

2023

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ABD

YÜKSEK LİSANS

REŞAT ÜSTGÜNEY

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÇOCUKLAR İÇİN BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİNİN
GELİŞTİRİLMESİ: BİR ÖLÇEK GELİŞTİRME
ÇALIŞMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REŞAT ÜSTGÜNEY

GAZİANTEP
OCAK 2023

T.C.
GAZIANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÇOCUKLAR İÇİN BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİNİN
GELİŞTİRİLMESİ: BİR ÖLÇEK GELİŞTİRME
ÇALIŞMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REŞAT ÜSTGÜNEY

Tez Danışmanı: Doç.Dr. Fulya TÜRK

GAZIANTEP
OCAK 2023

TEZ ONAY SAYFASI**Öğrencinin Adı ve Soyadı : Reşat ÜSTGÜNEY****Üniversite : Gaziantep Üniversitesi****Enstitü : Eğitim Bilimleri Enstitüsü****Ana Bilim Dalı ve Bilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık****Tezin Başlığı : Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması****Tezin Savunma Tarihi : 04/01/2023**

Bu tezin yüksek lisans tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylarım.

Doç.Dr. Mehmet MURAT
Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç.Dr. Fulya TÜRK
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsam ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzası

Doç.Dr. Fulya TÜRK

Doç.Dr. İdris KAYA

Dr.Öğr. Üyesi Saadet YAPAN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Onayı
Doç.Dr. Ahmet İhsan KAYA
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde, bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu kabul ederim. Bu bilgiler doğrultusunda tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edilmesi halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu onayladığımı beyan ederim.

İmza:

Adı ve Soyadı: Reşat ÜSTGÜNEY

Öğrenci Numarası: 192623111014

Tezin Savunma Tarihi: 04.01.2023

ÖNSÖZ

Bilişsel esneklik, yaşam içerisinde meydana gelen zor durumlar karşısında alternatifler üretebilme becerisidir. Erken yaşta kazanılacak bilişsel esneklik becerisi bireylerin yaşam dönemlerinde karşılaşılabilecekleri sorunların üstesinden gelebilmelerine yardımcı olacak önemli bir faktördür. Bu araştırmada çocuklar için geçerli ve güvenilir bir bilişsel esneklik ölçeğinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Ergenlik ve yetişkinlik sürecinde devam eden birçok problemin temelini oluşturan çocukluk döneminde bireylerin bilişsel olarak esnek olmaları oldukça önemlidir. Çocukluk döneminden bireylerin katılıktan uzak esnek düşünceler üretebilmelerine yardım edilerek ileriki dönemlerde yaşanabilecek sorunlar için önlem alınmış olunabilir. Bu açıdan geliştirilen bu ölçekle alanyazına hem uygulama hem de teorik açıdan katkı sunmasını temenni ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca her daim bilgisi, özverisi, pozitifliği ve tecrübesiyle yanımda olan; tükenmişlik ve çaresizlik hissettiğim anda geri dönütleri ile cesaret ve umut aşılayan bu süreçte yapabileceğime dair güvenini benden esirgemeyen çok kıymetli hocam ve tez danışmanım Doç.Dr. Fulya TÜRK'e teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca verilerin analizi aşamasında kıymetli zamanlarını ayırarak bize destek olan saygıdeğer hocam Doç.Dr. Yeşim ÖZER ÖZKAN'a teşekkür ederim. Tez savunmasında jüri olarak yer alan hocalarım Doç.Dr. İdris KAYA ve Dr.Öğr. Üyesi Saadet YAPAN'a kıymetli görüş ve önerilerini paylaştıkları için teşekkür ederim.

Tez sürecimde hayatıma giren ve yaşamıma renk katarak bu süreci atlatmamda emeğini inkar edemeyeceğim çok kıymetli eşim Gizem ÜSTGÜNEY'e teşekkür ederim. Bana sundukları imkanlar ile fedakarlıklarıyla benim bugünlere ulaşmama vesile olan canım annem Elveda ÜSTGÜNEY, babam Zeki ÜSTGÜNEY'e minnet ve şükranlarımı sunarım. Her zaman desteğini esirgemeyen canım kardeşim Rabia UTCU ve değerli eşi Yasin UTCU'ya teşekkür ederim.

Tez sürecimde desteklerini esirgemeyen kıymetli psikolojik danışman meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Reşat ÜSTGÜNEY
OCAK, 2023

ÖZET

ÇOCUKLAR İÇİN BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ: BİR ÖLÇEK GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

ÜSTGÜNEY, Reşat
Yüksek Lisans Tezi,
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç.Dr. Fulya TÜRK
Ocak-2023, 96 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı 8-14 yaş arası çocuklar için bilişsel esnekliği ölçen bir ölçme aracı geliştirilmesi ve ölçme aracının psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu 792 öğrenci oluşturmaktadır. Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçek maddelerinin üç faktör altında toplandığı tespit edilmiştir ve bu faktörler Alternatifler, Sosyal Uyum ve Kontrol olarak isimlendirilmiştir. Başka bir grupta Doğrulayıcı Faktör analizi yapılarak $\chi^2/sd=1.200$ değerinin 2'nin altında, CFI ve TLI değerlerinin 0.95'in üzerinde, SRMR ve RMSEA değerlerinin 0.05'in altında olduğu ve bu değerlerin değerleri mükemmel uyuma işaret ettiği görülmüştür. Ölçeğin güvenilirlik çalışması kapsamında Cronbach Alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayıları Alternatifler, Sosyal Uyum ve Kontrol alt boyutları ve toplamı için sırasıyla .76, .65, .58, .76 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda geliştirilen ölçeğin Çocukların Otomatik Düşünceleri ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demografik değişkenlere göre bilişsel esneklik düzeyleri incelenmiş, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmazken; ölçeğin kontrol alt boyutunda düşük ekonomik gelire sahip öğrencilerin yüksek ekonomik gelire sahip öğrencilerden daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Diğer taraftan anne eğitim düzeyi üniversite olan çocukların ortaokul ve diğer eğitim düzeyinde olan çocuklar göre ölçeğin alternatifler boyutu ve genel puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal uyum boyutunda anne eğitim düzeyi ortaokul olan çocukların anne eğitim seviyesi üniversite, lise ve ilkokul olan çocuklardan bilişsel esneklik puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin çocukların bilişsel esnekliklerinin değerlendirilmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

Anahtar sözcükler: Geçerlik ve Güvenirlik, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Ölçek Geliştirme

ABSTRACT

DEVELOPMENT OF COGNITIVE FLEXIBILITY SCALE FOR CHILDREN: A SCALE DEVELOPMENT STUDY

ÜSTGÜNEY, Reşat

MA Thesis,

Department of Educational Sciences

Department of Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Fulya TÜRK

January-2023, 96 pages

The main purpose of this research is to develop a measurement tool that measures cognitive flexibility for children aged 8-14, and to examine the psychometric properties of the measurement tool. The study group of the research consists of 792 students. As a result of the Exploratory Factor Analysis, it was determined that the scale items were grouped under three factors and these factors were named as Alternatives, Social Cohesion and Control. In another group, Confirmatory Factor analysis was performed and it was observed that $\chi^2/sd=1.200$ value was below 2, CFI and TLI values were above 0.95, SRMR and RMSEA values were below 0.05, and the values of these values indicated a perfect fit. Within the scope of the reliability study of the scale, the Cronbach Alpha internal consistency reliability coefficients were found to be .76, .65, .58, and .76 for the Alternatives, Social Cohesion and Control sub-dimensions and total, respectively. As a result of the analysis, it was concluded that the scale developed has a negative and significant relationship with Automatic Thoughts of Children. Cognitive flexibility levels were examined according to demographic variables, and there was no significant difference according to gender; In the control sub-dimension of the scale, it was found that students with low economic income had a higher level of cognitive flexibility than students with high economic income. On the other hand, it was found that the alternatives dimension and overall scores of the scale were higher for the children whose mothers had a university education level than those whose mothers were at secondary school or other education levels. In the social cohesion dimension, it was determined that the cognitive flexibility scores of the children whose mother's education level was secondary school were lower than the children whose mother's education level was university, high school and primary school. The findings showed that the Children's Cognitive Flexibility Scale is a valid and reliable measurement tool in assessing children's cognitive flexibility.

Keywords: Validity and Reliability, Automatic Thoughts, Cognitive Flexibility, Scale Development

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
KISALTMALAR	xi
EKLER.....	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4.Sayıtlılar	8
1.5.Sınırlılıklar	9
1.6.Tanımlar	9

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Bilişsel Esneklik.....	10
2.2.Piaget'in Bilişsel Kuramına Göre Bilişsel Esneklik	13
2.3.Akılcı Duygusal Davranışçı Terapilere Göre Bilişsel Esneklik.....	17
2.3.1.Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar	19
2.3.2.ABCDE Modeli.....	21
2.4. Bilişsel Davranışçı Terapilere Göre Bilişsel Esneklik	22
2.4.1.Otomatik Düşünceler.....	23

2.4.2.Ara İnançlar.....	26
2.4.3.Temel İnançlar	27
2.5.İlgili Yayın ve araştırmalar	29
2.5.1.Bilişsel Esnekliği Konu Alan Türkiye’de Yapılmış Bazı Araştırmalar	29
2.5.2.Bilişsel Esnekliği Konu Alan Yurt Dışında Yapılmış Bazı Araştırmalar	34

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni.....	39
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	39
3.2.1. Çalışma Grubu-1: Ölçek Geliştirilme Aşamasında Uygulama Yapılan Grup.....	40
3.2.2. Çalışma Grubu-2: Geçerlik-Güvenirlik Çalışmalarının Yapıldığı Grup	41
3.3.Ölçek Maddelerinin Geliştirilme Süreci	42
3.3.1.Literatürün taranması	42
3.3.2.Sahada Çalışan Öğretmenlerden görüş alınması	43
3.3.3.Öğrencilerden Madde Yazımı İçin Görüş Alınması.....	43
3.3.4. Madde Havuzunun Oluşturulması ve Uzmanlardan Görüş Alınması	43
3.3.5. Öğrenciler Üzerinde Ön Deneme Yapılması.....	44
3.4.Veri Toplama Araçları	44
3.4.1.Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği	44
3.4.2.Kişisel Bilgi Formu	45
3.5.Veri Toplama Süreci	45
3.6. Verilerin Analizi.....	46

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1.Açıklayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular.....	48
4.2.Doğrulamalı Faktör Analizi, Güvenirlik Analizleri ve Ölçüt Bağıntılı Geçerliğe İlişkin Bulgular	51
4.3.Bilişsel Esneklik Ölçeği Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular	56

BÖLÜM V

TARTIşMA

5.1. Ölçme Aracının Geçerlik ve Güvenilirliğine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	63
5.2.Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	65

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1.Sonuçlar	68
6.2.Öneriler	69
6.2.1.Araştırmacılar İçin Öneriler	69
6.2.2.Uygulayıcılar İçin Öneriler	70
KAYNAKLAR	71
ÖZGEÇMİŞ.....	96
VITAE	96



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Çocukların ve ailelerin demografik özellikleri	40
Tablo 3.2. Çocukların ve ailelerin demografik özellikleri	41
Tablo 4.1. Bilişsel esneklik ölçeğın AFA sürecine ait temel varsayımları	48
Tablo 4.2. Bilişsel esneklik ölçeğın maddelerine ait AFA sonuçları ve varyans açıklama oranları.....	49
Tablo 4.3. Bilişsel esneklik ölçeğine ait betimsel istatistik değerleri	51
Tablo 4.4. Bilişsel esneklik ölçeğine ait güvenilirlik analizi sonuçları	52
Tablo 4.5. Bilişsel esneklik ölçeğine ait DFA bulgularının uyum indeks değerleri..	52
Tablo 4.6. Bilişsel esneklik ölçeğine ait DFA istatistikleri	53
Tablo 4.7. Çocukların otomatik düşünceleri ve bilişsel esneklik ölçeklerinin alt boyut puanları ve toplam puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri	55
Tablo 4.8. Çocukların otomatik düşünceleri ölçeğı toplam puanları ile bilişsel esneklik ölçeğı toplam puanları arasındaki ilişki.....	56
Tablo 4.9. Çocukların bilişsel esneklik ölçeğı alt boyut puanları ve toplam puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması	57
Tablo 4.10. Çocukların bilişsel esneklik ölçeğı alt boyut puanları ve toplam puanlarının ailesinin ekonomik düzeylerine göre karşılaştırılması	58
Tablo 4.11. Çocukların bilişsel esneklik ölçeğı alt boyut puanları ve toplam puanlarının anne eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması	58
Tablo 4.12. Çocukların bilişsel esneklik ölçeğı alt boyut puanları ve toplam puanlarının baba eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması	60
Tablo 4.13. Çocukların bilişsel esneklik ölçeğı alt boyut puanları ve toplam puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılması	61

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Bilişsel yapı	23
Şekil 2: Bilişsel esneklik ölçeğine ait DFA sonuçları	54



KISALTMALAR

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi
BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği
AFA: Açımlayıcı Faktör Analizi
DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi
ÇODÖ: Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği
SÖÖİTÖ: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği



EKLER

Ek 1. Milli Eğitim Müdürlüğü İzni.....	79
Ek 2. Etik Kurul Onayı	80
Ek 3. Öğretmen Görüş Formu	81
Ek 4. Öğrenci Görüş Formu	83
Ek 5. Uzman Görüş Formu.....	84
Ek 6. Bilişsel Esneklik Ölçeği Ön Deneme Formu	88
Ek 7. Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği	90
Ek 8. Veli Onam Formu	92
Ek 9. Kişisel Bilgi Formu	93
Ek 10. Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği	94
Ek 11. ÇODÖ Kullanım İzni	95

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

İnsanların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için diğer insanlarla ve çevresi ile iletişim halinde olmaları bir zorunluluktur. Bu şekilde bireyler hayatlarındaki fiziksel, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Ayrıca yaşam içerisinde diğer insanlarla ve çevre ile etkileşim halindeyken meydana gelen doğum, ölüm, doğal afetler, kazalar gibi olaylar birey üzerinde etkilere neden olarak birtakım izler bırakabilir. Sapmaz ve Doğan (2013)'a göre bireylerin hayatın akışı içinde diğer insanlarla olan ilişkilerinde sorunlar yaşaması kaçınılmazdır. İnsanlarla iletişimde meydana gelebilecek bu sorunlar bireyin denge durumunu bozarak stres yaratır. Hayatın içerisinde karşılaşılan sorunları çözme veya sorun olmasa bile karar alma durumlarında bireylerin önünde birçok seçenek bulunur. Bireyden bireye bu durumlarda sergilenecek davranışlar değişebilir. Birey davranışı sergilemeden durumu dikkate alabilir, olası çözüm yollarını düşünebilir veya öğrenilmiş davranış kalıpları ile sürekli aynı davranışlarda bulunabilir. Bilişsel esneklik kavramı bu durumda devreye girmektedir.

Bilişsel olarak esnek olabilmek basit bir şekilde durumlar karşısında farklı yönlerden düşünebilmek olarak tanımlanabilir. Canas vd (2003) e göre bilişsel esneklik değişen çevresel durumlara karşı bilişsel stratejilerini uyarlayabilme yeteneğidir. Yaşam içerisinde kaçınılmaz olarak sürekli bir değişim olmaktadır ve

bireyler hayatta kalabilmek için değişimlere uymak zorundadırlar. Esneklikten uzak bireyler değişen koşul ve durumlar karşısında hep aynı bilişler ile hareket ederek tepki verirler. Farklı durumlara aynı bilişsel stratejiler ile hareket ederek elde edilen sonuçlar ise bireyler için çoğunlukla olumsuz olmaktadır. Bireyler de durumlara uyum sağlamakta zorlanabilirler. Sonuç olarak birey çevreyle ve diğer insanlarla uyum problemleri yaşayabilmektedir.

Literatürde bilişsel esneklik zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi, olaylar karşısında alternatifler olduğunun farkına varma ve durumlar için alternatif çözüm üretme yeteneği olarak tanımlamaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bu tanıma göre bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler yaşam içerisinde karşılaşacakları zor olayları baş edilebilir olarak görürler. Bilişsel esnekliği yüksek bireyler zor durumlar için birçok çözüm yolu olabileceğinin farkındadırlar ve bu çözümleri uygulayabileceklerine dair kendilerine güvenirlere. Bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise zor durumlar karşısında alternatifleri görme, çözülebilir olarak algılama eğilimi olarak katı bir tutum içerisinde olurlar (Dennis ve Vander Wal, 2010). Kendilerini zorlayan yaşam olayları karşısında bireyler genellikle tekrarlayıcı bir şekilde aynı davranış kalıplarını sergileyerek çaresizlik, tükenmişlik, umutsuzluk gibi olumsuz duygular hissederler. Olumsuz duygular zaman içerisinde bireyin ruh sağlığını etkileyerek depresyon, kaygı bozukluğu gibi birçok psikiyatrik bozuklukların meydana gelmesini tetikleyebilir (Moulds vd., 2006).

Bilişsel olarak esnek olmak alternatiflerin farkında olmayı gerektirir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bir olay karşısında birden fazla davranış seçenekleri olduğu söylenebilir. Aynı olay karşısında bireyler farklı davranışlar sergileyebilirler. Olaylar karşısında seçenekleri görebilen bireylerin yalnızca bir doğru davranışı seçmeye eğilimli kişilerden esnek oldukları söylenebilir (Bilgin, 2017). Sonuç olarak doğruyu buluyor olmak ya da sergilenen davranış ile olumlu kazanımlara ulaşmak tek başına bireyin bilişsel esnekliğe sahip olduğunu göstermez. Eğer doğru davranışı sergilerken birey olası diğer davranışların da farkındaysa bilişsel esneklikten bahsedilebilir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilişsel kurama göre şemalar önemlidir. Şemalar yaşamın erken döneminde kişisel deneyim ve diğer kişilerle özdeşleşme sonucu gelişir ve ilerleyen yıllardaki

öğrenme deneyimleri ile pekiştirilerek kişinin inanç değer ve tutumları oluşur (Beck ve Weishaar, 1989). Birey şemalarını oluştururken kendisinden, aile ve çevresinden kaynaklanan olumsuz yaşantılar sonucu yanlış öğrenmeler ile olumsuz şemalar da oluşturabilmektedir. Bilişsel terapi, bireylerin problemlerinin bilişsel gelişimi boyunca edinilmiş olumsuz inançlar ile gerçeği olduğundan farklı algılaması sonucu kendisi tarafından oluşturulduğunu savunmaktadır (Beck ve Weishaar, 1989). Erken dönemde oluşan ve davranışlara yön veren işlevsel olmayan inançlar katı, esneklikten uzak bilişlerdir ve bireyde depresyonun oluşmasında etkilidir (Sungur, 1994). Bir uyarıcı veya olay karşısında işlevsel olmayan bilişler harekete geçince otomatik düşünceler olumsuz duygularla birlikte harekete geçerler. Otomatik düşünceler kendiliğinden akla gelen, araya giren ve deneyimlendiğinde kişi için doğru ve mantığa uygun görünen bilişlerdir (Beck, 1989). Bilişsel olarak esnek olmak ise meydana gelen durumlara göre esnek düşünceler geliştirebilmeyi, olumsuz sonuçlar üretecek davranışlarda ısrar etmemeyi gerektirmektedir. Bilişsel davranışçı terapilerde bireylere bilişsel esneklik becerisinin kazandırmanın hedeflendiği söylenebilir. Bilişsel olarak esneklik becerisi kazanabilmenin depresyonun oluşmasını engellemede önemli bir rolü olduğu araştırmalarda ortaya konulmuştur (Teasdale vd., 2001; Deveney ve Deldin, 2006).

Beck (2001) psikopatolojilerin ortak noktasının kişilerin ruhsal durum ve davranışını etkileyen çarpıtılmış işlevsel olmayan düşünceler olduğunu belirtmektedir. Birey bir olay ve durum karşısında katı bir şekilde ve tekrarlı olarak otomatik düşünceler etkisinde davranış sergiler. Bu durum bireyin kaygılı, stresli, yetersiz gibi olumsuz duygular hissederek psikopatolojik belirti ve eğilimler göstermesine neden olabilir. Bilişsel davranışçı terapiler bireylerin işlevsel olmayan katı düşüncelerinin esnek hale getirilmesini ve durumun şartlarına göre bilişsel süreçleri değiştirebilmesini hedeflemektedir (Beck vd., 1979). Beklenen hedefi gerçekleştirmek ise bilişsel olarak esnek olmayı gerekli kılmaktadır. Bu noktada bilişsel esnekliğin bireylerin ruh sağlığını koruyabilmeleri için oldukça önemli bir özellik olduğu anlaşılmaktadır.

Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı Bilişsel Terapinin temel yapı taşlarından birini oluşturmaktadır. Bireyler doğrusal bir şekilde kişilik, çevre ve zekanın da etkisiyle bilişsel olarak gelişim gösterirler. İnsanlar psikopatolojik sorunlar

yaşadığında bilişsel gelişimde yaşları gereği olmaları gereken evreden daha geri dönemde takılıp kalabilmektedirler (Türkçapar, 2018). Bilişsel terapi ile yakından ilişkili bilişsel gelişim ve temel kavramlarının bilinmesi bilişsel esnekliği anlamak açısından önemlidir.

Bilişsel gelişim doğumla başlayan bir süreç olmakla birlikte, bireyin aktif olarak çevreden gelen uyarıcıları algılaması ve bunları işlemesi, değiştirmesi veya olduğu gibi kabul etmesiyle çevreye uyum sağlamasıdır (Ahioğlu-Lindberg, 2011). Buradaki önemli nokta bireyin bu süreçte pasif olmamasıdır. Birey aktif bir şekilde bilişsel işlemleri gerçekleştirir ve sonucunda çevreye uyum sağlamak için dengeye ulaşır. Yaşam içerisinde sürekli olarak karşılaşılan yeni durum ve olaylar bireyin zihninde dengesizliğe yol açar. İnsan zihninde ve yaşamında sürekli dengeyi arar ve dengeye ulaşmak ister (Senemoğlu, 2010). Beklenmedik olay ve değişimler insan için kaygı verici, stres yaratıcı olarak görülebilir. Bireylerin değişimler ve beklenmedik olaylarla baş ederek denge durumuna ulaşması bilişsel esneklik kavramını kaçınılmaz olarak gerekli kılmaktadır (Senemoğlu, 2010). Ionescu (2012) bilişsel esnekliğin bireyler için değişen durumlar karşısında yeni ve uyarlanabilir çözümler bulmaya yarayan önemli bir özellik olduğunu belirtmektedir. Bilişsel esneklik ile bireyler yaşam içerisinde beklenmedik değişimler ve olaylar karşısında alternatif seçenekler oluşturarak uygulamaya koyabileceklerdir. Böylece bozulan denge durumuna birey daha kolay ulaşarak meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilecektir.

