilience Scale (BPRS), General Self-Efficacy (GSE) Scale and Perceived Stress Scale (PSS) were used to collect data in the study.

Positive faceted associations were found between levels of cognitive flexibility and psychological resilience of medical staff. There were found positive and significant correlations between the control and alternatives variables, which are the sub-dimensions of the cognitive flexibility inventory, and the psychological resilience variable. Positive faceted relations were found between the levels of cognitive flexibility of medical staff and their levels of self-efficacy. Positive correlations were found between the control and alternatives variables, and the effort and resistance variable, which is the overall self-efficacy sub-dimension, and also found positively significant correlations between the control and alternatives variables and the ability and confidence variable. There are negative relations between the levels of cognitive flexibility of medical staff and perceived stress levels. Negative directional meaningful correlations were found between the variables of control and alternatives, which are sub-dimensions of cognitive flexibility inventory, and the perceived stress variable. Meaningful differences in cognitive flexibility were also found among participants based on different ages, marital statuses, and income levels.

Keywords: Self-Efficacy, Cognitive Flexibility, Perceived Stress, Psychological Resilience.

Date: June, 2022

SEMBOL LİSTESİ

r :	Korelasyon Katsayısı
p :	Anlamlılık Düzeyi
N:	Toplam Sayı
α:	Alfa İç Tutarlılık Katsayısı
Ort. :	Ortalama
SS :	Standart Sapma
T :	T-test Katsayısı
F :	Varyans Analizi Katsayısı
f :	Frekans
%:	Yüzde

KISALTMALAR

APA : American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)

ASÖ : Algılanan Stres Ölçeği

BEE : Bilişsel Esneklik Envanteri

GÖYÖ : Genel Öz Yeterlilik Ölçeği

KPSÖ : Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

Ve ark. : Ve arkadaşları

TABLO LİSTESİ

	<u>SAYFA NO</u>
Tablo 4.1 Sosyodemografik Bilgilere Yönelik Bulgular	46
Tablo 4.2 Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları.....	47
Tablo 4.3 Kontrol ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	49
Tablo 4.4 Alternatifler ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	50
Tablo 4.5 Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları	51
Tablo 4.6 Bilişsel Esneklik ile Genel Öz Yeterlik Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları	52
Tablo 4.7 Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları	52

BÖLÜM 1 GİRİŞ

Herhangi bir sağlık kuruluşunda çalışmak, kaygı deneyimleyen hastalarla birlikte olma ve onlara hizmet etmeyi de beraberinde getirmektedir. Aynı zamanda hastaların kaygısı ve stresi bu sektörde çalışanların da stresin bulunduğu bir ortamda çalışmakla birlikte stres düzeyini arttırabilecek birçok faktör ve durumla da karşı karşıya kalmasına sebebiyet verebilmektedir (Yıldız, Yolsal, Ay ve Kıyan, 2003).

Bu sektörde çalışıyor olmanın beraberinde getirdiği görev ve sorumluluklar arasında alınan hizmetten hastanın memnun kalmasına yönelik kaygılarda gözlemlenmekte ve hastaların değişkenlik gösteren talep ve istekleri de çalışanlar için bir stres faktörü olarak değerlendirilmektedir. Hastaya bilgi sunmak, hasta gizliliğine önem vermek, güven duygusu uyandırmak, saygı göstermek, kurumsal düzene adapte olmak ve devamlılığı sürdürmek, hasta yakınlarını rahatlatmak ve personel ile hasta ya da hasta yakınları arasında ya da personeller arasında oluşabilecek anlaşmazlıkları engellemek veya uyum sağlamak stres düzeyi üzerinde tetikleyici bir unsur olarak değenlendirilebilir (Yılmaz, 2017). Aynı zamanda süregelen bir beklenti içerisinde olan hasta ve hasta yakınlarının talep ve arzularına dikkat etmek sağlık çalışanları üzerinde bir baskı oluşturmakla birlikte bir süre sonra kişisel başarısızlık ve duygusal tükenmişlik hislerini uyandırmaktadır. Stres kavramı 17. Yüzyıldan beri insan yaşamında kendisine kalıcı yer edinmeye başlamış ve günden güne genele yayılım göstererek varlığını devam ettirmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2004). En yalın tanımıyla canlının çevreden gelen uyarılara karşı baş etmek adına var ettiği bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilen stres, çevreye uyum sağlama konusunda zorlanan canlının, kendisini hem psikolojik hem de fizyolojik olarak bir baskı altında hissetmesine verdiği yanıt şeklinde özetlenmektedir (McGrath, 1970; Sabuncuoğlu 1996; akt., İzgar, 2003; Lazarus ve Folkman, 1984).

Sağlık sektörü, stres düzeyi yüksek kişilere hizmet verilen ve çalışanlarının da bu stres unsurlarıyla sıklıkla karşılaşabildiği bir çalışma alanıdır. Bu nedenle diğer sektörlerle oranla iş stresinin yoğun olarak deneyimlendiği bir ortam olarak değerlendirilmektedir (Aydın, Karadağ, Tel ve Tel, 2003). Hastaneler doğum, ölüm, acil müdahale gerektiren vakalar, cerrahi işlemler, kan ve organ nakli gibi müdahale ve tedavi gerektiren durumlara ek olarak şiddet faktörünün de sağlık sektöründe sıklıkla yer alması da stresör olarak değerlendirilmektedir (Eroğlu, Türk ve Türk, 2008). Bu nedenle stres sağlık sektörünün ayrılmaz bir niteliği olarak değerlendirilmektedir. Araştırmacılar sağlık sektörü çalışanlarının iş stresinin tetikleyicisi olarak görev sorumlulukları, nöbetler, uyku düzeninde bozulmamalar, hasta ve hasta yakınlarıyla deneyimlenen problemler, sektörde değişen düzen ve teknolojik gelişmeler ile, yoğun bakım gerektiren ya da hayati tehlikede olan hasta ile çalışma, iş yükünün fazlalığı (Aydın vd., 2003) olarak gösterilmektedir (Aydın vd., 2003).

Literatürde sağlık çalışanlarının stres düzeyini ele alan araştırmalara rastlanmakla birlikte stres düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu da dikkat çekmektedir (Ocaktan, Keklik ve Çöl, 2002). Stres kavramının canlıya etkileri ele alındığında ise gözlemlenebilen farklılıklara rastlanılmakta ve her insanın stresli uyarana verdiği yanıtın değişkenlik gösterdiği ifade edilmektedir. Araştırmacılar özellikle bireyin kişilik özelliklerinin algıladıkları stres düzeyinde belirleyici etkisi olduğunu belirtmektedir. Bireyi toparlayıcı güç olarak ifade edilen psikolojik sağlamlığında bir kişilik özelliği olarak vurgulandığı görülmektedir (Erdur-Baker, 2017). Pandemi süreciyle birlikte sağlık çalışanlarının iş yükünün arttığında göz önünde bulundurulduğunda, olağan süreçte de sağlık sorunları olan ve ölümcül hastalıklarla mücadele eden hastalara bakım verme ve hasta yakınlarıyla duygusal ve mesleki irtibat kurma, onlara yardımcı olma gibi faktörler sağlık sektöründe çalışan bireylerin stres düzeyinin artmasına ve gerginliğe sebebiyet vermektedir. Aynı zamanda sağlık hizmetlerindeki yetersizliğe eşlik eden dengesiz çalışan dağılımıyla birlikte esnek çalışma saatleri de psikolojik sağlamlık üzerinde etkilidir (Sünter vd., 2006; Ökdemir, 2004). Psikolojik sağlamlık kavramıyla bireyin herhangi bir duygusal ya da bilişsel kriz anında baş edebilme kabiliyeti ya da deneyimlediği krizden önceki haline dönebilme kabiliyeti vurgulanmaktadır (de Terte, Stephens, Huddleston, 2014). Personel ile hasta ya da hasta yakınları arasında oluşabilecek anlaşmazlıklar ve çatışmalar ile stres uyandırabilecek uyaran olarak

nitelenebilir. Bu uyaran karşısında da birey, olumsuz etkilerden korunmak adına bilişsel becerilerini kullanarak adaptasyonunu sağlamaktadır (Robertson, vd., 2015). Sağlık çalışanlarının işleri gereğince sıklıkla travmatik yaşantılarla yüz yüze gelmeleri sonucunda şahit oldukları olaylara müdahale etmelerinin gerekliliği de göz önünde bulundurulduğunda psikolojik uyum ve bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı birer yordayıcı olduğunu düşündürmektedir (Erkaya, 2003). Bu yönüyle olumsuzluk deneyimleyen birey için, adaptasyon sağlaması konusunda pozitif yönde yordayıcı bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Rutter, 2006). Özellikle sağlık sektöründe sürece ve hastaya adaptasyonun önem arz ettiği ve aynı zamanda algılanan stres ile de baş edebilmeyi olumlu yönde etkileyen psikolojik sağlamlık kavramı koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebilir. Artan psikolojik sağlamlık düzeyiyle birlikte stres deneyimleyen birey pes etmek ya da kaçınmak yerine koşullarla baş edebilme ve kendisini toparlayabilme hızı da artmaktadır (Henderson ve Milstein, 1996). Bu nedenle algılanan stres düzeyinde ve stresle baş edebilme sürecinde psikolojik sağlamlığın rolü vurgulanmaktadır (Rutter, 2006; Masten ve Reed, 2005).

Bireylerin algıladıkları stres düzeyinde anlamlı bir yordayıcı olarak öz yeterlik kavramı da karşımıza çıkmaktadır. Öz yeterlik kavramının literatürdeki varlığı incelendiğinde Bandura'nın araştırmaları sonucunda var ettiği bir kavram olduğu görülmektedir. Bu kavram ile bireyin kendisine yönelik duygu, düşünce ve inançlarının davranışları üzerindeki etkilerine odaklanılmaktadır (Bandura, 1977; 1994; akt.; Özdemir, 2008). Aynı zamanda bireyin üstesinden gelme ve bir işi yapma kabiliyeti olarak tanımlandığı ve bireyin kendisine yönelik yaklaşımından da etkilenmekte ve bireyin başarıya yeteneği olarak ifade edilmektedir. Duygu düşünce ve inançların davranışlar üzerindeki anlamlı etkisi ise bireyin herhangi bir eylemi gerçekleştirmesinde, sorumluluğu yerine getirmesinde kendisine ilişkin inançlarından temel almaktadır (Zimmerman, 2000; Sağır, Bilen ve Ercan, 2014). Literatür incelendiğinde öz yeterlik kavramının sıklıkla akademik başarı, stres, depresyon ile etkileşimine değinildiği görülmekle birlikte (Basith, Syahputra ve Ichwanto, 2020; Goulão, 2014), özellikle odaklanma, görev performansı ve dikkat üzerindeki anlamlı etkilerine ışık tutan araştırmalara da rastlanılmaktadır (Themanson ve Rosen, 2014).

Dikkatin ve odaklanmanın önem arz ettiği sağlık sektöründe ise bilişsel esneklikliğin, öz yeterliğin, psikolojik sağlamlığın bireyin algıladığı stres düzeyinde etkili olacağı öngörülmektedir. Bilişsel esneklik kavramıyla bireyin göreve yaklaşımını ve göreve

yönelik düşüncelerini değiştirme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle artan bilişsel esneklik düzeyi beraberinde anlık değişimlere uyum sağlama ve değişimi gerçekleştirme yeteneğinin de bir yordayıcısı olarak sağlık sektörü çalışanlarına ana odaklanma ve gerekli olanı eyleme dökmeye, çevresel uyaranlara uygun yanıtı üretme ve var olan bilgiyi yeniden yapılandırma konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir (Cox, 1980; Scott, 1962; Spiro ve Jehng, 1990).

Bireyin stress ile başarılı bir biçimde baş edebilmesinde ve psikolojik sağlamlığını koruyabilmesinde psikolojik dayanıklılığın ve baş etme stratejilerinin önemine değinen araştırmacılar (Maddi ve Kobasa, 1984; akt. Crowley vd., 2003) baş etme stratejilerinin hem bir tampon bölge görevi gördüğünü hem de sağlığı koruyarak ve performansı arttırdığını ifade etmektedir (Maddi ve Hightower, 1999; akt. Maddi, 1999). Stresi yönetebilmeyi öğrenen birey için hayatın olumsuz yanlarından zarar görmeden, sağladığı imkânlardan faydalanabilirler (Norfolk, 1989; akt. Sezgin, 2012). Psikolojik sağlamlık stresli olaylar karşısında bireylerin bilişsel değerlendirmelerini ve davranışlarını etkilemektedir (Crowley vd., 2003).

Bireylerin çalışma şartlarının stres unsuru barındırması ve uzun çalışma saatlerinin olması, psikolojik sağlamlık ve duygu durumlarını, sosyal davranışlarını (Tümlü ve Recepoğlu, 2013), iş doyumlarını (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001) genel sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen unsurlar olarak değerlendirilir (Lacovides, Fountoulakis, Kaprinis ve Kaprinis, 2002).

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmada, özel sağlık kurumlarında çalışan sağlık personellerinde bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik ve algılanan stres ile ilişkisi olup olmadığını belirlemek ve alan yazına katkı yapmak amaçlanmaktadır. Daha önce çalışılmamış ve incelenmemiş olan bu dört ayrı değişkenin birbiriyle ilişkisi tespit edilmek istenmiştir. Bu değişkenler arasında ilişki olup olmadığı bu ilişkinin yönü ve ilişkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek amaçlanmaktadır.

Ülkemizde bilişsel esneklik kavramı ile ilgili daha önceki dönemlerde yapılan çalışmalar son derece yetersiz gözükmektedir. Literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğe dair 2010 yılı öncesine kadar sadece tek bir araştırma bulunmaktadır. Son dönemlerde ise daha fazla çalışma yapıldığı görülmektedir. Bilişsel esnekliğin yeni bir kavram olması,

hem yurtiçinde hem yurtdışında araştırılmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Yeni bir kavram olarak karşılaşılan bilişsel esneklik hayatın olağan akışının dışına çıktığı durumlarda ya da ani kararlar alınması gerektiğinde verilecek düşünsel ve davranışsal tepkidir (Thurston ve Runco, 1999; akt. İpçioğlu, 2020).

Araştırma konusu, örnekleme ve değişkenleriyle ilgili Türkçe literatür kısıtlıdır. Literatür incelendiğinde bilişsel esneklik kavramına yönelik yapılmış birçok araştırmanın üniversite öğrencileriyle yürütüldüğü ve sağlık çalışanları çalışma grubu olduğunda sıklıkla psikolojik sağlamlık ve psikolojik dayanıklılık kavramlarına odaklanıldığı dikkat çekmektedir. Araştırmada ele alınacak olan sağlık personellerinin de kendi içersinde mesleklerine göre ayrılması da sonuçların yorumlanmasında önem arz edeceği düşünülmekle birlikte yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, çalışma süresi, cinsiyet ve medeni durumunda anlamlı farklılıklara sebebiyet verip vermeyeceği ele alınacaktır.

Sağlık personellerinin bilişsel esneklik düzeylerinin, öz yeterlik inançları ve psikolojik sağlamlıklarının algıladıkları stres düzeyinde etkili olacağı düşünülmekle birlikte uygulama ve klinik anlamda da iyileştirici ve önleyici çalışmalara yol gösterici bir nitelik olması, psikoterapi süreçlerinde ruhsal olarak diğer parametrelerin incelenmesinde yardımcı olabilmesi de çalışmanın önemine işaret etmektedir. Bu nedenle birliktelik ilişkisinin ele alınmadığı bu dört değişkenin bütüncül bir perspektifte ele alınması araştırmanın literature katkı sağlayacağını düşündürmektedir.

Bu doğrultuda, araştırmada aşağıda ifade edilen hipotezler incelenecektir.

1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Bazı sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, iş yerinde çalışma süresi, gelir düzeyi, meslek) ile bilişsel esneklik değişkeni arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H2: Özel sağlık kurumlarında çalışan sağlık personellerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

H3: Özel sağlık kurumlarında çalışan sağlık personellerinde bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

H4: Özel sağlık kurumlarında çalışan sağlık personellerinde bilişsel esneklik ve algılanan stres düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki vardır.

1.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. İstanbul ilindeki özel sağlık kurumlarında çalışan sağlık personelleri ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmamızdaki sağlık çalışanları 20-45 yaş aralığında sınırlandırılmıştır.
3. Araştırmamızdaki sağlık çalışanları en az üniversite mezunu olmak ile sınırlandırılmıştır.
4. Sağlık personellerinin Bilişsel esneklik düzeyleri Bilişsel Esneklik Envanteri, Psikolojik Sağlamlık, Psikolojik Sağlamlık Kısa Formu, Öz Yeterlik, Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Algılanan Stres, Algılanan Stres Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
5. Araştırma kullanılmış olan istatistiksel analizlerle sınırlıdır.

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Araştırmaya katılan kişilerin araştırma sorularına verdikleri cevapların içten ve samimi olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
3. Araştırmada Kullanılmış olan ölçme araçları araştırmanın amacına ve içeriğine uygundur.
4. Kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilirlerdir.
5. Araştırmaya katılan bireyler kendi hür iradeleri ile araştırmaya katılım sağlamıştır.
6. Ölçme araçlarında bulunan maddeler sağlık çalışanları tarafından açık ve net bir şekilde anlaşılmıştır.

1.5. TANIMLAR

Kullanılacak kavramlar aşağıda belirtildiği gibi açıklanmıştır.

Bilişsel Esneklik: “Bilişsel esneklik; bir kimsenin farklı durumlarda başka alternatiflerin ve seçeneklerin mevcut olduğu konusundaki farkındalığını, durumlara uyum sağlamasını, esnek olmasını ve esnek olmadaki öz-yeterliliğini ifade eder” (Martin ve Rubin,1995, s. 623).

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık kişinin toparlanma becerisi ile ilgilidir ve yaşanan olumsuz olay öncesinde ki eski davranış şekline geri dönebilmesidir (Garnezy, 1993).

Öz Yeterlik: Öz yeterlik, kişinin yaşamın her alanında ve anında yapabileceklerine ve başarabileceklerine ilişkin kendisini algılayışı, inancı ve yargısıdır (Bandura, 1989).

Algılanan Stres: Stres; iş yeri, günlük yaşam gibi birçok alanda karşımıza çıkmaktadır. Kişinin duygu ve düşüncesi dahilinde, çevresi ile baş etme gücüdür. İnsanın tüm vücudunu tehdit edici bir öğe olarak görülebilmektedir (Müfit, 2005; akt. Altun, 2019).



BÖLÜM 2. KAVRAMSAL / KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. BİLİŞSEL ESNEKLİK

Alan yazına bakıldığında bilişsel esneklik ile ilgili yapılan çalışmaların 1990 sonrası olduğu görülmektedir. Bu incelemeler sonucu bilişsel esneklik ile ilgili çeşitli tanımlar olduğu bilinmektedir (Gürpınar, 2021).

Gündelik yaşantımız içerisinde düşüncelerimizde esnek olabilmek önemli bir beceridir. Etrafımızdaki değişikliklere adapte olmamızı ve seçenekleri düşünmemizi sağlar. Bizlerin ilişkili ve farklı boyutlar arasında değişim yapabilme becerimiz ise esnek düşünmenin bir başka boyutudur (Kloo vd., 2008; akt. Karslı, 2015).

Bilişsel esneklik, kişinin bir göreve karşı düşünme yöntemini ya da yaklaşımını değiştirme becerisi olarak açıklanabilir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler anlık ve kolay değişimler yapabilirken, bilişsel esnekliği düşük bireyler değişimler yapma konusunda zorlanmaktadır (Cox, 1980).

Bilişsel esneklik farkındalık, isteklilik ve öz-yeterlik olmak üzere üç temel ögeyi içermektedir. Bunlar; kişinin diğer seçeneklerin ve yolların farkında olması, karşılaştığı durumlara uyum içinde yaklaşması ve gerektiğinde esnek olabilmesi ve kişi yeterli olduğuna ya da esnek olma yeteneğine sahip olduğu inancıdır (Martin ve Anderson, 1998).

Sacharin (2009)'e göre bilişsel esnekliğin üç farklı türü bulunmaktadır. Bunları ilişkisel, dikkat ve düzenleyici esneklik olarak isimlendirmektedir. Bunlara ek olarak değerlendirme ve geçici esneklik türlerinin de varlığından bahsetmektedir. Özgün bir performans ile düşünce oluşturma temelinin oluşturan sözcükler arası güncel çağrışımlar planlamayı ilişkisel esneklik olarak açıklamaktadır. Dikkat esnekliği ise türlü görev çeşitleri arasında akışı sağlama becerisidir. Son olarak düzenleyici esnekliği, durumlar değiştiğinde bu yeni koşullara uyum sağlamak ve başa çıkabilmek olarak kavramsallaştırılmaktadır.

Kişinin karşılaştığı uyarıcının her zamankinden farklı olması halinde o durum ve uyarana uyum sağlamak amacıyla fikirler arasında geçiş yapabilme kapasitesini bilişsel esnekliğin bir başka tanımı olarak ele alabiliriz. Buna göre bilişsel esneklik üç alanda incelenmektedir. Bunlar; kişinin karşılaştığı zor durumlarda kontrol etme becerisi, kişinin karşılaştığı durumların ve çevresindeki insanların davranış örüntülerinin farklı varyasyonlarının olabileceğini fark etme becerisi ile kişinin zor bir durumla karşılaştığı zaman bu durumu çözebilmek için birden fazla çözüm üretebilme becerisidir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Stevens (2009) ise bilişsel esnekliği; Kişinin belirli bir duruma uyum sağlayabilmesi ya da birtakım sorunlara çok yönlü stratejiler oluşturmak ve bir düşünceden diğer bir düşünceye rahatça geçebilme yeteneği olarak açıklamaktadır.

Lonescu (2012) birden çok görev, yenilik üretimi, esnek sorun çözümü gibi davranışları esnek davranış olarak kabul etmiştir.

Bilişsel esneklik tanımına bakıldığında zaman; kurallar/kavramların zaman içerisinde değişiklik gösterebildiği ancak bu değişikliğe rağmen, tanımlar arasındaki hem geçişi hem de var olan duruma uyum sağlayabilme yeteneğidir. Bilişsel esneklik olarak nitelendirilen kavram, zihinsel olarak esnek olma ve var olan sorunlara veya durumlara karşı tam bir uyum sağlayabilme ve gerekli tepkileri verebilme becerisidir (Hurtubise ve Howland, 2016; akt. Koç, 2020).

Canas ve arkadaşları (2003)'nın yapmış olduğu araştırmaya göre bilişsel esneklik kavramı, insanın zihinsel işleme stratejilerinin var olan çevrede beklenmedik yeni durum ve koşullarla karşılaştığında bu duruma bilişsel olarak uyum sağlama yeteğidir.

Sonuç olarak, birçok araştırmacı bilişsel esnekliğin farklı mekanizmalar ile beraber işlediğine dair çeşitli tanımlara yer vermişlerdir.

2.1.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuramlar

Bilişsel esneklik kavramı çeşitli kuramlar tarafından ele alınmıştır. Bu kısımda Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram, Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı ve Bilişsel Davranışçı Kuramı kuramlarınca değerlendirilmiş ve bilişsel esneklik bu kuramların perspektifinden ele alınmıştır.

2.1.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramı

Bu kuramsal yaklaşımda insanın inanç sistemi duygu ve davranışların değiştirilmesinde ve düzenlenmesinde önem arz eden yapıdır. Elbette ki bu değişim bilimsel perspektifte ele alınmaktadır. Duygu, düşünce ve davranışlar sürekli olarak etkileşim içindedir ve işlevsel bir şekilde bu etkileşim sürdüğü sürece insan hayatına katkı sağlamaktadır (Ellis, 1974). Katılık ve esneklikten yoksunluk yaklaşım beraberinde uyum problemlerini ve işlevsel olmayan bilişsel yapıları getirmekte ve işlevsel olmayan tutum ve davranışların sergilenmesinde aracı rolü üstlenmektedir. İnsan, olay ya da duruma ilişkin düşüncelerinin kontrolünü sağladığı sürece değişim davranışlarda ve düşüncelerde de gözlemlenebilmektedir (Ellis, 1975; Corey, 2008; Ellis ve Dryden, 2007).

Ellis, insanın hem mantıklı hem de hatalı düşünme potansiyeli ile dünyaya geldiğini ifade etmektedir (Corey, 2008; Bedel ve Ulubey, 2015). Bireyin sahip olduğu akılcı inançlarının gerçeklikten temel alması sonucunda amaca yönelik eylemlerinde ve kendiliğine ilişkin değerlilik duygularında artış gözlemlenmektedir. Ancak sahip olunan irrasyonel inançlar ise negatif duyguların bir yordayıcısı olarak nitelenmekte ve amaca ulaşmanın önünde bir engel olarak değerlendirilmektedir (Türkçapar, 2009). Bu yaklaşımda duygu, düşünce ve davranışların karşılıklı etkileşimleri ele alınmakla birlikte bu etkileşimler bir neden sonuç ilişkisi olarak değerlendirilmektedir (Ellis, 1998). Ellis (1975), bu üçlü etkileşimi tanımlarken, ilk olarak (A) probleme, olaya, ikinci olarak (B) probleme ya da olaya ilişkin akılcı olan ya da olmayan inanç ve son olarak da (C) inançlardan temel alan davranışsal ya da duygusal sonuca değinerek, düşüncelerin, duyguları etkileme gücüne tekrar tekrar dikkat çekmiştir (Corey, 2008; Edemen, 2021).

Bu yaklaşımda temel amaç katı düşüncelerin esnetilerek farklı seçeneklere dönüştürülmesi ve siyah ve beyaz şeklinde kutuplaşmış düşüncelerin ise değiştirilmesidir. Böylelikle gerçeğe uygun olmayan irrasyonel inanışların yerini nesnellikten temel alan ve işlevsel olan düşüncelerle değiştirerek düşünce hatalarını en aza indirmeyi amaçlanmakta ve bu durum ise bilişsel esnekliği pozitif yönde etkilemektedir (Bedel ve Ulubey, 2015).