Yedi ile on bir yaş arası Piaget (2004)' e göre somut işlemler dönemidir. Tersine çevirme ile korunum kavramları kazanılarak işlemsel boyutta ussal-formel-soyut ve bilimsel olma özellikleri oluşmaktadır. Bu dönemde bilişsel gelişimde diğer insanların gözünden durumlara bakabilme, düşüncede merkeziyetsizleşerek ileri ve geriye doğru düşünebilme gibi önemli değişiklikler olmaktadır (Öz, 2012). Birey bu dönemde soyut kavramların somutlaştırılarak anlatılmasını anlayabilmektedir. Soyut işlemler döneminde birey somut olmayan olasılıklar üzerine düşünebilmekte, hipotezler oluşturabilmekte, durumlara farklı açılardan yaklaşabilmektedir. Sonrasında birey somut işlemler dönemi kazanımlarının üzerine on bir yaş sonrası ifade eden soyut işlemler döneminde yeni kazanımlar ekleyerek daha üst dengelere ulaşmaktadır (Ahioğlu-Linberg, 2011). Piaget (2004) bilişsel gelişimi bireyin

çevresel uyaranlardan kaynaklı olarak meydana gelen denge durumunun bozulması ve yeniden denge durumuna dönebilmek için var olan bilişsel yapıları kullanmak olarak tanımlanmaktadır. Denge durumuna ulaşmak için kullanılan yapılar şemalardır; şema tutarlı ve düzenli olarak kullanılan davranış modelidir (Piaget, 2004). Birey şemalar ile günlük yaşamına yön verir ve çevreyle ilişkisini düzenler.

Bireyin okul çağıyla birlikte düşünce gelişimi ivme kazanmaktadır. Ortaokul süreci ile başlayan ve sonrasında lise dönemini kapsayan ergenlik dönemi kişilik gelişiminde oldukça önemlidir. Kişi bu dönemde biyolojik değişimlerin yanı sıra aile, okul ve çevresinde de gelişimsel krizlerle karşılaşmakta ve bunların üstesinden gelmeye çalışmaktadır (Tutuş, 2019). Bu değişimler ve karşılaşılan olaylar, bireylerin kaygılı, stresli hissetmelerine sebep olabilir. Sürekli gelişim ve değişim yaşayan birey bilişsel olarak esnek düşünme becerisini kazanarak zor durumlar karşısında alternatifleri görebilmelidir (Altunkol, 2011).

Literatüre bakıldığında bilişsel esneklik psikolojik iyi oluş (Parvizi ve Özabacı, 2022), öz düzenleme (Tuncer ve Tanaş, 2022), psikolojik sağlamlık (Güleç, 2020), problem çözme (Buğa vd., 2018), umut (Demirtaş, 2019), mutluluk (Asıcı ve İkiz, 2015) gibi bireylerin ruh sağlıkları için önemli kavramlarla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bunun yanı sıra depresyon (Johnco vd., 2014; Fazeli vd., 2015), travma ve stresli yaşam olayları (Huang vd., 2022), stres (Demirtaş, 2019) gibi ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen kavramlarla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bulgular ışığında bireylerin bilişsel esneklik becerisine sahip olmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Bireylere bilişsel esneklik becerisi kazandırmak için önce bu beceriye ne düzeyde sahip olduklarını belirlemek gerekmektedir. Bilişsel esnekliği ölçen sınırlı sayıda ölçme aracı bulunmaktadır. Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen ve Altunkol (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bilgin (2009) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği, Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen ve Dağ ve Gülüm (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilişsel Esneklik Envanteri bilişsel esnekliği belirlemeye yönelik ölçme araçlarıdır. Altunkol (2011) tarafından uyarlanan ölçek daha çok iletişim yeterliliğine yönelik ifadelerden oluşmakta ve lise ve sonrası dönemdeki bireylere uygulanmaktadır. Bilgin (2009) tarafından geliştirilen ölçek semantik farklılıklar şeklinde geliştirilmiş verilen ifadenin bireyde var olup olmamasına

yönelik puanlanması şeklindedir. Gülüm ve Dağ (2012) tarafından uyarlaması yapılan envanterin yetişkinlere yönelik olduğu bilinmektedir. İlgili çalışmalara bakıldığında 8-14 yaş arasındaki çocukların bilişsel esneklik düzeyini belirlemek için Bilişsel Davranışçı Terapi'yi temel alan bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Bu aracın geliştirilmesi bilişsel gelişimin açısından kritik evreleri içeren 8-14 yaş aralığındaki bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek adına gereklilik arz etmektedir. Çocukların bilişsel esnekliklerinin belirlenebilmesi terapi sürecinde bu becerinin geliştirilmesi ile danışanın sorununun azalmasında katkı sağlayabilecektir. Ayrıca bu değişkenin psikoeğitim vb çalışmalarla çocukların becerilerini geliştirirerek ruh sağlıklarına katkı sağlayabilecektir.

Bu araştırma kapsamında temel olarak; “Geliştirilen ölçek 8-14 yaş aralığındaki çocukların bilişsel esneklik düzeyini ölçen geçerli ve güvenilir ölçme aracı mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır. Bunun yanı sıra geliştirilen ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkiler ile bilişsel esnekliğin çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenecektir. Çocukların bilişsel esneklik düzeyleri ile otomatik düşüncelerinin düzeyleri arasındaki ilişki de araştırma içerisinde incelenecektir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı 8-14 yaş aralığındaki çocukların bilişsel esneklik düzeylerini ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Bu genel amaçla ilgili olarak şu sorulara yanıt aranacaktır:

1. 8-14 yaş aralığındaki çocukların bilişsel esneklikleri ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. 8-14 yaş aralığındaki çocukların bilişsel esneklikleri düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. 8-14 yaş aralığındaki çocukların bilişsel esneklikleri ve sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. 8-14 yaş aralığındaki çocukların bilişsel esneklikleri ve anne babaların eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. 8-14 yaş aralığındaki çocukların bilişsel esneklikleri ve sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günlük yaşam içerisinde beklenmedik şekilde karşılaşılan olaylar bireyler için kaygı verici olabilmektedir. Zaman içerisinde durumlar ve koşullar şekil değiştirirse de insanların değişen durumlar ve bunlarla baş etme ihtiyacı değişmeyen bir gerçekliktir (Altunkol, 2011). Değişime uyum sağlama ve başa çıkma ise çözümler üretmeyi gerektirir. Bireyin problem çözme, başa çıkma becerileri ne kadar gelişmişse olaylar karşısında çözüm üretmesi o kadar etkili olmaktadır. Etkili çözümler üretilebilmesi ise bilişsel olarak esnek düşünemeyi gerektirmektedir (Canas, 2003).

Yurt içinde bilişsel esneklikle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bilişsel esnekliğin mutluluk (Asıcı ve İkiz, 2015), uyum sağlama (Öz, 2012), eleştirel düşünme, yaratıcılık (Çuhadaroğlu, 2013), problem çözme becerisi (Bilgin, 2009) gibi kavramlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer taraftan bilişsel esneklik öfke (Diril, 2011), stres (Altunkol, 2011) gibi olumsuz kavramlarla da negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Benzer şekilde psikolojik semptomlar ve akılcı olmayan inançlar (Gündüz, 2013) ile bilişsel esneklik negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırmalar ışığında bilişsel esnekliğin geliştirilmesinin bireyler için ruh sağlıklarını korumalarına yardımcı olacak önemli bir özellik olduğu söylenebilir.

Literatüre bakılığında çocukların bilişsel esnekliğini ölçen veri toplama araçları oldukça sınırlıdır. Bilgin (2009) tarafından bilişsel esnekliğin düzeyini belirlemek için bir ölçek geliştirilmiştir. Anlamsal farklılıklar ölçeği türüne uygun olan bu ölçekte bir dizi çift yönlü sıfat kullanılmış ancak sadece bilişsel esnekliğin öz yeterlik boyutu öne çıkarılmıştır. Ölçekte alternatiflerin farkında olma, zor durumlara çözüm üretme gibi boyutların ele alınmadığı görülmektedir. Altunkol (2011) yaptığı çalışmada Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamıştır. Bu çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Üniversite öğrencilerinden toplanan verilerle Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçeye uyarlanmıştır (Gülüm ve Dağ, 2012). Bu çalışmalardaki araştırma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çocukların bilişsel esneklik düzeylerini tüm boyutları ile ele alan geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Ayrıca

araştırmalar genellikle ergenlik dönemi ve sonrası bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini konu almaktadır. Çocukların bilişsel esneklikleri ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmekte ve bu çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Bireylerin yaşamında birçok stres verici faktörlerle baş edilen ergenlik dönemine bilişsel esneklik becerisini kazanmış olarak girmek ruhsal sağlıkları için avantajlar sağlayacaktır. Bu kapsamda 8-14 yaş aralığındaki çocuklar için bilişsel davranışçı terapileri temel alan bilişsel esneklik ölçęinin geliştirilmesi ile çocukların bilişsel esneklik seviyeleri belirlenebilecektir. Bilişsel esneklik seviyeleri belirlenen çocuklardan bilişsel esnekliği düşük olanlar için psikoeğitimler düzenlenerek ön test-son test uygulamasıyla çalışmanın etkililiği tespit edilebilecektir. Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT) temelli terapilerde terapistlerin danışanlarına uygulayabileceği ve danışanlarının bilişsel esneklikleri hakkında fikir sahibi olabilecekleri bir ölçme aracı alana sunulmuş olacaktır. Aynı zamanda ruh sağlığı çalışanları bu ölçme aracını kullanarak çocuklarda bilişsel esnekliği psikopatolojileri tetikleyen depresyon, yangın, yas, covid-19 salgın hastalığı gibi kriz durumlarında önemli bir değişken olarak ele alabilirler. Ayrıca bilişsel esnekliğin farklı kavramlarla ve demografik değişkenlerle ilişkisini incelemek adına araştırmacıların araştırmalarında kullanabilecekleri geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirilerek alana katkı sağlanmış olacaktır.

Özetle bu çalışma ile çocukların bilişsel esneklik düzeylerini belirlemeye yönelik BDT temelli geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirilmesi hedeflenmektedir. Ayrıca çalışma kapsamında bilişsel esnekliği demografik değişkelere göre değişimi ve otomatik düşünceler arasındaki ilişki incelenecektir. Yapılacak bu çalışmanın alandaki bilgi birikimine katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

1.4.Sayıtlar

- Araştırma kapsamında ölçeklerde yer alan maddelere katılımcıların doğal ve objektif cevaplar verecekleri varsayılmaktadır.
- Çalışma grubunun evreni temsil ettiği ve onların görüş ve eğilimlerini temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5.Sınırlılıklar

- Bu çalışma Gaziantep İli Şahinbey ile Şehitkamil İlçeleri sınırları içerisinde ilkokul ve ortaokul kademesinde öğrenim görmekte olan 8-14 yaş arası 792 öğrenci ile sınırlıdır.
- Geliştirilen ölçme aracı yalnızca 8-14 yaş arası öğrencilerin bilişsel olarak esneklik seviyelerini ölçmeye yöneliktir.
- Geliştirilen ölçme aracının geçerlik ve güvenirlik çalışması Gaziantep İli'nde öğrenim görmekte olan 8-14 yaş arası öğrencilerinden toplanan verilerle yürütülmüştür. Çalışma grubu bu öğrencilerle sınırlıdır.
- Bu çalışma araştırmacı tarafından geliştirilen “Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” nun ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Covid-19 Salgın Hastalığı sürecinde uygulanan tedbirler sebebiyle gerekli izinlerin alınmasında gecikme yaşanmıştır.
- Covid-19 Salgın Hastalığı nedeniyle ölçek geliştirmeye aşamalarında verilerin bir kısmını online olarak toplanmıştır.

1.6.Tanımlar

Bilişsel Esneklik: Bilişsel esneklik zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi, yaşam içerisinde meydana gelen durumlar ve bireylerin sergiledikleri davranışlarının olası alternatiflerini görebilme ve zor durumların çözümü için çok sayıda çözüm üretebilme kapasitesini içeren üç bileşenli bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Otomatik Düşünceler: Otomatik düşünceleri bir uyarıcı olay karşısında aniden beliren, akla ve mantığa uygun görünen bireylerin farkında olmadığı genellikle bir duygunun eşlik ettiği güçlü düşünce kalıpları olarak tanımlanmaktadır (Beck ve Weishaar, 1989).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde literatüre dayalı olarak bilişsel esneklik, bilişsel gelişim kuramı bilişsel terapi, akılcı duygusal davranışçı terapi ve bilişsel davranışçı terapiler ile ilgili olarak ortaya konmuş kuramsal bilgilere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.Bilişsel Esneklik

Esneklik kavramı iletişim yeterliliğinin ayrılmaz bir bileşeni olarak bireyin başkaları ile iş birliği yapma, durumsal ve çevresel değişimlere uyum sağlama ve herhangi bir durumda aralarından seçim yapabileceği alternatifler olduğunun farkında olması olarak tanımlanmıştır (Martin ve Rubin, 1994). Bilişsel esneklik kavramı da iletişim yeterliliği ile pozitif ilişkili olduğu düşünülerek incelenmiş ve bireyin durumlar karşısında alternatiflerin farkında olması, adapte olma ve esneklik gösterme konusunda istekli olması ve kendisini esnek olmada yetkin hissetmesi olarak tanımlanmıştır (Martin ve Rubin, 1995). Bu tanımlama daha çok iletişim becerilerine yöneliktir.

Canas (2003) bilişsel esnekliği değişen koşullara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlamaktadır. Çevrede meydana gelen değişikliklerde birey, bilişsel olarak dikkat ve algılama süreçlerini içeren bilişleri yeniden yapılandırma yoluna gider ve duruma göre uyum sağlayabilir (Canas, 2003). Örneğin bir kişinin bilgisayarının

çalışmaması durumunda, birey eğer bilişsel olarak esnekliğe sahipse bilgisayarın fişinin prize takılı olmadığı, fazla ısındığı için kilitlendiği, ana kartı ekran kartının yandığı durumlarını hesaba katarak davranışlarını bu yönde sergiler. Bilişsel esnekliğe sahip olmayan bireyler ise sadece bilgisayara sertçe vurarak çalışmasını bekleyebilir ve bozulduğunu düşünerek bir kenara atabilir.

Deak(2003)'a göre bilişsel esneklik bilişsel süreçlerin aktif olarak değişen görev ve taleplere uyum sağlamasıdır. Bireyler yeni durum ve değişen talepler doğrultusunda bilişsel sistemlerinden kendilerine rehberlik edecek ve uyum sağlamalarına yardımcı olacak bilgileri seçerler ve planlar oluştururlar. Sonucunda bu işlemler ile yeni duruma uyum sağlanabiliyorsa kişinin bilişsel olarak esnek olduğu kabul edilir. Scott(1962) bilişsel esnekliği bireyin bilişsel yapısını çevresel uyaranlar karşısında alternatif düşünceler geliştirmesi için düzenleyebilmesi olarak tanımlamaktadır. Bilişsel katılığın bu düzenlemeyi yapamamaktan ve uyaranlara karşı aynı bilişsel yapılarla cevap vermekten kaynaklandığını ifade etmektedir.

Bilişsel esneklik, bilişsel mekanizmaların etkileşimi sonucu ve gelişimsel olarak duyular, biliş ve çevrenin etkileşimi ile ortaya çıkan; değişen taleplere yeni ve uyarlanabilir çözümler bulmaya yardımcı önemli bir özelliktir (Ionescu,2012). İçinde yaşadığımız dünyada değişim her an olmaktadır. Bireyler bu değişimler karşısında kimi zaman hızlı kararlar alarak uygulamak zorunda kalabilirler. Bireylerin alacağı kararlar aile, iş yaşamlarında onlar için olumlu, olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir ve yaşam süreçlerinde belirli bir evreyi etkileyebilmektedir (Türkçapar, 2018). Bilişsel esneklik becerisi bu anlamda bireylerin değişen durumlar karşısında kendileri için faydalı, verimli, etkili sonuçlar doğuracak şekilde alternatifler oluşturmaları, alternatifler içerisinden seçim yapmaları ve seçimleri uygulamaları açısından oldukça önemlidir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esnekliği üç bileşenli şekilde tanımlamaktadır: a. zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi, b.yaşam olayları ve insan davranışları için alternatifler olduğunu farkına varma c. durumlar için alternatif çözümler üretme yeteneğidir. Zor durumlar bireyler için yıpratıcıdır ve bu durumlar karşısında sergiledikleri davranışlar ile bunlarla baş etmeye çalışırlar. Davranışlarında elde ettikleri sonuçlara göre birey zamanla tükenmişlik hissedebilir

kendine yönelik olumsuz bilişler geliştirebilir. Bunun aksine birey sergiledikleri davranışlar sonucunda zor durumların üstesinden gelebileceğine inanabilir, kendisini yeterli, problem çözebilen biri olarak hissedebilir. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin hayatlarında karşılaştıkları zor durumlar karşısında uyum sağlayarak tepki verebilme kapasiteleri bilişsel olarak esnek olmayan bireylere göre yüksektir ve bilişsel olarak esnek olmayan bireylerin zorlayıcı durumlar karşısında patolojik olarak tepki vermeye daha yatkın oldukları kabul edilir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Durumlar karşısında alternatif olacak seçenekleri görebilen bireyler sonucu doğru ve olumlu bile olsa bilişsel olarak daha esnektir (Bilgin, 2017). Bilişsel olarak esnekliği yüksek bireyler aynı anda birçok düşünce geliştirebilir, olaylar karşısında çözümler üretebilir ve sadece tek bir davranışa yönelmez. Sadece tek bir seçeneği gören bireylerin bir durumda bu seçeneği uygulayarak kendisi için doğru sonuçlara ulaşmaları bu bireylerin bilişsel olarak esnek olduklarını göstermez. Bilişsel olarak esnek olmak doğru sonuca ulaşmaktan ziyade süreç içerisinde gösterilen performansla ilişkilidir (Bilgin, 2017).

İnsanların olaylar hakkındaki yorumları duygu ve düşüncelerini etkiler ve bilişsel modele göre insanların yaşadıkları psikiyatrik problemlerin nedeni bu olaylar hakkındaki çarpıtılmış, işlevsel olmayan katı düşüncelerdir (Gülüm ve Dağ, 2012). Bu noktada bilişsel esneklik kavramı önem kazanmaktadır. Bilişsel olarak esnek düşünebilen bireyle karşılaştıkları durumlara dair farklı açılardan düşünebilir, neler yapabileceklerine ilişkin senaryolar geliştirebilir ve kendileri için olumlu, yararlı sonuçlar doğuracak kararlar alabilirler. Bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise tekrarlayan, katı bir düşünme şekli ile sonuçları olumsuz olsa da aynı davranışları sergilerler (Deveney ve Deldin, 2006). Bu bireyler olaylar karşısında aldıkları bu olumsuz sonuçlar ile kendisine, diğer insanlara ve dünyaya dair olumsuz inançlar geliştirirler ve nihai olarak ruhsal rahatsızlıklar yaşayabilirler (Türkçapar, 2018).

Bilişsel esnekliği konu alan araştırmalarda yapılan tanımlardan hareketle vurgulanan ortak noktaların farklı düşüncelere açık olma, olaylar karşısında alternatif senaryolar geliştirerek farklı yönlerden bakabilme, gelişen durumlar karşısında sabit davranışlar yerine durumun gereklerine uygun davranabilme becerisi ve kendisini bu

durumlarla baş etmede yeterli hissetmesi yer almaktadır. Bireyin günlük yaşamında karşılaştığı durumlar karşısında esnek bir şekilde uyum sağlayamaması aile, sosyal, okul hayatında birçok probleme neden olabilir ve bireyin olumsuz sonuçlar alması bireyi yalnız, tükenmiş, çaresiz, umutsuz hissetmesine neden olabilir. Bir anlamda bilişsel esneklik sağlıklı bir ruh sağlığı için temel bir faktördür. Bilişsel esneklik kavramı yaşama uyumunu kolaylaştırıcı olması açısından önemli bir kavram olarak literatürde yer almaktadır.

2.2.Piaget'in Bilişsel Kuramına Göre Bilişsel Esneklik

Piaget'e göre bilişsel gelişim organizmanın çevreden gelen uyarıcıları algılayarak işlemesi, değiştirmesi ya da olduğu gibi kabul etmesiyle çevresine uyum sağlaması sürecidir (Ahioglu-Lindberg, 2011). Bireylerin doğumlarından itibaren içinde buldukları sosyal ortamı ve çevreyi anlama ve öğrenmesini içeren zihinsel faaliyetleri gerçekleştirmesi de bilişsel gelişim olarak ifade edilebilir (Kol, 2011). Bu gelişim süreci bireyin hayatta kalarak kendi kendine yaşamını devam ettirebilmesi için zorunluluktur. Aksi halde bireyler ya bakıma muhtaç olacaktır ya da yaşamını devam ettiremeyecektir.

Piaget'nin kuramının üç önemli kavramı şema, uyum ve dengedir (Yöndem ve Taylı, 2009). Şemalar bireyin dışarıdan gelen uyarıcıları ve yeni gelen bilgileri yerleştireceği bir çerçeve olarak tanımlanabilir (Senemoğlu, 2010:35). Bireyler yaşam içerisinde deneyimleriyle var olan şemalarını geliştirir veya yeni şemalar oluştururlar (Özdemir ve ark., 2012). Çevredeki değişimler ve bireyin gelişimi ile birlikte bireyin uyum sağlamak için şemalarını kullanması gerekmektedir. Şemalar kullanılarak yapılan bu zihinsel işlemler uyum olarak tanımlanmaktadır (Bacanlı, 2014: 84). Uyum süreci de özümleme veya uyma şeklinde sağlanmaktadır. Özümleme bireyin bilişsel yapısındaki mevcut şemalar ile karşılaşılan durum veya nesnelere açıklayabilmesi ve var olan şemalara durum ve nesnelere yerleştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bazen karşılaşılan durum ve nesnelere var olan şemalarla tanımlanamıyorsa bireyin şemayı geliştirmesi veya yeniden oluşturması gerekir. Bu durum da düzenleme veya uyma olarak tanımlanır (Türkçapar, 2018). Birey özümleme ve uyma süreçleri ile sürekli olarak bilişsel dengeyi kurmaya çalışır

(Piaget, 2004). Bireyin bilişsel dengeyi kurma çabası bilişsel esneklik ile yakından ilişkilidir. Karşılaşılan durum ve nesnelere yerleştirilmesi veya yeni şemalar oluşturma yolu ile anlamlandırılması bireyin bilişsel olarak esnek düşünebildiğini göstermektedir. Yeni şemalar oluşturma yoluyla durum ve nesnelere yerleştirileceği farklı çerçeveleri bilişsel süreçlerinde alternatiflerin düşünerek oluşturmada ve böylece değişimlere uyum sağlamaktadır.

Biyolojik ve çevresel faktörlerin birlikte etkileşimiyle meydana gelen bilişsel gelişimin hızını ve evrede kalış süresini etkileyen faktörler aşağıda belirtilmiştir:

- Fiziksel Olgunlaşma
- Deneyim
- Toplumsal Aktarım
- Dengelenme (Ahioglu-Lindberg, 2011).

Fiziksel olgunlaşma, bireyin bilişsel yapılarının oluşum evrelerini belirleyen, potansiyelini ve özelliklerini ortaya koymasını etkileyen bir faktördür (Ahioglu-Lindberg, 2011). Ancak bu yapıların ortaya çıkması bireyin çevresiyle girdiği etkileşime de bağlıdır. Çevrede karşılaşılan yeni durumlar bireyin potansiyelini ortaya çıkarmasını tetikleyecek ve doğuştan getirdiği özelliklerin de etkisiyle bilişsel yapıların oluşması mümkün olacaktır. Bu noktada bilişsel olarak esneklik kavramı da gelişecektir. Yaşantı deneyimlerden mahrum kalan bireylerin bilişsel olarak daha az gelişim gösterecek ve potansiyelini ortaya koyamayacaktır (Ritter vd., 2012).

Deneyim, çocuğun çevresi ve çevredekilerle etkileşimi olarak tanımlanabilecek bu faktör bilişsel gelişim için gereklidir (Ahioglu-Lindberg, 2011). Bu faaliyetler sırasında çocuk zihninde dengesizlik yaşayacak ve yeniden denge durumuna getirmek için çaba gösterecektir. Yeniden dengeye dönme durumu da deneme yanılma, alternatifleri görme gibi süreçleri içermektedir. Bu açıdan deneyimlerle bilişsel dengeye gelmede farklı deneyimler karşısında alternatifler görmeyi içeren bilişsel esneklik önemlidir.

Toplumsal aktarım, diğerleriyle iletişim etkileşim yoluyla toplumla ilgili gelenek görenek, yasa ve kuralları öğrenmek olarak tanımlanabilir (Ahioglu-Lindberg, 2011). Diğerleriyle girilen bu etkileşimler sonucu zihinsel olarak

dengesizlik yaşanacak ve dengelenme sürecine gidilecektir (Kol, 2011). Birey bu dengelenme sürecinde olayları anlamaya farklı açılardan yaklaşılmaya çalışacaktır. Şemaları yeniden organize edecek ya da eski şemalarına durumları uyduracaktır. Bilişsel olarak esneklik kazanabilen bireylerin bu durumları daha kolay gerçekleştirmesi beklenir.

Dengelenme, diğer faktörlerin aynı zamanda tamamlayıcısı olmasının yanında bireyin bulunduğu denge durumunun yaşadığı deneyimler sonucu bozulmasıyla dengesizlik yaşaması ve bilişsel işlemler ile yeni ve daha üst denge durumuna ulaşması olarak tanımlanabilir (Ahioglu-Lindeberg, 2011). Bireyler yaşam içerisinde yeni olay ve durumlar ile yaşantılar geçirirler ve bu yaşantılara uyum sağlayarak şema denilen yapıları örgütler ve bilişsel olarak denge durumuna ulaşmaya çalışırlar. Şemalar deneyimler sonucu oluşan sonraki öğrenme, bilgi ve kavramların üzerine konulacağı dünyayı anlamlandırmamıza yardımcı olan yapıtaşlarıdır (Türkçapar, 2018). Piaget bilişsel gelişimi zihin denge durumundayken yeni karşılaşılan durumda zihinde oluşan dengesizliğin şemalar yardımıyla giderilerek yeniden daha üst bir denge durumuna ulaşma olarak tanımlamaktadır (Kol, 2011). Bu aşamada denge durumuna özümleme yani yeni şema oluşturularak yapılır ya da uyum yolu ile eski şemalardan birine karşılaşılan durumu uydurma şeklinde ulaşılır. (Türkçapar, 2018). Bireyler fiziksel olgunlaşmalarının el verdiği ölçüde, zengin deneyimler yaşayarak ve birçok insanla etkileşime girerek bilişsel esnekliğini geliştirmektedir. Şemalar ile yeni ve farklı uyum sağlayabilen bireylerin bilişsel esneklik becerisinin yüksek olduğu (Denis ve Vander Wal, 2010) ve bu durumlara daha kolay uyum sağlayabileceği söylenebilir.

Piaget'e göre bilişsel gelişim doğrusal bir çizgi içerisinde aşamalardan oluşan 4 dönemden oluşmaktadır:

1. Duyusal Motor Dönem(0-2 yaş): Doğumla birlikte başlayarak 2 yaşına kadar süren bu dönemde çocuk basit düzeyde nesnelere hareket ettirme gibi hedefe dönük motor hareketler yapmaktadır. Bebeğin ilk zamanlar reflekslerden ibaret olan hareketleri dönem ilerledikçe amaçlı davranışlara dönüşmektedir (Kol,2011). Bu dönemin başlangıç zamanlarında görülmeyen nesnenin olmadığı düşünülürken dönem sonların doğru nesnelere görülmesi de var olduğunu ifade eden nesne sürekliliği kavramı çocuk tarafından kazanılmaktadır (Türkçapar, 2018).

2. İşlem Öncesi Dönem(2-7 yaş): Çocuk bu dönemde sembolik düşünmeyi kazanır ve aynı zamanda dili kullanır. Sembolik düşünme nesnelere sözcük ve resimlerle simgeleyebilmektir (Türkçapar, 2018). Çocuğun kendini evrenin merkezi olarak gördüğü her istediğinin doğru olduğunu düşündüğü dönemdir (Kol, 2011). Cansız varlıklara canlı özelliği vermek olan animizm oldukça belirginken; tümevarım-tümdengelim, tersine dönüşebilirlik gibi kavramlar gelişmemiştir (Aral, Baran, 2011).

3. Somut işlemler dönemi(7-11yaş): Sınıflama, sıralama, basit matematik ilkelerinin yapılabildiği; korunum, tersine dönüşebilirlik kavramlarının kazanıldığı dönemdir. Bu dönem çocukları somut kavramları anlayabilir sorunlar üzerine düşünerek çözümler üretmeye çalışabilir, soyut kavramlar somutlaştırılarak bireye anlatılabilir (Kol, 2011). Somut işlemler dönemi ergenlikten önceki evre olarak oldukça önem arz etmektedir. Bireyin bu dönemdeki çevresel uyaranları yaşantıları, bireysel özellikleri kişilikte oldukça önemli yeri olan ve dalgalı bir süreci içerisinde barındıran ergenlik için kritiktir. Tersine dönüşebilirlik, korunum gibi kavramları kazanması; basit düzeyde somut sorunlar için çözüm üretmesi bilişsel esneklik kavramı ile yakından ilişkilidir. Karşılaşılan sorun için çözümler üretmesi ve bunları uygulayabilmesi için bireyin esnek düşünebilen farklı açılardan bakarak alternatifler üreten bir yapıda olması beklenir. Somut işlemler döneminde çocuğa farklı açılardan bakarak esnek düşünebilme becerisini kazandırabilir. Yoğun değişimler ve benlik açısından önemli yaşantıları içerisinde barındıran ergenlik dönemi için bilişsel olarak esnek düşünebilen olaylara farklı açılardan yaklaşan bireyler olarak bu dönem olumsuzluklarının yaşanmasında daha kontrol sahibi olabilirler.

4. Soyut işlemler- Formel Düşünme Dönemi(11 yaş ve üzeri): Bireyin bir problem karşısında bileşimsel bir mantık ile pek çok faktörü göz önüne aldığı, hipotezler oluşturup mevcut olmayan olasılıkları da hesaba katarak çözmeye çalıştığı bir dönemdir (Ahioğlu-Lindberg, 2011). Aynı zamanda bireyler soyut kavramları anlayabilmektedirler. Bilişsel olarak esnek düşünebilen biri olarak bu gelişim döneminde bulunan bir birey olarak karşısında hipotezler oluştururken geniş bir yelpazede durumları tartabilecektir. Aksi durumda olan bireyler ise ısrarcı katı tutumları devam ettirecek ve olaylara dar bir pencereden bakarak çözmeye çalışacaktır. Her durumda katı, ısrarcı tutum ve davranışlar bireyler için olumlu

sonuçlar doğuramayabilir. Esnek düşünebilen bireyler durumları da tartarak düşüncelerini, davranışlarını ayarlama kapasitesine sahip olacaktırlar. Bu açıdan bakıldığında bilişsel esneklik gelişimde kritik bir öneme sahip görünmektedir.

Bireysel özellikler veya çevresel uyaranlardan dolayı bireyler bu dört gelişim evresini aynı hız ve zamanda tamamlayamamakta veya yaş itibarıyla formel işlemler döneminde olsa da somut işlemler dönemi, işlem öncesi dönem veya duyu motor dönemi özellikleri gösterebilmektedir (Türkçapar, 2018). Örneğin 13 yaşındaki birey yaş olarak formel işlemler döneminde olsa da davranışları ve zihinsel aktiviteleri olarak somut işlemler dönemi gelişim özellikleri gösterebilir. Psikopatolojik belirtileri olan bireyler de yetişkin olsa bile duyu-motor, işlem öncesi, somut dönem özellikleri gösterebilirler (Türkçapar, 2018). Kişilerin bu dönemleri sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi için kalıtsal faktörlerin yanında zengin yaşantılar geçirmesi de önemlidir. Kalıtsal faktörler veya çevresel yaşantıların getirdiği eksiklikler sonucunda bireyler bilişsel dengeleme sürecine ulaşmakta zorlanabilir (Aral, Baran, 2011). Bilişsel dengeye ulaşmak yeni şemalar oluşturmayı ya da durumları şemalarına uydurmayı gerekli kılmaktadır. Özellikle somut işlemler dönemi ve formel işlem dönemlerinde çocukların bilişsel olarak esnek düşünme becerileri kazanmaları bilişsel dengeye ulaşmalarını oldukça kolaylaştıracaktır. Birçok yaklaşım ve kuramda çocukluk ve ergenliği kapsayan Piaget'in gelişim dönemlerindeki yaşantıların yetişkinlikte psikopatolojik sorunlara temel oluşturmada göz ardı edilemeyecek bir önemi olduğu belirtilmektedir (Aral, Baran, 2011).

2.3.Akılcı Duygusal Davranışçı Terapilere Göre Bilişsel Esneklik

ADDT, katı ve dogmacı inançların uyum bozukluklarına ve işlevsel olmayan kognitif yapılara neden olduğunu savunan terapidir. Kişinin duygusal ve davranış değişimi için inanç sistemi üzerinde bilimsel temelde akıl ve mantığa önem vererek değişimin gerçekleştirilmesine odaklanır. Bilişsel yaklaşımlara göre karmaşık insan davranışları bilişsel temele dayanır ve bu iki anlama gelmektedir:

a. Bireylerin sergiledikleri davranışlar bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde bilişsel bir işlemin sonucudur.

b. Eğer bilişlerde bir değişiklik olursa meydana gelen sonuçları da etkileyecektir (Ellis ve ark., 2009).

Ellis (1975)'e göre insanların hayatlarını işlevsel olarak sürdürebilmeleri için duygu, düşünce ve davranıştan oluşan üç psikolojik boyut çok önemlidir ve bir makinenin çarkları gibi birbirini etkileyen bir ilişki halindedirler. İnsanlar bir durum veya olay karşısında katı düşünmek yerine düşüncelerini farklılaştırırlarsa, muhtemel olarak durum hakkındaki duyguları ile sergilenen davranışları da değiştirirler. Aynı şekilde farklı davranış sonucunda duygu ve düşünceler de değiştirebilir.

ADDT'ye göre insanların yaşadıkları duygusal rahatsızlıkların temelinde dogmatik ve katı bir yapıda olan akılcı olmayan inançlar yer almaktadır. Kuram rahatsızlıkların oluşumunu ABC modeli'nde açıklanmaktadır. Bu modele göre A birey için olumsuz olan olayı, B bireyin olaya dair düşüncelerini, C bireydeki inançlar nedeniyle duygusal ve davranışsal belirtileri olan sonuçları ifade eder (Ellis, 1975). Bireyler meydana gelen olaylara tepki verirken rasyonel inançlara sahipse düşüncelerini duruma göre esnetebilecek ve duruma uygun şekilde davranabilecektir. Bu şekilde birey daha az rahatsız edici ve kontrol edilebilir olarak algıladığı duygular yaşayacaktır.

ADDT kuramının temel özellikleri şöyle sıralanabilir:

- İnsanlarda duygu düşünce ve davranışlar sürekli etkileşim halindedir, birindeki değişim diğerini etkilemektedir.
- Kişilerin yaşadığı ruhsal sorunların temelinde durumlar karşısındaki olumsuz katı düşünceler olan akılcı olmayan inançlar etkili olmaktadır.
- Psikolojik olarak sağlıklı olmak için bireylerin daha esnek olan olaylara daha geniş açıdan bakabilmeyi gerektiren akılcı inançlar geliştirmeleri şarttır.
- Akılcı olmayan inançlarla bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tekniklerle başa çıkılabilir.
- Bireylerin kendilerini olumsuz etkileyen akılcı olmayan inançları fark edecek ve bunu değiştirecek potansiyeli vardır.
- Kişilerin değişimi için gönüllü olmaları gerekir (Corey, 2000).

2.3.1. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar

Genel anlamda rasyonel inançlar mantıklı, uyumlu ve kişiye yarar sağlayan düşünceleri ifade ederken akılcı olmayan inançlar mantıklı temeli olmayan, uyumsuz ve kişi için olumsuz sonuçlar oluşturan bilişleri ifade etmektedir (Ellis ve ark., 2009). İnsanların akılcı ve akılcı olmayan inançlara sahip oldukları kelime olarak aynı şekilde ifade edilmese de Aristo, Sokrates, Platon gibi eski filozoflar tarafından inançların duygusal sorunlar üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir (Ellis ve ark., 2009).

Akılcı inançlar esnek ve aşırı uçta olmayan, gerçeklikle uyumlu, mantığa uygun, bilişsel-duygusal- davranışsal olarak büyük ölçüde işlevsel sonuçlar doğuran ve bireylerin temel amaçlarına ulaşmalarında büyük ölçüde yardımcı olan düşüncelerdir (Dryden ve Branch 2008). Akılcı inançlara sahip bireyler düşünme tarzlarında istenilen durumların alternatifleri olabileceğinin farkındadırlar. Beklentilerinin gerçekleşme zorunluluğu olmadığını bilirler ve genellikle taleplerini dilek arzu istek şeklinde ifade ederler. Örneğin “Gelecek sınavda başarılı olmalıyım.” demek yerine “Gelecek sınavda başarılı olmak istiyorum ama sonuç istediğim gibi olmayabilir.” şeklinde beklentilerini dile getirirler.

Akılcı olmayan inançlar ise katı, dogmatik, gerçekle uyumsuz, akla ve mantığa uygun olmayan, bilişsel-duygusal-davranışsal olarak işlevsel olmayan sonuçlar veren, bireylerin temel amaç ve hedeflerini gerçekleştirmelerini engelleyen düşüncelerdir (Dryden ve Branch, 2008). ADDT’ye göre dört tür akılcı olmayan inanç vardır:

Dogmatik inançları: Bu inançlar katı, zorlayıcı, dayatmacı bir yapıya sahiptir. Genellikle “olmak zorunda”, “kesinlikle yapmalıyım” gibi ifadelerle karşımıza çıkmaktadır. ADDT psikolojik rahatsızlıkların temelinde bu dogmatik inanç ve talepler yer almaktadır. Örnek olarak “Bütün insanlar beni sevmeli”, “Bu sınava çok iyi çalıştım kazanmak zorundayım.” gibi düşünceler verilebilir. Bu ifadelere bakıldığında tek bir olasılığa odaklanmış ve alternatif bir ihtimalin olması düşünülmemiştir. Mantıksal olarak ifadelerin gerçekleşmeme olasılığı göz ardı edilmiştir. Beklentilerin gerçekleşmemesi bireylerin olumsuz duygular hissetmesine kişisel ve sosyal yaşamlarının bozulmasına yol açabilir. Bireylerin esnek düşünme

becerisi kazanması akılcı inançlar geliştirmesini sağlamak ruh sağlıklarını korumaları için gereklidir (Dryden ve Branch 2008).

Felaketleştirme: kişinin beklentilerinin karşılanmadığı ya da durumların istenilen gibi gerçekleşmediğinde meydana gelebilecek kötü sonuçlara dair inançlarıdır. “Sınav sonucum istediğim gibi gelmezse bu ölümden daha beter bir durumdur.” şeklinde düşünme buna örnek verilebilir. Bu düşünceler aşırı uçtadır, %101 ihtimal ile beklediği sonuç gerçekleşecektir ve bireylerin içinde buldukları durumda çaresiz, çözümsüz hissetmelerine neden olabilir (Dryden ve Branch 2008). Çünkü birey içinde bulunduğu durumla baş etmek için çözüm yolu aramak yerine bu durumun olası kötü, felaket yönleriyle ilgilenir. Felaketleştirmeye karşı olarak geliştirilecek esnek, akılcı inançlarla birey durumların olumsuz sonuçlar doğurabileceğini, daha kötüye gidebileceğini kabul eder. Karşılaşılabilecek durumlarda bireyler olası kötü senaryoları kabul etmekle birlikte çözüm yolları da arayacaklardır.

Değersizleştirme: İnsanlar yaşam içerisinde beklentileri karşılanmadığında ve hayattan beklentilerini alamadıklarında kendisini başarısız olarak niteleyebilir, diğer insanları ve dünyayı olumsuz olarak algılayabilir. Örneğin “Gelecek sınava çok çalıştım kazanmak zorundayım, kazanamazsam başarısızım demektir.” gibi bir çıkarım ile sınavı kazanamamayı kendine dair olumsuz olarak yorumlayabilir. Bu akılcı olmayan inanca sahip bireyler hayat içerisinde diğer insanların da daha çok olumsuz ve kötü yönlerine odaklanmaya eğilimlidirler. Yaşamlarında meydana gelen olumsuz durumlarla daha çok ilgilenerek dünyanın ne kadar çekilmez, yaşaması zor bir yer olduğunu düşünürler (Dryden ve Branch 2008).

Düşük tolerans eşiği: Bireylerin beklentilerini alamadıkları veya beklentilerinin karşılanmadığı durumlara katlanabilmeleri ile ilgili akılcı olmayan inançlarıdır. Meydana gelecek olası senaryolarda birey ne yapabileceğine odaklanmak yerine durumun “tahammül edilemez” yönleriyle ilgilenmektedir (Dryden ve Branch 2008). Esnek düşünme becerisi kazanan bireyler daha yüksek tolerans eşiğine sahip olurlar. İçinde bulunulan durumun zor bir durum olduğunu bilirler, zorluklarına rağmen katlanılabileceğini kabul ederler ve katlanmaya değer olduğuna inanırlar. Sınav örneğinde düşük tolerans eşiği olan bireyler “Sınavı

kazanmam lazım, sınavı kazanamadığımı düşündükçe çıldırıyorum.” şeklinde düşünebilirken, yüksek tolerans eşiğine sahip bireyler “Sınavı kazanmam çok önemli, kazanamadığımı düşünmek çok zor geliyor ama yine de böyle bir ihtimal var.” şeklinde düşünebilirler.

2.3.2.ABCDE Modeli

İlk olarak ABC modeli olarak oluşturulan sonrasında ABCDE olarak revize edilen modele göre; B ile ifade edilen bireylerin karşılaştıkları olaylara dair düşünceleri, C ile ifade edilen duygusal, bilişsel ve davranışsal sonuçlara neden olmaktadır (Ellis ve ark., 2009). Eğer birey bu olaylar karşısında akılcı inançlara sahipse oluşabilecek sonuçlar uyumlu, sağlıklı sonuçlara yol açacaktır. Birey akılcı olmayan inançlara sahipse birey için uyumsuz, sağlıksız, kişinin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen sonuçlar ortaya çıkacaktır. Akılcı olmayan inançlar değişime dirençli, her durum için aynı tepkiyi vermeye yol açan, esnek olmayan katı bilişlerdir. Bu durum bilişsel esneklik becerisi düşük olan bireyler için de geçerlidir. ADDT deki ABCDE modeline göre bireyler akılcı olmayan inançlarını tartışarak yeniden yapılandırmak için cesaretlendirilirler(D) ve daha esnek, tetikleyen olaylara göre uyarlanabilir ve bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal yönden olumlu sonuçlar aldığı akılcı inançlar geliştirmeleri(E) sağlanır (Ellis ve ark., 2009). Bu durum bireylerin bilişsel esneklik becerisi kazanması olarak da ifade edilebilir. Bilişsel esneklik becerisi yüksek bireylerin akılcı inançları gelişmiştir ve bu bireyler tetikleyici olay karşısında alternatif düşünceler, senaryolar oluşturabilirler. Oluşturulan senaryo ve düşüncelerden kendileri için olumlu sonuçlar doğuracaklarına inandıklarını uygulayabilirler.

ADDT sorunların kaynağı olarak akılcı olmayan katı olumsuz inançları görmektedir. ADDT de bilişsel esneklik ile oldukça yakından ilişkili olan bireylerin bu katı düşüncelerini sorgulama ve alternatif olumlu düşünceler geliştirme üzerine çalışılmaktadır. Bireylerin katı inançlar yerine esnek olumlu inançlar geliştirebilmesi psikolojik sağlık için temel şartlardan biri olarak görülmektedir. Bir anlamda bilişsel esneklik becerileri geliştirilerek bireylerin psikolojik sağlamlığı güçlendirilmektedir.

Sonuç olarak ADDT kuramı için bilişsel esneklik kavramının oldukça önemli olduğu görülmektedir.

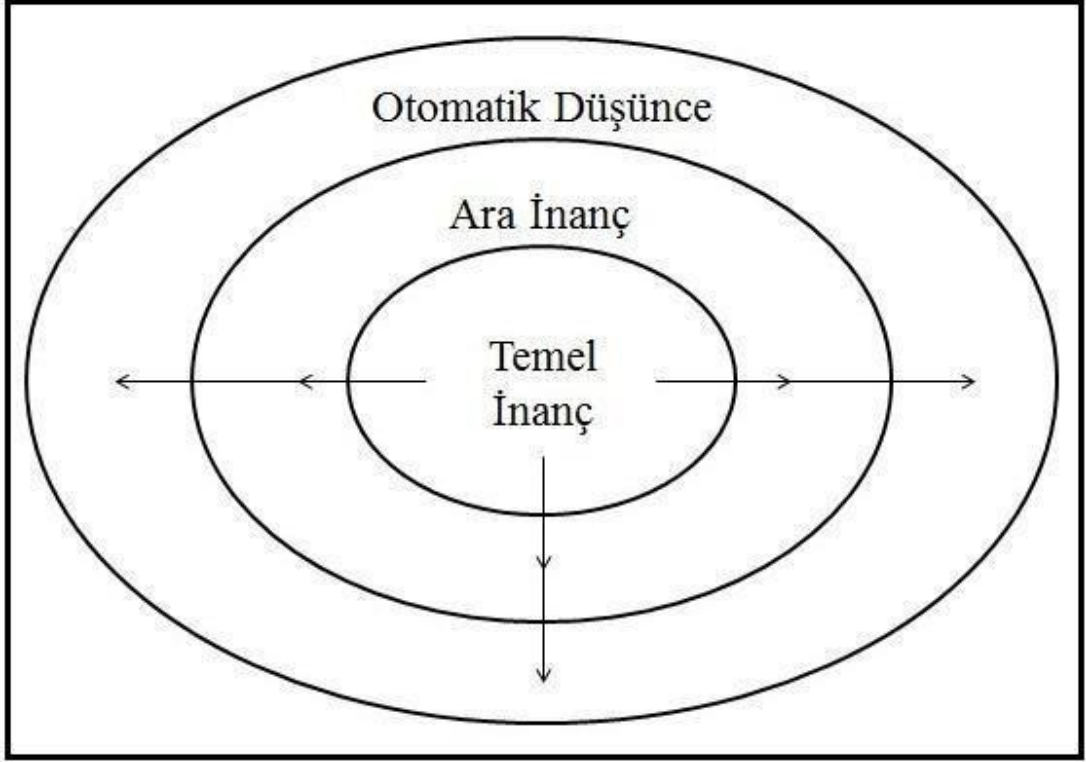
2.4. Bilişsel Davranışçı Terapilere Göre Bilişsel Esneklik

İnsan düşünen bir varlık olmasıyla diğer canlılardan ayrılır. Düşünceyi ruh bilimi içinde hak ettiği yere koyarak ruhsal sorunların akılcı ve gerçek olmayan inançlardan kaynaklandığını savunan Albert Ellis Akılcı Duygusal Terapiyi kurmuş ve daha sonra akılcı duygusal davranışçı terapi adını vermiştir. Aaron T. Beck de düşüncenin ruhsal patolojileri kavramlaştırmasında çok önemli bir rol üstlendiğini savunarak bilişsel terapiyi geliştirmiştir. Zamanla psikanalize tepki göstererek beslenen davranışçı terapiler bu bilişsel kuramı benimsemeye başlamışlardır. Sonuç olarak Ellis'in ADDT'si, A.T. Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Terapisi ve davranışçı terapi bir araya getirilerek bilişsel davranışçı terapi çatısı altında birleştirilmişlerdir (Türkçapar, 2018).