Problem olarak nitelendirilen yaşam olaylarına ilişkin irrasyonel inanışların, duygu ve davranışları da etkileyerek bireyin amacına ulaşmasına ket vurmasına vurgu yapan araştırmacılar, gerçeklikten temel alan akılcı inançların ise hem duyguların kontrolü açısından hem de amaca uygun davranışların sergilenmesinde bireye esneklik tanıyarak olumsuz duyguların dahi rahatsız etme düzeyini düşürdüğünü belirtmektedir (Edemen, 2021).

Bu yaklaşımda, psikolojik rahatsızlıkların kökeninin katı tutumlardan kaynaklandığı ve psikolojik sağlığın yordayıcısının ise bilişsel esneklik olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca kutuplaşmış düşünce ve inançların ise katı tutumların bir yordayıcısı olduğuna dikkat çekilmekle birlikte duyguların davranışlar üzerindeki anlamlı etkisine değinilmektedir. Akılcı inançlar değerlilik duygularının bir belirleyicisi olmakla birlikte amaca ulaşma konusunda da eylemleri yordadığı belirtilmektedir. Ancak, insanın hem irrasyonel hem de akılcı inançlara sahip olabileceği ve bu inançları birlikte var edebileceğine de değinilmektedir (Digiuseppe ve David, 2015; Türkçapar, 2018; Dryden, 2008). Bu yaklaşımda amaç, duyguların yordayıcısı olan düşünceleri ele alırken, temelde probleme ilişkin negatif ya da pozitif duygulara düşüncelerin bu anlamları attettiği görülmektedir. Bu nedenle düşüncelerde değişim sağlanarak, hem sosyal açıdan uyumlu hem de kendi hayatıyla uyum gösteren bireylerin bilişsel esneklik kapasitesinin artacağı vurgulanmaktadır (Dryden ve David, 2008; Türkçapar, 2018).

2.1.1.2. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bu yaklaşımda, düşünceler hem deneyimlenen duyguların hem de eyleme dökülen davranışların ana belirleyicisi olarak nitelenmekle birlikte, davranışların da düşünce ve duyguları etkilediği vurgulanmaktadır (Beck, 2005; Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979; Köroğlu, 2009).

Beck (1967), işlevsel olmayan düşüncelerin işlemlenme sürecine odaklanarak, bilişsel yapıyı var eden bilişsel olaylara, otomatik düşüncelere ve şemalara odaklanmıştır. Bireyin olaya ilişkin düşüncelerinde pay sahibi olan otomatik düşünceler, istemsizce zihne gelerek duygu ve düşünceleri yargılama olmaksızın var eden bilişsel işlevlerdir. Şemalar ise bilişsel olarak kodlanmış ve kişinin olaya ya da duruma ilişkin yorumlarını etkileyen bilişsel yapıdır olmakla birlikte düşüncelerin de ana belirleyicisi olarak nitelendirilmektedir (Tutuş, 2019; Edemen, 2021). Bilişsel Davranışçı yaklaşımda işlevsel olmayan düşünce, algı ve inançların değiştirilmesi amaçlanarak katı davranışların da sayısını azaltmak hedeflenmektedir. Özetle, olay ya da durum karşısında bireyin hem kendisine ilişkin hem de duruma ilişkin çarpıtılmış ve işlevsel olmayan düşüncelerinin değiştirilmesi amaçlanmaktadır (Hackney ve Cormier, 2008). İnsanın duygu ve davranışları olaylara karşı yaklaşımlarından, olayı değerlendirme süreçlerinden ve yorumlama biçimlerinden etkilenmektedir. Bu nedenle psikolojik sağlığın ana yordayıcısı sahip olunan düşüncelerdir (Dağ ve Gülüm, 2012). İnsan davranışsal eylemde bulunmadan önce bilişsel perspektifte

alternatiflerin de farkında olmalı ve seçenekler arasında değerlendirme yapmalıdır. Ancak, bu durumun söz konusu olabilmesi için de bilişsel esneklik kavramının varlığından söz edilmektedir. Bu nedenle olay ya da durum karşısında ani bir çözümü tek seçenek olarak değerlendirmek yerine farklı çözüm yolları aramak bilişsel esnekliğin varlığında söz konusu olabilmektedir (Ulubey ve Bedel, 2015).

2.1.1.3. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı

Piaget'in gelişim kuramında, gelişim dört basamaklı bir model olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemler; 0 ve 2 yaş arası duyuşsal-motor dönem, 2 ve 7 yaş arası işlem öncesi dönem, 7 ve 11 yaş arası somut işlem dönemi ve 11 ve 11 yaş üstü ise soyut işlem dönemi olarak adlandırılmaktadır. Artan yaş ile birlikte bilişsel perspektifte de gelişimler gözlemlenmekte ve somut bilgilerden, soyut bilgilere karşı bir ilgi artışının bilişsel işleme kapasitesindeki etkilerine, akıl yürütme becerilerine ve sistemli bilişsel yapıya da değinilerek bu döneme dikkat çekilmektedir. Tüm bunlar ise bilişsel esneklik kapasitesinin gelişimini yordayan ana etmenler olarak değerlendirilmektedir. Artık çocukluktan ergenliğe adım atarak yetişkinliğe giden yolu yürümeye başlayan birey için olay ve durumlara yaklaşımda geçmiş deneyimlerle var olan düşüncelerin sunduğu tek bir seçenek söz konusu olmadığını idrak ederek alternatifler üretebilme ve diğer seçeneklerin de farkında olmalıdır (Santrock, 2015; İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2012; Steinberg, 2007; Ereyi, 2016).

Bireyin dünyaya geldiği andan itibaren, genetik olarak kalıtsal özellikleri aslında bilişsel gelişiminin sınırlarını belirleyen ana etmen olarak nitelendirilir ve fiziksel olgunlaşma olarak adlandırılmaktadır (Flavel, 1985). Fiziksel olgunlaşma sürecinde bilişsel olarak gözlemlenen gelişimde bebeğin hem toplumsal hem de fiziksel deneyimleriyle gelişim gösterdiği belirtilmekte ve deneyimlerin önemine vurgu yapılmaktadır (Piaget, 1984). Toplumsal aktarım kavramıyla ise bilişsel gelişimde fiziksel olgunlaşma ve deneyimler kadar diğerleriyle kurulan bağların da önemine değinilmektedir. Ötekilerle etkileşim sonucunda hem birliktelik kavramı pekişmekte hem de kural ve yasalar öğrenilerek uyum sağlama davranışı sergilenmektedir (Ereyi, 2016; Santrock, 2015; Balta, 2020). Ayrıca diğerleriyle kurulan etkileşimlerle, farklı durumların deneyimi gerçekleşmekte ve uyum sağlama kavramının ana yordayıcısı olan bilişsel esneklik kapasitesi oluşmaya başlamaktadır. Her gelişim evresinde karşılaşılan durumlara karşı bilişsel dengesizliğin, bilişsel gelişimin temel yapı taşı olduğunu belirten Piaget (1977), karşılaşılan her yeni olay,

bilgi ve deneyimin bilişsel esneklik kapasitesini geliştirerek farklı açılardan yaklaşıma imkan tanıdığını belirterek dengelenmenin sağlandığını vurgulamaktadır (Piaget, 1977; Miller, 1997; Ahioğlu-Lindberg, 2011; Nicolopoulou, 2004; Santrock, 2015; İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2012).

2.1.2. Bilişsel Esnekliğin Nörofizyolojisi

Anatomik olarak birbirinden ayrı olmasına rağmen ağlar yardımı ile birbirine bağlanan ve bir ürün ortaya çıkartmayı hedefleyen, biliş olarak nitelendirilen ağlara örnek olarak dil, hafıza, dikkat ve bellek gibi yapıları gösterebiliriz (Mesulam, 1990).

Yürütücü işlevleri, tek çatı altında toplanan bilişsel işlevler olarak adlandırabiliriz. Yürütücü işlevlerde aktivite edilenlerden; plan yapma, hedef koyma, strateji değişikliği, akılda tutma, görev geçişi, karar verme, bilişsel esneklik ve analitik düşünebilmeyi örnek gösterebiliriz (Pennington ve Ozonoff, 1996; Anderson, 2002; Hughes, 2002; Rennie, Bull ve Diamond, 2004; Touloupoulou ve Chen, 2008; Stevens, 2009; Blair, Zelazo ve Greenberg, 2010; Chan, Shum, Lezak, Howieson, Bigler ve Trane 2012).

Yapılan yeni çalışmalar sonucunda yürütücü işlevlerin yalnızca bilişsel süreçlerden sorumlu olmadığı belirlenmiştir (İşçioglu, 2020)

Bunun yanında, duyguların kontrolü ve denetim, sosyal ilişkilerin düzenlenmesi konusunda da etkin olduğu görülmektedir (Gioia, Isquith, Guy ve Kenworthy, 2000).

Bilişsel esnekliğin kaynağı olarak büyük oranda frontal ve parietal kortekslerin düğümlerindeki spesifik etkileşim gösterilmektedir (Niendam, vd., 2012).

2.1.3. Bilişsel Esneklikle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Bozkurt'un (2019) araştırmasında ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ve psikolojik sağlamlıklarının sınav kaygısı ile ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma örneklemini İstanbul'un Bağcılar ilçesinde ikamet eden 12 ve 16 yaş aralığındaki katılımcılar oluşturmuştur. Örneklemin cinsiyet dağılımı incelendiğinde, %49,9'unun kız, %50,1'inin ise erkek olduğu görülmektedir. Araştırma sonucunda sınav kaygısının artmasıyla psikolojik sağlamlık düzeyinin azaldığı görülmüş olup sınav kaygısı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada ele alınan bir diğer değişken olan bilişsel esneklik incelendiğinde ise psikolojik sağlamlık ile arasında

pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmış olmasına karşın bilişsel esneklik düzeyi ve sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Tutuş (2019), 11-14 yaşlarındaki bireylerin stresle baş etme yöntemleri ve bilişsel esneklik seviyeleri arasındaki ilişki ve bu iki değişkeni; cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik seviyelerine göre incelemiştir. Sonuç olarak; bilişsel esneklik düzeyi ile stresle baş etme tarzları alt basamağı olan özgüvenli yaklaşım arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde stresle başa çıkma alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım ve bilişsel esneklik düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmada ele alınan demografik değişkenler incelendiğinde ise cinsiyet ve yaş değişkenleri ile bilişsel esneklik düzeyi arasında anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. Ancak sosyo-ekonomik durum ve bilişsel esneklik arasında ise anlamlı olmayan bir ilişki saptanmıştır.

Martin, Anderson ve Thweatt (1998) araştırmalarında, bilişsel esneklik, anlaşılamamaya ilişkin tolerans, sözel agresyon ve iletişim esnekliği arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma örneklemini 276 kişinin oluşturduğu bu araştırma sonucunda, bilişsel esneklik ve sözel agresyon arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanırken, bilişsel esneklik ve iletişim esnekliği arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır.

Edemen'in (2021) çalışmasında bireylerin ebeveynlerine bağlanma stilleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örneklemini 71 erkek ve 129 kadın katılımcı olmak üzere toplam 200 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde ise 18 ile 35 yaş arasında değişim gösterdiği görülmüştür. Cinsiyet değişkeni ve bilişsel esneklik düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde erkek katılımcıların ortalamalarının kadın katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yaş değişkeni ve bilişsel esneklik düzeyi arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bireylerin geçmiş yaşamlarında psikiyatrik yardım alması veya travmatik bir yaşam olayı deneyimlemesinin ise bilişsel esnekliği negatif yönde yordadığı görülmüştür. Sonuç olarak katılımcıların ebeveynlerine bağlanma düzeyleri arttıkça da bilişsel esneklik düzeylerinin arttığı saptanmıştır.

Ciairano, Bonino ve Renato'nun (2006) araştırmasında sosyal yeterlilik ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiş olup araştırma örneklemini 7, 9 ve 11 yaşlarında olan 174 çocuk katılımcı oluşturmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular üç gruba ayrılarak bilişsel esneklik düzeyleri düşük, orta ve yüksek olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmacılar, katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça sosyal ilişkilerinde işbirlikçi tutum ve davranışların arttığı ve başarıyı diğerleriyle birlikte paylaşmanın da arttığı görülmüştür.

Balta'nın (2020) araştırmasında genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemini İstanbul'un Avrupa Yakasında ikamet eden, 86 kadın ve 124 erkek olmak üzere toplam 200 kişi oluşturmuştur. Katılımcıların yaşları ise 18 ve 30 arasında değişim göstermektedir. Elde edilen veriler incelendiğinde katılımcıların mutluluk puanları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ölüm kaygısı ve bilişsel esneklik düzeyi arasındaki ilişki ele alındığında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. Ancak mutluluk düzeyi ve ölüm kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmamıştır. Araştırmada ele alınan cinsiyet değişkeni ve bilişsel esneklik düzeyi incelendiğinde ise erkek katılımcıların mutluluk düzeylerinin kadın katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülürken, kadın katılımcıların ise bilişsel esneklik ve ölüm kaygısı düzeylerinin erkek katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Öz'ün (2012) araştırmasında bilişsel esneklik düzeyi ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiye ek olarak uyum ve kaygı kavramları da ele alınmıştır. Bu araştırmanın örneklemini ise yaşları 11 ile 24 arasında değişim gösteren 402 erkek ve 630 kadın olmak üzere toplam 1032 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda cinsiyet, ekonomik durum, öğrenim derecesi, kaygı ve uyum düzeylerinin bilişsel esneklik düzeyinde anlamlı farklılıklar oluşturmadığı görülmüştür.

2.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık herhangi bir zihinsel ya da duygusal kriz anında baş etme becerisi veya kriz öncesi duruma geri dönme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır (Stephens, 2014). Birey, kendi kaynaklarını geliştirmek adına ve stresörün negatif etkilerinden korunmak için zihinsel stratejilerini kullanmaktadır (Robertson, Cooper, Sarkar ve Curran, 2015).

En yalın hali ile kriz ya da kaos anında bireyin sakin kalmasını ve olayın uzun vadeli negatif sonuçlarına maruz kalmadan korunmasını ve uzaklaşmasını sağlayan psikolojik davranışsal yetenekler olarak tanımlanmaktadır. Latince “resiliens” kelimesinden temel alan psikolojik sağlamlık terimi, esnek olabilme ve esneyebilme anlamlarını barındırmaktadır (Gizir, 2016; Hunter ve Chandler, 1999). Bireyin zorlayıcı ve örseleyici

durumlarda kendisini toparlayabilme kabiliyeti, maddenin elastik yapısı ile özdeşleştirilerek eski haline dönme yeteneği şeklinde betimlenmektedir (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999; Greene, 2002).

Esneklik genellikle, bireyin karşılaşmış olduğu stresli ve olumsuz bir deneyimden sonra olumlu bir uyum olarak değerlendirilmektedir. Bu uyum homeostatik dengenin bozulmamasında pay sahibidir (Hopf, 2010).

Germain ve Gitterman (1996) stresin, bireyin yaşamında gelişimsel ve sosyal değişimi içeren zorlu geçişleri dönemlerinde sıklıkla deneyimlenmektedir; keder ve kayıp dahil travmatik yaşam olayları; ve çevresel baskılar bu durumlara örnek olarak verilebilir, ancak sağlamlık kavramı ile anlatılmak istenen herhangi bir koşulda, bilişsel, psikolojik ve fizyolojik etmenlerin entegre bir biçimde uyarlanması ve gelişimsel görevlerin sürdürülebildiği tutarlı bir benlik yapısından bahsedilmektedir (Susan vd., 1997).

Psikolojik sağlamlık sadece stresli bir durumun üstesinden gelmekle ilgili değildir, bu durum ile etkili bir biçimde baş edebilme yeteneğini de içeriğinde barındırmaktadır. Esnek olabilmek hem uyum sağlamayı kolaylaştıran bir olgu olmakla birlikte, hem de kişiyi güçlendiren, sıkıntılarından yetenekleri ile kurtulmasına da imkan tanımaktadır. Herhangi bir olayın anlaşılabilir, kontrol edilebilir ve açıklanabilir olması esnek bir yanıtın ortaya çıkmasını yordayıcı bir etmendir (Antonovsky, 1979; Carr, 2004).

İlk kez Emmy Werner tarafından 1970’li yıllarda kullanılan esneklik terimi, alkol ve madde bağımlısı, psikiyatrik rahatsızlıklara sahip ebeveynler tarafından büyütülen yoksul çocukların büyük bir çoğunluğunun ileride aynı problemlerle mücadele ettiğini gözlemlemiştir. Ancak yaklaşık olarak üçte birinde gözlemlenmeyen bu durumlar ise psikolojik esneklik kavramı ile açıklanmıştır (Werner, 1989).

Esneklik kabiliyeti bireye, travmatik durumlardan, olumsuz nitelikteki deneyimlerden olumlu sonuçlar çıkarabilme ve negatif etkilerden kendini koruyabilme imkanı tanımaktadır (Masten, Best ve Garmezy, 1990; Tugade ve Fredrickson, 2004).

Araştırmacılar bireyin sağlamlığını geliştiren ve sürdüren birkaç faktör olduğunu ifade etmektedir. Ancak bu faktörlerin yaş değişkenine göre farklılaştığı da belirtilmektedir (APA, 2014; Kamalpour, Watson ve Buys, 2020). Bu faktörler;

1. Gerçekçi planlar yapabilme ve bu planları takip etmek için gerekli adımları atabilme yeteneği,
2. Bireyin güçlü yönlerine ve yeteneklerine ilişkin güveni,

3. Bireyin iletişim ve problem çözme becerileri,
4. Bireyin dürtü ve duygularını yönetme yeteneğidir.

Masten, Best ve Garmezy (1990) psikolojik sağlamlığın üç alt kategoride incelenmesinin gerekliliğine dikkat çekmektedir. Bu alt kategoriler;

1. Risk yüksek olduğunda iyi sonuçların çıkarabilmesini sağlayan etmenler,
2. Risk derecesinin sonucunda var olacak olan olası etkinin düzeyini yükselten ya da azaltan etmenler,
3. Deneyimlenen travmatik olaylardan sonra bireyin iyi olma gücü olarak özetlenmiştir.

Literatür incelendiğinde olumlu duygular ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkilere rastlandığı görülmektedir. Bireyin zorlayıcı ve örseleyici bir durum karşısında olumlu duyguları devam ettirebilmenin, bilişsel yetenekleri ve problem çözme kabiliyetini pozitif yönde yordamaktadır. Pozitif duygular, stres içeren deneyimlerle baş edebilme konusunda yeteneklerin sergilenmesine imkan tanımaktadır. Aynı zaman pozitif duyguların varlığı, olumsuz nitelikte duyguların fizyolojik etkilerine karşı da direnç oluşturmaya imkan tanımakla birlikte, kişinin sosyal kaynaklarına geliştirmesine ve refah düzeyini yükseltmesine de imkan tanımaktadır. Psikolojik sağlamlığın, pozitif uyumları desteklediği ve adaptasyonu kolaylaştırdığı da ifade edilmektedir (Fergus ve Zimmerman, 2005).

2.2.1. Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Faktörler

2.2.1.1. Psikolojik Sağlamlık Düzeyini Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktör kavramı ile anlatılmak istenen uyumsuz sonuçlara yol açabilecek çevresel etkenlere verilecek tepkinin değiştirilmesi ve iyileştirilmesidir (Rutter,1985). Var olan sıkıntıdan temel alan bireysel zarar ve kırınlıklar dış dünyadan gelen olumsuz etkilerin azaltılmasını ve uyum sürecinin hızlanmasını sağlayarak, ileride yaşanacak problemlere engel olabilmektedir (Kararımak, 2006). Ancak bireydeki kırınlık yüksek düzeyde ise ya da problem üstesinden gelinemeyecek kadar büyük ise uyum sağlama çabaları da geçersiz olabilmektedir (Masten, Best ve Garmezy, 1990).

Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawger (2003) psikolojik sağlamlığa etki eden koruyucu rol üstlenen içsel ve dışsal faktörlerin varlığını vurgulayarak bu iki alt grubun barındırdıkları etmenlerden de bahsetmektedir;

İçsel Faktörler: Benlik saygısı, zeka, sağlıklı iletişim becerileri, diğerleriyle olan ilişkiler, mizah anlayışı ve kapasitesi, olumlu kişilik özellikleri, sağlıklı nörofizyolojik yapı ve benlik saygısıdır.

Dışsal Faktörler: Güvenli bağlara sahip ilişkiler, ilişkilerde karşılıklı saygı, sosyal destek, ebeveynlerle kurulmuş olan bağ ve yapıcı ebeveynlik, akran bağları, akademik destek ve ekonomik kaynaklardır.

Mandleco ve Peery (2000) ise psikolojik sağlamlığın yordayıcılarını bireysel ve çevresel olarak ele almıştır.

Bireysel Faktörler: Psikolojik ve biyolojik faktörleri barındırmaktadır. Sağlık durumu, genetik yatkınlık, cinsiyet ve mizaç biyolojik faktörlerdir. Bu biyolojik faktörler ise psikolojik sağlamlığı anlamlı derecede yordamaktadır. Psikolojik faktörler ise bilişsel kapasite, başa çıkma kabiliyeti, kişilik özelliklerini barındırmaktadır.

Dışsal Faktörler: Dışsal faktörler aile içinde olanlar ve aile dışında olanlar olarak ikiye ayrılmaktadır. Aile içinde olan faktörler ebeveynlerle kurulan bağ, ev ortamı, kardeşler, ebeveynlerin tutumu ve aile büyükleridir. Aile dışındaki faktörler ise arkadaşlar, okul, dini kurumlar, sağlık kurumları ve sosyal kurumlardır.

Hem bireysel faktörler hem de dışsal faktörler kendi içlerinde etkileşim içerisinde olduğu gibi birbirleriyle de etkileşim içerisinde. Psikolojik sağlamlık için bu iki kavram bir ön koşul olarak nitelenmektedir (Mandleco ve Peery, 2000).

2.2.1.2. Psikolojik Sağlamlık İçin Risk Faktörleri

Türk literatürü incelendiğinde psikolojik sağlamlık kavramının risk faktörleri olarak zorlu olumsuz çevre koşulları ve yaşam koşullarında yetişmiş çocuk ve ergenlere ilişkin çalışmaların yoğunlukta olduğu dikkat çekmektedir. Çocukluk ya da ergenlik dönemlerinde örseleyici yaşam olaylarına maruz kalmış olmak hem fiziksel açıdan hem de psikolojik açıdan gelişimlerinde bir risk etmeni olarak değerlendirilmesine karşın bu bireylerin psikolojik açıdan kendilerini koruyabilmeleri ve psikolojik sağlamlık kavramına yönelik yapılmış araştırmaların temel noktası olmakla birlikte aynı risk etmenlerine maruz kalan çocuk ve ergenlerin de korunmasında ve oluşabilecek risklerin önlenmesine de ışık tutmaktadır (Kararımak, 2006; Gizir, 2007).

Risk faktörlerinin arz ettiği önem ele alındığında ise örseleyici yaşam olaylarına maruz kalıp başarıya ulaşmış bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğu belirtilirken, herhangi bir örseliyici yaşam olayına maruz kalmamış bireyler yalnızca

başarılı olarak tanımlanmaktadır (Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar, Cicchetti ve Becker 2000). Bu nedenle psikolojik sağlamlık kavramının tanımlanması için riskler ve zor yaşam olayları deneyimlemiş çocuk ve ergenler değerlendirilmektedir (Masten ve Reed, 2002).

Yüksek riskli çevre koşullarında yetişmiş ve bireylere olumsuz anlamda etki edebilecek uyaranlara uyum gösterebilen bireylerin sağlamlık düzeyinin yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Risk içeren faktörler ise olumsuz olay ve durumların var olma olasılığını arttırabilme gücüne sahip uyaranlar olarak nitelendiği gibi var olan sorunların devamlılığını da yordama gücüne sahiptir. (Kirby ve Fraser, 1997; Masten, 1994). Bu faktörlerde genetik aktarım ve biyolojik yatkınlık söz konusu olduğu gibi yetişilen ortam, toplumsal ve kültürel etmenler de anlamlı yordayıcılar olarak değerlendirilmektedir. Bu risk faktörleri ise çocuğun doğum hikayesiyle başlamakta ve özellikle erken doğan çocukların risk altında olduğu dikkat çekmekle birlikte (Bradley vd., 1994), sahip olunan kronik rahatsızlıklar (McCubbin Balling, Possin, Friedrich, ve Bryne, 2002; Nakashima ve Canda, 2005), negatif yaşam olayları (Masten, Morison, Pellegrini ve Tellegen, 1990; Tiet vd., 1998; Masten vd., 1999), ebeveynlerin fiziksel, biyolojik ve psikolojik rahatsızlıkları (Kumpfer ve Barye, 2004; Pilowsky, Zybert ve Vlahov, 2004), anne ve babanın boşanması, ebeveyn kaybı ya da aile içi geçimsizlik, (Lin, Sandler, Ayers, Wolchik ve Luecken, 2004; Chen ve George, 2005; Greeff ve Ritman, 2005), erken yaşta ebeveyn olma (Werner ve Smith, 1982), ekonomik açıdan zorlayıcı koşullar (Werner ve Smith, 1982; Schoon, Parsons ve Sacker, 2004), çocukluk yaşantısında istismar ve ihmale maruz kalmış olmak (Wilcox, Richards ve O’Keeffe, 2004; Lansford vd., 2006), toplumsal ve küresel anlamda deneyimlenen problemler örnek gösterilmektedir (Goodman, 2004; O’Donnell, SchwabSton ve Muyeed, 2002).