Bilişsel davranışçı terapiye göre birey dış dünyanın kendisine değil onun zihninde oluşturduğu bilişsel tasarıma cevap verir. İnsanın öğrenme süreci çoğunlukla bilişsel işlevler aracılığıyla gerçekleşir ve duygu-düşünce-davranışlar nedensel olarak birbiriyle ilişki halindedir. Bilişsel davranışçı terapide amaç bireyin yaşama yönelik uyumsuz bilişleri üzerinde çalışarak uyumlu biliş ve davranışlar geliştirmesine yardımcı olmaktır (Türkçapar, 2018). Bu amaç doğrultusunda birey durumlar karşısında alternatif düşünceler geliştirebilir. Bu alternatif düşünceler bireyin duygu ve davranışlarını etkiler. Birey yaşam uyumunu sağlayacak ve kendisi için yıkıcı sonuçlar oluşturmayacak şekilde davranmayı öğrenir ve bilişsel olarak esneklik kazanır. Bilişsel davranışçı terapistler kişinin yaşamla uyumunu bozan bilişsel süreçleri üzerinde bir tanı koyucudurlar, bu uyumsuz biliş ve ona eşlik eden duygu ve davranış örüntülerini değiştirmesi için bireyleri eğitirler ve danışman olarak çalışırlar (Türkçapar, 2018).

Bireyin bilişsel yapısında ara inanç ve temel inancın bir araya gelerek oluşturduğu şemalar ile otomatik düşünceler (Türkçapar, 2018). Bu üç yapı (otomatik düşünce, ara inanç, temel inanç) iç içe geçmiş üç daire şeklindedir. Temel inançlar bilişsel yapının en iç kısmını oluşturmakla birlikte sonrasında ara inanç yer

almakta ve dışta ise otomatik düşünceler bulunmaktadır (Beck, 1979). Aşağıdaki şekilde otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar arasındaki ilişki gösterilmektedir:



Şekil 1. *Bilişsel yapı* (Kaynak: Türkçapar, 2018).

2.4.1. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler zihin akışı içinde yönlendirilmeyen kendiliğinden meydana gelen ve duygularla birleşik olarak hareket eden sadece eşlik eden duygunun fark edilebileceği kısa, telegrafik formda zihinde uçuşan anlam kümeleridir (Türkçapar, 2018). Otomatik düşünceler doğal olarak ve fazla müdahaleye gerek olmadan gelişebilmektedir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Bunlar anlamlı ve kurallı cümle grubu olarak zihinde dolaşmazlar. Kişinin sorgulamadan doğru kabul ettiği ve durumsal olarak ortaya çıkan bunun sonucu olarak yoğun duygusal tepkileri beraberinde getiren düşüncelerdir (Beck, 1979).

Bilişsel davranışçı terapi bireylerin duygusal sorunlarına eşlik eden otomatik düşüncelerle ilgilenir. Çünkü birey genelde aniden beliren bu otomatik düşüncenin farkında olmazken eşlik eden duyguyu fark edebilir (Özcan ve Çelik, 2017). BDT bireyin bu düşüncelerin farkına varmasına ve alternatifler geliştirmesine yardımcı olarak birey için yarattığı olumsuz sonuçların azalmasına odaklanır.

Bilişsel çarpıtmalar (olumsuz otomatik düşünceler) ya da bilişsel işleme tipleri, bu işlevsiz inançların bireyi yönlendirmesiyle ortaya çıkar ve kişide psikopatolojik olarak sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilir (Türkçapar, 2018). Bilişsel işleme her bireyde görülebilecek normal bir zihinsel işlem olmakla birlikte soruna yol açan durum bu bilişsel işleme tiplerinin aşırı kullanılmasıdır (Türkçapar, 2018).

Beck ve arkadaşları (1979)'na göre bilişsel çarpıtmaları şunlardır:

1. Keyfi çıkarsama: Yeterli kanıt olmayan veya aksine kanıtlar ortada varken belli bir sonuca ulaşmaktır. Örneğin patronunun çağırarak iş konusunda bilgilendirme yaptığı birinin beni kovmak için yer arıyor diye düşünmesi buna örnek olarak verilebilir. Bilişsel olarak esneklik kazana bireyler ise patronun çağırma nedeni olarak başka alternatifleri de dikte alırlar ve bu doğrultuda davranış sergilerler.

2. Seçici soyutlama: Bireyin olaylarda bağlamından kopararak daha belirgin özelliklerini göz ardı etme ve sadece belli bir detaya odaklanmasıdır. Sunum yapan ve sunumu da oldukça beğenilen birinin kendisini dinlemediğini gözlemlediği bir bireye odaklanarak diğer beğenileri görmezden gelmesi buna örnek verilebilir. Bilişsel olarak esnek bakış açısına göre kendisini dinlemeyen bireyin sağlık, ailevi sorunu olduğu için dinlemediği düşünülebilir.

3. Aşırı genelleme: Az örnekte yola çıkarak yaşantıyı temel alarak kural oluşturulup buna inanılmasıdır. Bir kere aldatılan bir bireyin karşı cinsin tamamen güvenilmez olduğuna inanması buna örnektir. Bu düşünce bireyi yalnızlığa itebilir ve yaşamla uyumunu bozabilir. Bilişsel olarak esnek bireyler her insanın aldatmayacağını bunu başlarına şans vermeden bilemeyeceklerinin farkındadır.

4. Büyütme ve küçültme: Kişinin negatif durumları abartarak daha büyük duygusal yük taşıdığını, pozitif durumların ise daha az önemli olduğunu düşünme eğilimidir. Bu duruma örnek olarak kişinin başarılı olduğu alanları zaten herkes

yapar şeklinde yorumlayarak en küçük hatada kendini yetersiz, başarısız, beceriksiz olarak yargılaması buna örnektir. Bu durumda sağlıklı olan başarısızlığın da başarı kadar normal olduğu ve başarısızlıkların ders çıkararak başarılı olma ihtimalini artıran birer fırsat olduğunu görmektir.

5. İkili (ya hep ya hiç biçiminde) düşünme: Bireyin meydana gelen olayları ya olmuştur ya da olmamıştır şeklinde iki uçlu değerlendirildiği düşünme eğilimidir. Eğer biri beni eleştiriyorsa kesinlikle ben değersiz seilmeyi hak etmeyen biriyim şeklinde düşünmesi bu duruma örnek olabilir. Bilişsel esnekliğe sahip olan birey değer verilmenin sevilmenin kriterinin başkalarına bağlı olmadığını farkındadır.

6. Kişiselleştirme: Bireyle ilgisi olmayan veya çok az ilgisi olan durumu tamamen kendisiyle alakalı görerek olumsuz sonuçlarından kendisini sorumlu tutmasıdır. Arkadaşlarının yanından geçerken gülüşmelerine şahit olan kişinin benim hareketlerime gülüyorlar şeklinde yorumlaması bu duruma örnek olabilir. Bu durumda arkadaşlarının bir fıkraya gülmesi, aralarında meydana gelen başka bir konu hakkında konuşuyor olması ihtimalini düşüyorsa kişi bilişsel esnekliğe sahiptir.

Yukarıdaki olumsuz otomatik düşüncelere ek olarak sonradan tanımlanmış ve sıklıkla kullanılan olumsuz otomatik düşünceler şunlardır (Türkçapar, 2018):

7. Etiketleme: Kişinin kendisi ve diğerlerine belli etiketler yapılaştırarak gerçeğe uygun değerlendirmeler yapamamasıdır. Örneğin bir sınavdan istediği sonucu alamayan kişinin “çok çalıştım ancak beklediğim sonucu alamadım” yerine “ben tembelen tekiyim” şeklinde düşünmesi etiketlemedir.

8. Zihin Okuma: Elinde yeteri kadar bilgi ve kanıt olmadan diğer insanların ne düşündüğü ile ilgili sonuç çıkarmaktır. Bir arkadaşıyla konuşan bireyin onun esnediğini gördüğünde “benden sıkılıyor benimle konuşmak istemiyor” şeklinde düşünmesi örnek olarak verilebilir.

9. Felaketleştirme: Bu bilişsel çarpıtmaya sahip bireyler olaylar karşısında diğer alternatifleri dikkate almaksızın sonucu ve geleceği hep olumsuz olarak görürler. Bireyler küçük kanıtlardan yola çıkarak ve sağlıklı değerlendirmeler almaksızın yargılama yaparlar. Örneğin sevgilisinden ayrılan bir gencin “kimse beni sevmeyecek, ömür boyu yalnız kalacağım” şeklinde düşünmesi felaketleştirmedir.

10. Olmalı İfadeleri: Daha çok –meli, -malı ekleri ile ifade edilen cümlelerdir. Birey için tek doğru vardır. Kendisi, diğer insanlar ve dünya hakkında kesin katı

kurallar belirlemiştir. Belirlenen kurallara uyulmadığı takdirde kötü sonuçları olacağına inanır. “Herkes benden memnun olmalıdır”, “Bütün sınavlardan başarılı sonuçlar almalıyım” gibi düşünceler örnek olarak verilebilir.

Beck (1979) depresif bireylerin olaylar karşısında düşünme eğilimlerinin daha ilkel bir şekilde genel yargılara dayanan, aniden ortaya çıkan, aşırı, olumsuz, mutlak ve yargılayıcı olduğunu ifade etmektedir. Bu sebeple bireylerin duygusal tepkilerinin negatif ve aşırı olabilir. İlkel düşünmenin aksine daha esnek bir şekilde düşünen bireyler olayları tek bir kategoriye indirgemezler durumları şartlara göre değerlendirebilirler.

Beck (1979) tipik depresif düşüncenin özelliklerini Piaget’in çocukların düşüncelerine ilişkin tanımlamalarına benzetmektedir. Gelişimin sonraki aşamalarında uyumlu düşünceler geliştiren bireyler bu aşamada daha ilkel, benmerkezci ve olaylardan bağımsız düşünmektedirler. Bu durum bilişsel gelişimle birlikte bireylerin bilişsel olarak esneklik becerisini kazandıklarını; olumsuz otomatik düşünme tarzına sahip bireylerin bilişsel esneklik becerilerinin düşük olduğunu göstermektedir.

Bireylerin otomatik düşüncelere sahip olması çevresel değişimler konusunda onların ısrarcı ve katı bir şekilde davranmalarına neden olur. Çünkü birey için bu düşünceler diğer insanlara göre saçma, mantıksız olarak değerlendirilse de mantıklı ve doğru olarak nitelendirilir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Bu durum bilişsel esnekliğin tersidir. Otomatik uyumsuz inançların kabulü ile oluşturulan katı düşünce stilleri depresyonunun karakteristik özelliğidir ve depresyonu desteklediği ileri sürülmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bireylere otomatik düşünceleri değiştirme teknikleri ile bireylerin katı düşünceleri azaltılabilir ve depresif bireyin daha dengeli ve bilişsel olarak esnek düşünmeleri sağlanabilir(Dennis ve Vander Wal, 2010).

2.4.2.Ara İnançlar

Ara inançlar yaşam içerisinde sıklıkla başvurulan bireyin kendisi, diğerleri ve dünya hakkında geliştirdikleri varsayım, kural ve tutumlardır (Beck, 2001). Ara inançlar, kişinin dile getirmediği ancak davranışın ardındaki düzenleyicileridir.

Bunlar bireyin zamanlar oluşturduğu ve kalıcı hale gelen beklenti ve kuralları olarak kabul edilebilir. Terapi ortamında sık tekrar eden ve ortak noktada birleşen otomatik düşünceler tespit edilirse eğer otomatik düşünce doğruysa ne olacağı sorularak(derine inme tekniği) ile kişinin ara inançları tespit edilmeye çalışılır. Ara inançlar da bireyin katı bir kişilik yapısına sahip olmasına ve her ortam, koşul ve olay karşısında bu inanç beklentiler etkisine davranmasına neden olabilir (Türkçapar, 2018).

Olumsuz temel inançlar –meli, -malı şeklinde kişinin uyumunu bozan işlevsiz ara inançlar geliştirebilirler ve sonucunda bireylerin katı davranışlar sergileyebilirler. Esneklikten uzak bu davranışlar her zaman olumlu sonuçlar vermeyebilir. Böyle durumlarda bireyler aile, okul ve sosyal ortamlarında problemler yaşayabilir. Birey bu problemlerle baş edemediği için psikopatolojik belirtiler gösterebilir.

2.4.3. Temel İnançlar

Temel inançlar, kişinin kendisi, çevresi ve diğerleriyle ilgili temel varsayımlarını düzenleyen, yaşamın erken yıllarında deneyim ve kişinin dünyasında önemli yeri olan kişiler ile kurduğu özdeşimler sonucu oluşmaya başlamış “yetersiz”, “değersiz” gibi kalıplaşmış kelimeler ile ifade edilebilen yapılardır. Beck’e göre temel inançlar çaresizlik, sevilme ve değersizliktir:

• Çaresizlik temel inançları;

Yetersizim, etkisizim, yeteneksizim, beceriksizim, baş edemem.

Güçsüzüm, kontrolsüzüm, değişemem, sıkışmış, kısıtlanmış, kurbanım.

Dayanaksızım, zayıfım, muhtacım, kolayca incinebilirim.

Aşağıyım, başarısızım, kaybedenim, yeterince iyi değilim

• Sevilme temel inançları;

Hoşlanılmayacak, istenmeyen, çirkin, sıkıcıyım,

Sevilmiyorum, istenilmiyorum, önemsizim,

Her zaman reddedileceğim, terk edileceğim, hep yalnız kalacağım

Farklıyım, kusurluyum, seviyecek kadar iyi değilim

• Değersizlik temel inançları;

Değersiz, kabul edilemez, kötü, hasta, bozuk, hiç, pisliğim

Tehlikeli, zarar verici, zehirli, kötü ruhluym

Yaşamayı hak etmiyorum ‘ (Türkçapar, 2018)

Beck (1989)’e göre temel inançlar değişime karşı en dirençli yapılardır. Terapide bu temel inançlar üzerinde çalışılarak kişilerin gelecekteki stres ve sorunlara karşı daha dayanıklı olmalarına çalışılır (Beck ve Weishaar, 1989). İnsanlarda olumlu ve olumsuz temel inançlar bir arada bulunur ve insanların yaşadıkları deneyimler sonucu hangi temel inanç beslenirse birey olumlu ya da olumsuz temel inancın yönlendirmesine göre hisseder, davranış sergiler (Türkçapar, 2018).

Beck’in modeline göre bireyler temel inanç, ara inanç ve otomatik düşüncelerde yaşantılar, yanlış öğrenmeler ile meydana gelen bilişsel hata ve çarpıtmalar sonucu psikopatolojiler gelişebilmektedir (Gündüz ve Gündoğmuş, 2019). Bu durumda bireyler katı ketum bir kişilik tavrı sergileyerek sosyal yaşamda problemler yaşayabilmektedir. Bireylerin katı, olumsuz bilişsel hataları tespit edilerek bireyde farkındalık yaratmak ve bu düşüncelerin esnetilmesi ve alternatifler yaratılması sağlıklı bir kişilik için gereklidir (Sungur, 2004).

Bu bölümde literatüre dayalı olarak Piaget’in Bilişsel gelişim Kuramı’na göre ve Bilişsel Davranışçı Terapilere göre bilişsel esneklik kavramı ele alınmıştır. Bilişsel esneklik değişen çevresel koşullara, taleplere uyum sağlama becerisi olarak bireyler için yaşamlarında gereklidir (Deak, 2003). Doğumdan itibaren başlayan bilişsel gelişimle birlikte süreç içerisinde bireyler kendilerine, dünyaya ve diğer insanlara yönelik bilişler oluştururlar (Senemoğlu, 2010). Bu oluşturulan bilişler olumlu olabilmekle beraber olumsuz, katı, işlevsel olmayan bilişler olabilir. Erken dönemde oluşan olumsuz şemalar bireyin yaşamında çeşitli sorunlar yaşamasına neden olabilir. Bilişsel Davranışçı Terapiler de bu olumsuz, katı, mantıklı olmayan bilişleri otomatik düşünceler olarak adlandırmaktadır. Terapi süreci içerisinde otomatik düşünceler üzerinde çalışılarak işlevsel, esnek düşünceler geliştirilmeye çalışılmaktadır (Türkçapar, 2018). Bu bağlamda bireylerin çocukluk döneminde bilişsel esneklik becerisi kazanmaları ileriki yaşam dönemlerinde ruh sağlığı açısından yararlı olacaktır.

2.5.İlgili Yayın ve araştırmalar

Bu bölümde bilişsel esnekliği konu edinen araştırmalara yer verilmiştir. Literatüre dayalı olarak öncelikle yurt içinde yapılan araştırmalar daha sonra yurt dışında bilişsel esneklikle sunulmuştur.

2.5.1.Bilişsel Esnekliği Konu Alan Türkiye’de Yapılmış Bazı Araştırmalar

Çocukların bilişsel esneklik ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi inceleyen mevcut kuramsal açıklamalar ve yapılan çalışmalar göz önüne alındığında, araştırmayı destekleyen ya da doğrudan inceleyen çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Ayrıca çocukların bilişsel esneklik düzeylerini belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir ölçme aracı konusunda yapılan çalışmalar da oldukça sınırlıdır. Bilişsel esneklik kavramının, farklı kavramlarla ve demografik değişkenler(sosyoekonomik düzey, cinsiyet, yaş vb.) ile ilişkilerini inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmalardan bazıları şunlardır:

Bilgin (2009) tarafından 637 ergenden oluşan örneklem üzerinde geliştirmiş olduğu 19 maddeden oluşan bilişsel esneklik ölçeğinin geçerlik ve güvenirliliğini test etmiştir. Geliştirilen 3 boyutlu ölçek toplam varyansın %51,33’ünü açıklamaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .92 olarak tespit edilmiştir. Sekiz hafta ara ile yapılan test tekrar test yöntemi ile korelasyon katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılık geçerlik kapsamında Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği uygulanmıştır. İki ölçek arası korelasyon -.44 olarak bulunmuştur.

Bilgin (2009) tarafından 17-18 yaş grubu bireyler üzerinde bilişsel esnekliği yordayan değişkenler incelenmiş bireylere bilişsel esnekli ölçeği, anne baba bağlılık ölçeği, arkadaş bağlılığı ölçeği, kişilerarası ilişkiler ölçeği, sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği, anne baba tutum ölçeği ve problem çözme envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre bilişsel esnekliğe sosyal yetkinlik beklentisi, otoriter anne baba tutumu ve problem çözme becerisinin anlamlı olarak etki etmiştir. Sosyal yetkinlik beklentisi ve problem çözme becerileri yüksek olan ergenlerin bilişsel esnekliklerinin yüksek olduğu; otoriter anne baba tutumuna sahip ergenlerin bilişsel esnekliğinin düşük olduğu sonucu saptanmıştır.

Diril'in (2011) yaptığı araştırmada bilişsel esneklik düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada bilişsel esneklik puanlarının çeşitli değişkenlere(cinsiyet, sınıf düzeyi, anne baba eğitim düzeyi sosyoekonomik düzey) göre değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırmaya 553'ü kız 447'si erkek olmak üzere 1000 öğrenci katılmış; bilişsel esneklik ölçeği, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ölçeği ve kişisel bilgi formu ile veriler toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda SÖÖİTÖ alt ölçeklerinden sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta ile bilişsel esneklik puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esneklik puanları dokuzuncu sınıflar lehine anlamlı bir farklılık göstermiştir; cinsiyet, anne baba eğitim düzeyi ve sosyoekonomik düzey açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile algıladıkları stres arasındaki ilişkinin ve bu değişkenlerin cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik düzeye göre değişip değişmediğinin incelendiği bir araştırma 484 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veriler algılanan stres ölçeği, sosyoekonomik düzey ölçeği ve araştırmacı tarafından bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla uyarlanan Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen bilişsel esneklik ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin algılanan stres ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Algılanan stres ve bilişsel esneklik de anlamlı bir farklılık göstermiştir. Kız öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu, kız öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Sosyoekonomik düzeye göre bilişsel esneklik anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir, algılanan stres düzeyi negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Bilişsel esneklik düzeyi ile öğrencilerin yaşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş; algılanan stres düzeyi ile öğrencilerin yaşları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Altunkol, 2011).

Dağ ve Gülüm (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması yapılmıştır. 266 üniversite öğrencisinden toplanan veriler toplanmış, test-tekrar test güvenilirliği için 104 kişiden tekrar veri toplanmıştır. Ayrıca geçerlik sınaması için Beck depresyon ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği uygulanmıştır. Bilişsel Esneklik Envanterinin tümü ile alternatifler ve kontrol alt

ölçeklerinin korelasyonları sırasıyla .90, .89, .85 olarak hesaplanmıştır. Test- tekrar test ölçüm korelasyonları .22-81 arasında değerler olarak bulunmuştur. Geçerlik için diğer kullanılan diğer ölçeklerle korelasyonları -0.13 ve -0.48 arasında değişmektedir. Elde edilen bu sonuçlar Bilişsel Esneklik Envanterinin Türk kültüründe kullanılmak üzere geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Gündüz (2013)'ün yaptığı araştırmada 247'si kız, 189'u erkek olmak üzere 436 üniversite öğrencisinden oluşan örnekleme üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini yordamada akılcı olmayan inançları, bağlanma stilleri ve psikolojik belirtilerin katkıları incelenmiştir. Veri toplama araçları olarak bilişsel esneklik ölçeği, ilişki ölçekleri anketi, akılcı olmayan inançlar ölçeği ve kısa semptom envanteri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda bilişsel esnekliğin akılcı olmayan inançlar, saplantılı bağlanma ve anksiyete değişkenleri tarafından yordandığı görülmüştür.

Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından Dennis ve Wal (2010)'un geliştirilmiş oldukları BEE'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması kapsamında 389'u kadın 162'si erkek olmak üzere 551 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin iki boyutlu bir yapısı olduğu bulunmuştur. Ölçeğin bütünü için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .90 olarak; "alternatifler" alt boyutu için .90 ve "kontrol" alt boyutu için .84 olarak tespit edilmiştir. Test tekrar test yöntemiyle güvenilirlik katsayısı .75 olarak hesaplanmış, ölçeğin Türk üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyini ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu ortaya konmuştur.

Çelikkaleli (2014) tarafından yapılan bir araştırmada 162'ü kız 107'si erkek olmak üzere 270 lise öğrencisinden veriler toplanarak ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bilişsel esneklik ölçeği ile ergenlerde yetkinlik beklentisi ölçeği uygulanarak toplanan verilerden elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inancı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu da cinsiyete göre bilişsel esnekli, akademik ve sosyal yetkinlik inançlarının anlamlı bir farklılık göstermediği, duygusal yetkinlik inancının erkekler lehine anlamlı bir farklılık

gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonucunda akademik yetkinlik inancı bilişsel esnekliği anlamlı bir şekilde yordamamaktayken, duygusal ve sosyal yetkinlik inançları bilişsel esnekliği anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Bilişsel esnekliğin ölçeğinin geçerlik ve güvenirliğinin incelendiği bir diğer çalışmada 370 lise öğrencisinden toplanan veriler üzerinden faktör analizi ve güvenirlik çalışmaları yapılmış; varyansın %43 ünü açıklayan tek boyutlu yapıya sahip ve iç tutarlık katsayısı 0,74 olarak elde edilmiştir. Ayrıca ölçüt bağımlı geçerlik için 392 lise öğrencisinden alınan veriler ışığında Problem Çözme Envanteri uygulanmış, ölçeğin kendisi ve alt boyutları ile Bilişsel Esnekli ölçeği ile arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (Çelikkaleli, 2014).

Asıcı ve İkiz (2015) tarafından 287 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada Bilişsel Esneklik Envanteri ve Oxford Mutluluk Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda bilişsel esneklik ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Cinsiyete göre bilişsel esneklik düzeyleri kontrol alt boyutu ortalama puanları farklılaşmaktayken, alternatifler boyutunda farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki ve bilişsel esnekliğin başa çıkma becerilerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının incelendiği çalışmada 362 lise öğrencisinden bilişsel esneklik ölçeği ve ergenler için başa çıkma ölçeği uygulanarak veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır. Bilişsel esneklik ile kaçınan başa çıkma stratejisi arasında ise anlamlı düzeyde ilişki saptanmamıştır (Bedel ve Ulubey, 2015).

Peker ve Çukadar (2016) bilişsel esneklik ve sosyal medyaya yönelik tutum arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. Yapılan çalışmada Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Sosyal Medyaya Yönelik Tutum Ölçeği uygulanarak 309 ortaöğretimde öğrenim gören ergenlerden veriler toplanmıştır. Korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modeli ile elde edilen analizler sonucunda bilişsel esneklik ile sosyal yetkinlik, paylaşım ihtiyacı, öğretmenlerle ilişkiler alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Bilgin (2017) tarafından yapılan bir araştırmada 441 ergenden Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Ergenin Beş Faktör Kişilik Envanteri uygulanarak veriler toplanmıştır. Araştırmada beş faktör kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlarda beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük, özdenetim, gelişime açıklık ile bilişsel esneklik pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Duygusal tutarsızlık kişilik özelliği ile bilişsel esneklik negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Buğa vd. (2018) tarafından yürütölen bir araştırmada öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile sosyal problem çözme tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. 220 lisans öğrencisine Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Sosyal Problem Çözme –kısa formu uygulanarak veriler toplanmıştır. Bulgulara bakıldığında bilişsel esnekliği yüksek öğrencilerin probleme yönelik tutumları orta ve düşük bilişsel esnekliği sahip öğrencilerden daha olumludur. Ayrıca bilişsel esnekliği yüksek öğrencilerin daha etkili problem çözme tarzlarına sahip oldukları bulunmuştur.

Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği Türkçeye uyarlama çalışmasında toplamda 640 kişiden veri toplanmıştır. Uyarlama çalışması yapılan ölçeğin geçerlik analizleri için Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Sürekli Umud Ölçeği uygulanmıştır. Sürekli umut ve bilişsel esneklik ile Bilişsel Kontrol ve Esneklik ölçeği pozitif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ile algılanan stres negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir (Demirtaş, 2019).

Ortaöğretim düzeyinde 403 öğrenciden toplanan verilerle yürütölen bir çalışmada bilişsel esneklik ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü incelenmiştir. Bu amaçla öğrencilere Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği, Psikolojik Sağamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilişsel esneklik ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçları kısmi aracı olarak saptanmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik ve yaşam amaçlarının psikolojik sağamlığı anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir (Güleç, 2020).

Öğretmen adaylarının bilişsel esnekliğinin yordanmasında kültürel zekanın rolünün incelendiği bir çalışmada 26 üniversite öğrencisinden veriler toplanmıştır. Veriler Bilişsel Esneklik Envanteri ve Kültürel Zeka Ölçeği kullanılarak elde

edilmiştir. Analizler sonucunda kültürel zekanın bilişsel esnekliği anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir (Yazgan, 2021).

Aslan ve Türk (2022) tarafından yapılan bir araştırmada bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramları karşılaştırılmıştır. Bu kapsamda bilişsel davranışçı terapilere dayalı olarak bilişsel esneklik açıklanmış, kabul ve kararlılık terapisine dayalı olarak psikolojik esneklik kavramı açıklanmıştır. Literatürde bu kavramlarla ilişki çalışmalarına yer verilmiş; kavramlar arasındaki benzerlik farklılıklar açıklanmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen ve psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolünün incelendiği bir araştırmada 92 erkek ve 236 kız kişiden veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda bilişsel esneklik ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri, psikolojik iyi oluş ve yaşam düzeylerini yordamaktadır (Parvizi ve Özabacı, 2022).

Tuncer ve Tanaş (2022) tarafından 298 üniversite öğrencisinde Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Öz Düzenleme Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Bu kapsamda bilişsel esneklik ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Analizler sonucunda öz düzenleme becerilerine yönelik görüşlerin %31'ini bilişsel esneklik ölçeğine yönelik görüşlerin oluşturduğu ve bilişsel esnekli ile öz düzenleme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.5.2. Bilişsel Esnekliği Konu Alan Yurt Dışında Yapılmış Bazı Araştırmalar

Martin ve Rubin (1995) tarafından yapılan iki grup üzerinde geliştirdikleri bilişsel esneklik ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmışlardır. Birinci çalışma grubuna 247 kişi katılmış ve bilişsel esneklik ölçeği ile iletişim esnekliği ve kişisel alışkanlıklar ölçeği arasındaki ilişki araştırılmıştır. İkinci çalışmaya grubuna 275 kişi katılmış ve bilişsel esneklik ile etkileşim katılım ölçeği, kendi kendini izleme ölçeği, iletişim kurmaya isteksizlik ölçeği arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ile ilişkilerde anlayış

gösterme, istekli olma, empati ve dışa dönüklük boyutları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esneklik ile kaçınma boyutu arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Bilişsel esneklik ve sosyal yeterlilik arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmaya yaşlar yedi, dokuz ve on bir olan 174 katılımcıdan veriler toplanmıştır. Katılımcılar düşük, orta ve yüksek bilişsel esneklik düzeyine göre gruplandırılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilişsel esnekliği yüksek olanların sosyal yeterliliklerinin yüksek olduğu çevredekilerle iş birlikçi olabildikleri saptanmıştır (Cairano vd., 2006).

Dennis ve Wander Val (2010) tarafından Bilişsel Esneklik Envanteri geliştirme çalışması yapılmış ve bu kapsamda ölçüt bağıntılı geçerlik için bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgularda Lazarus (1980) tarafından geliştirilen Başa Çıkma Stilleri Envanterinin problem odaklı, sosyal destek arama, olumluya odaklanma uyumlu başa çıkma stilleri ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Aynı envanterin kendini saklama, keşkeci düşünme, uzaklaşma ve kendini suçlama uyumsuz başa çıkma stilleri ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Bai (2011) tarafından yapılan bir araştırmada Çin Halk Cumhuriyeti'nde 127 ortaokul öğretmeninden veri toplanarak, bilişsel esneklik, psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda bilişsel esneklik olumlu başa çıkma stratejileri ile pozitif yönde; olumsuz başa çıkma stilleri ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Elde edilen bir diğer bulguda da bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının da yüksek olduğu saptanmıştır.

Zhang (2011) tarafından yapılan araştırmada 550 lise öğrencisinden veriler toplanarak Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği revize edilmiştir. Öğrencilerin bilişsel esneklikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca bilişsel esneklik ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Revize edilen ölçekte Alternatif, Kararlılık ve Öz yeterlik alt boyutları tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ile duygu odaklı başa çıkma

stratejileri olan tolerans, kaçınma, duyguların dışa vurulması, imgelem ya da inkar arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Çeşitlendirilmiş deneyimlerin bilişsel esnekliği artırmasının ele alındığı bir deneysel çalışmaya 61 üniversite öğrencisi katılmıştır. İki deney süreci yürütülmüş ve kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. İlk deneyde deneklere sanal gerçeklik yoluyla beklenmedik olay durumlarla karşılaşmaları sağlanmıştır. İkinci deneyde ise şema ihlalleri yoluyla (günlük bir aktiviteye yönelik örnek durumlar, kahvaltı hazırlama gibi) aktif olarak deneyimlere katılmaları sağlandı. Kontrol grubu ile karşılaştırılınca çeşitlendirilmiş deneyimleri yaşayan bireylerin bilişsel esnekliklerinin arttıkları tespit edilmiştir (Ritter vd., 2012).

Anksiyete ve depresyonun tedavisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelendiği bir çalışmaya 44 denek katılmıştır. Deneysel araştırmada deneklere bilişsel davranışçı müdahaleler uygulanmıştır. Araştırma sonucunda duygusal stresi azaltma için bilişsel yeniden yapılandırma becerilerini kullanmayı bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin kullanmaya yatkın oldukları saptanmıştır (Johnco vd., 2014).

Fazeli vd (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada depresif bireylerin bilişsel esnekliğinde bilişsel davranışçı terapilerin etkisi incelenmiştir. Bu amaçla Ahvaz Üniversitesinde eğitim gören ve hafif düzeyde depresyon belirtisi gösteren 37 öğrenci üzerinde deneysel çalışma yapılmıştır. Deney grubuna seçilen 21 öğrenciye 2 ay boyunca her biri 90 dakika olan 8 seanslık bilişsel davranışçı grup terapisi uygulanmıştır. Yapılan ön test ve son testlerden elde edilen verilerin analizi sonucunda deney grubunun bilişsel esnekliğinin arttığı ve bu etkinin takip aşamasına kadar devam ettiği tespit edilmiştir.

Wang vd. (2016) yılında yapılan Bilişsel Esneklik Envanteri Çince versiyonu uyarlama çalışması kapsamında 745 öğrenciden veriler toplanmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında Bilişsel Esneklik Ölçeği, Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği ve Basitleştirilmiş Başa Çıkma Stilleri Anketi uygulanmıştır. Test tekrar test güvenilirliği için 3 hafta sonra 99 öğrenciye tekrar uygulama yapılmıştır. Analizler sonucunda bilişsel esnekliğin depresyon ve olumsuz başa çıkma stilleri ile negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Faktör analizi sonuçlar maddelerin iyi ayırt edilişiğe sahip olduğunu göstermiştir. Elde

edilen 20 maddelik Bilişsel Esneklik Envanteri Çince versiyonu geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

Bipolar bozukluğu olan hastalarda bilişsel esnekliğin azalmasını ele alan bir araştırmada 156 bipolar bozukluk hastası ve 95 sağlıklı bireylere bir yıl ara ile bilişsel esnekliği ölçen görevlerin yer aldığı Wisconsin Kart Eşleme Testi uygulanmıştır. Araştırma bulguları bipolar bozukluğu olan bireylerin bilişsel süreçlerin zamanla katılaştığını ortaya koymuştur. Erken müdahaleler ile bipolar bozukluğu olan bireylerin bilişsel esneklik ile yaşam kalitelerinin artırılacağı önerilmiştir (O'Donnel vd., 2017).

Lerche vd. (2018) tarafından yaşlılıkta fiziksel aktivitenin bilişsel esneklik, depresyon ve uyku bozukluğu üzerine etkisi araştırılmıştır. 667 nörolojik olarak sağlıklı bireyler altı yıl boyunca takip edilmiştir. Araştırma sonucunda sportif aktiviteleri olan yaşlıların bilişsel görevlerde iyi performans sergilediği ve bilişsel esnekliği yüksek olduğu, depresyon semptomları ve uyku bozukluğu davranışlarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Bilişsel esnekliğin bireyin girişimcilik niyetleri üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada 440 üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Araştırmada ayrıca girişimcilik niyetlerini açıklamada risk alma ve girişimcilik öz yeterliliğinin rolü de incelenmiştir. Analizler sonucunda Bilişsel esneklik girişimlik niyetleriyle olumlu bir şekilde ilişkili; risk almaya karşı tutum ve girişimcilik öz yeterliliği ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Dheer ve Lenartowicz, 2019).

Huang vd. (2022) tarafından yapılan bir araştırmaya 1600 kadın ve 1027 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada çocukluk çağı travması, stresli yaşam olayları ve depresyonda bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelenmiştir. Çocukluk çağı travmaları ve stresli yaşam olayları depresyon üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu; bilişsel esneklik üzerinde ise negatif yordayıcı oldukları bulunmuştur. Aynı zamanda bilişsel esneklik ile depresyon arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Literatüre dayalı olarak bilişsel esneklik kavramı açıklanmış, Piaget Bilişsel Gelişim Kuramı, ADDT, BDT kuramlarına göre bilişsel esneklik kavramı ele alınmaya çalışılmıştır. Bilişsel esnekliği konu alan yurt içi ve yurt dışı araştırmalar

hakkında bilgiler verilmiştir. Yurt içi ve yurt dışı araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde, bilişsel esneklik uyumlu başa çıkma stilleri, mutluluk, akademik-sosyal-duygusal yetkinlik, psikolojik sağlık, problem çözme, girişimcilik, öz düzenleme, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş gibi olumlu psikolojik özelliklerle pozitif ilişkili olduğu görölmektedir. Bilişsel esnekliğin öfke, stres, olumsuz başa çıkma stratejileri gibi olumsuz psikolojik özelliklerle negatif yönde ilişkili olduğu görölmektedir. Çocukların bilişsel esnekliğini ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçeğin geliştirilerek literatüre önemli bir katkı yapılacağı düşünölmektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın deseni, çalışma grubu, ölçek maddelerinin geliştirilme süreci, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi için uygulanan istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma ilkokul ve ortaokul kademesinde eğitim gören 8-14 yaş arası öğrenciler için bilişsel esneklik ölçeğinin geliştirilmesi amacıyla nicel araştırma türünde yapılmıştır. Araştırma iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişimini ve bu değişimin düzeyini belirleyen ilişkisel tarama modelidir (Karasar, 2013). Geliştirilen ölçek üzerinde elde edilen verilere dayalı olarak bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki incelenecektir. Araştırma bağımlı değişken olarak bilişsel esneklik düzeyi; bağımsız değişken olarak ise yaş, cinsiyeti, sosyoekonomik düzey gibi demografik değişkenler belirlenmiştir.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Ölçme aracının geliştirilmesi için faktör analizi ve geçerlik-güvenirlilik analizlerinin yapılması amacıyla iki farklı grup üzerinde çalışılmıştır. Bu araştırmanın evrenini Gaziantep ilinde öğrenim gören 8-14 yaş aralığındaki

öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu 792 öğrenci oluşturmaktadır.

3.2.1. Çalışma Grubu-1: Ölçek Geliştirilme Aşamasında Uygulama Yapılan Grup

Açımlayıcı Faktör Analizi yapılarak faktör yapısının incelenmesi amacıyla, 396 öğrenciden veriler toplanmıştır. Toplanan verilerin demografik değişkenleri üzerinde frekans analizi yapılmıştır. Faktör analizi yapılan 396 kişilik çalışma grubunun demografi özellikleri Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. *Çocukların ve ailelerin demografik özellikleri*

Değişken	n	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kız	219	55.3
Erkek	177	44.7
<i>Anne eğitim durumu</i>		
İlkokul	100	25.3
Ortaokul	79	19.9
Lise	81	20.5
Üniversite	84	21.2
Diğer	52	13.1
<i>Baba eğitim durumu</i>		
İlkokul	84	21.2
Ortaokul	94	23.7
Lise	78	19.7
Üniversite	99	25
Diğer	41	10.4
<i>Ailenin gelir durumu</i>		
Düşük	78	19.7
Orta	257	64.9
Yüksek	61	15.4

*Ortalama±standart sapma

Tablo 3.1’de araştırmaya katılan çocukların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, anne ve baba eğitim düzeyi ve sosyoekonomik düzey için yapılan frekans analizi sonuçları verilmektedir. Frekans analizi bulguları incelendiğinde, çocukların %55.3’ü kız, %44.7’si ise erkektir. Çocukların %25.3’ünün anne eğitiminin ilkökul mezunu, %19.9’unun anne eğitiminin ortaokul mezunu, %20.5’inin annesinin lise mezunu,

%21.2'sinin anne eğitiminin üniversite mezunu, %13.1'inin annesi ise diğer eğitim düzeylerinden mezun olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çocukların %21.2'sinin babası ilkokul mezunu, %23.7'sinin babası ortaokul mezunu, %19.7'sinin babası lise mezunu, %25'inin babası üniversite mezunu, %10.4'ünün babası ise diğer eğitim düzeylerinden mezun olduğu saptanmıştır. Diğer taraftan çocukların %19.7'sinin ailesi düşük gelir düzeyine sahip olduğu, %64.9'unun ailesi orta gelir düzeyine sahip olduğu, %15.4'ünün ailesi ise yüksek gelir düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

3.2.2. Çalışma Grubu-2: Geçerlik-Güvenirlik Çalışmalarının Yapıldığı Grup

Açımlayıcı Faktör Analizi yapılarak üç faktörlü ve 17 maddelik ölçek formu geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçek formunun Doğrulayıcı Faktör Analizi ve güvenilirlik analizlerinin yapılması kapsamında 396 kişilik yeni bir çalışma grubuna uygulanmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik analizinin yapıldığı çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2. *Çocukların ve ailelerin demografik özellikleri*

Değişken	N	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kız	208	52.5
Erkek	188	47.5
<i>Anne eğitim durumu</i>		
İlkokul	113	28.5
Ortaokul	71	17.9
Lise	82	20.7
Üniversite	71	17.9
Diğer	59	14.9
<i>Baba eğitim durumu</i>		
İlkokul	93	23.5
Ortaokul	83	21
Lise	72	18.2
Üniversite	105	26.5
Diğer	43	10.9
<i>Ailenin gelir durumu</i>		
Düşük	81	20.5
Orta	233	58.8
Yüksek	82	20.7

*Ortalama±standart sapma

Tablo 3.2’de katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yapılan frekans analizi sonuçları verilmiştir. Demografik özellikler incelendiğinde, çocukların %52.5’i kız, %47.5’i ise erkektir. Çocukların %28.5’inin anne eğitim düzeyi ilkokul, %17.9’unun anne eğitim düzeyi ortaokul, %20.7’sinin anne eğitim düzeyi lise, %17.9’unun anne eğitim düzeyi üniversite, %14.9’unun anne eğitim düzeyi ise diğer eğitim düzeyleri olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çocukların %23.5’inin baba eğitim düzeyi ilkokul, %21’inin baba eğitim düzeyi ortaokul, %18.2’sinin baba eğitim düzeyi lise, %26.5’inin baba eğitim düzeyi üniversite, %10.9’unun baba eğitim düzeyi ise diğer eğitim düzeyleri olduğu saptanmıştır. Diğer taraftan çocukların %20.5’inin ailesi düşük gelir düzeyine sahip olduğu, %58.8’inin ailesi orta gelir düzeyine sahip olduğu, %20.7’sinin ailesi ise yüksek gelir düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

3.3.Ölçek Maddelerinin Geliştirilme Süreci

Ölçek maddeleri geliştirilirken; literatür taraması, sahada çalışan okul psikolojik danışmanlarından görüş alınması, öğrencilerden madde yazımı için görüş toplanması, madde havuzunun oluşturulması ve maddelerin uzman görüşüne gönderilmesi, her sınıf seviyesinden bir kız ve bir erkek öğrenciye maddelerin anlaşılabilirliği için uygulama yapılması, aşamaları izlenmiştir.

3.3.1.Literatürün taranması

Çocuklar için geçerli ve güvenilir bir bilişsel esneklik ölçeği geliştirmek amacıyla bilişsel esnekliği konu alan Gülüm ve Dağ (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan Bilişsel Esneklik Envanteri incelenmiş maddeleri üzerinde durulmuştur. Ölçeğin alternatif, kararlılık ve yetkin hissetme alt boyutları olduğu görülmektedir. Ayrıca Bilgin (2009) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeğinin ve Altunkol (2011)’un Türkçeye uyarladığı Bilişsel Esneklik Ölçeği’nin maddeleri incelenmiştir. Bilişsel esnekliği konu alan tez çalışmaları ve makalelerden faydalanılmıştır. İlkokul öğrencilerinin bilişsel olgunluğunu anlayabilmek için 3. ve 4.sınıf Türkçe kitapları incelenmiştir.

3.3.2.Sahada Çalışan Öğretmenlerden görüş alınması

Ölçek madde havuzu oluşturulması amacıyla sahada okul psikolojik danışmanı olarak çalışan ikisi ilkokul, üçü ortaokulda çalışan beş psikolojik danışmana mail üzerinden bilişsel esneklik ile ilgili bilgilendiren form(EK-3) oluşturularak gönderilmiştir. Psikolojik danışmanlardan bu formları okumaları ve çalıştıkları kademelerdeki öğrencilerin bilişsel olgunluklarını düşünerek madde önerileri için görüşleri istenmiştir. Bu dönem çocuklarına madde yazımında dikkat edilecek hususlar için de görüşleri alınmıştır.