2.2.2. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinde Bireysel Faktörlerin Rolü

Bireyin dayanıklılığı, kararlılığı, azimi, sabır düzeyi, iyimser yaklaşım gücü, güçlü yönlerine ilişkin farkındalığı, riski değerlendirme yeteneği ve tehlikelerden kaçınma becerisi bireysel faktörler olarak değerlendirilmektedir (Smokowski, Reynolds ve Bezrucko, 1999). Benliğin esnekliği, değişen çevre koşullarına uyum sağlama yeteneği

olarak ifade edildiği gibi bu esneklik koruyucu bir bireysel özellik olarak da nitelendirilmektedir (Luthar, Cicchetti, ve Becker, 2000).

2.2.3. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinde Yetişilen Aile Ortamının Rolü

Psikolojik sağlamlığa ilişkin yaklaşımların çıkış noktasında sorunlu ebeveynlerle büyümüş çocukların bazılarında gözlemlenen farklılıklar bir temel niteliği olup, esnekliğin önemini vurgulamaktaydı. Ancak burada ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin de arz ettiği önem yadsınmamalıdır (Masten ve Coatsworth, 1998). Ebeveynlerin üstlendiği rol bir tehlike olabileceği gibi risklerin önlenmesinde de en büyük paya sahiptir. Koruyucu rolü benimseyen ebeveynler, çocukları için risklerin önüne çekilmiş bir set görevi görmekle birlikte bu ebeveynlerin çocukları olumsuz nitelikteki olayları daha az deneyimlemektedir. Böyle bir aile ortamında büyüyen çocuklar zorlantılı durumlarla baş etme konusunda diğerlerine oranla birkaç adım öndedir (Masten, 2001; Masten vd., 1999). Demokratik ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiş çocuklar ise koşulsuz saygı, sevgi ve çocuğun yaşından beklenebilecek düzeyde karar alabilme kabiliyetini desteklemekte ve aldığı kararlara, düşüncelerine karşı saygıyla yaklaşmaktadır. Bu yönüyle çocuğa güven ortamı sunan demokratik ebeveynler psikolojik olarak sağlıklı gelişimin anlamlı bir yordayıcısı olmakla birlikte, çocuğun karar alma ve kararların getirdiği sorumluluk ve sonuçları da kabullenebilme, yeniliklere ve değişikliklere uyum sürecini olumlu yönde etkileyerek psikolojik sağlamlık düzeyinin de anlamlı bir yordayıcısı olarak değerlendirilmektedir (Sezer ve Oğuz, 2010). Bu yaklaşımda, denetimsizlik değil, çocuğa duyulan saygı ve çocuğa yapılan açıklamalar çocuğun bireyselliğini desteklemekte ve çocuğa da söz hakkı tanımaktadır (Oskay, 1990; Yavuzer, 1990).

2.2.4. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinde Sosyal Desteğin Rolü

Çevreden alınan destek zorlantılı olaylarla başa çıkma konusunda bireylere yardımcı olmakla birlikte bu başa çıkma sürecini de kolaylaştıran bir etmen olarak değerlendirilmektedir (Smokowski vd., 1999). Kötü yaşam koşullarında büyümüş çocukların, gelecek yaşantılarında başarılı kavramını karşılayabilecek niteliklere sahip olmasında birçok faktör etkilidir. Burada aileden alınamayan ya da eğitimle sağlanamayan,

ekonomik yetersizlikler yüzünden erişilemeyen herhangi bir olumsuz niteliğin, akranlarla, spor gruplarıyla, dini paylaşım ve organizasyonlar gibi koruyucu grup faktörleri aracılığıyla eksikliklerin dış kaynaklar ile sağlanması olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca bu çocukların başarılı olmasında fırsatları değerlendirme yoluyla da kendilerini korudukları ifade edilmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998). Aile temelli eksikliklerin sosyal çevre vasıtasıyla telafi edilebileceği açıktır. Aynı zamanda okul gibi eğitim veren kurumların bilişsel kapasitenin gelişiminde ve değişiminde tek başına dahi koruyucu bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Masten vd., 1990).

Elbetteki psikolojik sağlıkla bireysel bir koruyucu faktör olarak değerlendirilebilir ve bireyin örseleyici durumlar ile başa çıkma süreci olarak nitelendirilmekle birlikte, eski haline dönmesine de olanak sağlayarak dengenin bir nevi anahtarı niteliğindedir. Ancak insan doğası gereği yeni bir durum ile karşılaştığında, travmatik bir deneyim gerçekleştiğinde, stres altında kaldığında kısa süreli bir değişim sergilemektedir. Burada önem arz eden nokta bu durum ile baş edebilmek ve baş etmek için var olan bilişsel stratejiler yetersiz kaldığında yeni çözüm yolları arayabilmek ya da uyum sağlayabilmektir. Böylelikle birey aynı deneyim ile bir kez daha karşılaşarsa, bu defa çözüm yoluna ilişkin bir fikre sahip olacak ve başa çıkma konusunda zorlanmayacaktır (Richardson, Richardson, Neiger, Jensen, ve Kumpfer, 1990). Bu yüzden psikolojik sağlıkla düzeyinin yordanmasında tecrübe kavramı da, tıpkı içsel ve dışsal koruyucu faktörler kadar önemlidir (Gürkan, 2006).

2.2.5. Psikolojik Sağlıkla Kavramına Farklı Yaklaşımlar

2.2.5.1. Arabuluculuk Modeli

Kobasa (1979) psikolojik sağlıkla, yaşanan zorlayıcı durumun ele alınışında olumlu bir yaklaşım benimsenmesi ve bir fırsat olarak nitelendirmekle birlikte başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına imkan tanıyan bir mekanizma olarak değerlendirmektedir. Amaç sorundan kaçmak değil, sorunu çözebilmek ve gerekirse çözüm için destek arayışında bulunmak olarak değerlendirilir. Önemli olan noktası ise, insan zihninin olumsuz olarak niteleyebileceği herhangi bir durum olumlu bir deneyim olarak ele alınır.

2.2.5.2. Benard Modeli

Benard, (1991) gençlerin psikolojik olarak sağlam yetiştirilmesinin yolu olarak, onlara karşı destekleyici ve ılımlı bir yaklaşım doğrultusunda iletişime geçilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Çocuğun hayatında, önem arz eden üç çevreye dikkat çeken Bernard, okulun, evin ve toplumun çocuğun sağlıklı gelişiminde en önemli üç yer olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle doğduğu yaşam koşulunu seçme hakkı olmayan çocuğa sunulacak çevrede, onlara fırsatlar sunulmalı, onlarla ilgilenilmeli ve onlara destek sağlanmalıdır (Gürgen, 2006).

2.2.5.3. Psikolojik Sağlamlığın Çatısı Modeli

Kumpfer (2006) bu modelde hem çocuğun kendisine ait bireysel güçleri hem de diğerleriyle olan dinamik etkileşimleri ile çevresel stres kaynakları olarak üç farklı psikolojik sağlamlık sürecinden bahsedilmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramının gelişimi için öncelikli olarak bir hayat amacı belirlemenin ve yaşama bir anlam yüklemenin öneminden bahsedilmektedir (Kumpfer ve Summerhays, 2006). Çocuğa imkanlar tanıyarak çevresel değişikliklerle bilişsel yapılandırmalarını yönetmeleri ve stres karşısında algı ve düşüncelerinin yeniden yapılandırmasına, güçlüklerin üstesinden gelmesine olanak tanınmalıdır. Böylelikle uyum sağlama ve esneklik becerileri de gelişmektedir. Çocuklar, davranışsal, bilişsel, manevi, akademik, duygusal ve fiziksel olarak desteklenerek, psikolojik perspektifte sağlıklı bireyler yetiştirilmelidir (Kumpfer ve Summerhays, 2006).

2.2.5.4. Psikolojik Sağlamlık Çemberi

Henderson ve Milstein (1996) psikolojik sağlamlık kavramının her bireyde değişim gösterdiğini ve geçen süre içerisinde azalabileceği gibi artabileceğini ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlığın çevre etkisiyle geliştiğine vurgu yaparak ilginin ve desteğin, beklentilerin, fırsatların, sosyal etkileşimlerin, sınırların ve yaşam becerilerinden temel alan stratejilerin gelişimiyle risk faktörlerinin azalacağını ve psikolojik sağlamlığın artacağını vurgulamışlardır (Gürgen, 2006).

2.2.5.5. Risk ve Psikolojik Sağlamlık Modeli

Masten bu modelde, çocukların deneyimledikleri riskler ve var olan kaynakları arasında ebeveynlerin bir aracı rolü üstlendiği ifade edilmektedir. Ebeveynler risklerin önünde bir engel gibi durabileceği gibi risklerin azaltılmasıyla birlikte çocuğun motive edilmesinde en

büyük role sahiptir. Destekleyen ve yalnız bırakmayan ebeveynler, çocuğun benlik gelişimine pozitif katkılarda bulunarak, psikolojik sağlamlık düzeylerinin de artmasında pay sahibi olarak nitelendirilir (Masten, 2001).

2.2.6. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılmış Araştırmalar

Kararımak ve Çetinkaya'nın (2009) çalışmasında benlik saygısı, kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma örneklemini 1999 yılındaki Marmara depremini yaşamış olan katılımcılar oluşturmuştur. Katılımcıların yaşları 17 ile 58 arasında değişim göstermektedir. Çalışmanın sonuçları göstermektedir ki dış faktörler bağlanmış olan denetim odağı ile psikolojik sağlamlık arasın negatif yönlü bir ilişki vardır. İç kontrol odağı yükseldiğinde ise psikolojik sağlamlık düzeyinin de anlamlı derecede yükseldiği saptanmıştır. Son olarak araştırmacılar öz saygı ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptamıştır.

Tekin'in 2011 yılında Ankara'da gerçekleştirdiği araştırmada hemşirelerin tükenmişlik düzeyi ve psikolojik sağlamlığı ele alınmıştır. Çalışma örneklemini 519 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların artan ekonomik geliri ve eğitim seviyesi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca yaş değişkeni ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı farklılıklar bulgulanmamıştır.

Okan, Odacı ve Çelik'in (2011) çalışmalarında, çalışma örneklemini 450 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bu çalışmada katılımcıların doğum sıraları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Büyük ve küçük çocuk olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyini negatif yönde ve anlamlı, tek çocuk veya ortanca çocuk olmanın ise psikolojik sağlamlık ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar doğum sırasının da psikolojik sağlamlığı yordayıcı bir faktör olduğunu ifade etmektedir. Cinsiyet değişkeni ve psikolojik sağlamlık kavramı ele alındığında ise kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

Uçar (2014) çalışmasında psikolojik sağlamlık ve iş yerindeki sosyal destek arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmanın örneklemini 202 özel eğitim öğretmeni oluşturmaktadır. Cinsiyetler arası farklılıkların da gözlemlendiği bu araştırmada erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyinin, kadın katılımcılardan anlamlı derecede düşük olduğu

bulgulanmıştır. Ancak katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri psikolojik sağlık düzeylerinin eğitim seviyesine göre farklılaşmadığı da gözlemlenmiştir.

Arslan (2015) araştırmasında, çocukluk yaşantılarında algılanan psikolojik istismar ve düşük benlik saygısı ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü ele almıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturan 320 kişinin 211'i kadın 109'u ise erkektir. Araştırma sonucunda çocukluk döneminde istismara maruz kalmanın, yetişkin yaşamdaki düşük benlik saygısını, depresyonu ve psikolojik sağlık düzeyini anlamlı derecede yordadığı görülmüştür.

Tagay, Karataş ve Savi-Çakar'ın (2016) araştırmasında ise orta yaş grubundaki bireylerin yaşam doyumları, psikolojik sağlamlıkları ve genel öz yeterlilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Toplam 210 kişilik örneklem üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada öz-yeterlik, psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır.

Toprak (2014) mutluluk ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi ergen bireylerin katılımı ile gerçekleştirmiştir. Mutluluk ve psikolojik sağlık arasında anlamlı ilişkilerin saptandığı bu çalışmada, yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır.

Sürücü ve Bacanlı'nın (2010) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri araştırmalarında, akademik ve sosyal uyum ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonucunda hem akademik hem de sosyal uyum puanları ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Orta seviyedeki psikolojik sağlamlığın, düşük psikolojik sağlık düzeyine göre genel uyumu yordadığı görülmekle birlikte, yüksek ve orta düzey psikolojik sağlamlığın da düşük düzey psikolojik sağlık düzeyine oranla akademik uyumu anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur.

Eraslan'ın (2014) araştırmasında, araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışmada yaşam memnuniyeti, benlik algısı, bilişsel süreçler, depresif semptomlar ve psikolojik sağlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, olumlu benlik algısının, psikolojik sağlık ve depresif semptomlar arasında aracı rol oynadığı görülmüştür.

2018 yılında yine üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen farklı bir çalışmada güvenli bağlanma ile affedicilik arasında psikolojik sağlamlık düzeyinin aracı rolü üstlenip,

üstlenmediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, güvenli bağlanma stili ile affedicilik arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolünü üstlendiğini göstermektedir (Çapan, 2018).

Keye ve Pidgeon'un (2013) çalışması ise 141 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiş ve akademik öz yeterlilik ve farkındalık düzeyinin psikolojik sağlamlığı yordayıcılığı ele alınmıştır. Araştırmacılar, akademik öz yeterliliği ve farkındalık düzeyinin psikolojik sağlamlığı yordadığını saptamışlardır.

Küçük ve Sarıçam (2015) çalışmalarını ebeveynlerin katılımı ile gerçekleştirmiş olup, deney grubu ve kontrol grubunu karşılaştırmıştır. Deney grubunu oluşturan 90 ebeveynin çocuğunda zihinsel yetersizlik mevcutken, kontrol grubunu oluşturan ebeveynlerin çocukları ise normaldir. Bu ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini inceleyen araştırmacılar, zihinsel yetersizliği olan çocuklara sahip katılımcıların, psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğunu saptamışlardır.

Quale ve Schanke (2010) ise fiziksel hasara sahip hastaların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile iyileşmeleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmacılar, kendisine yönelik yetersizlik, sosyal güvensizlik ve strese sahip hastaların rehabilitasyon merkezinin kendilerine sundukları imkanlara yönelik negatif tutumlar içerisinde olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda psikolojik sağlamlık düzeyleri düşük olan katılımcıların iyileşme sürecine yönelik negatif düşünceleri de dikkat çekmekle birlikte sosyal desteğe ilişkin beklentilerinin de yüksek olduğuna dikkat çekmektedir. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın pozitif düşünceleri yordamada anlamlı etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılma ile birlikte, pozitif düşüncelerin de uyum üzerinde anlamlı etkileri olduğu ifade edilmiştir.

Kaba ve Keklik'in (2010) araştırması da üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Bu çalışmada üniversite hayatına uyum ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite hayatına uyum ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Şahin'in (2014) çalışmasında ise araştırma örneklemini öğretmenler oluşturmuştur. Araştırmacı, öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, yaşam doyumları ve öz duyarlılıkları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma sonuçlarına göre öz duyarlılık ve yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

2.3. ÖZ-YETERLİK

Öz yeterlik kavramının literatürdeki varlığı incelendiğinde ilk olarak William James tarafından kullanıldığı görülmektedir. Başlangıç noktası sayılan “özgüven” kavramının kullanımının tanımı incelendiğinde ise harekete geçmek adına ya da bir amaç doğrultusunda ilerlemek için öncelikle bireyin kendine ait farkındalığına ve kendiliğine ilişkin fikirlerine odaklanmasının gerekliliğine ek olarak bu fikirlerin birey tarafından içselleştirilmiş olmasının da önemi vurgulanmıştır. Belirlenen amaç doğrultusunda başarısızlığında ihtimaller arasında olduğu vurgulanarak, bu başarısızlık karşısında bireyin dayanma gücünün ve vereceği tepkilerin de bir belirleyici olarak nitelenmektedir (Akgündüz, 2012; Bandura, 1993; Akkoyunlu, Orhan ve Umay, 2005). Burada “yeterli olma”nın içselleştirilip benliğin bir parçası olarak nitelendirilmesi için bireyin sahip olduğu yeteneklerin ve bu yeteneklerin düzeyine ilişkin temellenmiş düşünce şekli ve inançları öz yeterliğin ana yordayıcısıdır (Aypay, 2010).

Bandura’nın Sosyal Bilişsel Kuramı’nın bir parçası olan öz yeterlik kavramı, bireyin kendisine ilişkin yeterlik inancından, düşünce ve duygularından ve tüm bunların davranışları üzerindeki eyleme geçirici güç olarak bireyin davranışlarını yordadığını ele almaktadır (Bandura, 1977; 1994; akt. Özdemir, 2008). Ancak bu kavrama farklı perspektiften yaklaşan bazı araştırmacılar ise öz yeterliğin bireyin üstesinden gelme ve işi yapma becerisi olarak tanımlandığı ve bireyin kendisine ilişkin yaklaşımından da etkilendiği görülmektedir. Bu yaklaşımda vurgulanan nokta ise bireyin başarıma yeteneğidir (Zimmerman, 2000; Sağır, Bilen ve Ercan, 2014).

Sahip olunan öz yeterlik inancı bireyin düşüncelerini, duygularını, motivasyon kaynaklarını ve davranışlarını yordayıcı niteliklere sahiptir. Aslında genel hayat akışında bireyin üstesinden gelmesi gereken herhangi bir iş ya da sorumluluk söz konusu olduğunda birey başa çıkma kapasitesinin ve sonucunda başarıya ulaşp ulaşamayacağına ilişkin bir inanç ve görüşe sahiptir (Bandura, 1993; Tuckman, 1991; Özdemir, 2008). Öz yeterliğe ilişkin kişisel inancın hayat akışında başarıyı yordadığı alanlar ele alındığında ise yüksek öz yeterlik algısının pozitif sonuçlarıyla karşılaşmaktadır. Bu sonuçlar; bireysel hedefleri belirleyebilme ve hedefe ulaşma, sorumluluk alabilme ve sorumluluklar doğrultusunda çabalama, başarı düzeyini arttırma, karşılaşılabileceği olumsuz deneyimler sonucunda yaşayacağı hayal kırıklıklarına dayanma gücü ve zorluklar karşısında esneklik kabiliyetine

ek olarak olumsuz deneyimlerin tetikleyebileceği kaygı, stres ve negatif duygulanımlarla başa çıkabilme gücüdür (Schunk ve Pajares, 2010).

Kişi kendisini yetkin hissettiği alanlarda ve belirlediği hedef doğrultusunda kendisine verilen görev ve sorumlulukları yerine getirme konusunda istekli olduğu gibi kendisini eksik hissettiği alanlara da meyiletmeye istekli değildir. Burada kişinin arzusu hedeflerini belirlemekle birlikte, sonuca ulaşma konusunda da bireyi olumlu yönde etkilemektedir (Schunl ve Pajares, 2010).

2.3.1. Düşük ve Yüksek Öz Yeterlik

Öz yeterlik düzeyinin düşük ya da yüksek olduğundan bahsedebilmek için öncelikle bireyin hedeflediği noktalar doğrultusundaki kararlılığı, amaç doğrultusundaki eylemleri ve sonuca ulaşmak adına başa çıktığı zorlukları ve zorluklarla baş etmede tercih ettiği yollar bir değerlendirme kriteridir (Koçer, 2014). Davranışlar üzerinden de gözlemlenebilen öz yeterlik düzeyi öncelikle tercih edilen davranışların bir belirleyicisidir. Birey kendisini yetkin hissedebileceği ve yeteneğinin olduğuna dair inanç barındırdığı iş ve sorumlulukları tercih etme eğiliminde olduğu gibi yetkinlik algısının yetersiz olduğu görev ve sorumluluklardan da kaçınma eğilimi sergilemektedir. Burada kişinin kendisine yönelik “altından kalkabilirim” ya da “altından kalkamam” düşüncelerinin sürece yön verdiği görülmekle birlikte, kaygı düzeyi ve kaygıyla başa çıkmaya ilişkin algılanan güç de davranışların bir belirleyicidir. En yalın tanımıyla, öz yeterlik kavramı kişisel inançlardan temel almakta ve duygu ve düşüncelerin bir belirleyicisi olarak nitelenmektedir (Telef ve Karaca, 2011; Bıkmaz, 2002; Yenilmez ve Kakmacı, 2008).

Bireyin kişisel inançlarından temel alan öz yeterlik düzeyi ile stres düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki dikkat çekmektedir. Öz yeterlik düzeyi düştükçe stres ve kaygının düzeyinin arttığı ve bireyin de olay ya da duruma yaklaşımında negatif düşünce ve duygularını tetiklemektedir. Böylelikle kişi için görev ya da sorumluluk olduğundan daha zor niteliklere sahipmiş gibi algılanır. Ancak, artan öz yeterlik düzeyi ve sonuca ulaşma arasında ise pozitif yönlü bir ilişki dikkat çekmektedir. Bireyin hem amaç belirleme konusunda hem de amaca ulaşması hususunda öz yeterlik kavramı anlamlı bir yordayıcı olarak nitelendirilmektedir. Öz yeterlik düzeyi yüksek olan bireyler, amaçlarına ulaşma doğrultusunda daha yoğun bir çaba göstermekte ve karşılaştıkları zorlukları da daha ılımlı

karşılama eğiliminde oldukları gibi olumsuz sonuçları tolere etme konusunda da yeteneklidirler (Maddux, 2002; Arslan, 2012).

Bandura (1993), artan öz yeterlik düzeyinin; deneyimlenen olaylara karşı farklı bakış açıları geliştirebilme kabiliyeti ile deneyimlenen duruma odaklanmanın da artmasına, duygusal anlamda alınabilecek zararın en aza indirgenmesine ve kaygının kontrol edilebilmesine, yeteneklerinin sınırlarını zorlama gücü ve bir adım öteye taşıma konusunda kararlılığa, pes etmek ya da kaçınmak yerine üstesinden gelmek adına çabalamaya olan isteklilikten bahsetmekle birlikte sonuç başarısız dahi olduğunda ise “yeterince çabalamamış” olduklarına yönelik inançlarından bahsetmektedir (Akgündüz, 2012).

Öz yeterlik düzeyi düştükçe de bireyin kendisine ilişkin farkındalığının sınırlılığı, yetenek ve kabiliyetlerine karşı güvensizlikleri, motivasyon kaynaklarının azlığı, zorluklarla mücadele konusundaki kaçınmaları, yeteneklerinin azlığına yönelik inançları ve bu inancın da tetiklemiş olduğu kaygı gözlemlenir (Akgündüz, 2012; Dede, 2008).

2.3.2. Öz yeterlik Gelişim kaynakları

Bireylerin ilgi, amaç, motivasyon ve başarı düzeyinin algılanması ve yorumlanmasında etkili olan öz yeterlik inançları hem deneyimlerden hem de gözlemlerden etkilenmekte, çevresel yönlendirmelerin etkisiyle de biçimlenmektedir. Görev ya da sorumluluğu zorluğu ise bilişsel süreçler etkisiyle yorumlanırken, bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığının da el verdiği sürece eyleme dökülebilmektedir (Altundağ, 2021).

Bireylerin kendilerine ilişkin algıları ve değerleri vardır. Değerler kavramıyla yaşamdaki ilerlemelerin ana yordayıcısı ve duygu, düşünce ve davranışlarının da temellendiği yapıdır. Bandura, değerler kavramının dört ana kaynaktan beslendiğini belirtmektedir (Büyükduman, 2006; Bandura, 1997). Bu kaynaklar ise;

Doğrudan Deneyimler: Bireylerin doğrudan deneyimlediği yaşam olayları öz yeterlik anlayışının güçlenmesindeki ana etmen doğrudan deneyimlerdir (Tepe, 2011). Bireyin yaşamında olumlu duyguları tetikleyen yaşantılar, öz yeterlik inancını da pozitif yönde etkilemektedir. Birey, deneyimlediği durumlarda hem kendisini gözleme hem de davranış ve tutumlarını tartma ve sonuçlarını da yeterlik inançları perspektifinde değerlendirme imkanına sahiptir. Bu durumun sonucunda ise gelecek yaşantılara karşın bir yeterlik inancı oluşmakta ve birey başarıya ulaşp ulaşamayacağına ilişkin inancı da motivasyonunun bir belirleyicisi olarak nitelenmektedir. Bu deneyimler farklı olay ve

durumlar karşısında başa çıkma kapasitelerini geliştirebilmek ve engellerle mücadele edebilmeleri adına öz düzenleme kabiliyetlerini arttırmalarında da bir aracı görevi görmektedir (Bandura, 1995; 1997; Ulusoy vd., 2011; İsrail, 2007). Ancak burada önem arz eden nokta, zorluk derecesi düşük görev ve sorumlulukların var ettiği inanç sisteminin, zorluk derecesi yüksek durumlarla karşılaşıldığında, kişinin öz yeterlik inancını azaltıcı bir faktör olarak devreye girmesidir (Ceylan, 2009).

Dolaylı Deneyimler: bireyin yaşantısında tek bilgi kaynağı kendi deneyimleri değildir. Diğerlerinin yaşantılarının gözlemlenmesi aracılığıyla da bilgi edinimi söz konusudur. Bir başkasının engelleri nasıl aştığı, zorluklarla nasıl mücadele ettiğini ya da olumlu durumlarla hangi adımları atarak ulaşabildiğini gören kişi için bir yol gösterici niteliğe sahip olmakla birlikte gözlemlenen olay ve durumlar bireylerin öz yeterlik inançlarına olumlu ya da olumsuz yönde etki edebilmektedir (Bandura, 1977). Bu gözlemlene davranışında doğrudan gerçek bir insanın gözlemlenmesine ek olarak medya aracılığıyla da gözlemlenmenin önemine de değinilmekte ve düşük öz yeterlik inancına sahip bireyler için olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir (Ulusoy vd., 2011). Sosyal bilişsel kuramın, model olarak öğrenme yaklaşımında vurgulanan gözlemlene davranışında, gözlemlenen kişinin demografik özellikleri (Yaş, eğitim durumu, sosyo-ekonomik durum vb.) ve gözlemleyen kişi ile benzerliği dolaylı deneyimlerin birey üzerinde etkisini yordayıcı niteliklere sahiptir (Pajares, 2002a; Bandura, 1977; Yıldız, 2014).

Sözel İkna: Bireyin, diğerlerinin kendisi hakkında söylemleri aracılığıyla öz yeterlik düzeyi de etkilenmektedir. Diğerlerinin, başarılı olacağına ilişkin söylemleri, eyleme geçmek adına bir güç olarak nitelendirilebilir ancak, temeli olmayan yönlendirmeler ise bireyi başarısızlığa iterek öz yeterlik düzeyinde düşüşe sebebiyet verebilmektedir (Arseven, 2016; Bandura, 1977; 1986). Bu yöntem, dışarıdan gelen uyarıların, bireyin davranışlarını şekillendirme şeklinde de yorumlanabilmektedir (Schunk ve Pajares, 2010).

Fizyolojik ve Psikolojik Durumlar: Burada bireyin deneyimlediği yaşam olaylarını yorumlama biçimi devreye girmektedir (Bandura, 1988). Bireyin kendisine ilişkin yeterlik algısının ana bileşenleri olan fizyolojik durumu ve psikolojik durumu düşüncelerin oluşmasında temel nitelik olarak değerlendirilmektedir. Bireyin üstesinden gelebilmesi için olumsuz duygu durumları öz yeterlik inancını negatif yönde etkilerken, olumlu duygular ise öz yeterlik inancının pozitif bir yordayıcısı olarak nitelenmektedir (Arseven, 2016). Olumsuz duygular yetersizlik işareti olarak algılandığında bireyin fiziksel anlamda da

yetersiz olduğuna ilişkin yorgunluk, acı, depresif semptomlar gibi sinyaller aracılığıyla bedeni de etkilemekte ve bedensel sinyaller bilişsel perspektifte de yanlış yorumlanmaktadır (Ercan, 2014; Senemoğlu, 2014). Ancak olumlu duygular ise hem rahatlama sağlayarak güdülenmeyi sağlamakta hem de bireyin yeteneklerini sergilemesine ve geliştirmesine olanak tanımaktadır (Telef ve Karaca, 2011).

Bireyin yaşamına pozitif ya da negatif perspektiften bakışının, yaşam hedeflerinin ve bu hedefleri gerçekleştirmek adına atması gereken adımların öz yeterlik inancından temel aldığı ve artan inanç düzeyiyle birlikte de engeller ve zorluklar karşısında mücadele gücünün de arttığı söylenebilir. Bireyi gayret etmeye ve çabalamaya iten ana güç olarak nitelendirilmektedir (Kiremit, 2006).

2.3.3. Öz Yeterlik Kavramının Yordayıcı Süreçleri

Bireyin öz yeterlik inancı, düşüncelerini, duygularını ve motivasyonlarını belirleyici bir etkiye sahiptir. Öz yeterlik kavramı eylemleri dört süreç aracılığıyla etkilemekte ve seçim yapma konusunda da bireyleri yönlendirici etkiye sahiptir (Akgündüz, 2012; Bandura, 1994; 1989). Bu süreçler ise;

2.3.3.1 Bilişsel Süreçler

Sahip olunan öz yeterlilik algısı, bireylerin eylemlerini düşünceler aracılığıyla etkiler. Birey kendi yeteneklerinin farkında olduğunda, bu yetenekleri eyleme dökmeye ilişkin düşüncelere odaklanmakta ve amaç belirlemektedir. Önem arz eden nokta ise bireyin eylemin sonucuna ilişkin düşünceleridir. Başarılı olabileceğine ve engellerle baş edebileceğine ilişkin düşüncelere sahip olan kişilerin öz yeterlik düzeyleri yüksektir (Bandura, 1999; Ercan, 2014; Wood ve Bandura, 1989; Bozgeyikli, 2005).

2.3.3.2. Motivasyonel Süreçler

Bireyin sahip olduğu öz yeterlik inancı arttıkça motivasyonun da arttığı görülmektedir. Güdülenmenin etkisiyle, birey engellerle karşılaşsa da amaç ve beklentileriyle ilgilenmekte, çabalamaya devam etmekte ve bu durum da motivasyonunu da tetiklemektedir (Ercan, 2014; Bandura, 1982). Böylelikle birey amacına ulaşarak doyum sağlamak ve yeni amaç belirleme doğrultusunda da istekli olmaktadır (Bozgeyikli, 2015). Böylelikle yapabildiğini gören bireyin öz yeterlilik algısı pozitif yönde etkilenmektedir (Koçer, 2014).

2.3.3.3. Duygusal Süreçler

Bireyin deneyimlediği yaşam olaylarına ilişkin pozitif duygular barındırması öz yeterlik düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Duygular aracılığıyla etkilenen öz yeterlik gelişimi olumsuz duygular tarafından da negatif yönde etkilenmektedir (Zulkosy, 2009; Arseven, 2016). Bireyin geçmiş yaşam olaylarında başarısızlıkla sonuçlanan durumlar yeterlik hislerine yönelik yanlış ve olumsuz inançların bir tetikleyicisi olmakla birlikte, aynı durumla karşı karşıya kalan bireylerin baş etme stratejileri ve çözüm yollarına odaklanmak yerine kaçınma davranışı sergileme eğilimlerini arttırdığı görülmektedir. Öz yeterlik düzeyine ilişkin hislerin düşük olması hem motivasyonu hem de endişeyi tetikleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Akgündüz, 2012; Bozgeyikli, 2005). Özetle duygusal süreç, yüksek öz yeterlik inancı aracılığıyla eyleme başlama, sürdürme ve sonlandırma aşamalarında bireyin kaygı ve stres deneyimlemesine rağmen sürece sadık kalarak yapmaya devam etme yeteneğidir (Bandura, 1982).

2.3.3.4. Seçim Süreci

Yapılan seçimler aracılığıyla hayatı şekillenen bireyler kendine güven duyduğu alanlarda ya da ilgisini çeken konularda eyleme geçmeye karşı daha istekli olur. Bu durum yapılan seçimler ve öz yeterlik arasındaki bağıdır. Bu nedenle öz yeterlik kavramı, bireyin seçimlerindeki doğruluk payının da bir yordayıcısıdır (Bozgeyikli 2005). Ayrıca yapılan seçimler aracılığıyla sosyal çevre ve bireyin yetkinlik alanları genişlemektedir (Bandura, 1982). Birey psikolojik açıdan kendisini güvende hissettiğinde yeterlik duygusunun varlığından söz edilmekte ve eyleme geçmelerini de kolaylaştırmaktadır. Özetle, bireyin yapmış olduğu seçimler, almış olduğu kararların sonucu olumlu ya da olumsuz olsa da yeterlilik inancının varlığıyla memnuniyet duygusuyla karşılanmakta ve bireylerin davranışlarında bir tutarlılık gözlemlenmektedir (Akgündüz, 2012; Ercan, 2014; Özger, 2019).

2.3.4. Öz Yeterlik Kavramı ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Sali-Bilgiç'in (2011) araştırmasında psikolojik danışmanların öz yeterlik düzeylerinin cinsiyet, öğrenim durumu, görev yeri ve deneyim değişkenlerine ile arasındaki ilişki ele alınmıştır. Konya ilinde gerçekleşen bu araştırmanın örneklemini ise 463 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların cinsiyet değişkeni incelendiğinde 250 kadın ve 213 erkek

katılımcının olduğu gör÷lmektedir. Araştırma sonucunda psikolojik danışmanları öz yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmadığı gör÷lürken, eğitim seviyesi ele alındığında lisansüstü eğitimini tamamlamış katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin lisans mezunu katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca artan deneyim yılıyla doğru orantılı olarak öz yeterlik düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Dolapçı ve Demirtaş'ın (2016) araştırmasında ise öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitimine yaklaşımları ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmanın örneklemini 3. Sınıfta eğitim gören farklı bölümlerde okuyan öğretmen adayları oluşturmuştur. Toplam 640 öğretmen adayı ile gerçekleşen bu çalışmanın sonucunda ele alınan bir diğer değişken olan cinsiyet değişkeni ve öz yeterlik algısı arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiş olup, kadın katılımcıların puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Kaynaştırma eğitimi yeterlilik düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Salami'nin (2010) araştırmasında psikolojik iyi oluşun, duygusal zekanın ve öz yeterlik düzeyinin davranışları yordama düzeyi ele alınmıştır. Araştırma örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin 140 kişisi erkek, 102 kişisi ise kadın olmak üzere toplam 242 kişidir. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluşun, duygusal zekanın ve öz yeterliğin davranışlar üzerinde anlamlı etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Artan öz yeterlik düzeyi ve duygusal zekanın akademik başarılarına ek olarak aktivitelere katılım düzeylerinin de yüksek olması araştırmacılar tarafından bir motivasyon göstergesi olarak nitelenmiştir.

Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk'ün (2011) araştırmasında temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemini 114 erkek ve 99 kadın olmak üzere toplam 213 üniversitesi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öz yeterlik ile sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Katılımcıların öz yeterlik düzeyleri arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin düştüğu gör÷lürken, temel psikolojik ihtiyaçların da giderilmesinin hem öz yeterlik düzeyini arttırıcı hem de sürekli kaygı düzeyini azaltıcı yönde anlamlı etkileri olduğu bulgulanmıştır.

Köroğlu'nun (2018) araştırmasında psikoloji öğrencilerinde depresyonun yordayıcısı olarak öz yeterlik ve beden algısı arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmanın örneklemini 39 erkek ve 151 kadın katılımcı olmak üzere toplam 190 kişi oluşturmuştur. Araştırma

sonucunda cinsiyet ve sosyo-ekonomik ve beden kitle endeksi durum değişkenleri ile öz yeterlik düzeyi açısından anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. Araştırmada yaş değişkeni iki grup şeklinde ele alınmış olup ilk grup 18 ve 22 yaşındaki katılımcılardan oluşurken, ikinci grup ise 22 ve 22+ yaştaki katılımcılardan oluşmuş olup, yaş değişkeni ve öz yeterlik düzeyi arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir. Ancak depresyon ve beden algısı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki gözlemlenirken, depresyon ve öz yeterlik arasında da negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Maciejewski, Prigerson ve Mazure'nin (2000) araştırmasında stresli yaşam olayları ile depresif belirtiler arasında öz yeterliğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma örneklemini Amerika'da yaşayan 2858 katılımcı oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, geğmiş yaşamlarında depresyon deneyimlemiş katılımcılarda stresli yaşam olaylarının öz yeterlik düzeyini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde etkilediği ve %40 oranında aracı rol üstlendiği görölrken, geğmişte depresyon deneyimi olmayan katılımcılar için stresli yaşam olaylarının öz yeterlik düzeyinde anlamlı bir etkisi saptanmamıştır.

Dural'ın (2018) araştırmasında 25-45 yaş arası yetişkinliklerde psikolojik dayanıklılığın öz yeterlilik üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Araştırma örneklemini İstanbul'un farklı ilçelerinde yaşayan 129 kişi oluşturmuştur. Araştırmada ele alınan, cinsiyet, yaş, medeni durum, meslek, öğrenim durumu ve sosyo ekonomik durum değişkenleri ve öz yeterlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak, psikolojik dayanıklılık düzeyi ve öz yeterlik düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça, öz yeterli düzeylerinin de arttığı görölrken, üniversite mezunu katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu da gözlemlenmiştir.

2.4. ALGILANAN STRES

2.4.1. Stresin Tanımı

Canlı ile çevre arasındaki ilişkide çevreden gelen uyaranlarla baş etme mekanizması stres olarak tanımlanmaktadır (McGrath, 1970). Sabuncuoğlu (1996) ise stresi, uyum sağlama konusunda zorlanan canlının, fiziksel ya da psikolojik baskı altında verdiği tepki olarak betimlemektedir (akt., Izgar, 2003). Stres kelimesinin gündelik yaşamda kullanılmaya başlanmasını 17. Yüzyıl başlarında başlanmış ve Fransızcadaki 'Estrece 'ile

Latince'deki 'Estrictia 'kelimelerinden temel almıştır. Bu yıllar stres ile anlatılmak istenen acı, felaket, keder, bela ve keder kelimeleridir. İlerleyen yüzyıllarda ise bu anlamlar değişerek, zorluk, baskı ve güç kelimelerinin bir bütün halinde canlıya ve canlının ruhsal yapına yönelik varlığı vurgulanmaya başlamıştır. Stresin varlığında, canlının özüne dönmek için harcamakta olduğu çabaya değinilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2004). Strese maruz kalan kişi hoşnut olmayacağı ve arzu etmediği bir olay/durum karşısında hızlı düşünme ve hızlı hareket etme zorunluluğu hissetmekle birlikte temellendiği yapının da baskı olduğu ifade edilmektedir (Tires, 1987). Literatür incelendiğinde ise stres terimiyle ilk olarak 1930'lu yıllarda karşılaşılmakla birlikte, yaygın kullanımının 1970li yıllarda var olduğu görülmektedir (Brown vd., 2012). O yıllardan bu yana, stres ile anlatılmak istenen hoş olmayan ve baskı uyandıran durum veya olaylar olduğu görülmektedir.

Strese ilişkin çalışmaların başlatıcısı olarak Cannon (1932) görülmektedir. Cannon'un savaş ya da kaç tepkisi ile fizyolojik değişimlere yaptığı vurgular ve canlının hayatta kalmak için uygun yolu seçerek homeostazı sağlamaya çabasına değinerek bu mekanizmanın uyarlanabilir bir biçimde işlediğini ifade etmiştir. Devamlılığı sağlayan bu mekanizma, çevremizdeki değişikliklere içten ve dıştan uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır. Tüm canlı organizmalar için stresin gerekli olduğu ve varoluşsal belirsizliklere karşı yanıt verme konusunda yardımcı olduğu ifade edilmektedir. Tehlikeli durumlarda, hormonal hareketlilikle aktive olan organizma tehdit karşısında savaş-kaç mekanizmasını otomatik olarak devreye sokarak türün devamlılığını sağlamaktadır.

Selye, (1932) fareler üzerinde yaptığı araştırmalarda adrenalin tepkilerine odaklanarak, bu tepkilerin bir stresöre verilen cevaplar olduğunu ve fizyolojik reaksiyonların tetiklendiğini fark etti. Stres uyaranına karşı benzer tepkileri veren farelerden yola çıkarak genel adaptasyon sendromunu ortaya koydu. Bu genel adaptasyon sendromu toplam üç aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar; alarm tepkisi, direnç ve tükenme aşamasıdır. Alarm tepkisinde, uyarana karşı verilen fizyolojik tepkiler, Cannon'un yaklaşımıyla benzer yönler barındırmaktadır. Bu stresli uyarana uzun süre maruz kalındığında ise direnç aşaması oluşmakta ve uyum sağlanma gözlemlenmektedir. Ancak önemli olan nokta uyum sağlansa da vücut tetik halindedir ve yanıt vermeye hazırdır. Maruz kalınan süre uzadığında ise canlı stresöre uyum sağlama yeteneğini kaybederek tükenme aşamasına girmektedir.

Bernard (1985-1961) yaşamın devamlılığı için değişen çevre karşısında iç dünyanın sabit tutulmasının önemine değinmişti. Cannon (1929) ise bu dengede olma haline

“homeostasis ”adını verdi. Selye de (1956) homeostazın tehdit edilmesini ‘stres ’olarak adlandırmıştır. Burada tehdit “stres etkeni”, verilen yanıt ise “stres yanıtı” olarak adlandırılmaktadır. Selye (1956), ilerleyen yıllarda stres kavramına ilişkin yapmış olduğu çalışmalarda, stresin dört alt kategoriye ayrıldığını ifade etmektedir. Bu yaklaşımda “fazla stres”, “yetersiz stres”, “iyi stres” ve “kötü stres” olarak tanımlanmıştır. İnsanın hayattaki hedefinin ise kötü stresi en alt seviyeye indirmek ve iyi stresi de yüksek seviyelere çıkarmak olduğunu belirtmektedir. Böylelikle homostatik dengenin sağlanacağını vurgulamaktadır (Tezcanlı, 1989). Bu yaklaşımda önemli olan nokta ise stresin iyi bir yönü olduğuna yönelik yapılan vurgudur. Bu iyi yön insanın performans sergilemeye zorlaması ve başarıya ulaşımında motivasyon kaynağı olmasıdır (Torrance, 1965).

Günlük hayatın bir parçası olan stres, yaşamda meydana gelen değişimler neticesinde yükselebilmektedir. Ancak bazıları meydana gelen değişimlerde stres seviyesi üzerinde kontrol sağlayabilirken, bazıları ise bu kontrolü sağlamakta zorlanabilmektedir (Darling, McWey, Howard, Olmstead, 2007; Towbes ve Cohen, 1996).

Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkma stratejilerine yönelik yaptıkları çalışmalarda, stresi sadece olumsuz duyguları ve eylemleri tetikleyen olaylar olarak değerlendirmemektedir. Stres, bireyin çevresi ile olan etkileşiminde bulunduğu çift taraflı bir süreç olarak nitelendirilmektedir. Bu durumda bireyin, olayı/durumu stresi olarak algıladığı ve çevredeki uyaranlarla baş edebilmek için yetersiz hissetmesi sonucunda olumsuz duygu ve eylemleri tetiklemektedir (Roddenberry, 2007). Ayrıca stresin algılanmasında ve başa çıkma da bireysel farklılıklar mevcut olmakla birlikte bu farklılıklar kişinin bireysel değerlendirmeleriyle ortaya çıkmaktadır. Birincil değerlendirme sürecinde, kişi olayı/durumu olumlu ve olumsuz olarak değerlendirmekte ve ikincil değerlendirme sürecinde ise başa çıkma kaynaklarını değerlendirmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985). Birincil süreçte tehdit düzeyi belirlenmekte, ikincil süreçten alınan yanıttan hareketle de stres düzeyi etkilenmektedir.

Morris (2002) yaşamda karşılaşılan birçok sorunun, baskının, değişimin ve çatışmaların bireyin başa çıkma kapasitesini zorlamasını stres olarak tanımlamaktadır. İnsanın dünyaya geldiği andan itibaren stresin varlığına dikkat çekerek; bebeğin ağlamasının, anne karnından dış dünyaya adım atmasına bir stres yanıtı olduğuna dikkat çekmektedir. Bu şekilde başlayan süreç, ilerleyen yıllarda da deneyimlenen stresli yaşam olaylarıyla bireyleri huzursuzluğa sürüklemekle birlikte stres kavramının gündelik hayattaki

karşılıkları çoğalmaktadır. Stres kavramı her bireyde var olan psikolojik bir problem olarak nitelendirilmekle birlikte, motivasyonu da negatif yönde etkilemektedir. Ayrıca stresin fizyolojik etkileri de mevcut olmakla birlikte her bireyde farklı şekilde belirtilerle ortaya çıkmaktadır. Stres terimi ele alınırken, üç farklı teori ile açıklanmaktadır. İlk yaklaşımda, çevrenin etkilerinin uyarıcı gücü, ikinci yaklaşımda, stresin tepki yönü ve son yaklaşımda ise hem çevre hem de kişi arasındaki uyarıcı ve tepkiler bir bütün olarak ele alınmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018). Stresin ortaya çıkıp çıkmaması öznel nitelikler barındırmaktadır. Bir durum meydana geldiğinde, bazı kişiler deneyimlenen durumu hoş karşılamazken bazıları ise hoş karşılayabilmektedir. Bu durum kişinin hazır olma, on an ki duygulanımı ve karar alma kabiliyeti ile açıklanmaktadır (Savery, 1986).

Acar ve Baltaş (2018) strese sebep olan durumu stres verici, stres vericiye verilen tepkiyi ise stres olarak tanımlamaktadır. Kişi karşılaştığı olumsuz durumlarda kendisini korumak için bir çaba harcamakta ancak çabasının sonucunda bir karşılık alamadığında ise stresi deneyimlemektedir. Burada hem fizyolojik hem de psikolojik etmenlerden söz edilmektedir. Kişi tehdit edici ve güçlük barındıran durumlarda kendisini korumak adına tepkileri meydana getirmekte ve başa çıkamayacağını düşündüğünde ise uzlaşmayı tercih etmektedir. Gündelik yaşamda deneyimlenen birçok durum stresi tetikleyici unsur olarak değerlendirilmekte ve kişi uyum sağlayarak başa çıkamayacağını düşündüğünde uzaklaşma davranışını sergilemektedir (Aldwin, 2007). Biyolojik perspektifte ele alındığında öznel olmayan belirtilerle ortaya çıkan stres kavramı, stresin oluşumunda öznel izler barındırmaktadır (Selye, 1956).

Kişinin bir stres uyarıcı olarak algıladığı herhangi bir şey hayali ya da gerçek olabilir. Burada somut bir nesne ya da soyut bir düşünce olması farketmeksizin fizyolojik, duygusal, davranışsal ya da bilişsel olarak var edeceği tepkiler meydana gelir. Stresle başa çıkabilme ve stresi kontrol altında tutabilmek ise içsel ya da dışsal stresörün değerlendirilmesi sonucunda bilişsel ve davranışsal olarak gösterdiği çaba şeklinde tanımlanmaktadır (Endler ve Parker, 1994). Bu başa çıkma stratejileri ise problem odaklı, duygu odaklı ya da kaçınma şeklinde ortaya çıkmaktadır. Problem odaklı yaklaşımda, stresi tetikleyen problemin çözümü için çaba harcanırken, duygu odaklı yaklaşımda stresin var ettiği negatif duyguları pozitif çevirmek adına duygu düzenleme becerilerinden bahsedilmektedir. Kaçınma davranışı ise stresli durumdan uzaklaşmak adına kişinin dikkatini dağıtması, başka şeylere

yönelmesiyle bu durumdan kurtulma çabası içinde olmasıdır (Endler ve Parker, 1994; Freeman ve Gil, 2004; Denisoff ve Endler, 2000).

2.4.1. Strese Neden Olan Etmenler

2.4.1.1. Bireysel Faktörler

Burada bireyden kaynaklanan nedenler söz konusudur. Yaşam deneyimleri, kişiler arası ilişkileri, aile yaşantısı, kişilik özellikleri, maddi durumu, taşınma, iş, kayıplar ve ölüm gibi faktörler stres kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Yaylacı, 2005).

2.4.1.2. Çevresel Faktörler

Burada birey ile doğrudan ilişkili olmayan ancak arada bağlantıların bulunduğu çevresel faktörlerden bahsedilmektedir. Bireyin çevresinde görmekte olduğu farklılıklar, beklentiler, belirsizlikler neticesinde bireyin de etkilendiği durumlar olarak ülke ekonomisi, doğal afetler, toplumu ilgilendiren sorunlar, savaş ve toplumsal yıkımlar, siyaset gibi kavramlar çevresel faktörler olarak değerlendirilir (Yaylacı, 2005).

2.4.1.3. Örgütsel Faktörler

Burada örgütsel kimlik baz alınarak, iş yaşamına ve çalışma motivasyonu ile potansiyeline ilişkin etkilerden bahsedilmektedir. yoğun çalışma hayatı, işte meydana gelen değişimler bu duruma örnek gösterilebilir (Yaylacı, 2005).

2.4.2. Stres ve Sonuçları

Stres bireylerin fiziksel ve psikolojik iyilik halleri üzerinde bir tehdit oluşturmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Yapılan araştırmalar, kronik rahatsızlıklarda stresin anlamlı derecede yordayıcılığına dikkat çekmektedir (Gil vd., 2004).

2.4.2.1. Fizyolojik Tepkiler

Stres akut ve kronik olarak ikiye ayrılmaktadır. Akut stresin başlangıcı ve sonu belli olmakla birlikte, geçici bir uyarılma hali olarak tanımlanmaktadır. Kronik stres ise kişinin uyarılara ilişkim kullanabileceği iç ve dış kaynaklarının yetersizliğine ilişkin düşünceleri ile kalıcı bir uyarılma durumu var olmasıdır (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Cannon'un (1929) uyarılara yönelik organizmanın savaş ya da kaç tepkisi olarak adlandırılan tepkide,

organizma tehdit karşısında mücadele edebileceği gibi kaçarak kendi güvenliğini korumaya da yönelebilmektedir (Bracha, Williams ve Bracha, 2004). Bu tepkinin merkezi noktası olarak hipotalamus görev almaktadır. Otonom sinir sisteminin aktive olmasıyla hipofiz bezi de aktive olmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Otonom sinir sistemi kalp atış hızını, nefes alışverişini ve organların aktivitesini düzenlemekle birlikte stresli uyaran karşısında adrenalini salgılamasının dengelenmesinde görev almaktadır. Hipofiz bezi ise hipotalamustan aldığı sinyallerle strese yönelik tepkileri kontrol etmek adına tirotropik hormonunu ve stres hormonu olarak bilinen adrenokortikotropik hormonunun salgılanmasında görev alır (Selye, 1959; Gerrig ve Zimbardo, 2015). Stresin sebebiyet verdiği fizyolojik tepkiler; kalp atış hızında artma, göz bebeklerinin büyümesi, kan damarlarında büzülme, kaslarda büzülme ve adrenalini salgılanması olarak özetlenebilir.

2.4.2.2. Psikolojik Stres Tepkileri

Birey kendi iyilik hali için çevresiyle olan ilişkileri önem arz etmektedir ve psikolojik stres bu iyilik halinin bir belirleyicisi olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik stres tepkileri bilinçli farkındalık ile kontrol edilemeyen ve otomatik düşüncelerdir. Ancak bireyin algılama ve yorumlama şekline göre değerlendirilmektedir. Psikolojik stres ile depresyon ve kaygı bozuklukları arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Stroud, Davila ve Moyer, 2008).