3.3.3.Öğrencilerden Madde Yazımı İçin Görüş Alınması

Öğrencilere hayatlarında karşılaşılabilecekleri üç senaryo formu(EK-4) online olarak hazırlanmış ve ilkokul ve ortaokula devam eden elli üç(n=53) öğrenciye okul psikolojik danışmanları aracılığıyla uygulanması sağlanmıştır. “Hayatınızda alışık olmadığınız sizin için farklı veya yeni olan bir durumla karşı karşıya kaldığınızı düşünelim(yeni bir okula gitmek, yeni insanlarla tanışmak, bir yere taşınmak, haksızlığa uğramak gibi).”, “Sizin için önemli olan bir dersten düşük not aldığınızı düşününüz.” ve “Otobüs ile seyahat ederken molada otobüsü kaçırdığınızı fark ediyorsunuz.” Senaryoları verilmiş ve bu durumlar için “Bu durumda neler düşünürdünüz?”, “Ne gibi çözümler üretirdiniz?”, “Ne hissedersiniz?”, “Bu duruma alışabileceğiniz konusunda ne düşünürdünüz?” soruları öğrencilere yöneltilmiştir. Öğrencilerin cevapları üzerinden madde yazımı için faydalanılmıştır.

3.3.4. Madde Havuzunun Oluşturulması ve Uzmanlardan Görüş Alınması

Bilişsel esnekliği konu alan kaynakların taranması, okul psikolojik danışmanlarından alınan geri bildirimler ve öğrencilere uygulanan online formlardan elde edilen geri bildirimler sonucunda elli üç maddelik bir form oluşturulmuştur. Bu form(EK-5) rehberlik ve psikolojik danışma anabilim dalında görev yapan beş uzmana ve bir ölçme değerlendirme uzmanına gönderilmiştir. Uzmanlardan

oluşturulan formda maddeleri “Yeterli”, “Geliştirilmeli” ve “Yetersiz” olarak değerlendirmeleri beklenmiştir. Ayrıca geliştirilmeli ve yetersiz olarak nitelendirdikleri maddeler için açıklama ve önerilerini eklemeleri istenmiştir. Alınan geri bildirimler ile maddeler üzerinde düzeltmeler yapılmış, çocukların bilişsel esnekliğini ölçmede yetersiz kalacağı ve çıkarılması uygun görülen 17 madde ölçekten çıkarılmıştır. Sonuç olarak 36 maddelik bir form elde edilmiştir.

3.3.5. Öğrenciler Üzerinde Ön Deneme Yapılması

Uzman görüşleri sonrasında elde edilen 36 maddelik form(EK-6) dil ve anlaşılabilirlik olarak incelenmesi amacıyla 8-14 yaş arası eğitime devam eden her sınıf seviyesinden bir kız ve bir erkek öğrenci olacak şekilde 14 öğrenciye uygulanmıştır. Öğrencilerin geribildirimleri sonucunda anlaşılabilirlik yönünden yetersiz olduğu tespit edilen 2 madde ölçekten çıkarılmıştır. Çıkarılan maddeler yerine 2 madde eklenerek uygulamaya koyulmak üzere 36 maddelik form(EK-10) oluşturulmuştur.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında öğrencilerden veriler Kişisel Bilgi Formu ve ölçeğin geliştirilmesi sürecinde ölçüt geçerliliği için Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

3.4.1. Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği

Çocuk ve ergenlerin otomatik düşüncelerini değerlendirmek için 2002 yılında Schinering ve Rapee tarafından geliştirilen Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği Ergin ve Kapçı tarafından 2013 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırmaya 4. - 8. sınıflara devam eden toplam 534 birey katılmıştır. Katılımcıların 276’sı kız, 258’i erkektir.

Analizler sonucunda dört faktörlü yapı elde edilmiştir. Bu faktörler varyansın yaklaşık %50’sini açıklamıştır. Alt boyutlarda sosyal tehdit %31.72’sini, kişisel başarısızlık %8.32’sini, düşmanlık %5.80’sini ve fiziksel tehdit %5.10’unu

açıklamıştır. Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği'nin güvenilirlik analizleri ölçeğin yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir ($r=.90$). Ölçek çocuk ve ergenlerin aklına gelebilecek bazı düşünceler Çocuk ve ergenlerin ölçek maddelerini okuyarak son zamanlarda ne sıklıkla bu düşüncelerin akla geldiğine 0=hiçbir zaman, 4=her zaman olacak şekilde cevap verebilecekleri formda oluşturulmuştur.

3.4.2.Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcılardan bilgi toplamak için kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda katılımcıların öğrenim gördükleri okullar, cinsiyetleri, yaşları, sınıf düzeyleri, kardeş sayıları, anne-baba eğitim düzeyleri ve sosyoekonomik düzeylerine ilişkin bilgi edinmeye yönelik sorular yer almaktadır. Kişisel bilgi formu ekte sunulmuştur (EK-9).

3.5.Veri Toplama Süreci

Veri toplama aşamasında ilk olarak Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan (EK-2) araştırma izni alınmıştır. Daha sonra okullarda uygulama yapabilmek için Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin(EK-1) alınmıştır. Uygulamadan önce okul idaresi ile görüşülmüş ve araştırma ile ilgili gerekli bilgilendirme yapılmıştır. Sonrasında sınıflara girilerek araştırmacı tarafından ve sınıf ve ders öğretmenleri bilgilendirilerek öğretmenler tarafından veriler toplanmıştır. Veriler 2'si özel okul olmak üzere toplamda 8 okuldan toplanmıştır. Bu okulların 4'ü ilkokul 4'ü ortaokul kademesindedir. Araştırmada verileri 3-8. Sınıflarda öğrenime devam eden öğrencilerden yüz yüze toplanmıştır. Uygulayıcılar araştırmaya katılmaya dair gönüllülük ilkesinden bahsetmiş ve gizlilik hakkında da katılımcıları bilgilendirmiştir. Araştırma verileri 2021-2022 eğitim öğretim yılı içinde çevrim içi ve yüz yüze olarak toplanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geliştirilmesi sürecinde verilerin analizi için SPSS Paket 18 programı ve Lisrell yazılımı kullanılmıştır. Veri setinde istatistiksel işlemler yapılabilmesi için gerekli incelemeler yapılmıştır. Çalışmada frekans analizi, Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), güvenilirlik analizi, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), ortalama karşılaştırma testleri ve korelasyon analizleri uygulanmıştır.

Veri setinde ilk olarak geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği'nde bilişsel esneklikle ilgili negatif ifadelerde ters kodlama yapılmıştır. Bu amaçla ölçekte yer alan BE1, BE2, BE9, BE12, BE16, BE20, BE22, BE23, BE25, BE26, BE28, BE33, BE34 maddelerinde ters kodlama işlemi yapılmıştır. Yapılan bir araştırmada elde edilecek olan analiz sonuçlarının sağlıklı sonuçlar verebilmesi için verilerin analiz öncesinde kayıp ve uç değerlerin incelenmesi gerekir (Çokluk vd., 2021). Bu amaçla SPSS programında hesaplanan betimsel istatistiklerinden (ranj, standart sapma, ortalama, maximum değer, minimum değer) ve outliers seçeneği ile histogram ve kutu grafiklerinde yararlanılarak 798 veri incelenmiştir. Tabachnick ve Fidel (2012)'in belirttiği gibi %5'ten fazla eksik verisi olan ve sistematik olarak cevap verildiği tespit edilen 2 kayıp veri çıkarılmıştır. %5'ten daha az eksikliği olan veriler için ortalama değer atama yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca Mertler ve Vannatta (2016)'ya göre varlığı analiz için sorun oluşturabilecek 4 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak 792 veri üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

İkinci aşamada çocukların ve ailelerine yönelik demografik özelliklerin frekans analizleri sunulmuştur. Frekans analizlerinde gruplara ait yüzde (%) ve frekans (n) değerleri birlikte gösterilmiştir. Daha sonra geliştirilen ölçeğin faktör yapısını belirlemek için AFA uygulanmış ve AFA için gerekli varsayımlar olan Kaiser Meier Olkin (KMO) örneklem yeterliliği istatistiği ve Bartlett küresellik testi incelenmiştir. Ölçek için en uygun faktör sayısı Horn'un paralel metodu kullanılarak belirlenmiştir. AFA için döndürme işleminde Varimax, tahmin işleminde de Temel Bileşenler yöntemi uygulanmıştır. AFA aşamasında ölçek maddeleri sıralayıcı ölçek düzeyine sahip olduğu için klasik Pearson korelasyon matrisi yerine Polikorik korelasyon matrisi ile boyut indirgeme işlemleri gerçekleştirilmiştir (Holgado-Tello

et al., 2010). Daha sonra geliştirilen ölçeğin ve eş ölçeğin içsel tutarlılığını incelemek için Cronbach Alfa güvenilirlik analizi teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca geliştirilen ölçeğin geçerliliğini sınamak için ise başka bir çalışma grubunda doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA'nın tahmin aşamasında veriler likert tipli olduğu için Köşegen Ağırlıklı En Küçük Kareler (DWLS) tekniği tercih edilmiştir. Geliştirilen ölçeğin içsel tutarlılığını değerlendirmede DFA için ayrılan anket verileri kullanılmıştır.

Üçüncü aşamada ise geliştirilen ölçeğin alt boyut ve toplam puanları elde edilmiştir. Elde edilen puanların normal dağılıma uygun olup olmadığı normallik testi ve basıklık çarpıklık katsayıları ile değerlendirilmiştir. Normal dağılıma sahip ölçüm puanları için, 3 veya daha fazla bağımsız grup karşılaştırma testlerinden Anova testi uygulanmıştır. Anova testi yapılarak anlamlı bulunan grupların karşılaştırmaları için Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca eş ölçek geçerliliği için Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği'nin toplam puanları ile bilişsel esneklik ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkinin yönü ve şiddeti korelasyon testi ile incelenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, ölçek geliştirme sürecinde yapılan istatistiksel analizlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Açıklayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Bilişsel esneklik ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında ilk olarak gruptan elde edilen verilerin faktör analizi için uygun olup olmadığına karar verebilmek için Kaiser Meier Olkin (KMO) katsayısı hesaplanmış ve Bartlett küresellik testi yapılmıştır. Daha sonra açıklayıcı faktör analizi yapılmış ve BEÖ betimsel istatistikleri hesaplanmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi varsayımına yönelik yapılan Kaiser Meier Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi sonuçları Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. *Bilişsel esneklik ölçeğinin AFA sürecine ait temel varsayımları*

KMO	0.838
Bartlett Küresellik testi	1249,239
P	<0.001

Tablo 4.1’de geliştirilen bilişsel esneklik ölçeğinin AFA için gerekli olan varsayımlardan Kaiser Meier Olkin (KMO) ve Bartlett küresellik testi sonuçları

gösterilmektedir. Bartlett küresellik testi sonucuna göre geliştirilen ölçeğin maddelerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Bartlett küresellik testi sonucuna göre verilerin normal dağılım sergilediği söylenebilir. Diğer taraftan KMO istatistiği 0.7'nin üzerinde olduğu görülmüştür ($KMO=0.838>0.7$). Büyüköztürk (2009;126), 0.60 ve üzerindeki KMO değerlerinin faktör analizi için yeterli olduğunu belirtmektedir. Diğer taraftan KMO değerleri 0.50'den az ise yetersiz olduğu, 0.90'larda ise mükemmel, 0.80'lerde ise çok iyi, 0.70 ve 0.60'larda ise orta, 0.50'lerde ise kötü olarak kabul edilmektedir (Tavşancıl,2002;50). Bu bulgular ışığında, geliştirilen bilişsel esneklik ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi yapılabilmesi için toplanan veri sayısı açısından yeterli olduğu görülmektedir.

Açıklayıcı Faktör Analizi yapılarak deneme formunda yer alan 19 maddenin çıkarılması ile 17 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Faktör analizi ile 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. İlk boyutta yer alan 7 maddenin daha çok belli durumlar karşısında seçeneklerin farkında olma ile ilgili olduğu gözlenmiş ve "Alternatifler" olarak isimlendirilmiştir. İkinci boyutta yer alan 6 maddenin karşılaşılan durumlara ve kişilere uyum sağlama ile ilgili olduğu gözlenmiş "Sosyal Uyum" olarak isimlendirilmiştir. Üçüncü boyutta yer alan 4 maddenin karşılaşılan durumları kontrol edilir algılama ile ilgili olduğu gözlenmiş "Kontrol" olarak isimlendirilmiştir. Faktör analizi sonucunda elde edilen ölçek maddeleri, maddelerin yer aldığı faktörler, faktör yükleri ve varyans açıklama oranı değerleri Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. *Bilişsel esneklik ölçeğinin maddelerine ait AFA sonuçları ve varyans açıklama oranları*

Madde	ALTERNATİFLER	SOSYAL UYUM	KONTROL	VAO
BE35	0.721			
BE36	0.698			
BE19	0.664			
BE24	0.623			
BE27	0.583			0.17
BE32	0.524			
BE31	0.502			
BE7		0.607		

BE8	0.601	
BE15	0.597	
BE17	0.592	0.13
BE18	0.505	
BE5	0.495	
BE25	0.682	
BE20	0.634	
BE16	0.578	0.11
BE12	0.541	

VAO: Varyans açıklama oranı

Tablo 4.2’de bilişsel esneklik ölçeğine göre AFA sonucunda elde edilen faktör yükleri gösterilmektedir. Analiz bulgularında, faktör yükleri tüm faktörlerde 0.40’ın altında olduğundan BE1, BE2, BE3, BE4, BE6, B9, BE10, BE11, BE13, BE14, BE21, BE22, BE23, BE26, B28, BE29, B30, BE33 ve BE34 maddeleri analizden çıkarılmıştır. Diğer tüm maddeler üzerinden AFA sonuçları tekrar elde edilmiştir. Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu yapıların isimlendirilmesinde Dennis ve Val (2010) tarafından geliştirilen Gülüm ve Dağ (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış olan Bilişsel Esneklik Envanteri incelenmiş ayrıca bilişsel esnekliğin tanımından yararlanılmıştır. Bu doğrultuda alt boyutlar; alternatifler, sosyal uyum ve kontrol olarak isimlendirilmiştir. AFA sonuçları incelendiğinde BE5 maddesinin faktör yükü 0.49, tüm maddelerin faktör yüklerinin 0.50’den yüksek olduğu görülmüştür. Büyüköztürk (2009;124)’e göre madde faktör yüklerinin 0.45’ten yüksek olması seçim için iyi bir belirleyicidir. Varyans açıklama oranları incelendiğinde; alternatifler faktörü için 0.17, sosyal uyum faktörü için 0.13, kontrol faktörü için 0.11 olarak elde edilmiştir. AFA sonuçları değerlendirildiğinde, geliştirilen bilişsel esneklik ölçeğin ölçek maddeleri toplam varyansın %41’ini açıklamaktadır. Büyüköztürk (2010;135) tek faktörlü ölçeklerde açıklanan varyans oranının %30 ve üzeri olmasının yeterli olduğunu; birden fazla faktör içeren ölçekler için ise daha yüksek olması gerektiğini ifade etmektedir. Açıklanan varyans oranının yeterli olduğu görülmektedir.

Verilerin analiz edilebilmesi için varsayımlardan biri de normal dağılım sergilemesidir (Tabachnick ve Fidell, 2012, s. 78-83). Bilişsel Esneklik Ölçeği

kullanılarak elde edilen verilerin ortalama, standart sapma, standart hata, çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Tablo 4.3’de sunulmuştur.

Tablo 4.3. *Bilişsel esneklik ölçeğine ait betimsel istatistik değerleri*

Boyut	Madde	N	X	SS	SH	Çarpıklık	Basıklık
Alternatifler	BE35	396	4.096	1.316	0.066	-1.262	0.249
	BE36	396	3.805	1.374	0.069	-0.822	-0.629
	BE19	396	4.012	1.339	0.067	-1.083	-0.185
	BE24	396	3.545	1.517	0.076	-0.537	-1.190
	BE31	396	3.379	1.478	0.074	-0.371	-1.257
	BE32	396	3.572	1.429	0.071	-0.583	-0.982
	BE27	396	4.242	1.25	0.063	-1.500	-0.920
Sosyal uyum	BE7	396	3.972	1.261	0.070	-1.012	-0.848
	BE8	396	3.987	1.257	0.063	-1.027	-0.094
	BE15	396	4.030	1.270	0.063	-1.069	-0.116
	BE17	396	3.628	1.442	0.072	-0.572	-1.071
	BE18	396	4.186	1.175	0.059	-1.382	0.833
	BE5	396	3.789	1.406	0.070	-0.750	-0.848
Kontrol	BE25	396	2.719	1.506	0.075	0.306	-1.330
	BE20	396	2.691	1.481	0.074	0.329	-1.304
	BE16	396	2.825	1.490	0.074	0.153	-1.381
	BE12	396	3.386	1.485	0.074	-0.381	-1.251

N: Veri sayısı X: Ortalama, SS: Standart sapma, SH: Standart Hata

Tablo 4.3’de bilişsel esneklik ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistik değerleri verilmiştir. Verilere ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları -1.5 ile +1.5 arasında yer alması normal dağılım için kabul edilebilir (Tabachnick ve Fidel, 2012). Çarpıklık ve basıklık katsayısı değerlerine göre verilerin normal dağılım sergilediği söylenebilir.

4.2.Doğrulayıcı Faktör Analizi, Güvenirlilik Analizleri ve Ölçüt Bağıntılı Geçerliğe İlişkin Bulgular

Bu bölümde ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alfa Güvenirlilik Katsayısı ve Mc Donalds’ın ω (omega) güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca DFA yapılmış ve DFA path diyagramı çizilmiştir. Ayrıca

ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında kullanılan Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği (ÇODÖ)'ne ilişkin güvenilirlik analizi yapılarak Bilişsel Esneklik Ölçeği(BEÖ) ile arasındaki korelasyon sonucu hesaplanmıştır. Bilişsel Esneklik Ölçeği güvenilirlik analizi kapsamında hesaplanan değerler Tablo 4.4'de sunulmuştur.

Tablo 4.4. *Bilişsel esneklik ölçeğine ait güvenilirlik analizi sonuçları*

Boyut	n	Cronbach Alfa	McDonald's ω
Alternatifler	7	0.760	0.769
Sosyal uyum	6	0.657	0.664
Kontrol	4	0.584	0.589
Genel	17	0.762	0.778

Tablo 4.4'de geliştirilen bilişsel esneklik ölçeğinin alt ölçekleri üzerinden elde edilen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ve McDonald'ın ω (omega) güvenilirlik katsayısı gösterilmektedir. Bulgular incelendiğinde, araştırma kapsamında kullanılan bilişsel esneklik ölçeğinin geneli ve alternatifler, sosyal uyum ve kontrol faktörleri için Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla 0.762, 0.760, 0.657 ve 0.584 olarak elde edilmiştir. Bu katsayılar incelendiğinde, alternatifler ve sosyal uyum alt boyutlarının oldukça güvenilir olduğu ($0.61 < \alpha < 0.80$) ve kontrol alt boyutunun ise düşük güvenilirlikte olduğu ($0.41 < \alpha < 0.60$) saptanmıştır (Özdamar, 2002). Diğer taraftan bilişsel esneklik ölçeğinin geneli ve alternatifler, sosyal uyum ve kontrol faktörleri için McDonald's ω katsayıları sırasıyla 0.778, 0.769, 0.664 ve 0.589 olarak bulunmuştur.

Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin Açımlayıcı Faktör Analizi yapıldıktan sonra ölçeğin başka bir örnekleme işlevini belirlemek için Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. İlk olarak DFA uyum indeksleri hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Tablo 4.5'de sunulmuştur.

Tablo 4.5. *Bilişsel esneklik ölçeğine ait DFA bulgularının uyum indeks değerleri*

χ^2 (sd)	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI		AIC	BIC
					Alt	Üst		
138.000 (115)	0.978	0.974	0.037	0.023	0.000	0.035	22628	22847

sd: Serbestlik derecesi

Tablo 4.5’de geliştirilen bilişsel esneklik ölçeğine ait DFA bulgularının uyum indeks değerleri gösterilmektedir. Bulgular incelendiğinde, $\chi^2/sd=1.200$ değerinin 2’nin altında, CFI ve TLI değerlerinin 0.95’in üzerinde, SRMR ve RMSEA değerlerinin 0.05’in altında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu ışığında, χ^2 , CFI, TLI, SRMR ve RMSEA uyum indeks değerleri mükemmel uyuma işaret ettiği görülmüştür (İlhan ve Çetin, 2014). Uyum indeks değerleri genel olarak incelendiğinde, geliştirilen bilişsel esneklik ölçeğinin geçerlilik sonuçları mükemmel uyuma işaret etmektedir.

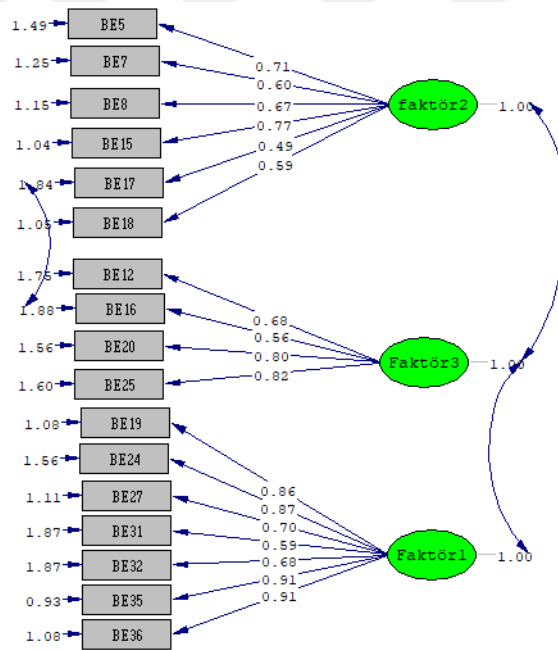
Ölçeğin geçerliliğini tespit etmeye yönelik DFA yapılmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri, yol katsayıları ve anlamlılık düzeyleri hesaplanmıştır. Analiz sonucu ilişkin elde edilen değerler Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. *Bilişsel esneklik ölçeğine ait DFA istatistikleri*

Boyut	Madde	STZ(Beta)	Beta	SH	95% CI		Z	p
					Alt sınır	Üst sınır		
Alternatifler	BE35	0.685	0.906	0.065	0.779	1.033	13.980	<0.001
	BE36	0.657	0.906	0.068	0.772	1.040	13.250	<0.001
	BE19	0.636	0.856	0.067	0.724	0.988	12.730	<0.001
	BE24	0.573	0.870	0.078	0.719	1.022	11.230	<0.001
	BE27	0.554	0.700	0.065	0.573	0.827	10.790	<0.001
	BE31	0.396	0.590	0.080	0.434	0.747	7.400	<0.001
	BE32	0.444	0.676	0.081	0.518	0.835	8.350	<0.001
Sosyal uyum	BE7	0.472	0.599	0.071	0.460	0.737	8.460	<0.001
	BE8	0.531	0.671	0.069	0.536	0.807	9.690	<0.001
	BE15	0.603	0.770	0.069	0.635	0.905	11.200	<0.001
	BE17	0.342	0.493	0.081	0.336	0.651	6.130	<0.001
	BE18	0.502	0.594	0.065	0.465	0.722	9.070	<0.001
	BE5	0.500	0.706	0.078	0.553	0.858	9.060	<0.001
Kontrol	BE25	0.541	0.815	0.104	0.612	1.018	7.860	<0.001
	BE20	0.537	0.794	0.104	0.590	0.999	7.620	<0.001
	BE16	0.380	0.563	0.098	0.371	0.754	5.750	<0.001
	BE12	0.460	0.683	0.104	0.479	0.887	6.560	<0.001

Beta: Katsayı, STZ(Beta): Standardize katsayı, SH: Standart hata

Tablo 4.6’da geliştirilen bilişsel esneklik ölçeğın DFA istatistikleri gösterilmektedir. Bulgular incelendiğinde, geliştirilen bilişsel esneklik ölçeğının alternatifler, sosyal uyum ve kontrol boyutlarındaki tüm alt maddelerin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde toplandığı görülmüştür ($p<0.05$). Tabachnick ve Fidell (2012) faktör yüklerinin en az 0.32 olması gerektiğini ifade etmektedir. Maddeler incelendiğinde faktör yüklerinin 0.32’den yüksek olduğı görülmektedir. Ayrıca alternatifler, sosyal uyum ve kontrol boyutlarındaki tüm alt maddelerin yol katsayıları da pozitifdir ($Beta>0$). DFA sonucunda elde edilen 2 faktörlü model için path diyagramı Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Bilişsel esneklik ölçeğine ait DFA sonuçları

Şekil 2’de geliştirilen bilişsel esneklik ölçeğine ait DFA sonuçları gösterilmektedir. DFA sonucunda elde edilen grafiksel yapıya göre, bilişsel esneklik ölçeğindeki tüm maddelerin standardize yük değerlerinin pozitif olduğı görülmektedir. Ayrıca modelde uyum değerlerini iyileştirmek için teorik yapıya uygun olarak modifikasyon yapılabilir (Schreiber vd., 2006). Bu kapsamda “Sorunlarımı çözerken çözüm yollarının çok olması işimi zorlaştırır” ifadesini içeren “Kontrol” alt boyutundaki BE16 maddesi ile “Sorunlarımı çözerken çözüm yollarının

çok olması işimi kolaylaştırır” ifadesini içeren “Sosyal Uyum” alt boyutundaki BE17 maddesi arasında bir adet modifikasyona başvurulmuştur. Birden fazla çözüm yolunun olmasının uygulamada karşılıklık oluşturabileceği ve bireyi kaygılı hissettirebileceği nedeniyle BE16 “Kontrol” alt boyutunda yer almıştır. Bununla birlikte olası çözüm yollarının çok olmasının bireyin durumlara daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olacağından BE17 “Sosyal Uyum” alt boyutunda yer alması uygun görülmüştür. BE16 ve BE17 maddeleri yüklemeleri zıt anlamda olsa da sorunlar karşısında birden fazla çözüm yolunu vurgulamaları sebebiyle temelde birbirleri ile ilişkili ifadelerdir. Bu iki madde arası hata kovaryansı tanımlanarak analiz tekrarlanmıştır. Sonuç olarak modifikasyon işlemi ile uyum değerleri iyileştirilmiş ve teorik yapıya uygun bir modifikasyon gerçekleştirilmiştir.

Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği ve Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği arasındaki ilişki ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında incelenmiştir. Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği ve Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği’ne ait ortalama, standart sapma, minimum ve maximum değerleri hesaplanmıştır. Tanımlayıcı istatistiklere ilişkin değerler Tablo 4.7.’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. *Çocukların otomatik düşünceleri ve bilişsel esneklik ölçeklerinin alt boyut puanları ve toplam puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri*

Boyut	Ort	SS	Min	Max
Alternatifler	26.257	6.106	7.000	35.000
Sosyal uyum	23.348	4.973	7.000	30.000
Kontrol	11.706	3.797	4.000	20.000
BEÖ	61.311	11.048	23.000	84.000
Sosyal tehdit	8.493	8.074	0.000	40.000
Kişisel başarısızlık	8.450	8.623	0.000	40.000
Düşmanlık	13.217	8.168	0.000	38.000
FT	9.582	8.462	0.000	36.000
ÇODÖ	39.744	29.325	0.000	140.000

Ort: Ortalama, SS: Standart sapma, Min: Minimum, Max: Maksimum, BEÖ: Bilişsel esneklik ölçeği, ÇODÖ: Çocukların otomatik düşünceleri ölçeği, FT: Fiziksel tehdit

Tablo 4.7’de çocukların otomatik düşünceleri ve bilişsel esneklik ölçeklerinin alt boyut puanları ve toplam puanlarına ilişkin ortalama, standart sapma, minimum ve maximum değerleri gösterilmektedir. Tanımlayıcı istatistik bulguları

incelendiğinde, çocukların alternatifler alt boyut puan ortalamaları 26.257, sosyal uyum alt boyut puan ortalamaları 23.348, kontrol alt boyut ortalamaları 11.706 ve bilişsel esneklik ölçeği toplam puan ortalamaları ise 61.311 olduğu saptanmıştır. Diğer taraftan çocukların sosyal tehdit alt boyut ortalamaları 8.493, kişisel başarısızlık alt boyut ortalamaları 8.450, düşmanlık alt boyut ortalamaları 13.217, fiziksel tehdit alt boyut ortalamaları 9.582 ve çocukların otomatik düşünceleri ölçeği toplam puan ortalamaları ise 39.744'dir.

Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında ÇODÖ ile BEÖ arasındaki ilişki korelasyon testi ile incelenmiştir. ÇODÖ ve BEÖ arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı ve anlamlılık derecesi hesaplanmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 4.8'de sunulmuştur.

Tablo 4.8. *Çocukların otomatik düşünceleri ölçeği toplam puanları ile bilişsel esneklik ölçeği toplam puanları arasındaki ilişki*

	ÇODÖ	
	R	p
BEÖ	-0.223	<0.001

BEÖ: Bilişsel esneklik ölçeği, ÇODÖ: Çocukların otomatik düşünceleri ölçeği

Tablo 4.8'de çocukların otomatik düşünceleri ölçeği toplam puanları ve bilişsel esneklik ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkiyi gösteren Spearman korelasyon testi sonuçları gösterilmektedir. Korelasyon testi sonuçları incelendiğinde, çocukların otomatik düşünceleri ölçeği toplam puanlarının bilişsel esneklik ölçeği toplam puanlarıyla negatif yönde, düşük düzeyde ilişkili olduğu ve ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($r=-0.223$, $p<0.001$).

4.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Çocukların bilişsel esnekliklerinin cinsiyete, sosyoekonomik düzeye, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve sınıflara göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçlar Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü Anova Analizi yapılmıştır. Bilişsel esneklik cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek

için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonuçlarına ilişkin değerler Tablo 4.9’da sunulmuştur.

Tablo 3. *Çocukların bilişsel esneklik ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması*

Boyut	Cinsiyet	N	X	S	Sd	t	p
Alternatifler	Kız	208	26.023	5.851	394	-0.800	0.424
	Erkek	188	26.515	6.381			
Sosyal Uyum	Kız	208	23.437	4.751	394	0.374	0.708
	Erkek	188	23.250	5.219			
Kontrol	Kız	208	11.714	3.955	394	0.046	0.964
	Erkek	188	11.696	3.625			
BEÖ	Kız	208	61.175	10.482	394	-0.258	0.797
	Erkek	188	61.462	11.699			

BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği, X: Ortalama, SS: Standart sapma

Tablo 4.9’da araştırmaya katılan çocukların bilişsel esneklik ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanlarının çocukların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız örneklem t- testi sonuçları gösterilmektedir. Test sonuçları incelendiğinde, çocukların alternatifler faktörü [$t(394)=0.374$, $p>0.05$], kontrol faktörü [$t(394)= 0.046$, $p>0.05$] ve bilişsel esneklik ölçeği toplam puanlarının [$t(394)=-0.258$, $p>0.05$] çocukların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Bu durumda kız ve erkek öğrenciler için bilişsel esneklik ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanlarının benzer olduğu söylenebilir.

Çocukların bilişsel esnekliklerinin ailenin ekonomik düzeyine göre farklılaşmasını tespit etmek için Tek Yönlü Anova Analizi uygulanmıştır. Ölçeğin alt boyut puanları ve toplam puanı bazında farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen değerler Tablo 4.10’da sunulmuştur.

Tablo 4 Çocukların bilişsel esneklik ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanlarının ailesinin ekonomik düzeylerine göre karşılaştırılması

Boyut	Grup	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Alternatifler	Düşük ¹	26.263	6.110	0.951	0.3 87	-
	Orta ²	26.597	6.256			
	Yüksek ³	26.024	6.043			
Sosyal Uyum	Düşük ¹	22.703	5.221	0.998	0.3 69	-
	Orta ²	23.398	4.910			
	Yüksek ³	23.780	4.924			
Kontrol	Düşük ¹	12.538	3.463	2.923	0.0 55	1>3
	Orta ²	11.588	3.830			
	Yüksek ³	11.158	3.958			
BEÖ	Düşük ¹	60.796	11.624	0.197	0.8 21	-
	Orta ²	61.584	10.675			
	Yüksek ³	60.963	11.647			

X: Ortalama, SS: Standart sapma, BEÖ: Bilişsel esneklik ölçeği

Tablo 4.10’da araştırmaya katılan çocukların bilişsel esneklik ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanlarının ailenin ekonomik düzeylerine göre Anova testi sonuçları gösterilmektedir. Test sonuçları incelendiğinde, çocukların alternatifler, kontrol alt boyut puanları ile bilişsel esneklik ölçeği toplam puanlarının ailesinin ekonomik düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$). Ancak çocukların kontrol alt boyutu puanlarının ailesinin ekonomik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p=0.55$). Sosyoekonomik düzeyi düşük olan çocukların kontrol alt boyutu puanları sosyoekonomik düzeyi yüksek olan çocuklara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çocukların Bilişsel Esneklik Ölçeği alt boyutlar ve toplam puanlarının annelerin eğitim düzeyine göre farklılaşmaları Tek Yönlü Anova Analizi ile incelenmiştir. Bu analize ilişkin bulgular Tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 5. Çocukların bilişsel esneklik ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanlarının anne eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması

Boyut	Grup	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
-------	------	---	----	---	---	--------------

Alternatifler	İlkokul ¹	26.725	5.701			
	Ortaokul ²	25	5.889			
	Lise ³	26.207	6.382	3.268	0.012	4>2,5
	Üniversite ⁴	28.014	6.282			
	Diğer ⁵	24.830	6.046			
Sosyal Uyum	İlkokul ¹	23.982	4.590			
	Ortaokul ²	21.915	5.486			
	Lise ³	23.573	4.650	2.917	0.021	4,3,1>2
	Üniversite ⁴	22.542	5.462			
	Diğer ⁵	22.542	5.462			
Kontrol	İlkokul	12.008	3.561			
	Ortaokul	11.915	3.588			
	Lise	11.512	4.169	0.509	0.729	
	Üniversite	11.281	4.085			-
	Diğer	11.653	3.639			
BEÖ	İlkokul ¹	62.716	9.679			
	Ortaokul ²	58.831	11.460			
	Lise ³	61.292	11.593	2.712	0.030	4>2,5
	Üniversite ⁴	63.478	10.695			
	Diğer ⁵	59.026	11.985			

X: Ortalama, SS: Standart sapma, BEÖ: Bilişsel esneklik ölçeği

Tablo 4.11’de araştırmaya katılan çocukların bilişsel esneklik ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanlarının anne eğitim düzeylerine göre Anova testi sonuçları gösterilmektedir. Bulgular incelendiğinde, çocukların alternatifler, sosyal uyum alt boyut puanları ve bilişsel esneklik ölçeği toplam puanlarının anne eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Ancak çocukların kontrol alt boyut puanlarının anne eğitim seviyelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Post hoc sonuçları incelendiğinde, anne eğitim seviyesi üniversite olan çocukların alternatifler alt boyut puanları anne eğitim düzeyi ortaokul ve diğer eğitim düzeyi olan çocuklara göre daha yüksektir. Ayrıca anne eğitim seviyesi ortaokul olan çocukların sosyal uyum alt boyut puanları anne eğitim seviyesi ilkökul, lise ve üniversite olan çocuklara göre daha düşük bulunmuştur. Diğer taraftan anne eğitim seviyesi üniversite olan

çocukların bilişsel esneklik ölçeği toplam puanları anne eğitim seviyesi ortaokul ve diğer olan çocuklara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çocukların Bilişsel Esneklik Ölçeği alt boyutlar ve toplam puanlarının babaların eğitim seviyesine göre farklılaşmaları Tek Yönlü Anova Analizi ile incelenmiştir. Bu analize ilişkin bulgular Tablo 4.12’de sunulmuştur.

Tablo 6. *Çocukların bilişsel esneklik ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanlarının baba eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması*

Boyut	Grup	Ort.	SS	F	p	Anlamlı Fark
Alternatifler	İlkokul ¹	25.504	6.153			
	Ortaokul ²	26.975	5.541			
	Lise ³	25.277	6.044	1.423	0.226	-
	Üniversite ⁴	26.885	6.687			
	Diğer ⁵	26.604	5.499			
Sosyal Uyum	İlkokul	23	4.802			
	Ortaokul	23.831	5.179			
	Lise	23.388	4.894	0.577	0.679	-
	Üniversite	23.009	5.158			
	Diğer	23.930	4.692			
Kontrol	İlkokul	12.361	3.325			
	Ortaokul	11.614	3.789			
	Lise	11.875	4.245			
	Üniversite	11.228	4.254			
	Diğer	11.706	3.797	1.252	0.288	-
	Ortaokul ²	9.777	2.701			
	Lise ³	9.040	2.917			
BEÖ	Üniversite ⁴	8.108	2.689			
	Diğer ⁵	8.857	3.174			
	İlkokul	60.865	10.405			
	Ortaokul	62.421	10.642			
	Lise	60.541	11.634	0.369	0.831	-
	Üniversite	61.123	11.980			
	Diğer	61.883	10.057			

Ort: Ortalama, SS: Standart sapma, BEÖ: Bilişsel esneklik ölçeği

Tablo 4.12’de araştırmaya katılan çocukların bilişsel esneklik ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanlarının, baba eğitim düzeylerine göre Anova testi sonuçları gösterilmektedir. Test bulguları incelendiğinde, çocukların alternatifler, sosyal uyum, kontrol alt boyut puanları ve bilişsel esneklik ölçeği toplam puanlarının baba eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır($p>0.05$).

Çocuklar bilişsel esnekliğin sınıflarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesi için Tek Yönlü Anova Analizi yapılmıştır. Bu kapsamda elde edilen değerler Tablo 4.13’de sunulmuştur.

Tablo 7. Çocukların bilişsel esneklik ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılması

Boyut	Grup	Ort.	SS	F	p	Anlamlı Fark
Alternatifler	3.Sınıf	25.336	6.990	1.924	0.089	-
	4.Sınıf	26.793	5.566			
	5.Sınıf	27.423	5.699			
	6.Sınıf	24.999	6.428			
	7.Sınıf	27.522	4.702			
	8.Sınıf	25.218	6.464			
Sosyal Uyum	3.Sınıf	23.240	5.778	1.142	0.337	-
	4.Sınıf	23.650	4.444			
	5.Sınıf	23.115	4.557			
	6.Sınıf	21.897	5.408			
	7.Sınıf	24.340	3.970			
	8.Sınıf	23.350	4.986			
Kontrol	3.Sınıf	11.125	4.033	0.986	0.426	-
	4.Sınıf	11.988	3.617			
	5.Sınıf	12.076	3.645			
	6.Sınıf	11.179	4.358			
	7.Sınıf	11.886	3.258			
	8.Sınıf	12.156	3.759			
BEÖ	3.Sınıf	59.701	13.534	1.971	0.082	-
	4.Sınıf	62.378	9.404			
	5.Sınıf	62.615	9.561			
	6.Sınıf	58.075	11.751			
	7.Sınıf	63.750	7.278			

Ort: Ortalama, SS: Standart sapma, BEÖ: Bilişsel esneklik ölçeği

Tablo 4.13’de araştırmaya katılan çocukların bilişsel esneklik ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanlarının sınıf düzeylerine göre Anova testi sonuçları gösterilmektedir. Test bulguları incelendiğinde, çocukların alternatifler, sosyal uyum, kontrol alt boyut puanları ve bilişsel esneklik ölçeği toplam puanlarının sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).



BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde, Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geliştirilmesi sürecinde elde edilen bulgulara ilişkin tartışmalara yönelik bilgilere yer verilmiştir. AFA, DFA, güvenilirlik analizleri, ölçüt bağımlı geçerlik ve demografik değişkenlere ilişkin bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1. Ölçme Aracının Geçerlik ve Güvenilirliğine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmanın amacı çocuklar için geçerli ve güvenilir bir bilişsel esneklik ölçeği geliştirmektir. Bu kapsamda ölçeğin geliştirilmesi sürecinde literatür taraması, öğretmenlerden ve öğrencilerden görüş alınması ve uzman görüşleri sonucunda 36 maddelik bir deneme formu oluşturulmuştur. AFA için seçilen çalışma grubuna uygulanmıştır. Analiz yapılmadan önce toplanan verilerin yeterliliği KMO Testi yapılarak, verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediği ise Barlett Testi ile incelenmiştir. KMO testi değerinin 0.7'den büyük olması ve Barlett Testinin anlamlı ($p<0.05$) bulunması verilerin analiz için yeterli olduğu ve normal dağılım sergilediğini göstermiştir (Büyüköztürk, 2009).

Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin “Alternatifler”, “Sosyal Uyum” ve “Kontrol” olarak isimlendirilen ve toplam varyansın %41'ini açıklayan üç alt boyuttan oluştuğu bulunmuştur. Varyans açıklama oranının tek faktörlü ölçekler için

en az %30 olması gerektiği ifade edilirken; eğer ölçek birden çok faktörden oluşuyorsa bu oranın daha yüksek olması gerektiği belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2010). Açıklanan varyans oranının yeterli olduğu görülmektedir. Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçları ölçeğin yapı olarak geçerli bir ölçek olduğunu doğrulamaktadır.

Bilişsel Esnekliğin Ölçeği'nin yapı geçerliliği doğrulamak için başka bir çalışma grubunda Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda uyum indeksleri ölçeğin geçerli bir yapıda ve mükemmel uyuma sahip olduğunu göstermiştir. DFA istatistikleri incelendiğinde maddelerin en düşük faktör yükünün 0.34 olduğu ve bu değerinde kabul edilebilir düzeydedir (Tabachnick ve Fidell, 2012). DFA sonuçları ölçeğin farklı çalışma grubunda da yapı geçerliliğine sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alfa değeri hesaplanmıştır. Analiz sonucunda .584 ve .762 aralığında değerler elde edilmiştir. Erkuş vd. (2017)'ye göre bir ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı en az 0.70 olmalıdır. Ayrıca Cronbach Alfa ne kadar yüksekse maddeler birbiriyle o derecede tutarlıdır ve aynı değişkenleri yoklamaktadır (Erkuş vd., 2017). Ölçekteki madde sayısının az olduğu bazı çalışmalarda Cronbach Alfa'nın 0.60 ve üzerinde kabul edilebilir olduğu, hatta 0.50 lere çekilebileceği belirtilmektedir (Altunışık vd., 2010; Sipahi vd., 2008). Benzer şekilde George ve Mallery (2003)'e göre ölçeğin Cronbach Alfa Katsayısı kabul edilebilir olması için 0.50'den büyük olmalıdır. Analiz sonucunda bilişsel esneklik ölçeğinin geneli ve alternatifler, sosyal uyum ve kontrol faktörleri için Cronbach Alfa değeri oldukça güvenilirdir (Özdamar, 2002). Kontrol alt boyutu için Cronbach Alfa değeri ise kabul edilebilir derecede güvenilirdir (Özdamar, 2002). Ayrıca güvenilirliğe ilişkin hesaplanan McDonald's ω (omega) katsayıları Cronbach Alfa katsayılarını destekler niteliktedir. Güvenilirlik analizleri sonucunda elde edilen değerler geliştirilen bilişsel esneklik ölçeğinin oldukça güvenilir yapıda bir ölçme aracı olduğu göstermektedir.

Bilişsel esneklik ile otomatik düşünceler arasında negatif yönde ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda ÇODÖ ölçeği ile geliştirilen BEÖ'nin ölçüt bağımlı geçerliğini test etmek amacıyla aralarındaki korelasyon incelenmiştir. Analiz sonucunda BEÖ ve ÇODÖ arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki

tespit edilmiştir. Çocukların bilişsel esneklikleri arttıkça otomatik düşünceleri azalmaktadır. Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği çocuk ve ergenlerin olumsuz bilişlerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Ölçekten yüksek puan alınması otomatik düşünce düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Beck (1979) otomatik düşünceleri aniden beliren, uyumsuz, katı psikopatolojik sorunlara yol açan düşünceler olarak tanımlamaktadır. Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esnekliği durumlara uygun düşünebilme, alternatif çözümler bulabilme ve uygulama olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte Dennis ve Vander Wal otomatik düşünceler üzerinde çalışılarak depresif ve katı düşüncelerin azaltılabileceğini bireylerin böylece bilişsel olarak daha esnek ve dengeleri düşünceler oluşturabileceklerini savunmaktadırlar. Ergin-Atalan ve Kapçı (2017) tarafından yapılan bir araştırmada otomatik düşünceler sürekli kaygı ve depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Benzer bir çalışmada Bilişsel Esneklik Ölçeği Türkçe uyarlama çalışması yapılmış, bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeyi arasında negatif ilişki bulunmuştur (Altunkol,2011). Bir diğer çalışmada Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçeye uyarlama çalışması yapılmış, bilişsel esneklik ile tekrarlayıcı düşünme, depresyon ve kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Gülüm ve Dağ, 2012). İlgili araştırmalar ışığında otomatik düşüncelerin pozitif olarak ilişkili bulunduğu kavramlarla bilişsel esnekliğin negatif yönde ilişkili olduğu söylenebilir. Bu çalışmalar bilişsel esneklik ile otomatik düşünceler arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunan araştırma sonucunu desteklemektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ile ÇODÖ arasındaki negatif yöndeki ilişki Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerli bir ölçek olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan ölçeğin Cronbach Alfa ve Mc Donald's ω (omega) katsayıları ölçeğin güvenilir olduğunu ispatlamaktadır. Sonuç olarak geliştirilen Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

5.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Çocukların bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet, sosyoekonomik düzey, anne ve baba eğitim düzeylerine göre incelenmiştir. Analiz öncesi verilerin normal

dağılımları ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılarak yorumlanmış ve verilerin normal dağılıma sahip oldukları görülmüştür. Sonrasında demografik değişkenler için T Testi ve Anova Testi yapılmıştır.

Çocukların bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin benzer oldukları söylenebilir. Bilişsel esneklik ile cinsiyet arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında sonucu destekleyen ve desteklemeyen bulgulara sahip araştırmalar mevcuttur. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada bilişsel esneklik cinsiyete göre farklılaşmadığı (Bilgin, 2009b; Sapmaz ve Doğan, 2013); benzer şekilde ergenlerle yapılan çalışmada bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Diril, 2011; Öz, 2012; Bilgin, 2017). Altunkol (2011)'un ve Asıcı ve İkiz (2015)'in yürüttüğü üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda ise erkeklerin kızlara göre bilişsel esneklikleri daha yüksek bulunmuştur. Bireylerin gelişim sürecinde şemalar oluşturmaları ve yaşam olaylarını yorumlamalarında cinsiyet farklılığından ziyade, bilişsel gelişim, karşılaşılan deneyim ve olaylar ve uyumla ilgili olabilir.