2.4.3. Algılanan Stres Düzeyini Etki Eden Faktörler

Algılanan stres düzeyinin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı olumsuz yönde yordadığına ilişkin çalışmalar görülmektedir. Kardiyovasküler rahatsızlıkların oluşumunda tetikleyici bir rol üstlendiği ve kanserinde pozitif yönde yordayıcı olduğunu bulgulayan araştırmalar literatürde mevcuttur (Turhan, Erol, Demirkol ve Özdemir, 2018; Son vd., 2017). Kanser ve stres arasındaki ilişkide algılanan stresin artması ile anlamlı bir ilişki saptanmasa da, düşük stres seviyesindeki katılımcıların, yüksek stres seviyesindeki katılımcılardan daha düşük kanser riskine sahip olduğu görülmüştür (Song vd., 2017).

Algılanan stres, kültür, cinsiyet, yaşam koşulları ve yaş gibi değişkenlerle de ilişkilidir. Kadınların stres düzeyi erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir (Hampel ve Petermann, 2006). Artan yaşla birlikte stres düzeyinin arttığı da ulaşılan sonuçlar arasındadır (Ge, Lorenz, Conger, Elder ve Simons, 1994). Yaşam sabit ve stabil

bir niteliğe sahip değildir, sürekli değişen bu dinamik yapıda artan yaş ile birlikte bireyin aldığı sorumluluklar ve toplumun biçtiği roller de değişmektedir. Tüm bu durumlar stres seviyesinin artmasında anlamlı etmenlerdir. İnsan, yaşamı boyunca olumlu ve olumsuz birçok deneyim biriktirir. Bu deneyimler, psikolojik ve fizyolojik tepkiler verilmesine yol açabilmektedir. Gündelik yaşamda sürekli maruz kalınan stresörler psikopatolojinin de bir yordayıcısı olarak değerlendirilir. Burada devreye sosyal yaşam ve ötekilerle olan ilişkilerimiz girmektedir. Sosyal destek, stresi pozitif yönde etkilemekle birlikte, bireylerin başa çıkmalarına da imkan tanımaktadır (Stroud, Davila ve Moyer, 2008).

2.4.4. Stresin Belirtileri

1. **Ruhsal belirtiler:** Boşluk hissi, kendine kızma, kendini affedememe, yaşamdan keyif almama, olumsuz yaşam deneyimleri karşısında diğerlerini suçlama ve onlara kızma,
2. **Sosyal Belirtiler:** Kişiler arası ilişkilerde azalma ve diğerlerinden uzaklaşma. Olumsuz nitelik barındıran olaylara ilişkin tahammülsüzlük. Diğerlerine duyulan güven duygusunun sarsılması ve ani kararlar verme,
3. **Duygusal Belirtiler:** Negatif duyguların yoğunluğunda artma, depresif duygu durumuna eşlik eden öfke nöbetleri ve aşırı sinirlilik. Uyku problemlerine eşlik eden kabuslar, ağlama krizleri, yetersizlik ve değersizlik duyguları ile kendine güvende azalmalar,
4. **Bilişsel Belirtiler:** Dikkat dağınıklığı, karar vermede güçlük, yaşamın kontrolünü sağlamada zorlanma, unutkanlık, zorlantılı olumsuz düşünceler, mizah algısında bozulmalar,
5. **Fiziksel Belirtiler:** Uyuyamama, kalp çarpıntıları, nefes alma güçlüğü, artan kan basıncı, kronik ağrılar, tırnak yeme gibi belirtiler gözlemlenmektedir (Braham, 1998).

2.4.5. Algılanan Stres Kavramı ile İlgili Araştırmalar

Cohen, Kamarack ve Mermeistein (1983), yaptıkları çalışmada algılanan stresin depresyon, fiziksel rahatsızlıklar, sosyal anksiyete ve sigara içme davranışı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmacılar stres ve yaş arasında anlamlı farklılıklar elde

edilememesi literatürdeki farklı araştırmalarda da gözlemlenmiştir (James ve Bovbjerg, 2001; Birks, McKendree ve Watt, 2009).

Altuğ ise (1997) stresi psikiyatrik rahatsızlıkların bir tetikleyicisi olarak anlamlı etkilere sahip olduğu belirtmekle birlikte, kanser hastalarının stres düzeyinin arttığını ifade etmektedir.

Williams ve Mc Gillicuddy'nin (2000) çalışmasında stres ve cinsiyet arasındaki ilişki ele alınmış olup, anlamlı etkiler saptanmamıştır. Ancak aynı araştırmada yaş değişkeninin anlamlı etkileri gözlemlenmiştir. Artan yaşla birlikte, stresle başa çıkma biçimlerinde artış bulgulanırken, diğerlerinden yardım talebinde bulunmanın da arttığı gözlemlenmiştir.

Katılımcıların ekonomik durumları ve stres düzeylerinin ele alındığı bir başka çalışmada ise maddi durum ve stres seviyesi arasında negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Ekonomik durumu yüksek olan kişilerin stresi kontrol edebilme, yönetebilme ve başa çıkma konusunda anlamlı derecede daha iyi oldukları gözlemlenmiştir (Davidson ve Neale, 2004).

Yahyagil ve Deniz'in (2004) çalışmasında, algılanan stres ve cinsiyet arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma bulguları kadınların algıladıkları stres düzeyinin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Cinsiyet değişkeni ve algılanan stres değişkeninin ele alındığı başka bir çalışmada ise cinsiyetler arası anlamlı farklılıklar saptanmamıştır (Yerlikaya, 2009).

Özden'in (2010) araştırmasında stresle başa çıkma stratejileri ile algılanan stres arasındaki ilişki ele alınmış olup, araştırma örneklemini ise polis meslek yüksek okulunda eğitim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejilerinde kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Ancak sosyal desteğe başvurma alt boyutu ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Son olarak ekonomik durum, anne ve babanın eğitim düzeyinin de algılanan stres düzeyinde anlamlı farklılıklara sebebiyet verdiği saptanmıştır.

Psikolojik dayanıklılık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkinin ele alındığı farklı bir çalışmada psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Depresyon ve algılanan stres arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Taş, 2013).

Altunkol'un (2011) üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algıladıkları stres arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında algılanan stres ve bilişsel esneklikleri arasında

negatif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Cinsiyet değişkeni ele alındığında ise kadınlar katılımcıların, erkek katılımcılara oranla algılanan stres düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca algılanan stresin ekonomik durum değişkenine göre farklılaştığı ancak yaş değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Lise son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygısı ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmada katılımcıların yaşları 17 ve 19 arasında değişim göstermektedir. Ancak yaş ve stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Cinsiyet değişkeni baz alındığında ise kadın katılımcıların stres düzeyinin erkek katılımcılara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak sınav kaygısı ve algılanan stres arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır (Erten, 2020).

Savcı ve Aysan'ın (2014) üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle ilgili başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi ele aldıkları araştırmalarında algılanan stres düzeyine göre baş etme mekanizmalarının farklılaştığı gözlemlenmiştir.

Kara'nın (2021) çalışmasında ise üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve sağlık anksiyetesi ile ilişki ele alınmış olup bilinçli farkındalık düzeyinde artış meydana geldikçe sağlık anksiyetesi ve algılanan stres düzeylerinde azalma olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada sağlık personellerinin bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve algılanan stres arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Yapılan bir araştırmadaki durumun değişikliğe uğramadan betimlenmesi için tarama modelleri kullanılır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018).

Mevcut haline müdahale etmeden olduğu şekilde gözlemleyebilmek, bu modelin en önemli noktasıdır. İlişkisel tarama modelinin bu araştırmada kullanılma sebebi, iki ve üzeri değişken arasındaki ortak değişim ve değişimin derecesinin tespit edilmesidir (Karasar, 2006).

Araştırmanın bağımlı değişkenleri bilişsel esneklik, bağımsız değişkenleri ise psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve algılanan strestir. Bu bağlamda bu araştırmada bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve algılanan stres ile arasındaki ilişki ve ayrıca bilişsel esneklik değişkeni birkaç demografik değişken (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, gelir düzeyi, medeni durum, çalışma süresi) açısından incelenmiştir.

3.2. EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evreni İstanbul'da özel sağlık kurumlarında çalışan en az üniversite mezunu 20-45 yaş arası sağlık çalışanlarıdır. Türkiye İstatistik Kurumu ve Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri Yıllığı verilerine göre, İstanbul'da özel sağlık kurumlarında çalışan en az üniversite mezunu 20-45 yaş arasındaki sağlık çalışanı sayısı yaklaşık 55.000 kişi olarak belirlenmiştir. Araştırma örnekleme ise basit rastgele örnekleme yöntemi ile gönüllülük esas

alınarak 296 kadın, 95 erkek olmak üzere toplam 391 kişi ile çalışılmıştır. Uygun örneklem büyüklüğü hesaplanırken Büyüköztürk ve arkadaşlarının (2018) farklı büyüklükteki evrenler için oluşturulmuş uygun örneklem büyüklüklerini gösteren tabloda %95’lik kesinlik düzeyinde ($\alpha=0.05$) araştırma yapabilmek için gereken örneklem büyüklüğü alt sınırı 384 kişinin olmasını belirten tablo referans alınmıştır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma için öncelikle katılımcılara bu araştırmaya gönüllü bir şekilde katılım sağladıklarına dair ‘Bilgilendirilmiş Onam Formu’ alınmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine dair bilgi elde etmek için ‘Sosyo-Demografik Form’, bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek için ‘Bilişsel Esneklik Envanteri’, psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek için ‘Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği’, öz yeterlik düzeylerini ölçmek için ‘Genel Öz-Yeterlik Ölçeği’ ve algılanan stres düzeyini ölçmek için de ‘Algılanan Stres Ölçeği’ kullanılmıştır. Bahsedilen form, ölçekler ve envanter için detaylı açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Katılımcılara araştırmaya katılım sağlamadan önce bilgilendirilmiş onam formu verilerek araştırmanın amacına dair kısaca bilgi verilmiştir. Bu formda yapılan araştırmanın amacına, gizliliğine ve içeriğine dair gerekli bilgilendirme yapılarak katılımcılardan gönüllü olarak çalışmaya katıldıklarını onayladıklarına dair formu işaretlemeleri istenmiştir.

3.3.2. Sosyo-Demografik Form

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini öğrenmek amacı ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, iş yerinde çalışma süresi, medeni durum ve gelir düzeyi gibi araştırma için önemli görülen soruları kapsamaktadır. Bu formda 7 soru bulunmaktadır.

3.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri

2010 yılında Dennis ve Vander tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Envanteri 20 sorudan oluşmaktadır. 5’li likert tipi ölçektir. Ülkemizde Gülüm ve Dağ tarafından (2012) geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe’ye uyarlanmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri bireylerin zor durumlarda alternatif çözümler, uygun, uyumlu ve dengeli düşünceler üretebilme kabiliyetlerini ölçebilmek için geliştirilmiştir. BEE’nin alternatifler (1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19 ve 20. maddeler) ve kontrol (2, 4, 7, 9, 11, 15 ve 17. maddeler) olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Alternatifler alt ölçeği yaşam sırasında ortaya çıkabilecek olan zor durumlara karşı bireyin çözüm üretebilme becerisini ve olası alternatiflerin de olabileceğini algılama becerisini ölçmektedir. Zor durumlarda bu durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimini ise kontrol alt ölçeği ölçmektedir. Alternatifler alt ölçeğinin Cronbach alfa değeri hem ilk ölçümde hem son ölçümde 0.91 bulunmuştur. Kontrol alt ölçeğinde ise ilk ölçümde değeri 0.86, son ölçümde ki değeri ise 0.84’dür. Ölçekten alınan puanlar 20 ile 100 arasında değişmektedir. BEE’den alınan puan yükseldikçe bilişsel esnekliğin de arttığı düşünülmektedir. (Gülüm ve Dağ, 2012).

3.3.4. Psikolojik Sağlık Kısa Formu

KPSÖ, Smith ve diğerleri (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. 6 sorudan oluşmaktadır. 5’li Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Yüksek alınan puanlar yüksek psikolojik sağlamlığı göstermektedir. Ölçeğin ülkemizde geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını Doğan (2015) gerçekleştirmiştir. İç tutarlık katsayısı .80 ile .91, test tekrar test katsayısı ise .62 ile .69 arasında değişen değerlerde bulunmuştur (Doğan, 2015).

3.3.5. Genel Öz Yeterlik Ölçeği

Schwarzer ve Jerusalem’in (1979) geliştirdikleri GÖYÖ’nün Türkçe uyarlanması, güvenirlik ve geçerlilik çalışmasını Aypay (2010) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin geliştirilme amacı bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik algılarını tespit etmektir. Ölçek 1979’da ilk geliştirildiğinde 20 madde olarak hazırlanmış fakat 1981 yılında tekrar aynı araştırmacılar tarafından revize edilerek

10 soruya indirilmiştir. 4'li likert tipindedir. Türkçe uyarlamasında araştırma farklı üç üniversiteden toplam 693 öğrencinin katılımı ile yapılmıştır. GÖYÖ'nün Türkçe uyarlamasında çaba ve direnç (3, 4, 5, 7, 8 ve 10. maddeler), yetenek ve güven (1, 2, 6, ve 9. maddeler) olmak üzere iki alt ölçek bulunmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .79 ve .63'tür. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .83'tür (Aypay, 2010).

3.3.6. Algılanan Stres Ölçeği

1983 yılında Cohen, Kamark ve Mermelstein tarafından bireyin hayatındaki durumları ne derecede stresli algıladığını ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Puanlar arttıkça algılanan stres artmaktadır. ASÖ 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahip 14 sorudan oluşmaktadır. Olumlu ifade taşıyan 7 soru tersten puanlanmaktadır. Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışmasını Eskin ve arkadaşları tarafından 2013 yılında yapılmıştır. On dört maddelik uzun formunun yanı sıra Ölçeğin 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .84, test tekrar test güvenirlik katsayısı .87 bulunmuştur (Eskin vd., 2013).

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma kapsamında toplanacak verilerin analizi IBM SPSS 25 programı ile yapılmıştır. Analizde öncelikle katılımcıların sosyo- demografik bilgilerine ilişkin elde edilen veriler frekans analizi yöntemi ile gösterilmiştir. Daha sonrasında araştırma değişkenleri olan bilişsel esneklik envanteri alt boyutları, psikolojik sağlamlık, genel öz yeterlik alt boyutları ve algılanan stres değişkenlerine ilişkin ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı bulgular gösterilmiş, aynı zamanda değişkenlerin güvenirlik katsayılarına bakılmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak tespit edilecektir. Değişkenler normal dağılıma uyum gösterdiği için analizlerde parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma hipotezlerini test edebilmek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Aynı zamanda sosyo-demografik bilgilerin araştırma değişkeni ile aralarındaki ilişkilere değişkenler bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Araştırmada yapılan analizlerde anlamlılık sınırı 0,05 olarak alınmıştır.

BÖLÜM 4. BULGULAR

4.1. SAĞLIK PERSONELLERİNİN SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmaya katılım gösteren 391 sağlık personellerinin cinsiyetleri, yaşları, eğitim düzeyleri, meslekleri, çalışma süreleri, medeni durumları ve gelir düzeylerine yönelik bulgular araştırmanın bu bölümünde incelenmiştir.

Özel sağlık kurumlarında çalışan sağlık personellerinin sosyodemografik bilgilerine yönelik frekans analizi dağılımı Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1 Sosyodemografik Bilgilere Yönelik Bulgular

	F	%
Cinsiyet		
Kadın	296	75,7
Erkek	95	24,3
Yaş		
20-25 yaş arası	228	58,3
26-35 yaş arası	126	32,2
36-45 yaş arası	37	9,5
Eğitim düzeyi		
Ön lisans	117	29,9
Lisans	176	45,0
Yüksek lisans	72	18,4
Doktora	26	6,6
Meslek		
Hemşire	152	38,9
Tekniker	56	14,3
Diş hekimi	39	10,0
Hekim	29	7,4
Psikolog	28	7,2
Diğer	87	22,3
İşyerindeki çalışma süresi		
6 aydan kısa süredir	94	24,0
6 ay – 1 yıl arası	49	12,5
1 yıldır	86	22,0
2 yıldır	50	12,8
3-4 yıldır	61	15,6
5 yıl veya daha uzun süredir	51	13,0
Medeni durum		
Evli	85	21,7
Bekar	304	77,7

Boşanmış	2	,5
Gelir düzeyi		
Düşük	92	23,5
Orta	269	68,8
Yüksek	30	7,7
TOPLAM	391	100,0

Tablo 4.1’de yapılan frekans analizine göre sağlık personellerinin %75,7’si kadın, %24,3’ü ise erkektir. Çalışanların %58,3’ü 20-25 yaş arasındayken, %32,2’si 26-35 yaş arasında, %9,5’i ise 36-45 yaş arasındadır. Çalışanların %29,9’u ön lisans mezunu, %45’i lisans mezunu, %18,4’ü yüksek lisans mezunu ve %6,6’sı doktora mezunudur. Çalışanların %38,9’u hemşire, %14,3’ü tekniker, %10’u diş hekimi, %7,4’ü hekim, %7,2’si psikolog iken %22,3’ü de diğer mesleklere sahiptir. Çalışanların %24’ü çalıştıkları kurumda 6 aydan kısa süredir çalıştıklarını belirtirken, %12,5’i 6 ay – 1 yıl arasında çalıştıklarını, %22’si 1 yıldır çalıştıklarını, %12,8’i 2 yıldır çalıştıklarını, %15,6’sı 3-4 yıldır çalıştıklarını ve %13’ü 5 yıl veya daha uzun süredir çalıştıklarını belirtmiştir. Çalışanların %21,7’si evli, %77,7’si bekar ve %0,5’si boşanmıştır. Çalışanların %23,5’i gelir düzeyini düşük olarak belirtirken, %68,8’i orta, %7,7’si ise yüksek düzeyde olarak belirtmiştir.

4.2. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada incelenecek olan bilişsel esneklik envanteri alt boyutları (kontrol ve alternatifler), psikolojik sağlamlık, genel öz yeterlik alt boyutları (çaba ve direnç, yetenek ve güven) ve algılanan stres değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı bulgular verilecektir.

Tablo 4.2 Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

	Min	Maks	Ort.	SS.	Çarpıklık	Basıklık	α
Bilişsel esneklik							
Kontrol	1,14	5,00	3,68	,81	-,518	-,164	,838
Alternatifler	2,46	5,00	4,24	,51	-,701	,325	,870
Psikolojik sağlamlık	1,00	5,00	3,32	,89	-,175	-,490	,856
Genel öz yeterlik							
Çaba ve direnç	1,00	4,00	3,01	,60	-,254	-,359	,871
Yetenek ve güven	1,50	4,00	3,17	,59	-,467	-,305	,804

Algılanan stres	14,00	50,00	30,07	6,11	,271	,282	,865
-----------------	-------	-------	-------	------	------	------	------

Tablo 4.2’de araştırma değişkenlerinin ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı bulgularının yanı sıra normallik testi için çarpıklık ve basıklık katsayıları ve Cronbach’s alpha katsayısı da görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde özel sağlık sektörü çalışanlarının bilişsel esneklik değişkeninin kontrol alt boyutundan ortalama $3,68 \pm 0,81$ puan aldıkları, alternatifler alt boyutundan ise ortalama $4,24 \pm 0,51$ puan aldıkları görülmektedir. Bunun yanı sıra çalışanların psikolojik sağlamlık puanlarının ortalama $3,32 \pm 0,89$ olduğu bulunmuştur. Genel öz yeterlik puanlarına bakıldığında ise özel sağlık sektörü çalışanları çaba ve direnç alt boyutundan ortalama $3,01 \pm 0,60$ puan alırken, yetenek ve güven alt boyutundan ortalama $3,17 \pm 0,59$ puan almışlardır. Son olarak çalışanların algılanan stres puanları ortalama $30,07 \pm 6,11$ olarak bulunmuştur.

Değişkenlerin normal dağılıma uyum sağlayabilmeleri için çarpıklık basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 2’deki değerler incelendiğinde bütün değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu aralık içerisinde olduğu görülmektedir. Bu değişkenler kullanılarak yapılacak olan analizlerde parametrik analiz yöntemleri kullanılacaktır.

Değişkenlerin güvenilirlik katsayıları Cronbach’s alpha değerleri ile test edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda bilişsel esneklik envanterinin kontrol alt boyutunun Cronbach’s alpha katsayısının ,838 olduğu, alternatifler alt boyutunun ise ,870 olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlık değişkeninin Cronbach’s alpha katsayısı ,856 olarak bulunurken, genel öz yeterlik ölçeğinin çaba ve direnç alt boyutunun katsayısı ,871 olarak, yetenek ve güven alt boyutunun katsayısı ise ,804 olarak bulunmuştur. Son olarak algılanan stres değişkeninin katsayısı ise ,865 olarak bulunmuştur. Bulunan bu değerler değişkenlerin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir.

4.3. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENİ VE SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Araştırmanın bu bölümünde aşağıda belirtilen hipotez test edilecektir.

H1: Bazı sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, iş yerinde çalışma süresi, gelir düzeyi, meslek) ile bilişsel esneklik değişkeni arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Analizler yapılırken eğitim düzeyi ve medeni durum değişkenlerindeki diğer seçeneklere kıyasla oldukça düşük grup sayısına sahip olan gruplar diğer gruplarla birleştirilerek analize dahil edilmiştir.

Tablo 4.3 Kontrol ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		N	Ort.	SS	t & F	p
Cinsiyet	Kadın	296	3,66	,80	-,665	,507
	Erkek	95	3,73	,83		
Yaş	20-25 yaş arası	228	3,60	,77	3,379	,035
	26-35 yaş arası	126	3,74	,88		
	36-45 yaş arası	37	3,94	,72		
Eğitim düzeyi	Ön lisans	117	3,74	,78	2,673	,070
	Lisans	176	3,58	,78		
	Lisansüstü	98	3,79	,87		
Meslek	Hemşire	152	3,61	,81	1,284	,270
	Tekniker	56	3,75	,73		
	Diş hekimi	39	3,72	,64		
	Hekim	29	3,46	1,09		
	Psikolog	28	3,87	,95		
	Diğer	87	3,76	,74		
İşyerindeki çalışma süresi	6 aydan kısa süredir	94	3,60	,74	1,423	,215
	6 ay – 1 yıl arası	49	3,70	,79		
	1 yıldır	86	3,57	,80		
	2 yıldır	50	3,78	,90		
	3-4 yıldır	61	3,66	,89		
	5 yıl veya daha uzun süredir	51	3,90	,73		
Medeni durum	Evli	85	3,84	,79	2,082	,038
	Bekar veya boşanmış	306	3,64	,81		
Gelir düzeyi	Düşük	92	3,55	,84	5,018	,007
	Orta	269	3,68	,80		
	Yüksek	30	4,09	,67		

Tablo 4.3'te yapılan grup karşılaştırması analizlerinde bilişsel esneklik envanterinin kontrol alt boyutu, çalışanların sosyodemografik bilgilerine göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre kontrol değişkeninin çalışanların cinsiyetlerine, eğitim düzeylerine, mesleklerine ve işyerlerindeki çalışma sürelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, $p > ,05$. Öte yandan, kontrol değişkeninin çalışanların yaşlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, $F(2, 388) = 3,379$, $p < ,05$. Bulunan anlamlı

farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için yapılan Bonferroni Post-hoc analizine göre 36-45 yaş arasındaki çalışanların zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma konusundaki bilişsel esnekliği, 20-25 yaş arasındaki çalışanlardan anlamlı bir şekilde daha fazladır.

Ayrıca kontrol değişkeninin çalışanların medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, $t = 2,082$, $p < ,05$. Buna göre evli çalışanların zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma konusundaki bilişsel esnekliği, bekar veya boşanmış çalışanlardan anlamlı bir şekilde daha fazladır.

Son olarak, kontrol değişkeninin çalışanların gelir düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, $F(2, 388) = 5,018$, $p < ,01$. Bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için yapılan Bonferroni Post-hoc analizine göre gelir düzeyi yüksek olan çalışanların zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma konusundaki bilişsel esnekliği, gelir düzeyi düşük veya orta düzeyde olan çalışanlardan anlamlı bir şekilde daha fazladır.

Tablo 4.4 Alternatifler ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		N	Ort.	SS	t & F	p
Cinsiyet	Kadın	296	4,25	,50	,368	,713
	Erkek	95	4,23	,52		
Yaş	20-25 yaş arası	228	4,21	,52	1,176	,310
	26-35 yaş arası	126	4,27	,50		
	36-45 yaş arası	37	4,33	,42		
Eğitim düzeyi	Ön lisans	117	4,26	,51	,624	,536
	Lisans	176	4,26	,46		
	Lisansüstü	98	4,19	,59		
Meslek	Hemşire	152	4,24	,49	1,214	,302
	Tekniker	56	4,31	,51		
	Diş hekimi	39	4,13	,52		
	Hekim	29	4,31	,45		
	Psikolog	28	4,10	,69		
	Diğer	87	4,27	,47		
İşyerindeki çalışma süresi	6 aydan kısa süredir	94	4,24	,48	1,040	,394
	6 ay – 1 yıl arası	49	4,29	,41		
	1 yıldır	86	4,18	,55		
	2 yıldır	50	4,20	,53		
	3-4 yıldır	61	4,22	,55		
	5 yıl veya daha uzun süredir	51	4,37	,48		
Medeni durum	Evli	85	4,30	,48	1,209	,227
	Bekar veya boşanmış	306	4,23	,51		

Gelir düzeyi	Düşük	92	4,21	,54	2,067	,128
	Orta	269	4,24	,49		
	Yüksek	30	4,42	,50		

Tablo 4.4’de yapılan grup karşılaştırması analizlerinde bilişsel esneklik envanterinin alternatifler alt boyutu, çalışanların sosyodemografik bilgilerine göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre alternatifler değişkeninin çalışanların sosyodemografik bilgilerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, $p > ,05$.

4.4. HİPOTEZ TESTLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde aşağıda belirtilen hipotezler test edilecektir.

H2: Özel sağlık kurumlarında çalışan sağlık personellerinde bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler vardır.

H3: Özel sağlık kurumlarında çalışan sağlık personellerinde bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler vardır.

H4: Özel sağlık kurumlarında çalışan sağlık personellerinde bilişsel esneklik düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasında negatif yönlü ilişkiler vardır.

Tablo 4.5 Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları

Bilişsel esneklik		Psikolojik sağlamlık
Kontrol	r	,597
	p	,000
Alternatifler	r	,338
	p	,000

Araştırmanın 2. hipotezi olan “Özel sağlık kurumlarında çalışan sağlık personellerinde bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler vardır.” hipotezi Tablo 5’te test edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilere Pearson korelasyon analizi yöntemi ile bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda bilişsel esneklik envanteri alt boyutları olan kontrol ve alternatifler değişkenleri ile psikolojik sağlamlık değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $r = ,597, ,338, p < ,01$. Buna göre kişinin zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma veya alternatif üretebilme konularındaki bilişsel esnekliği arttığında psikolojik sağlamlığı da artmaktadır.

Tablo 4.6 Bilişsel Esneklik ile Genel Öz Yeterlik Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları

Bilişsel esneklik	Genel öz yeterlik		
		Çaba ve direnç	Yetenek ve güven
Kontrol	R	,602	,541
	P	,000	,000
Alternatifler	R	,562	,534
	P	,000	,000

Araştırmanın 3. hipotezi olan “Özel sağlık kurumlarında çalışan sağlık personellerinde bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler vardır.” hipotezi Tablo 4.6’da test edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilere Pearson korelasyon analizi yöntemi ile bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda bilişsel esneklik envanteri alt boyutları olan kontrol ve alternatifler değişkenleri ile genel öz yeterlik alt boyutu olan çaba ve direnç değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $r = ,602, ,562, p < ,01$. Buna göre kişinin zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma veya alternatif üretebilme konularındaki bilişsel esnekliği arttığında çaba ve direnç öz yeterliği de artmaktadır. Ayrıca kontrol ve alternatifler değişkenleri ile yetenek ve güven değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $r = ,541, ,534, p < ,01$. Buna göre kişinin zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma veya alternatif üretebilme konularındaki bilişsel esnekliği arttığında yetenek ve güven öz yeterliği de artmaktadır.

Tablo 4.7 Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları

Bilişsel esneklik	Algılanan stres	
Kontrol	r	-,457
	p	,000
Alternatifler	r	-,211
	p	,000

Araştırmanın 4. hipotezi olan “Özel sağlık kurumlarında çalışan sağlık personellerinde bilişsel esneklik düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasında negatif yönlü ilişkiler vardır.” hipotezi Tablo 4.7’de test edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilere Pearson korelasyon analizi yöntemi ile bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda bilişsel esneklik envanteri alt boyutları olan kontrol ve alternatifler değişkenleri ile algılanan stres değişkeni arasında negatif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $r = -,457, -,211, p < ,01$. Buna

göre kişinin zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma veya alternatif üretebilme konularındaki bilişsel esnekliği arttığında algıladıkları stres seviyesi azalmaktadır.



BÖLÜM 5. TARTIŞMA

Araştırma örneklemini 391 özel sağlık sektörü çalışanının oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde 20-25 yaş aralığında bulunan katılımcıların çoğunlukta olduğu ve sırasıyla 26-35 ve 36-45 yaş aralığında bulunan katılımcıların takip ettiği gözlemlenmektedir. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde örneklemin çoğunluğunun lisans mezunu olduğu görülmektedir. Lisans mezunlarını sırasıyla ön lisans, yüksek lisans ve doktora mezunları takip etmektedir. Sağlık çalışanlarının meslekleri incelendiğinde ise çoğunlukta olan katılımcıların hemşire olduğu ve sırasıyla diğer sağlık çalışanlarının, teknikerlerin, diş hekimlerinin, hekimlerin ve psikologların oluşturduğu saptanmıştır. Katılımcıların çalışma süreleri incelendiğinde ise 6 aydan kısa süredir çalışan katılımcıların çoğunlukta olduğu ve sırasıyla 1 yıldır, 3-4 yıldır, 5 yıl ve daha uzun süredir, 2 yıldır ve 1 yıldır çalışan katılımcıların takip ettiği görülmektedir. Katılımcıların medeni durumu incelendiğinde ise büyük bir çoğunluğun bekar olduğu ve boşanmış katılımcı sayısının ise sadece 2 kişi olduğu görülmektedir. Gelir durumlarının dağılımında ise orta gelir düzeyine sahip katılımcıların çoğunlukta olduğu ve orta grubu sırasıyla düşük ve yüksek gelir grubunun takip ettiği görülmüştür.

Araştırma kapsamında bilişsel esneklik düzeyini etkileyebileceği düşünülen sosyodemografik cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, meslek, iş yerinde çalışma süresi, medeni durum ve gelir düzeyi olarak belirlenmiş ve araştırma sorularına dahil edilmiştir. Bilişsel esneklik envanteri iki alt boyuttan oluşan bir ölçüm aracıdır ve verilerin analizinde iki alt boyut incelenmiştir. İlk olarak envanterin kontrol alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma örnekleminin cinsiyet dağılımı incelendiğinde, 296 kadın ve 95 erkek katılımcıdan veri toplandığı görülmektedir. Ancak kontrol alt

boyutunda kadın ve erkek katılımcıların anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Envanterin alternatifler alt boyutunda da anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Literatür incelendiğinde yapılmış araştırmalarda da sonuçların farklılık gösterdiği gözlemlenmektedir. Edemen'in (2021) çalışmasında erkek katılımcıların kadın katılımcılardan bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığı gözlemlenirken, Balta'nın (2020) araştırmasında kadın katılımcıların puan ortalamalarının yüksek olduğu bulgulanmıştır. Öz'ün (2012) ve Tutuş'un (2019) araştırmasında ise bu araştırma ile aynı sonuca ulaştığı ve kadın ve erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı derecede farklılaşmadığı saptanmıştır. 2011 yılında üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini ele alan farklı bir çalışmada ise erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır (Altınkol, 2011). Akyüz'ün (2020), çalışmasında ise kadınların erkeklere göre bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğunu görülmüştür. Sapmaz ve Doğan'ın (2019) Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmasını gerçekleştirdikleri araştırmalarında da erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeyinin anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenirken, cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeyi arasında anlamlı farklılıkların gözlemlenmediği araştırmalar da literatürde mevcuttur (Lâçin ve Yalçın, 2019; Martin ve Rubin, 1995; Maltby, Day, McCutcheon, Martin ve Cayanus, 2004; Diril, 2011; Çelikkaleli, 2014; Bilgiç ve Bilgin, 2016; Alparslan Kardeş, 2016; Dağgeçen Başsu, 2016; Anayurt, 2017). Bireyin değişen şartlara ve duruma uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilen bilişsel esneklik kavramı erken yaşlardan itibaren gelişim gösteren düşünce, inanç ve şemalarla biçimlendiği gibi aynı zamanda bakım verenlerinin tutum ve davranışları, çevre etmeni, kişilik özellikleri gibi birçok farklı etmenin etkisiyle şekillenmektedir (Steven, 2009). Bu perspektiften değerlendirildiğinde, yapılmış araştırmalarda ulaşılan farklı sonuçlar olağandır. Aynı zamanda araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların da farklılaştığı bazı araştırmaların ergen bireylerle, bazılarının üniversite öğrencileriyle ya da yetişkin bireylerle yürütüldüğü görülmektedir. Bu araştırmada cinsiyetler arası farklılıkların gözlemlenmemesinin nedeni ise sağlık çalışanlarından oluşan örneklem seçimi olabilir. Günümüz pandemi süreci ve yoğun çalışma şartları göz önünde bulundurulduğunda sağlık çalışanlarının uyum sağlama kapasitesi anlamlı bir yordayıcı niteliğindedir.

Araştırma kapsamında bilişsel esneklik düzeyinde anlamlı etkisinin olabileceği düşünülen bir diğer demografik değişken olan yaş değişkeni üç grup şeklinde incelenmiştir. Bu gruplar; 20 ile 25 yaş, 26 ile 35 yaş ve 36 ile 45 yaş arası olarak belirlenmiştir. Bilişsel esneklik envanterinin kontrol alt boyutunda anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu anlamlı farklılığın 36-45 yaş arasındaki çalışanların zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma konusundaki bilişsel esnekliği, 20-25 yaş arasındaki çalışanlardan anlamlı bir şekilde yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür. Ancak, alternatifler alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir. 45 ve üzeri yaş grubunun örnekleme dahil olmaması araştırmanın bir kısıtlılığı olarak nitelenebilir. Tutuş'un (2019) araştırmasında da yaş ve bilişsel esneklik düzeyi arasında anlamlı farklılıklar saptanmadığı görülmektedir. Ancak katılımcıların yaşlarının 18 ile 35 arasında değişim gösterdiği farklı bir çalışmada bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ve ebeveynlerine bağlanma stilleri incelendiğinde, yaş ile bilişsel esneklik düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Edemen'in (2021) kişilerin ebeveynlerine bağlanmaları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin yaşa göre farklılaştığı saptanmıştır. bu anlamlı farklılığın ise 30 ile 35 aralığında olan katılımcıların, 18 ile 25 yaş aralığında olan katılımcılardan yüksek puanlar almasından kaynaklandığı görülmekle birlikte, artan yaşla birlikte bilişsel esneklik düzeyinin de arttığı ifade edilmiştir. Artan yaş ile birlikte bireyin deneyimlerinin de arttığı göz önünde bulundurulmalı ifadesine karşın literatürde var olan araştırmaların farklı sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Bu araştırmayla uyumlu olarak yaş ve bilişsel esneklik düzeyi arasında anlamlı farklılıkların gözlemlenmediği araştırmalar literatürde mevcuttur (Bozkurt, 2019; Hung ve Loh, 2020; Liu ve Wei, 2020; Çiftçi, 2019; Kardeş, 2016; Zahal, 2014; Asıcı ve İkiz, 2015; Kurt, 2019; Tutuş, 2019). Kılıç (2022) ise araştırmasında genç yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeylerinin, beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcılardan anlamlı derecede düşük olduğunu saptamıştır.

Katılımcıların medeni durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri incelendiğinde envanterin evli çalışanların zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma konusundaki bilişsel esnekliği, bekar veya boşanmış çalışanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenirken, alternatif alt boyutunda evli ya da bekar ve boşanmış katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Güzeltepe'nin (2017) araştırmasında kamu personelinin bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik sözleşme rolleri ile ilişkisi incelenmiş

olup, evli katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin bekar ve boşanmış katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır. Balta'nın (2020) araştırmasında ise bekar katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin, evli katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. evli ve bekar bireyler arasında gözlemlenen farklılıklar baz alındığında evlilikle birlikte bireysellik kavramına eşlik eden ilişkisellik faktörünün de devreye girmesi olay ya da durumlar karşısında eyleme geçmede de ikili birliğin anlamlı bir etkisinin olabileceğini düşündürebilir. Kılıç'ın (2022) araştırmasında ise yetişkinlerde bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik düzeyinin örtük zekâ inançları ile ilişkisi ele alınmış olup, katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Kaya (2018) ise araştırma örneklemini özel eğitim merkezinde çalışmakta olan katılımcılardan oluşturduğu çalışmada evli ve bekar katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. İmroğlu, Demir ve Murat (2021) bilişsel esneklik ve medeni durum arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların kısıtlılığına dikkat çekerek, yürütmüş olduğu çalışma sonucunda medeni durumun bilişsel esneklik düzeyinde anlamlı farklılıklara sebebiyet vermediğini gözlemlemiştir.

Katılımcıların eğitim düzeyi üç grup şeklinde incelenmiştir. Bu gruplar; önlisans, lisans ve lisansüstüdür. Bilişsel esneklik ölçeğinin kontrol ve alternatifler alt boyutlarında katılımcıların eğitim seviyesine bağlı anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Edemen'in (2021) araştırmasında ise eğitim durumu değişkeninin İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü olarak gruplandırıldığı görülmesine karşın katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Aynı zamanda anne ve babanın da eğitim durumunu araştırma hipotezlerine dahil eden araştırmacı, anne ve babanın eğitim seviyesinin çocuğun bilişsel esneklik düzeyinde anlamlı bir etkisi olduğunu bulgulamamıştır. Balta'nın (2021) araştırmasında ise ön lisans mezunlarının bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenirken, en düşük bilişsel esneklik düzeyine sahip eğitim seviyesinin ise lise mezunları olduğu bulgulanmıştır.

Yürütülen bu çalışmada ele alınan bilişsel esneklik, psikolojik sağlık ve algılanan stres kavramlarının sağlık çalışanlarına ilişkin yapılmış sayılı çalışmayla birlikte literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmada ele alınan meslek değişkeni altı alt grupta incelenmiş olup bu meslekler; hemşire, tekniker, diş hekimi, hekim, psikolog ve diğer

olarak gruplandırılmıştır. Bu mesleklerin bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde ise hem kontrol alt boyutunda hem de alternatif alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanılmamıştır. Cevizci'nin (2019) çalışmasında Sağlık çalışanlarının çalışma sürelerine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların iş yerlerindeki çalışma süreleri altı grup şeklinde incelenmiş olup bu gruplar; 6 aydan kısa süredir, 6 ay – 1 yıl arası, 1 yıldır, 2 yıldır, 3-4 yıldır ve 5 yıl veya daha uzun süre olarak gruplandırılmıştır. Çalışma süresinin bilişsel esneklik düzeyinde anlamlı bir farklılaşmaya sebebiyet vermediği hem kontrol alt boyutunda hem de alternatif alt boyutunda görülmüştür. Yurt dışında yürütülmüş farklı bir araştırmada ise doktorlukta ilk senesinde olan katılımcıların stres seviyesinin anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmacılar, deneyim eksikliğinin bir stresör olarak devreye girdiğini ve bireyin hata yapabilme ihtimalinin fazla olacağına yönelik düşüncelerinden temellendiğini ifade etmiştir (Gu, Gm, Mo, ve Mn 2015). Farklı araştırmacılar da benzer görüşleri vurgulayarak meslekte geçen sürenin artmasıyla hem bilgi birikiminin hem de becerileri arttığını ve yeterlilik duygusunun da stres için bir engel olarak devreye girdiğini belirtmektedir (Tyssen ve Vagkum, 2002; Ünal vd., 2001). Ancak, Başpınar, Cihan ve Kutlu'nun (2016) yürüttüğü araştırmada ise mesleğin ilk yıllarında görülen depresyon yaygınlığının sebebinin mesleki deneyimsizliğe değil, nöbet sayısının fazlalığına, çalışma saatlerinin uzunluğuna ve iş yüküne bağlı olduğu yönünde görüş ortaya koymuşlardır.

Araştırma kapsamında son demografik değişken olarak katılımcıların gelir durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olarak üç gruba ayrıştırılarak incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların gelir düzeylerine göre kontrol alt boyutunda anlamlı derecede farklılaştıkları görülmüştür. bu anlamlı farklılığın gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların kontrol sahibi olma konusundaki bilişsel esnekliğinin gelir düzeyi yüksek katılımcılardan ve gelir düzeyi orta olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, alternatif alt boyutunda gelir düzeyi değişkeninde anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. Literatürde yapılmış araştırmalar incelendiğinde Tutuş'un (2019) araştırmasında ve Öz'ün (2012) araştırmasında katılımcıların ekonomik durumlarının bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılıklara sebebiyet vermediği bulgulanmıştır. Yaşar Ekici ve Balcı'nın (2019) araştırmasında ise gelir durumunun bilişsel esneklik düzeyinde anlamlı farklılıklara

sebebiyet verdiği bulgulanmıştır. Kömür'  n (2018), üniversitede öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında da gelir düzeyinin bilişsel esneklik düzeyinde anlamlı bir yordayıcı olduğu gözlemlenmiştir. Koç'un (2020) araştırmasında da gelir durumunun hem psikolojik sağamlık hem de bilişsel esneklik için anlamlı etkilere sebebiiyet verdiği gözlemlenmiştir. Gelir durumu iyi olan katılımcıların hem psikolojik sağamlık hem de bilişsel esneklik puanlarının, gelir düzeyi orta ve kötü olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırmada da kontrol alt boyutunda gözlemlenen anlamlı farklılık ele alındığında, artan refah seviyesinin hayat problemleriyle baş etmede aracı bir rol üstlendiği gibi kontrol konusunda da motivasyonel bir tetikleyici olarak değerlendirilebilir.

5.1. BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŐKIYE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bilişsel esneklik envanterinin kontrol alt boyutu ve alternatif alt boyutu ile psikolojik sağamlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Elde edilen bulgular ışığında, bilişsel esnekliğin karşılaşılan yeni ve zor durumlar karşısında bireylerin kontrol sahibi olma ile alternatifler üretebilmesinin psikolojik sağamlık düzeylerini de olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Literatür incelendiğinde bilişsel esneklik ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiyi ergen bireylerle yürüten farklı bir araştırmanın sonuçları da bilişsel esneklik ve psikolojik sağamlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Bozkurt, 2019). Bilişsel esneklik uyum yeteneğini yordadığı gibi alternatif c  z  m yolları üretme ve kaygılanmadan başa çıkabilme gibi faktörler üzerinde de etkilidir. Bu yönüyle, psikolojik sağamlık ile arasında gözlemlenen pozitif yönlü ilişkiler bireyin deneyimlediği örseleyici olaylardan sonra da iyileşmesini yordamakta, motivasyonel bir kaynak olarak da potansiyelini gerçekleştirmesini kolaylaştırmaktadır. Bilişsel esneklik kavramı bireyin yaşamına adaptasyonunu sağladığı gibi hedefleri doğrultusunda farklı c  z  m yolları arama ve amacına ulaşmasında da yardımcı olmakta ve psikolojik sağamlık düzeyini de arttırmaktadır. Esnek bir bilişsel yapı düşüncelerin değişmesine, dengenin sağlanması ve baş edebilmek adına öz farkındalık ile öz yeterliliği

de destekleyici niteliklere sahiptir (Deveney ve Deldin, 2006; Dennis ve Vander Wal, 2010; Teasdale vd., 2001).

Literatürde bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların kısıtlı olması yönüyle bu araştırma sonuçlarının katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Koç'un (2020) araştırmasında ise bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Beş faktör kişilik özelliklerini ve bilişsel esneklik düzeyini ele alan farklı bir araştırma sonuçları ise psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi destekler niteliklere sahiptir. Araştırma sonucunda artan bilişsel esneklik düzeyiyle birlikte, ergen bireylerin dışa dönüklük, gelişime açıklık ve öz denetim düzeylerinin de arttığı görülmüştür. aynı çalışmada azalan bilişsel esneklik düzeyinin nevrotik özellikleri beraberinde getirdiği de bulgulanmıştır (Bilgin, 2017).

5.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE ALGILANAN STRES ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bu çalışmada işe bağlılık ve meslek seçimi ele alınmamış kavramlar olsa da Bakker ve Demerouti (2008) psikolojik sağlamlığın iyimserliğin, öz saygının, özyeterliğin ve aktif bir şekilde bilişsel esneklik üzerinde anlamlı etkileri olduğu gibi çalışma şartlarını iyileştirebilmelerinde ve kariyerlerini geliştirmelerinde etkili olan unsurun kişisel kaynaklar olduğunu ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık, çalışanların değişen koşullara uyum sağladıklarını göstermesinde ve işle ilgili çalışmalarını kolaylaştıran bir kişisel unsur olarak değerlendirilmektedir (Bakker ve Demerouti, 2008). Bilişsel esneklik envanterinin kontrol alt boyutu ve alternatif alt boyutu ile algılanan stres arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Bireylerin yeni yaşam deneyimleri ya da karşılaştıkları zorluklar karşısında alternatif üretebilme ve kontrol sahibi olma düzeyleri düştükçe algıladıkları stresin düzeyinin arttığı görülmektedir. Stres kavramı araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınan bir çalışma konusu olmakla birlikte ölçüm araçları farklılaşmaktadır. Gülüm ve Dağ'ın (2013) çalışmasında yaptıkları çalışmada, stresle başa çıkma tarzı ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki ele alınmış olup stresle başa çıkma ve bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gözlemlenmiştir. Turan ve arkadaşlarının (2019),

hemşirelik öğrencileri ile yürüttükleri araştırmada ise stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve araştırma sonucunda hemşirelik öğrencilerinin bilişsel esneklik ve stres arasında negatif yönlü ilişki gözlemlenmiştir. Koç'un (2020) araştırmasında da bilişsel esneklik ile başa çıkma tutumları arasındaki farklılıklar incelenmiş olup artan bilişsel esneklik düzeyinin beraberinde stresle başa çıkma tutumlarını farklılaştırdığı saptanmıştır. Afshari, Hashemikamangar ve Hashemikamangar (2021) İranlı diş hekimleri arasında COVID-19 salgını sırasında algılanan stres ve profesyonel kaygıların korelasyonu: bilişsel esnekliğin aracılık rolünü inceledikleri çalışmalarının örneklemini 174 İranlı diş hekimi oluşturmuştur. Araştırma kapsamında COVID-19 ile ilgili sorular üç bölüme ayrılmıştır. Bu bölümler; diş hekimlerinin kariyer geleceklerine ilişkin bakış açısı, virüs bulaşması ve hastalardan COVID-19 bulaşmasına ilişkin endişeler ve virüsün yayılmasını kontrol etmek için bilgi ve tesislerin yetersizliğidir. Araştırma sonucunda bilişsel esnekliğin kontrol alt ölçeği, COVID-19 pandemisi sırasında diş hekimlerinin algılanan stres ve mesleki kaygıları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

Bilişsel esnekliğin, aktif planlama, bilişsel yeniden yapılandırma, duygu odaklı baş etme, dış yardım arama ve kabullenme ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu gözlemlenirken, kaçma ve soyutlanma gibi baş etme yöntemleriyle negatif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Tutuş'un (2019) araştırmasında da stresle baş etme yöntemleri ele alınmış olup bilişsel esnekliğin özgüvenli yaklaşım arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir. Kömür'ün (2018) araştırmasında ise stresle başa çıkma becerileri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelendiğinde iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları ile bilişsel esneklik envanterinin hem kontrol alt boyutu hem de alternatif alt boyutu ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanırken, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Altunkol'un (2011) araştırmasında ise algılanan stres düzeyi ve bilişsel esneklik arasında negatif yönlü bir ilişki gözlemlenmiş olup bu araştırmanın sonuçlarıyla da uyum göstermektedir. Bu yönüyle, bilişsel esneklik arttıkça algılanan stresin düştüğü ifade edilebilir. Bilişsel esneklik ve algılanan stres arasında negatif yönlü ilişkilerin bulgulandığı araştırmalar literatürde mevcut olmakla birlikte (Ohira vd., 2011; Han, Park, Koe, Na ve Zaichkowsy, 2011), Lazaurs (1995) bireyin bilişsel esneklik düzeyinin artmasıyla çevresel uyaranları stresli uyaran olarak anlamlandırmasının azaldığını ifade

etmektedir. Ohira ve arkadaşlarının (2011) yapmış oldukları araştırmada stres deneyimleyen 20 erkek ve sağlıklı katılımcının bilişsel esneklik içeren ödevleri tamamlamaları istenmiş ve katılımcılar ödevleri yaparken kalp atış hızları ile kan basınçları ölçümlenmiştir. Araştırma sonucunda kronik ve yüksek düzey stresin beynin bilişsel esneklikte aktive olan bölgelerinde aktivitelerin azalmasına sebebiyet verdiği gözlemlenmiştir. Gharehasani, Yazdanbakhsh ve Momeni (2020) deprem mağdurlarına hizmet veren hemşirelerde bilişsel esneklik ve bilişsel yeniden değerlendirmeye dayalı dolaylı travma sonrası büyümeyi ele aldıkları araştırmada araştırma örneklemini 181 hemşire oluşturmuştur. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik, bilişsel yeniden değerlendirme ve travma sonrası stres bozukluğu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Aynı zamanda travma sonra stres bozukluğunda bilişsel esnekliğin anlamlı bir koruyucu olduğu ifade edilmiştir. Kruczek, Basińska ve Janicka (2020) Hemşirelerde bilişsel esneklik ve başa çıkmada esneklik yaş, kıdem ve stres duygusunun düzenleyici rolünü ele aldıkları araştırmalarında Hemşirelik mesleği, ağır iş yükü, vardiyalı çalışma, duygusal talepler ve mesleki çatışmalar gibi birçok stresli durum ve zorluğu beraberinde getirdiğine dikkat çekmiştir. Araştırmanın örneklemini hemşire olarak çalışan 280 kişi oluşturmuştur ve katılımcıların yaşları 21 ile 66 arasında değişim göstermektedir. Araştırma sonucunda hem Kontrol hem de Alternatifler alt boyutlarındaki bilişsel esneklik, esnek başa çıkmanın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ve başa çıkma esnekliği arasındaki ilişkide modelin yaş, kıdem ve stres duygusu tarafından düzenlendiği bulgulanmıştır. Şems'in (2022) Hemşirelerde Algılanan Stres ve Anksiyete Duyarlılığına Dayalı Covid Hastalığı -19 Anksiyetesinin Öngörülmesi: Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünü incelediği çalışmasında ise çalışma örneklemini 2020 yılında Karaj'daki hastanelerde çalışan 450 hemşire oluşturmuştur. Araştırma katılımcılarının seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlendiği bu araştırma sonucunda Covid kaygısı ile kaygı duyarlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı role sahip olduğu gözlemlenmiştir.

5.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE ÖZ-YETERLİK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bilişsel esneklik envanterinin kontrol alt boyutu ve alternatif alt boyutu ile genel öz yeterlik alt boyutu olan çaba ve direnç değişkeni arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Artan bilişsel esneklik ile çaba ve direnç öz yeterliliği de artmaktadır. Genel öz yeterlik ölçeğinin diğer alt boyutu olan yetenek ve güven değişkeni ile bilişsel esneklik envanterinin kontrol alt boyutu ve alternatif alt boyutu arasında da gözlemlenen pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bireylerin karşılaştıkları zor yaşam olayları karşısında sahibi olma veya alternatif üretebilme konularındaki bilişsel esnekliği arttığında yetenek ve güven öz yeterliği de arttırdığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde Martin ve Anderson'un (1998) araştırmasında bilişsel esneklik kavramını ele aldıkları ve bilişsel esnekliğin isteklilik, öz yeterlik ve farkındalıktan oluşan bir kavram olduğunu ifade ettikleri görülmektedir. Bu perspektifte öz yeterlik kavramı bireye esnek olma ve uyum sağlama kabiliyetine sahip olduğuna yönelik inanç oluşturmaktadır. Mesleki boyutta düşünüldüğünde problem çözebilme becerisi ve bilişsel esnekliğe bireyin tecrübesinin, pratik bilgisinin farklı etkenlerle etkileşimi süreç üzerinde etkilidir. Birey stres altında olduğunda bilişsel esneklik düzeyi farklı çözüm yolları üretmesini sağlayarak süreci etkilemektedir. Aynı zamanda bireyin diğer seçenekleri görmesini değişen durumlara uyum sağlamasını ve öz yeterliliğe sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Aşıcı ve İkiz, 2015; Martin ve Anderson, 1998; Stevens, 2009). Özcan (2016) ergenlerde bilişsel esneklik ile özyeterlik arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında bilişsel esneklik ile genel öz yeterlik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Aynı zamanda sosyal ve duygusal öz yeterlik kavramının da ele alındığı bu çalışmada bilişsel esneklik ve sosyal ve duygusal öz yeterlik arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Öz yeterlik kavramının çok boyutlu bir yapı olduğunu ifade eden araştırmacılar bilişsel esneklik ile ilişkili olduğunu da belirtmektedir (Pastorelli, Caprara ve Bandura, 1998). Laçın'ın (2015) araştırmasında ise stresle başa çıkma ve genel öz yeterlik arasındaki ilişki incelendiğinde sosyal destek aramanın, boyun eğici yaklaşımın, çaresiz yaklaşımın ve güvenli yaklaşımın bireyin bilişsel esneklik düzeyinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özyeterlik kavramıyla bireyin kendine olan inancına odaklanan araştırmacılar, uyum

sağlamanın, farklı yollar denemenin, amaçlar doğrultusunda hareket etmenin de bilişsel esneklik ve öz yeterliğin birlikteliğinde gerçekleşeceğini belirtmektedir (Pajares, 2002b; Zimmerman, 2000). İlgili literatür incelendiğinde bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterlik kavramlarının ilişkili olduğu ve artan öz yeterlik düzeyinin bilişsel esneklik düzeyini de arttırdığı görülmektedir. Birey, zorlayıcı bir deneyim ile karşılaştığında öz güven kavramı ve öz yeterlik inancı bilişsel açıdan da etkisini göstererek çözüm yolu bulmak adına harekete geçme motivasyonu olarak değerlendirebileceği gibi bireyin çözümü kendi içinde aramasını da yordamaktadır (Laçın ve Yalçın, 2018). Shimogori (2013) araştırmasında öz yeterlik, bilişsel esneklik ve iki kültürlülük kavramları arasındaki ilişkiyi ele almış ve araştırma sonucunda pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Laçın ve Yalçın (2018) ise üniversite öğrencileri ile yürüttükleri araştırma sonucunda öz yeterlik inancının bilişsel esneklik düzeylerini pozitif yönde yordadığı gözlemlenmiştir. Yurt dışında yürütülmüş bir çalışmada ise çalışanların bilişsel ve duygusal olarak işe bağlılıklarının, psikolojik sağlamlık ve başarı tecrübesi ile çalışma arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin de öz- yeterliliklerini artırdığını ve bunun karşılığında ise özyeterlilik algısının gelişimine yol açtığını gözlemlenmiştir (Luthans ve Peterson, 2002).

BÖLÜM 6. SONUÇLAR

Bu araştırmada, özel sağlık kurumlarında çalışan sağlık personellerinde bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik ve algılanan stres ile ilişkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda aşağıdaki sonuçlar bulunmuştur.

1. Sağlık personellerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Buna göre kişinin zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma veya alternatif üretebilme konularındaki bilişsel esnekliği arttığında psikolojik sağlamlığı da artmaktadır.
2. Sağlık personellerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Bilişsel esneklik envanteri alt boyutları olan kontrol ve alternatifler değişkenleri ile genel öz yeterlik alt boyutu olan çaba ve direnç değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma veya alternatif üretebilme konularındaki bilişsel esnekliği arttığında çaba ve direnç öz yeterliği de artmaktadır. Ayrıca kontrol ve alternatifler değişkenleri ile yetenek ve güven değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma veya alternatif üretebilme konularındaki bilişsel esnekliği arttığında yetenek ve güven öz yeterliği de artmaktadır.
3. Sağlık personellerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Buna göre kişinin zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma veya alternatif üretebilme konularındaki bilişsel esnekliği arttığında algıladıkları stres seviyesi azalmaktadır.

4. Sağlık personellerinin bilişsel esneklik kontrol değişkeninin cinsiyetlerine, eğitim düzeylerine, mesleklerine ve işyerlerindeki çalışma süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.
5. Sağlık personellerinin bilişsel esneklik kontrol değişkeninin çalışanların yaşlarına anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. 36-45 yaş arasındaki çalışanların zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma konusundaki bilişsel esnekliği, 20-25 yaş arasındaki çalışanlardan anlamlı bir şekilde daha fazladır.
6. Sağlık personellerinin bilişsel esneklik kontrol değişkeninin çalışanların medeni durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Evli çalışanların zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma konusundaki bilişsel esnekliği, bekar veya boşanmış çalışanlardan anlamlı bir şekilde daha fazladır.
7. Sağlık personellerinin bilişsel esneklik kontrol değişkeninin çalışanların gelir düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Gelir düzeyi yüksek olan çalışanların zor durumlar karşısında kontrol sahibi olma konusundaki bilişsel esnekliği, gelir düzeyi düşük veya orta düzeyde olan çalışanlardan anlamlı bir şekilde daha fazladır.
8. Sağlık personellerinin bilişsel esneklik alt boyutu olan alternatifler değişkeninin çalışanların sosyodemografik bilgilerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

BÖLÜM 7. ÖNERİLER

1. Sağlık personellerine bilişsel esneklik becerilerini geliştirmeleri ve artırmak için seminer ve konferanslar verilebilir. Aynı zamanda bilişsel görevleri geliştirebileceği bilişsel egzersizler ile bilişsel esnekliklerinin artırılması sağlanabilir.
2. Sağlık personeli adaylara lisans eğitimi dönemlerinde kapsamlı düşünme ve alternatif yollar üretmelerini geliştirebilmek için bilişsel esneklikle ilgili ders ve eğitimler verilebilir. Proje ve ödevler verilerek bilişsel esneklik düzeyleri artırılabilir.
3. Bilişsel esnekliği düşük kişilerde psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik psikoterapiler uygulanabilir.
4. Bilişsel esneklik için sağlık personellerinin erken yaşlardan itibaren gelişim göstermiş olan yanlış düşünce, inanç ve şemaları terapide ele alınabilir. Bilişsel çarpıtmaları çalışılabilir.
5. Araştırmada sağlık personellerinde bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik değişkenlerinden olumlu yönde etkilendiği bulunmuştur. Buradan hareketle alanda çalışan psikiyatrist ve psikologların özellikle sağlık kurumlarının psikoloji servislerinde, sağlık personellerinin bilişsel esnekliklerini arttırmak için sıkıntılı ve zorlu durumlar karşısında psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerini arttırmaya yönelik psikoeğitim programları geliştirebilirler.
6. Bilişsel esnekliğin geliştirilmesi bireylerin maruz kaldığı stres faktörlerini algılama biçimlerini de değiştirecektir. Bilişsel esneklik artırılarak stresin üstesinden gelme sağlanabilir.
7. Araştırmada bilişsel esneklik becerileri kontrol alt boyutu incelendiğinde 36-45 yaş arasındaki sağlık personellerinin diğer yaş grubu sağlık personellerine göre

puanlarının anlamlı şekilde yüksek olması sebebiyle, tecrübeli sağlık personelleri ve yeni göreve başlamış sağlık personelleri bir araya getirilerek yeni göreve başlayan sağlık personelleri 36-45 yaş grubu sağlık personellerinin deneyimlerinden faydalanması sağlanabilir. Ayrıca tecrübe ve bilgilerini iletebileceği sempozyumlar düzenlenebilir.

8. Bu araştırma, İstanbul ili özel sağlık kurumlarında görev yapmakta olan sağlık personellerini kapsamaktadır. Elde edilen çalışma sonuçlarının genellenebilirliğini artırabilmek için benzer değişkenler ile ülke genelinde devlet ve özel kurum olmak üzere farklı kademelerde görev yapmakta olan sağlık personellerine yönelik araştırmalar yapılabilir.
9. Araştırma değişkenleri ergenler, yetişkinler ve farklı meslek grupları gibi farklı demografik özelliklere sahip örneklemelerle yeniden incelenebilir.
10. Araştırmada cinsiyet ve yaş dağılımının eşit olmadığı gözlemlenmektedir gelecek araştırmalarda sayısının dengelenmesi önerilebilir.
11. Yaş değişkeni baz alındığında araştırmada 45 yaş üstü katılımcıların araştırma örneğine eklenmesi yaş değişkeninin ilişki anlamı sonuçlar elde edilmesini yordayabilir.
12. Bilişsel esneklik birçok farklı değişken ile etkileşim halindedir. Gelecek araştırmalarda farklı değişkenler ile ilişkisine bakılabilir.

KAYNAKLAR

- Afshari, A., Hashemikamangar, S., Hashemikamangar, S. S. (2021). The Correlation of Perceived Stress and Professional Concerns During COVID-19 Pandemic Among Iranian Dentists: The Mediating Role of Cognitive Flexibility. *Dentistry 3000*, 9(1), 1-10.
- Ahioğlu-Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Akgündüz, Y. (2012). Konaklama İşletmelerinde Otantik Liderlik ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Analizi (Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, İzmir).
- Akkoyunlu, B., Orhan, F., Umay, A. (2005). Bilgisayar Öğretmenleri İçin Bilgisayar Öğretmenliği Öz Yeterlilik Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 1-8.
- Akyüz, B. (2020). Öğretmen Adaylarının Bilişsel Farkındalık, Bilişsel Esneklik ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İzmir Demokrasi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir).
- Aldwin, M. C. (2007). *Stress Coping and Development* (2nd Edition). New York: Guilford Press.
- Alparslan Kardeş, G. (2016). Davranış-Mekân Uyumlu: Bilişsel Esneklik Düzeyleri Farklı Öğrencilere Göre, Okul Ortamında Olanaklılıkların (Affordances) İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara).
- Altuğ, B., Kaya, N., Kucur, R., Dura, S., Ecirli, Ş. (1997). Fizik ve Ruhsal Hastalıklarda Stresin Etkisi, *Yeni Sempozyum Dergisi*, 35(1), 3-5.
- Altun, A. (2019). Algılanan Stres Düzeyi ve Yürütücü İşlevlerin İnternet Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Altundağ, F. (2021). Ergenlerde Madde Kullanım Bozukluğunun Madde Bağımlılığından Korunmada Ergenlerde Öz-Yeterlilik Ölçeği ve Anne-Baba Tutum Ölçeği ile Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul).
- Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.)

- Anayurt, A. (2017). Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara).
- Anderson, P. (2002). Assessment and Development of Executive Function (EF) During Childhood. *Child Neuropsychology*, 8, 71-82.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping* Jossey-Bass. San Francisco.
- Arseven A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi. *Electronic Turkish Studies*, 11(19), 63- 80.
- Arslan, A. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Öz Yeterlik İnancı Kaynaklarının Öğrenme ve Performansla İlgili Öz Yeterlik İnancını Yordama Gücü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3), 1907-1920.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 149-158.
- Asıcı, E., İkiz, F. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- American Psychological Association. (2014). The Road to Resilience: Guidelines For Psychological Practice with Older Adults. *The American Psychologist*, 69(1), 34-65.
- Aydın, Ş., Karadağ, M., Tel, H., Tel, H. (2003). Sağlık Çalışanlarının Çalışma Ortamındaki Stres Yaşantıları ile Başetme Durumlarının Belirlenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 5(2),13-23.
- Aypay, A. (2010). Genel Özyeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-131.
- Bakker, A. B., Demerouti, E. (2008). Towards a Model of Work Engagement. *Career Development International*, 13(3), 209-223.
- Balta, Ş. N. (2020). Genç Yetişkin Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin, Ölüm Kaygısı Düzeyleri ve Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.)
- Baltaş A., Baltaş, Z. (2004). *Stresle Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bandura A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1989). *Regulation Of Cognitive Processes Through Perceived SelfEfficacy*. *Developmental Psychology*, 25(5), 729.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In Ramachaudran V. S. (Ed.), *Encyclopedia Of Human Behavior* (71-81). Academic Press, New York.
- Bandura, A. (1995). *Exercise Of Personal And Collective Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1988). Self-Efficacy Conception Of Anxiety. *Anxiety Research*, (2), 77-98.
- Basith, A., Syahputra, A., Ichwanto, M. A. (2020). Academic Self-Efficacy as Predictor of Academic Achievement. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9(1), 163-170.
- Başpınar, R., Cihan, F., Kutlu, R. (2016). Tıpta Uzmanlık Öğrencisi Hekimlerde Depresyon Sıklığı ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 7(25), 1-9.
- Beck, A. T., Rush, A., Shaw, B., Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.

- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Harper and Row.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* (Çev. A. Türkcan ve V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1976 yılında yayımlanmıştır).
- Bedel, A., Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Benard, B. (1991) *Fostering Resilience in Kids: Protective Factors in The Family, School* Bernard C. *An Introduction to the Study of Experimental Medicine* (Trans. H. C. Greene). New York: Courier Corporation.
- Benard, B. (2002). *From Risk to Resiliency: What Schools Can Do*. Portland, OR: Western Center for Drug-Free Schools and Communities.
- Bıkmaz, F. H. (2002). Fen Öğretiminde Öz-Yeterlilik İnancı Ölçeği. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 1(2), 197-210.
- Bilgiç, R., Bilgin, M. (2016). Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62).
- Birks, Y., McKendree, J., Watt, I. (2009). Emotional Intelligence and Perceived Stress in Healthcare Students: a Multi-Institutional, Multi-Professional Survey. *BMC Medical Education*, 9(1), 1-8.
- Blair, C., Zelazo, P. D., Greenberg, M. T. (2010). The Measurement of Executive Function in Early Childhood. *Developmental Neuropsychology*, 28, 561-571.
- Bozgeyikli, H. (2005). Mesleki Grup Rehberliğinin İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Meslek Kararı Vermede Kendilerini Yetkin Görme Düzeylerine Etkisi (Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya).
- Bozkurt, N. (2019). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sınav Kaygısı ile İlişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul).
- Bracha, S., Williams, A. E., Bracha, A. S. (2004). Does "Fight or Flight" Need Updating?. *Psychosomatics*, 45(5), 448-449.
- Bradley, R. H., Whiteside, L. Munford, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J., Pope, S. K. (1994). Early Indications of Resilience and Their Relation to Experiences in the Home Environments of Low Birthweight, Premature Children Living in Poverty. *Child Development*, 65(2), 346-360.
- Braham, B. J. (1998). *Stres Yönetimi; Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Brown, L. K., George, T. S., Thompson, J. A., Wright, G., Lyon, J., Dupuy, L., ... White, P. J. (2012). What are the Implications of Variation in Root hair Length on Tolerance to Phosphorus Deficiency in Combination With Water Stress in Barley (*Hordeum vulgare*)?. *Annals of Botany*, 110(2), 319-328.
- Bryant, R. L., Goodman, M. K. (2004). Consuming Narratives: the Political Ecology of 'Alternative' Consumption. *Transactions of the Institute of British Geographers*, 29(3), 344-366.
- Büyükduman, F. İ. (2006). İngilizce Öğretmen Adaylarının İngilizce ve Öğretmenlik Becerilerine İlişkin Öz-Yeterlilik İnançları Arasındaki İlişki (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul).

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (24. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- 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.
- Cannon, W. B. (1929). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage* (2nd ed.). New York: Appleton.
- Cannon, H. G. (1932). VIII. On the Feeding Mechanism of the Branchiopoda. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London* (Series B, Containing Papers of a Biological Character) 222, 267-339 (483-493).
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Psychology Press.
- Cevizci, O. (2019). Sağlık Çalışanlarında Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik Belirtilerin İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Kıbrıs).
- Ceylan, İ. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir).
- Chan, R. C. K. Shum, D. Touloupoulou, T., Chen, E. Y. H. (2008). Assessment of Executive Functions: Review of Instruments and Identification of Critical Issues. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 23, 201-216.
- Chen, J., George, R. A. (2005). Cultivating Resilience in Children From Divorced Families. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 13(4), 452-455.
- Ciairano, S., Bonino, S., Renato M. (2006). Cognitive Flexibility and Social Competence From Childhood To Early Adolescence. *Cognition, Brain&Behavior, Romanian Association for Cognitive Science*, 10(3), 343-366.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). *A Global Measure of Perceived Stress*. *J. Health Soc Behav*, 24, 385-396. doi: 10.2307/2136404
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (Çev. Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cox, K. S. (1980). The Effects of Second-Language Study on The Cognitive Flexibility of Freshman University Students (Unpublished Doctoral Dissertation, The Ohio State University, Ohio).
- Crowley, B.J., Hayslip, B. J., Hobdy, J. (2003). Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237- 248.
- Çapan, B. E. (2018). Güvenli Bağlanma ve Affedicilik: Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 280-292.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- Çiftçi, C. M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Dağ, İ., Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri ile Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240- 247.
- Dağgeçen Başsu, A. (2016). Öğretmenlerin Bazı Demografik Özelliklerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi

- (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin).
- Darling, C. A., McWey, L. M., Howard, S. N., Olmstead, S. B. (2007). College Student Stress: The Influence of Interpersonal Relationships on Sense of Coherence. *Stress and Health*, 23(4), 215-229.
- Davison, G. C., Neale, J. M. (2004). *Anormal Psikoloji* (Çev. İ. Dağ). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- de Terte, I., Stephens, C., Huddleston, L. (2014). The Development of a Three Part Model of Psychological Resilience. *Stress and Health*, 30(5), 416-424.
- de Fátima Goulão, M. (2014). The Relationship between Self-Efficacy and Academic Achievement in Adults' Learners. *Athens journal of Education*, 1(3), 237-246.
- Dede, Y. (2008). Matematik Öğretmenlerinin Öğretimlerine Yönelik Öz-Yeterlilik İnançları. *Journal Of Turkish Educational Sciences*, 6(4), 741-757.
- Denisoff, E., Endler, N. S. (2000). Life Experiences, Coping, and Weight Preoccupation in Young Adult Women. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 32(2), 97.
- Dennis, J. P., Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Deveney, C. M., Deldin, P. J. (2006). A Preliminary Investigation of Cognitive Flexibility for Emotional Information in Major Depressive Disorder and Non-Psychiatric Controls. *Emotion*, 6, 429-437.
- Digiuseppe, R. A., David, O. A. (2015). Rational EMotive Behavior Therapy. In H. T. Prout and D. T. Brown (Eds.), *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents* (5th edition, 155-215). New York: John Wiley ve Sons.
- Diril, A. (2011). Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından 61 İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana).
- Doğan Lâçin, B. G. ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dolapci, S., Demirtaş, V. Y. (2016). Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlilik Algıları ve Kaynaştırma Eğitimine Bakış Açıları. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(13), 141-160.
- Dryden, W., David, D. (2008). Rational Emotive Behavior Therapy: Current Status. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 22(3), 195-209.
- Dural, F. Z. (2018). 25-45 Yaş Arası Yetişkinliklerde Psikolojik Dayanıklılığın Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Edemen, Y. A. (2021). Kişilerin Ebeveynlerine Bağlanmaları ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul).
- Ellis, A. (1974). Rational-Emotive Theor. In A. Burton (Ed.), *Operational Theories of Personality*. Oxford, England: Brunner/Mazel.

- Ellis, A. (1998). *How to Control Your Anger, Before it Controls You*. New York: Kensington Publishing Corp.
- Ellis, A., Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Endler, N. S., Parker, J. D. (1994). Assessment of Multidimensional Coping: Task, Emotion, and Avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50.
- Eraslan, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyetleri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara).
- Ercan, A. (2014). Sessizleşen Örgütlerde Öz Yeterlilik Algısının Rolü: Alanya'daki Konaklama İşletmeleri Üzerine Bir Araştırma (Yüksek Lisans Tezi, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı, Antalya).
- Erdur-Baker, Ö. (2017). Afetler, Krizler, Travmalar ve Travmatik Stres Tepkileri. Ö. Erdur-Baker ve T. Doğan (Ed.), *Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım* içinde. Ankara: Türk PDR Derneği Yayınları.
- Ereyi, B. (2016). Ergenlerde Bilişsel Esneklik Düzeyi ve Problem Çözme Becerisinin Mizah Kavramıyla İlişkisi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara).
- Erkaya, H. (2003). Acil Kurtarma Ekiplerinde Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Eskişehir).
- Eroğlu, C., Türk, D., Türk, K. (2008). T.C. Devlet Hastanelerindeki Çalışma Koşullarının Stres Üzerine Etkilerini Ölçmeye Yönelik Bir Araştırma: Geyve Devlet Hastanesi Örneği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-17.
- Erten, S. B. (2020). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya).
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Fergus, S., Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent Resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399– 419.
- Flavel, M. K. (1985). The Enlightened Reader and the New Industrial Towns: A Study of the Liverpool Library 1758–1790. *Journal for Eighteenth-Century Studies*, 8(1), 17-35.
- 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), 150–170.
- Fraser, M. W., Richman, J. M., Galinsky, M. J. (1999). Risk, Protection and Resilience: Toward a Conceptual Framework for Social Work Practice. *Social Work Research*, 23, 129- 208.
- Freeman, L. M. Y., Gil, K. M. (2004). Daily Stress, Coping, and Dietary Restraint in Binge Eating. *International Journal of Eating Disorders*, 3(2), 204-212.
- Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.

- Ge, X., Lorenz, F. O., Conger, R. D., Elder, G. H., Simons, R. L. (1994). Trajectories of Stressful Life Events and Depressive Symptoms During Adolescence. *Developmental Psychology*, 30(4), 467.
- Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G., Campbell, A. J., Cumming, S. R., Wilkes, F. J. (2015). *Psychology and Life*. Australia: Pearson Higher Education AU.
- Gu, A., Gm, O., Mo, B., Mn, I. (2015). Prevalence of Depression Among Resident Doctors in a Teaching Hospital, South East Nigeria. *International Journal of Clinical Psychiatry*, 3(1), 1-5.
- Koç, G. G. (2020). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans, Sakarya Üniversitesi, Sakarya).
- Gil, K. M., Carson, J. W., Porter, L. S., Scipio, C., Bediako, S. M., Orringer, E. (2004). Daily Mood and Stress Predict Pain, Health Care Use, and Work Activity in African American Adults with Sickle-Cell Disease. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 23(3), 267-274.
- Gioia, G., Isquith, P., Guy, S., Kenworthy, L. (2000). *BRIEF – Behavior Rating Inventory of Executive Function. Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Gitterman, A. (1996). Advances in the Life Model. *Social Work Treatment 4th Edition*, 389.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Goodman, J. H. (2004). Coping with Trauma and Hardship Among Unaccompanied Refugee Youths from Sudan. *Qualitative Health Research*, 14(9), 1177- 1196.
- Greeff, A. P., Ritman, I. N. (2005). Individual Characteristics Associated with Resilience in Single-Parent Families. *Psychological Reports*, 96(1), 36-42.
- Greene, R. (2002). Human Behavior Theory: A resilience orientation. In R. Greene (Ed.), *Resiliency: An Integrated Approach to Practice, Policy, and Research*. Washington, DC: NASW Press.
- Gu, A., Onyeama G., Bakare, M., Igwe M. N. (2015). Prevalence of Depression Among Resident Doctors in a Teaching Hospital, South East Nigeria. *International Journal of Clinical Psychiatry*, 3(1), 1-5.
- Gülüm, İ. V., Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Gürkan, U. (2006). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara).
- Gürpınar, A. C. (2021). Öğretmen Adaylarının Bilinçli Farkındalık Biliçli Farkındalık Bilişsel Esneklik ve Ruhsal Belirtilerin İncelenmesi, 2. *Uluslararası Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Sempozyumu*, İzmir, Türkiye.
- Güzeltpe, S. (2017). Kamu Personelinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Psikolojik Sözleşme Roller Açısından İncelenmesi Bir Alan Araştırma (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).

- Hackney, H., Cormier, S. (2008). *Professional Counselor: A Process Guide to Helping* (T. Ergene, S. A. Sevim, Trans.). Ankara: Metis Yayıncılık.
- Hampel, P., Petermann, F. (2006). *Perceived Stress, Coping, and Adjustment in Adolescents. Journal of Adolescent Health, 38*(4), 409-415.
- Han, D. H., Park, H.W., Koe B. S., Na, C., Na, D. H. E., Zaichkowsky, L. (2011). Performance Enhancement with Low Stress and Anxiety Modulated by Cognitive Flexibility. *Korean Neuropsychiatric Association, 8*(3), 221-226.
- Henderson, N., Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in School: Making it Happen for Students and Educators*. Thousands Oaks, California: Corwin Pres.
- Hopf S. M. (2010). Risk and Resilience in Children Coping with Parental Divorce. *Dartmouth Undergraduate Journal of Science, 12*(3).
- Hughes, C. (2002). Executive Functions and Development: Emerging Themes. *Infant and Child Development, 11*(2), 201-209.
- Hung, C. O. Y., Loh, E. K. Y. (2020). Examining the Contribution of Cognitive Flexibility to Metalinguistic Skills and Reading Comprehension. *Educational Psychology, 41*(16), 712-729.
- Hunter, A. J., Chandler, G. E. (1999). Adolescent Resilience. *Journal of Nursing Scholarship, 31*(3), 243-247.
- Hurtubise, J. L., Howland, J. G. (2016). Effects of Stress on Behavioral Flexibility in Rodents. *Neuroscience, 345*, 176-192.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the Nature of Cognitive Flexibility. *New Ideas in Psychology, 30*(2), 190-200.
- Izgar, H. (2003). *Çalışanlarda Stres ve Tükenmişlik Endüstri ve Örgüt Psikolojisi* Hüseyin Izgar (ed.). Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- İhsan, S. A. R. I., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E., Öztürk, A. (2011). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz Yeterlik ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9*(4), 149-156.
- İmroğlu, A., Demir, R., Murat, M. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilişsel Farkındalık ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20*(80), 2037- 2057.
- İnanç, B. Y., Bilgin, M., Atıcı, M. K. (2012). *Gelişim Psikolojisi: Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- İsrael, E. (2007). Öz Düzenleme Eğitimi, Fen Başarısı ve Öz Yeterlilik (Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir).
- İşçioğlu, E. (2020). Lise Öğrencilerinin Cinsiyet, Okul Türü ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Becerilerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin).
- James, G. D., Bovbjerg, D. H. (2001). Age and Perceived Stress Independently Influence Daily Blood Pressure Levels and Variation Among Women Employed in Wage Jobs. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association, 13*(2), 268-274.
- Kaba, G. ve Keklik, G. (2016). Öğrencilerin Üniversite Yaşamına Uyumlarında Psikolojik Sağlamlılık ve Psikolojik Belirtiler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 458-777.

- Kamalpour, M., Watson, J., Buys, L. (2020). How Can Online Communities Support Resilience Factors Among Older Adults. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(14), 1342–1353.
- Kara, O. K. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Algılanan Stres ve Sağlık Anksiyetesi ile İlişkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul).
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kardeş, A. G. (2016). Davranış-Mekân Uyumu: Bilişsel Esneklik Düzeyleri Farklı Öğrencilere Göre, Okul Ortamında Olanaklılıkların (Affordances) İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara).
- Karlı, Y. (2015). Bilişsel Esneklik, İki Dillilik ve Üstbilişsel Kararlar Arasındaki Gelişimsel Bağlantılar (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul).
- Kaya, T. (2018). Özel Eğitim Merkezlerinde Çalışan Çeşitli Meslek Gruplarının Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Kemp, S. P., Whittaker, J. K., Tracy, E. M. (1997). *Person-Environment Practice: The Social Ecology of Interpersonal Helping*. New York: Transaction Publishers.
- Keye, M. D., Pidgeon, A. (2013). Investigation of the Relationship Between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Kılıç Otru, A. (2022). Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Genel Öz Yeterlik ve İyimserlik Düzeyinin Örtük Zekâ İnançları ile İlişkisinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli).
- Kirby, L. D., Fraser, M. W. (1997). *Risk and Resilience in Childhood*. In M. Fraser (ed.), *Risk and Resilience in Childhood*. Washington, DC: NASW Press.
- Kiremit, H. Ö. (2006). Fen Bilgisi Öğretmenliği Öğrencilerinin Biyoloji ile İlgili Öz Yeterlik İnançlarının Karşılaştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir).
- Kobasa, S. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-1.
- Koç, G. G. (2020). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya).
- Koçer, M. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Algıları ile Akademik Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Zonguldak İli Örneği (Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir).
- Kömür, B. E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ile Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Koroğlu, E. (2009). *Bilişsel-Davranışçı Psikoterapiler: Temel Kavramlar, Temel Yaklaşımlar*. İstanbul: HYB Basım Yayın.
- Koroğlu, N. (2018). Psikoloji Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcısı Olarak Öz Yeterlik ve Beden Algısı (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).

- 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. *Int J Occup Med Environ Health*, 33(4), 507-521.
- Kumpfer, K. L., Barye, B. (2004). Parent/child Transactional Processes Predictive of Resilience or Vulnerability to ‘Substance Abuse Disorders. *Substance Use and Misuse*, 39, 671-698.
- Kumpfer, K. L., Summerhays, J. F. (2006). Resilience in Children. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 151-163.
- Kurt, A. A. (2019). Genç Yetişkinlerde Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları, Bilişsel Esneklik ve Benliğin Ayrışması İlişkisinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin).
- Küçük, A. A., Sarıçam, H. (2015). Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Normal Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Karşılaştırılması, 25. *Ulusal Özel Eğitim Kongresi*, 12-20
- Lacovides, A., Fountoulakis, K. N., Kaprinis, St., Kaprinis, G. (2002). The Relationship Between Job Stress, Burnout and Clinical Depression. *Journal of Affective Disorders*, 75, 209-221.
- Lansford, J. E., Patrick, S. M., Kristopher, I. S., Dodge, K. A., Bates, J. E., Pettit, G. S. (2006). Developmental Trajectories of Externalizing Behaviors: Factors Underlying Resilience in Physically Abused Children. *Development and Psychopathology*, 18, 35-55.
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1995). *Stresle Başa Çıkma Tarzınız: Dostunuz ya da Düşmanınız*. (Çev. N. Rugancı), *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*, N. H. Şahin (ed). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572.
- Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A., Luecken, L. J. (2004). Resilience in Parentally Bereaved Children and Adolescents Seeking Preventive Services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 673-683.
- Liu, S., Wei, M. (2020). Cognitive Flexibility, Relativistic Appreciation, and Ethnocultural Empathy among Chinese International Students. *The Counseling Psychologist*, 48(4), 583-607.
- Luthans, F., Peterson, S. J. (2002). Employee Engagement and Manager Self-Efficacy. *Journal of Management Development*, 21(5), 376-387.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Works. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S., Cicchetti, D. (2000). The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Maciejewski, P. K., Prigerson, H. G., Mazure, C. M. (2000). Self-efficacy as a Mediator between Stressful Life Events and Depressive Symptoms: Differences Based on History of Prior Depression. *The British Journal of Psychiatry*, 176(4), 373-378.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, B.M. (2006). The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance. *Journal of Personality*, 74, 2.

- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R., Bleecker, F. (2002). The Personality Construct of Hardiness. II. Relationships with Comprehensive Tests of Personality and Psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 36, 72-85.
- Maddux, J. (2002). Self-Efficacy: The Power Of Believing You Can. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (eds.) (87-277), *Handboook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press,
- Maltby, J., Day, L., McCutcheon, L. E., Martin, M. M., Cayanus, J. L. (2004). Celebrity Worship, Cognitive Flexibility and Social Complexity. *Personality and Individual Differences*, 37, 1475-1482.
- Mandleco, B. L., Peery, J. C. (2000). An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of Children and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.
- Martin, M. M., Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., Thweatt, K. S. (1998). Agressive Communication Traits and Their Relationships with the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. M.C. Wang, E.W. Gordon (Ed.), *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*. Hillsdale, NJ: Lawrance Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processin Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., Coatsworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons From Research on Succesful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S., Reed, M. J. (2002). Resilience in Development. C. R. Snyder, S. J. Lopez (Ed.), *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Masten, A. S., Best, K. M., Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Ddversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., Ramirez, M. (1999). Competence in the Context of Adversity: Pathways to Eesilience and Maladaptation from Childhood to Late Adolescence. *Development and Psychopathology*, 11(1), 143-169.
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., Tellegen, A. (1990). Competence under Stress: Risk and Protective Factors. J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, S. Weintraub (Ed.), *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology*. New York: Cambridge University Press.
- McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Frierdich, S., Bryne, B. (2002). Family Resiliency in Childhood Cancer. *Family Relations*, 51, 103-111.
- McGrath, J. E. (1970). *Social and Psychological Factors in Stress*. Illinois, Holt Rinehart and Winston Inc., 1970.
- Mesulam M-M. (1990). Large-Scale Neurocognitive Networks and Distributed Processing for Attention, Language, and Memory. *Annals of Neurology*, 597-613.
- Morris, G. C. (2002). *Psikolojiyi Anlamak* (H. B. Ayvaşık, M. Sayıl, Çev.). İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Gharehasani, N., Yazdanbakhsh, E., K., Moment, K. (2020). Predicting Vicarious Post Traumatic Growth Based on Cognitive Flexibility and Cognitive Reappraisal in Nurses providing Services to Kermanshah Earthquake Victims. *Journal of Health and Care*, 22(1), 17-24.
- Nakashima, M., Canda, E. R. (2005). Positive Dying and Resiliency in Later Life: A Qualitative Study. *Journal of Aging Studies*, 19(1), 109-125
- Nicolopoulou, A. (2004). Oyun, Bilişsel Gelişim ve Toplumsal Dünya: Piaget, Vygotsky ve Sonrası. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 37(2), 137-169.
- Niendam, T. A. (2012). Meta-Analytic Evidence for a Superordinate Cognitive Control Network Subserving Diverse Executive Functions. *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience*, 12, 241-268.
- O'Donnell, D. A., Schwab-Stone, M. E., Mueeed, A. Z. (2002). Multidimensional Resilience in Urban Children Exposed to Community Violence. *Child Development*, 73, 1265-1282.
- Ohira, H., Matsunaga, M., Murakami, H., Osumi T., Isowa, T., Fukuyama, et al. (2011). Chronic Stress Modulates Neural and Cardiovascular Responses During Reversal Learning. *Neuroscience*, 193, 1-466.
- Ocaktan, M. E., Keklik, A., Meltem, Ç. Ö. L. (2002). Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'na Bağlı Sağlık Ocaklarında Çalışan Sağlık Personelinde Spielberger Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55(1).
- Oktan, V., Odacı, H., Çelik, Ç. B. (2011). Psikolojik Doğum Sırasının Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasındaki Rolünün İncelenmesi. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 140-152.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., Sawyer, S. M. (2003). Adolescent Resilience: A Concept Analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11.
- Oskay, G. (1990). Değer Yargılarından Kaynaklanan Ana-Baba, Ergen Çatışmasının Sosyo Ekonomik ve Benzeri Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(5).
- Ökdemir, P. (2004). İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Acil Cerrahi Kliniği'nde Çalışan Hemşirelerin Motivasyon Durumlarının Değerlendirilmesi. *Modern Hastane Yönetimi Dergisi*, 8(1), 63-73.
- Öz, S. (2012). Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana).
- Özdemir, S. M. (2008). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Öğretim Sürecine İlişkin Öz-Yeterlik İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 54, 277-306.
- Özden, E. (2010). Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya).
- Özger, Ç. (2019). Üniversite Öğrencilerin Kimlik Tanımı-Yaşam Doyumu ve Bilişsel-Davranışsal Öz Yeterlilik (Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Pajares, F. (2002a). Gender and Perceived Self-Efficacy in Self-Regulated Learning. *Theory into Practice*, 4(2), 116-125.

- Pajares, F. (2002b). Overview of Social Cognitive Theory and Self-Efficacy. [Online] Available: <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>.
- Pennington, B. F., Ozonoff, S. (1996). Executive Functions and Developmental Psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37(1), 51-87.
- Pilowsky, D. J., Zybert, P. A. ve Vlahov, D. (2004). Resilient Children of Injection Drug Users. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43(11), 1372-1379.
- Piaget, J. (1997). The Principles of Genetic Epistemology (Vol. 7). *Psychology Press*.
- Quale, A. J., Schanke, A. K. (2010). Resilience in the Face of Coping with a Severe Physical Injury: A Study of Trajectories of Adjustment in a Rehabilitation Setting. *Rehabilitation Psychology*, 55(1), 12-22.
- Rennie, D. A. C., Bull, R., Diamond, A. (2004). Executive Functioning in Preschoolers: Reducing the Inhibitory Demands of the Dimensional Change Card Sort Task. *Developmental Neuropsychology*, 26, 423-443.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., Kumpfer, K. L. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., Curran, T. (2015). Resilience Training in the Workplace from 2003 to 2014: A Systematic Review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 533-562.
- Roddenberry A. C. (2007). Locus of Control and Self-efficacy: Potential Mediators of Stress, Illness, and Utilization of Health Services in College Students (Unpublished Doctoral Dissertation, Florida: University of Central Florida Orlando).
- Rutter, M. (1985). Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Sacharin, V. (2009). The Influence of Emotions on Cognitive Flexibility (Doctoral Dissertation, Michigan University, Michigan).
- Sağır, M., Bilen, K., Ercan, O. (2014). Öğretmenlik Uygulaması Dersinin Öğretmen Adaylarının Öz Yeterlik Ve Ders Anlatımlarına İlişkin Algılarına Etkisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 97-114.
- Salami, Samuel O. (2010) Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Psychological Well-Being And Students Attitudes: Implications For Quality Education. *European Journal Of Educational Studies*, 2(3), 247-257.
- Sali Bilgiç, H. (2011). Rehber Öğretmenlerin (Psikolojik Danışmanların) Öz Yeterlilikleri (Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya).
- Santrock, J. W. (2015). *Yaşam Boyu Gelişim* (13. Baskıdan Çeviri). Ankara: Nobel Yayınları.
- 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.
- Savcı, M., Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle İle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (3), 44-56.
- Savery, L. (1986). Stress and the Employee. *Leadership Org Dev Journal*, 7, 17-20.
- Schoon, I., Parsons, S., Sacker, A. (2004). Socioeconomic Adversity, Educational Resilience, and Subsequent Levels of Adult Adaptation. *Journal of Adolescent Research*, 19(4), 383-404.

- Schunk, D. H., Pajares, F. (2010). Self-Efficacy Beliefs. P. Peterson, E. Baker Ve B. McGaw (Eds.), *International Encyclopedia Of Education* (Third Edition), (668- 672). Oxford: Elsevier.
- Selye H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1932). On the Stimulation of New Bone-Formation with Parathyroid Extract and Irradiated Ergosterol. *Endocrinology*, 16(5), 547-558
- Senemoğlu, N. (2005). Gelişim ve Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya (12. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sezer, Ö., Oğuz, V. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Kendilerini Değerlendirmelerinin Ana Baba Tutumları ve Bazı Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(3): 743-758.
- Sezgin F. (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Shams, S. (2022). Predicting Covid Disease-19 Anxiety Based on Perceived Stress and Anxiety Sensitivity in Nurses: The Mediating Role of Cognitive Flexibility. *Journal of Health Promotion Management*, 11(3), 1-14.
- Shimogori, Y. (2013). Impact of Biculturalism on Self-Efficacy and Cognitive Flexibility of Japanese Adults (Doctoral Dissertation, Claremont Graduate University, ABD).
- Smokowski, P. R., Reynolds, A. J. and Bezruczko, N. (1999). Resilience and Protective Factors in Adolescence: An Autobiographical Perspective from Disadvantaged Youth. *Journal of School Psychology*, 37(4), 425-448
- Song, H., Saito, E., Sawada, N., Abe, S. K., Hidaka, A., Shimazu, T., ... Tsugane, S. (2017). Perceived Stress Level and Risk of Cancer Incidence in a Japanese Population: the Japan Public Health Center (JPHC)-Based Prospective Study. *Scientific Reports*, 7(1), 1-10.
- Spiro, R., Jehng, J. (1990). Cognitive Flexibility and Hypertext: Theory and Technology for The Non-Linear and Multidimensional Traversal of Complex Subject Matter. In *Cognition, Education, and Multimedia* (177-220). Routledge.
- Steinberg, L. (2007). Risk Taking in Adolescence: New Perspectives from Brain and Behavioral Science. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 55-59.
- Stephens, C. (2014). Psychological Resilience of Workers in High-Risk Occupations. *Stress and Health*, 30(5), 353–355.
- 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.
- Stroud, C. B., Davila, J., Moyer, A. (2008). The Relationship between Stress and Depression in First Onsets Versus Recurrences: A Meta-Analytic Review. *Journal of abnormal psychology*, 117(1), 206.
- Sünter, A. T., Canbaz, S., Dabak, Ş., Öz, H., Pekşen, Y. (2006). Pratisyen Hekimlerde Tükenmişlik, İşe Bağlı Gerginlik ve İş Doyumu Düzeyleri. *Genel Tıp Dergisi*, 16(1), 9-14.
- Sürücü, M., Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Sağlamlık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.
- Şahin, D. (2014). Öğretmelerin Öz Duyarlıklarının Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon).

- Tagay, O., Karataş, Z., Bayar, O., Savi-Çakar, F. (2016). Resilience and Life Satisfaction as the Predictors of General Self-Efficacy. *Global Journal of Counseling and Guidance in Schools: Current Perspectives*, 6(1),11-17.
- Taş, S. (2013): Düzce Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi Hemşirelerinde Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Algılanan Stresin Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce).
- Teasdale, J.D., Scott, J., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Paykel, E. S.(2001). How Does Cognitive Therapy Prevent Relapse in Residual Depression Evidence from a Controlled Trial. *J Consult Clin Psychol*, 69, 347-357.
- Tekin, E. (2011). Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara).
- Telef, B. B., Karaca, R. (2012). Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32,169-187.
- Tepe, D. (2011). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öz Yeterlik İnançlarını Belirleme Ölçeği Geliştirme (Doktora Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur).
- Tezcanlı, Erkan S. (1989). Organizational Stressors, Demographic Variables, and Felt Stress: A Study on Stress at Work (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğazici Üniversitesi, İstanbul).
- Themanson, J. R., Rosen, P. J. (2014). Examining The Relationships Between Self-Efficacy, Task-Relevant Attentional Control, and Task Performance: Evidence from Event-Related Brain Potentials. *British Journal of Psychology*, 106(2), 253-271.
- Thurston, B. J., Runco, M. A. (1999). *Flexibility. Encyclopedia of Creativity*: Vol. 1. S. R. Pritzker (Ed.). USA: Elsevier Inc.
- Tiet, Q. Q., Bird, H., Davies, M., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P. ve Goodman, S. (1998). Adverse Life Events and Resilience. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 37, 1191-1200.
- Tires, P. (1987). *Stres* (Çev: Yusuf Haznedaroğlu). İstanbul: Metler Matbaa.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya).
- Torrance, E. P. (1965). *Constructive Behavior: Stress, Personality and Mental Health*. University of Minnesota: Wadsworth Publishing Company Inc.
- Tuckman, B. W. (1991). The Development And Concurrent Validity Of The Procrastination Scale: Meeting Of The American Educational Research Association. *Educational And Psychological Measurement*, 51(2), 473-480.
- Tugade, M. M. ve Frederickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320 –333.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., Kuvan, D. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinin Stres Durumları ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Jaren*, 5(1), 59-66.
- Turhan, M., Erol, Y. C., Demirkol, M., Özdemir, T. Y. (2018). Örgütsel Bağlılık, İş Stresi ve İş Doyumu Arasındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*, 13(27).
- Tutuş, A. (2019). 11-14 Yaş Arasında Olan Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çag Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin).

- Tümlü, Ü. G., Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul: Epsilon. Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. In *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Tyssen, R., Vaglum, P. (2002). Mental Health Problems among Young Doctors: An Updated Review of Prospective Studies. *Harvard Review of Psychiatry*, 10(3), 154-165.
- Uçar, T. (2014). Özel Eğitim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin ve Mesleki Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aydın Üniversitesi, İstanbul).
- Ulusoy, A., Aytar Güngör, A., Köksal Akyol, A., Subaşı, G., Ünver, G., Erdamar Koç, G. (2011). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ünal, S. ve Kaya, B. (1999). Yaşlılık ve Depresyon-II Tedavi Yaklaşımları. *Turkish Journal of Geriatrics*, 2(2), 83-89.
- Ünal, S., Karlıdağ, R., Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde Tükenmişlik ve iş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 113-118.
- Werner, E. E. (1989). *Vulnerable But Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E. Smith, R. S. (1982). *Vulnerable But Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: McGraw-Hill.
- Wilcox, D. T., Richards, F., O'Keeffe, Z. (2004). Resilience and Risk Factors Associated with Experiencing Childhood Sexual Abuse. *Child Abuse Review*, 13, 338-352
- Williams, K., McGillicuddy-De Lisi, A. (2000). Coping Strategies in Adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20, 537-549.
- Wood, R., Bandura, A. (1989). Socialcognitivetheory of Organizational Manegement. *Academy of Manegement Review* V, 14(3), 361-384.
- Yahyagil, M. Y., Deniz, Y. (2004). Bir Sağlık Kuruluşu Çalışanlarının Örgüt İklimi ile Stres Unsurlarını Algılamaları ve İş Bırakma Niyetleri. II. *Ulusal Sağlık Kuruluşları Yönetimi Kongresi Kitabı*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, İşletme Fakültesi Araştırma ve Yardım Vakfı Yayını,
- Yavuzer, H. (2013). *Ana-Baba, Çocuk* (14. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yaylacı, Ö. (2005). Örgütsel Stres Yönetmede Etkili Kişilerarası İletişim Stratejileri. *Amme İdare Dergisi*, 38, 51-9.
- Yenilmez, K., Kakmacı, Ö. (2008). İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öz Yeterlilik İnanç Düzeyleri. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-21.
- Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana).
- Yıldız, N., Yolsal, N., Ay, P., Kıyan, A. (2003). İstanbul Tıp Fakültesi'nde Çalışan Hekimlerde İş Doyumu. *İstanbul Tıp Fakültesi Mecmuası*, 66(1), 34-41.
- Yılmaz, D. (2017). Sağlık Çalışanlarının Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi: Tekirdağ'daki Sağlık Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul).

- Zahal, O. (2014). Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Öğrenme Stilleri ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sınav Başarıları Arasındaki İlişki (Yayımlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya).
- Zimmerman, B. J. (2000). Attainment of Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner (Eds.), *Handbook Of Selfregulation*. San Diego, Ca: Academic.
- Zulkosky, K. (2009). *Self-Efficacy: A Concept Analysis*. USA: Wiley Periodicals.



EKLER

EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu araştırma Okan Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında, Dr. Öğr. Üyesi Özlem Mestçioğlu danışmanlığında, Fatma Nur Kocabal tarafından yürütülmektedir. Araştırma, İstanbul’da özel sağlık kurumlarında çalışan en az üniversite mezunu 20-45 yaş arası sağlık çalışanlarının katılımına açık bir tez çalışmasıdır. 10 dakika kadar sürmesini beklediğimiz bu çalışmada lütfen aşağıdaki soruları size uygun olan cevaba göre işaretleyiniz. Her soruya doğru cevap vermeniz araştırma açısından önemlidir. Vereceğiniz cevaplar bilimsel amaçlar dışında kullanılmayacaktır. Çalışmanın her aşamasında katılım tercihinizden vazgeçebilirsiniz.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Araştırma koşullarını okuduysanız ve kabul ediyorsanız, lütfen kutucuğu işaretleyiniz. []

EK B SOSYO-DEMOGRAFİK FORM

Açıklama: Lütfen, kişisel bilgilerinizle ilgili seçeneklerden sizin için uygun olanı, seçeneklerin önünde yer alan boşluğa çarpı işareti (X) koyarak belirtiniz.

1.Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

2.Yaşınız:

20-25 () 26-35 () 36-45 ()

3. Eğitim düzeyiniz:

Ön Lisans () Lisans () Yüksek lisans () Doktora ()

4. Mesleğiniz:

(.....)

5. Ne kadar süredir şu anki işyerinizde çalışıyorsunuz:

(.....)

6. Medeni Durum:

Evli () Bekar () Boşanmış () Dul ()

7. Gelir Düzeyi:

Düşük () Orta () Yüksek ()

EK C BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

Aşağıdaki yer alan ifadeleri okuyup size uygunluk derecesine göre işaretleyiniz.

BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

NO	Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2	Zor durumlara karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4	Zor durumlara karşılaştığımda kontrolümü kaybediyordum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
5	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekini dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7	Zor durumlara karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9	Zor durumlara baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11	Zor durumlara karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5
18	Zor durumlara karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Zor durumlara karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK D KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda bireylerin psikolojik sağlamlıklarına ilişkin ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifade için, o ifadeye ne düzeyde katıldığınızı ilgili seçeneği işaretleyerek belirtiniz ve maddelerin tümünü yanıtlayınız.

Madde No		Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1	Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2	Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3	Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4	Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5	Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.	1	2	3	4	5
6	Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

EK E GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı düşünceleri içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelere katılma derecenizi “Tamamen yanlış”, “Biraz doğru”, “Orta düzeyde doğru”, “Tamamen doğru” seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyerek göstermeniz beklenmektedir. Lütfen her bir ifadeye belirtilen düşüncenin size ne kadar uyduğunu düşününüz. Her bir ifadeye katılma derecenizi kendinize en uygun gelen seçeneğin altındaki kutucuğu işaretleyerek gösteriniz. Lütfen hiçbir maddeyi yanıtsız bırakmayınız.	Tamamen Yanlış	Biraz Doğru	Orta Düzeyde Doğru	Tamamen Doğru
1. Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözmenin bir yolunu daima bulabilirim	1	2	3	4
2. Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.	1	2	3	4
3. Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.	1	2	3	4
4. Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.	1	2	3	4
5. Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl baş edebileceğimi biliyorum.	1	2	3	4
6. Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.	1	2	3	4
7. Baş etme gücüme güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim.	1	2	3	4
8. Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4
9. Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.	1	2	3	4
10. Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4

EK F ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

ASÖ

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

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