Bilişsel esnekliğin çocukların sosyoekonomik düzeyine göre incelenmesine yönelik yapılan Anova Testi sonucunda ölçeğin kontrol alt boyutunda düşük gelirli çocukların yüksek gelirli çocuklara göre bilişsel esneklikleri anlamlı olarak farklılaşmıştır. Bu bulguyla tutarlı olarak bilişsel esnekliğin sosyoekonomik düzeye farklılaştığını belirten araştırmalar sınırlı da olsa bulunmaktadır (Kömür, 2018). Sosyoekonomik düzey ile bilişsel esneklik arasında ilişkilerin bulunmadığı araştırmalarda mevcuttur (Altunkol, 2011; Diril, 2011; Öz, 2012). Sosyoekonomik düzey bireylerin yaşamları geniş çapta etkilemektedir. Sosyal çevreleri, maddi imkanları, eğitim durumları gibi faktörlerde dezavantajlı durumlar yaşayabilmektedirler. Ancak düşük sosyoekonomik düzey bireylerin kendi potansiyellerini, zihinsel kapasitelerini etkili bir şekilde kullanmaları konusunda bireyleri tetikleyerek bilişsel esneklik noktasında avantaja dönüştürebilir. Bu durum düşük gelirli aileye mensup çocukların maddi yetersizlik sonucunda zor yaşam şartlarına maruz kalmalarında kaynaklanabilir.

Bilişsel esneklik düzeyinin anne eğitim düzeyine göre farklılaşması incelendiğinde alternatifler boyutunda anneleri üniversite mezunu olan çocuklar ortaokul mezunu ve diğer mezuniyeti olan annelere sahip çocuklardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buradaki fark üniversite mezunu annelerin çocukların farklı deneyim ve imkanları yaşamalarına fırsat sunmaları ve bu konuda tecrübe birikimlerini çocuklarıyla paylaşarak rehberlik etmelerinden kaynaklanabilir. Benzer şekilde üstün zekalılar öğretmenliği adaylarının bilişsel esnekliklerinin anne mesleklerine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Camcı Erdoğan, 2018). Araştırma sonucundan farklı olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolünün araştırıldığı bir çalışmada anne eğitim düzeyine göre bilişsel esneklik farklılaşmamaktadır (Parvizi ve Özabacı, 2022). Diğer yandan sosyal uyum alt boyutunda üniversite, ilkokul ve lise mezuniyeti olan annelere sahip çocukların anneleri ortaokul mezunu olan çocuklara göre bilişsel esneklikleri daha yüksek bulunmuştur. Bilişsel esneklik toplam puanları üniversite mezunu anneleri olan çocukların ortaokul ve diğer mezunu anneleri olan çocuklardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ebeveynin eğitim seviyesinin yükselmesinin bilişsel esnekliğe pozitif yönde katkı yaptığı söylenebilir. Çocukların baba eğitim düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri Anova testi ile incelenmiş ve anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Buradan öğrencilerin baba eğitim düzeylerine göre alt boyut ve toplam puanda bilişsel esnekliklerinin benzer olduğu söylenebilir.

Çocukların sınıf düzeylerine göre bilişsel esneklik toplam puan ve alt boyut puanları Anova testi ile incelenmiş ve öğrencilerin bilişsel esneklikleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin bilişsel esneklik toplam puanları ve alt boyut puanlarının benzer olduğu söylenebilir. Literatüre bakıldığında benzer şekilde bilişsel esnekliğin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı çalışmalar bulunmaktadır (Tutuş, 2019; Altunkol, 2011). Burada elde edilen sonuç bilişsel esnekliğin doğrusal gelişim izlememesi daha çok yaşantı, deneyimle ilgili bireysel olarak geliştirilebilir bir beceri olmasından kaynaklanabilir (Ritter, 2012).

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği geliştirilmiştir. Ayrıca bilişsel esneklik demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Elde edilen bulguların ışığında ulaşılmış olan sonuçlara ve geliştirilen önerilere aşağıda yer verilmiştir.

6.1.Sonuçlar

Araştırmadan elde edilen sonuçlar geliştirilen ölçeğin geçerli ve güvenilir bir yapıda olduğunu göstermektedir. Çocukların bilişsel esnekliğini ölçmek için geliştirilen ölçme araçlarının sınırlı olması sayıdadır. Geliştirilen ölçeğin hedef kitle olarak çocukları temel alması ve ölçeğin “Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği” olarak isimlendirilmesiyle yapılan çalışmanın alanda özgün bir çalışma olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda geliştirilen ölçek çocuklar üzerine yapılacak araştırmalara temel oluşturabilir. Betimsel ve yarı deneysel araştırmalar için geliştirilen ölçekten faydalanılabilir.

Araştırmanın demografik değişkenlerinden elde edilen sonuçlara göre anne eğitim düzeyinin çocukların bilişsel esnekliğini önemli ölçüde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Anneleri üniversite mezunu olan bireylerin ölçeğin genel puanı, alternatifler ve sosyal uyum alt boyutlarında daha yüksek puanlar alması annelerin eğitilmiş olmasının önemini ortaya koymuştur. Benzer şekilde sosyoekonomik düzey

olarak düşük gelirliler ailelere mensup çocukların kontrol alt boyutunda yüksek gelirliler öğrencilerden daha yüksek puanlar alması bu çocuklar için bilişsel esnekliğin diğer boyutları ve geneli için yapılabilecek çalışmalara kaynaklık edebilecektir. Cinsiyet, sınıf baba eğitim düzeyleri için bilişsel esneklik seviyelerinde farklılık bulunmaması başka çalışma gruplarında test edilerek diğer çalışmalara temel oluşturabilir.

Bilişsel Davranışçı Terapide ele alınan önemli bir kavram olan otomatik düşünceler ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermesi bilişsel esnekliğin terapi ve çalışmalarda ele alınabilecek bir kavram olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. Kişide ruhsal rahatsızlıklara neden olan katı düşünceler (Beck ve Weishaar, 1989) olarak da ifade edilebilecek otomatik düşünceleri, bireylerde bilişsel esneklik becerisi geliştirilerek azaltma yoluna gidilebilir. Bu sebeple geliştirilen ölçek ile çocukların bilişsel esneklik düzeylerinin belirlenebilmesi terapilerde kullanılabilmesi için önemli bir katkı sağlayabilir.

6.2.Öneriler

6.2.1.Araştırmacılar İçin Öneriler

- 1.Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği ilkokul 3 ve 4. Sınıf ile ortaokul kademesinde eğitim gören bireyler için geliştirilmiştir. Farklı yaş gruplarına yönelik benzer ölçek geliştirme çalışmaları yapılabilir.
- 2.Çocukların bilişsel esneklik düzeyleri demografik değişkenlere göre ve bilişsel esneklikleri ile depresyon, kaygı, stres, mutluluk, öz yeterlik, umut, benlik algısı vb. değişkenler arasındaki ilişkiler araştırılabilir.
- 3.Farklı çalışma gruplarında geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği sınanabilir.
- 4.Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği Bilişsel Davranışçı Terapilere dayalı olarak geliştirilmiştir. Farklı kuram ve modellere dayalı olarak bilişsel esneklik ölçeği geliştirme çalışması yapılabilir.

5. Çocukların bilişsel esneklik düzeylerini etkileyen değişkenlerin belirlenmesine yönelik yapılabilecek deneysel ve boylamsal çalışmalarda Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılabilir.

6.2.2.Uygulayıcılar İçin Öneriler

1. Çocukların bilişsel esnekliklerini artırmaya yönelik hazırlanacak psiko-eğitim programlarının etkililiği Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılarak değerlendirilebilir.
2. Çalışma kapsamında bilişsel esneklik ve otomatik düşüncelerin negatifilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ruh sağlığı çalışanları otomatik düşüncelerle ilişkili problemlerde bilişsel esnekliği müdahalelerde bir faktör olarak kullanabilirler.
3. Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılarak çocukların bilişsel esneklik düzeyleri belirlenebilir ve bilişsel esnekliklerini artırmaya yönelik müdahaleler geliştirilebilir.
4. Çocukların bilişsel esneklik düzeyleri belirlenerek ebeveynlerle çocukların bilişsel esnekliği artırmaya yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Ahioğlu-Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Altunışık, R., oşkun, R., Bayraktaroğlu, S. & Yıldırım, E. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya Yayıncılık.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). ukurova Üniversitesi.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). ukurova Üniversitesi.
- Aslan, Ş. & Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aral, N. & Baran, G. (2011). *Çocuk gelişimi*. YA-PA Yayın A.Ş.
- Bacanlı, H. (2014). *Eğitim Psikolojisi* (20. baskı). Pegem Akademi.
- Bai, Y. (2011). *Studies on the relationship among cognitive flexibility, coping styles and mental health of the teachers in the middle occupational school*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hebei University.
- Beck, A., T., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Pres.
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). Cognitive therapy. In *Comprehensive handbook of cognitive therapy* (pp. 21-36). Springer.
- Beck,J. (2001). *Bilişsel terapi terapi temel ilkeler ve ötesi* (N. Hisli Şahin, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları

- Bedel, A. & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Bedel, A. & Özdemir, B. (2021). Ortaokul öğrencilerinin problem çözme becerilerinde otomatik düşüncelerin ve karar verme stillerinin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53, 309-325.
- Bilgin, M. (2009a). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(3), 343-353.
- Bilgin, M. (2009b). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142-157.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (62), 945-954.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. & Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Büyüköztürk, S. (2009). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. (10.Basım) Pegem Akademi.
- Camcı Erdoğan, S. (2018). Üstün zekalılar öğretmenliği adaylarının bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(3),77-96.
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1(3), 297-301.
- Ciairano, S., Bonino, S. ve R., Miceli.(2006). Cognitive flexibility and social competence from childhood to early adolescence. *Cognition, Brain, Behavior*, 10, 343-366.
- Corey, G.(2000). *Theory and Practice of Grup Counseling*. USA:Thomson Learning
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 176 (39), 347-354.

- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (6. bs). Pegem Akademi. <https://ws1.turcademy.com/ww/webviewer.php?doc=82990>
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101.
- Dağ, İ. & Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2009). *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press.
- Deak, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 271–327.
- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 345-368. DOI: 10.26650/SP2019-0028
- Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241–253.
- Deveney, CM ve Deldin, PJ (2006). Majör depresif bozukluk ve psikiyatrik olmayan kontrollerde duygusal bilgi için bilişsel esnekliğin ön araştırması. *Duygu*, 6 (3), 429-437. DOI:10.1037/1528-3542.6.3.429
- Dheer, R. J., & Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 103339. DOI:10.1016/j.jbv.2019.103339
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi): Çukurova Üniversitesi.
- Dryden, W. & Branch, R. (2008). *Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook*. John Wiley & Sons.
- Ellis, A. (1975). *Humanistic psychotherapy: Therational-emotive approach*. McGraw-Hill Book Company

- Erdoğan, S. C. (2018). Üstün Zekalılar Öğretmenliği Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(3), 77-96.
- Ergin-Atalan, D. & Kapçı, E.G. (2013). Çocuk ve ergenlerde olumsuz bilişlerin değerlendirilmesi: Çocukların olumsuz otomatik düşünceleri ölçeği'nin uyarlanması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 72-77.
- Ergin-Atalan, D. & Kapçı, E.G. (2017). Çocuklarda olumsuz otomatik düşüncelerin yaygınlığı ve olumsuz otomatik düşüncelerin sosyodemografik ve psikolojik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 24(2), 105-115.
- Erkuş, A., Sünbül, Ö., Sünbül-Ömür, S., Yormaz, S. & Aşiret, S.(2017). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme-II* (1.Baskı). Pegem Akademi.
- Fazeli, M., Ehteshamzadeh, P., & Hashemi, S. E. (2015). The effectiveness of cognitive behavior therapy on cognitive flexibility of depressed people. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 9(34), 27-36.
- George, D & Mallery, P. (2003). *Spss for windows step by step: a simple guide and referance* (4.Baskı). Alyyn&Bacon.
- Güleç, S. (2020). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-35.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13 (4), 2071-2085.
- Gündüz, A. & Gündoğmuş İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile otomatik düşünceler, ara inançlar, uyumsuz şemalar, anksiyete ve depresif belirti şiddeti ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22, 424-435.
- Güler, E. & Dönmez, R.A. (2021). Algılanan ebeveyn psikolojik kontrolünün çocukların otomatik düşünceleri üzerindeki etkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 10(2), 209-221.

- Hiçdurmaz, D. & Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* 18(2), 68-78.
- Holgado-Tello, F. P., Chacón-Moscoso, S., Barbero-García, I., & Vila-Abad, E. (2010). Polychoric versus Pearson correlations in exploratory and confirmatory factor analysis of ordinal variables. *Quality & Quantity*, 44(1), 153.
- Huang, W., Fang, Y., Tan, X., & Zhao, J. (2022). Childhood trauma, stressful life events, and depression: Exploring the mediating effect of cognitive flexibility. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. DOI:10.1037/tra0001337
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New ideas in psychology*, 30(2), 190-200.
- İlhan, M., & Çetin, B. (2014). LISREL ve AMOS programları kullanılarak gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli (yem) analizlerine ilişkin sonuçların karşılaştırılması. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 5(2), 26-42.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel yayıncılık
- Kol, S. (2011). Erken çocuklukta bilişsel gelişim ve dil gelişimi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 1-21.
- Lerche, S., Gutfreund, A., Brockmann, K., Hobert, MA, Wurster, I., Sünkel, U. & Berg, D. (2018). Sağlıklı yaşlılarda fiziksel aktivitenin bilişsel esneklik, depresyon ve RBD üzerine etkisi. *Klinik Nöroloji ve Beyin Cerrahisi* , 165 , 88-93.
- Kömür, B. E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi): Üsküdar Üniversitesi.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1994). Development of a communication flexibility measure. *Southern Journal of Communication*, 59(2), 171-178.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Merikangas, K. R., He, J., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., ve Swendsen, J. (2010). Lifetime Prevalence of

- Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication– Adolescent Supplement (NCS-A). *Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980-989.
- Mertler, C., A., ve Vannatta, R. A. (2016). *Advanced and Multivariate Statistical Methods: Practical Application and Interpretation (6 edition)*.
- Moulds ML, Kandris E, Starr S, Wong AC. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behavior Research and Therapy*, 45(2), 251-261. DOI:10.1016/j.brat.2006.03.003.
- O'Donnell, L. A., Deldin, P. J., Pester, B., McInnis, M. G., Langenecker, S. A. & Ryan, K. A. (2017). Cognitive flexibility: a trait of bipolar disorder that worsens with length of illness. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 39(10), 979-987.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Özdamar, K. (2002). *Paket programlarla istatistiksel veri analizi (4.Baskı)*. Kaan Kitabevi
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özcan, Ö. & Çelik, G.G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi Özel Dergisi*, 3(2), 115-120.
- Parvizi, G. & Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Peker, A. & Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(2), 66-79.
- Piaget, J. (2004/1934). *Çocukta Zihinsel Gelişim* (çev. H. Portakal). Cem Yayınevi.
- Ritter, S. M., Damian, R. I., Simonton, D. K., van Baaren, R. B., Strick, M., Derks, J. & Dijksterhuis, A. (2012). Diversifying experiences enhance cognitive flexibility. *Journal of experimental social psychology*, 48(4), 961-964.

- Schreiber, J.B., Nora, A., Stage, F.K., Barlow, E.A. & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: a review. *The Journal Of Educational Research*, 99(6), 323-38.
- Scott, W.A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *American Sociological Association Sociometry*, 25(4), 405-414.
- Senemoğlu, N. (2010). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim* (17. baskı). Pegem Akademi.
- Sipahi, B., Yurtkoru, E.S. & Çinko, M.(2008). *Sosyal bilimlerde spss ile veri analizi*. Beta Yayıncılık.
- Sungur, M. Z. (1994). Kognitif Görüş Bağlamında Depresyon ve Antisipasyon. *3P Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 2, 5-23.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Bilissel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilissel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Johnco, C., Wuthrich V. M., & Rapee, R. M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55- 64.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tavsancıl, E. (2002). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Topal, M. (2019). *Ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamadaki rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Tuncer, M. & Tanaş, R. (2022). Bilişsel esneklik ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 467-479.
- Tutuş, A. (2019). *11-14 yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama* (2. bs). Epsilon Yayınevi.

- Wang, Y., Yang, Y., Xiao, W. T., & Su, Q. (2016). Validity and reliability of the Chinese version of the cognitive flexibility inventory in college students. *Chinese mental health journal*, 30(1), 58-62.
- Yazgan, A. D. (2021). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile kültürel zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (1) , 212-231. DOI: 10.31592/aeusbed.803469
- Yöndem, Z. D. & Taylı, A. (2009). Bilişsel gelişim ve dil gelişimi. Alim Kaya (Ed.), *Eğitim Psikolojisi* (ss. 71-112) içinde. Pegem Akademi.
- Zhang, J. H. (2011). *Relationship between cognitive flexibility and coping strategies of high school students.*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hebei University.

Ek 1. Milli Eğitim Müdürlüğü İzni



T.C.
GAZİANTEP VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-34659092-605.01-41641496
Konu : Araştırma İzin Talebi
(Reşat ÜSTGÜNEY)

20/01/2022

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Gaziantep Üniversitesi Rektörlüğünün 24.12.2021 tarihli ve 124937 sayılı yazısı.

Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencilerinden Reşat ÜSTGÜNEY'in " Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması" konulu anket uygulama isteği kapsamında, İlimiz Şahinbey ilçesinde bulunan ekli listede isimleri belirtilen okullarda öğrenim gören öğrencilere yönelik araştırma çalışma isteği, ilgi yazıda belirtilmektedir.

Bu kapsamda bahsi geçen anket uygulama isteği, Bakanlığımız Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi kapsamında değerlendirilmiş olup; araştırmacının, araştırmasının bitiminden itibaren 15 gün içerisinde araştırma sonuçlarını 2 kopya halinde CD içerisinde Müdürlüğümüze bildirmesi şartıyla, İlimiz Şahinbey ilçesinde bulunan ekli listede isimleri belirtilen okullarda öğrenim gören öğrencilere yönelik anket uygulama isteğinin, eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosu bünyesinde oluşturulan komisyonun uygunluk raporu doğrultusunda uygun mütalaa edilmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde; Olurlarınıza arz ederim.

Yasin TEPE
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Nihat KARABİBER
Vali a.
Vali Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Pancarlı Mah 58007 Sok Şehitkamil Gaziantep

Ek 2. Etik Kurul Onayı**GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU TOPLANTI TUTANAĞI**

Toplantı No : 11
Toplantı Tarihi : 14.09.2021
Toplantı Saati : 11:00

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 14.09.2021 tarihinde toplanarak;

- 11) Eğitim Bilimleri Enstitüsünün 27.08.2021 tarih, 79639 sayılı ve "Bilimsel ve Eğitim Amaçlı İzin İsteği (Reşat ÜSTGÜNEY)" konulu yazısı incelenmiş olup, Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Reşat ÜSTGÜNEY'in, "Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması" konulu araştırma çalışmasının, Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunca değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup, adı geçen öğrencinin söz konusu araştırma çalışmasını yapabilmesinin uygun görülmesine;

Ek 3. Öğretmen Görüş Formu

ÇOCUKLAR İÇİN BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

(3. 4. 5. 6. 7. VE 8. SINIFA DEVAM EDEN ÖĞRENCİLER)

Bilişsel modele göre tüm psikiyatrik bozuklukların temelindeki ortak işleyiş, hastanın ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış veya işlevsel olmayan düşünceleridir. Kısacası insanların duygu ve davranışları olayları nasıl yorumladıklarına bağlı olarak değişmektedir. Buna göre kişiler sadece içinde buldukları durumdan veya geçmişlerinden etkilenmezler; insanlar için asıl önemli olan, durumlar hakkındaki düşünceleridir.

Tepki Tarzları Kuramı'na göre ruminasyon, bireyin depresif belirtilerine pasif ve tekrarlı bir şekilde odaklanmasıyla ilgilidir. Ruminasyon kavramına benzer düşünce tarzları diğer psikopatolojilerde de söz konusudur. Örneğin, obsesif-kompulsif bozuklukta ısrarlı ve kontrol edilemeyen düşünceler, sosyal fobide sosyal olayları veya performansı en ince ayrıntısına kadar hatırlama ve yeniden değerlendirme gibi.

Bilişsel esneklik ise, değişen çevresel koşullara göre bilişleri değiştirebilme yetisidir.¹⁰ Bu yetiye sahip kişiler, kendilerini zorlayan ve uyumsuz olan düşünceleri yerine daha dengeli ve uyumlu düşünceleri koyabilmekte, alternatifler üretebilmekte ve zor durumları daha baş edilebilir olarak değerlendirebilmektedirler.

TANIM: Bilişsel esneklik bireyin ilk kez karşılaştığı durumlara yönelik davranışta bulunmadan önce bu durum karşısında gösterebileceği alternatif davranışlarında olabildiğinin bilincinde olmasıdır. Bilişsel esneklik, kişinin; a) farklı yol ve seçeneklerin olduğunun bilincinde olması, b) yeni durumlara uyum sağlarken esnek olabilmesi, c) esnek olabildiği durumlarda kendini yetkin (self-efficacy) hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Bir durumla ilgili olabilecek alternatiflerin bilincinde olan kişiler, sadece en doğru davranışı gösteren kişilere göre bilişsel olarak daha esnektirler. Karşılaşılan sorunlara yönelik problemlerin çözümü esnasında kendini yetkin hissetmenin bilişsel esneklikle ilgili olduğu söylenebilir.

Yukarıdaki tanım ve bilgilerden yola çıkarak 9-13 yaş arası çocuklar için bilişsel ve davranışçı terapiler kapsamında ölçek geliştirme çalışması amaçlanmaktadır. Bu konuda görüş ve önerileriniz nelerdir :

1 * 9-13 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN GENEL OLARAK GELİŞİMSEL SORUNLARI KARŞILAŞTIĞI PROBLEM ALANLARI-ÖRNEK PROBLEM DURUMLARI (Ölçek için madde yazarken çocukların anlamalarını sağlamak için onların genel olarak karşılaştığı problemlerden yola çıkmak için bu sorulmaktadır.):

2 *ÖLÇEK MADDESİ YAZARKEN BU YAŞ GRUBU İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER(İfade tarzları somut soyut kavramlar vb.):

3 *9- 13 YAŞ GRUBU İÇİN ÖLÇEK MADDESİ ÖNERİLERİNİZ:

4 * VARSA EKLEMEN İSTEDİĞİNİZ GÖRÜŞ VE ÖNERİNİZ:



Ek 4.Öğrenci Görüş Formu

BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ ÇOCUK FORMU GELİŞTİRİLMESİ- ÖĞRENCİ GÖRÜŞ FORMU

SEVGİLİ ÖĞRENCİLER SİZLERDEN YAPMAKTA OLDUĞUM ARAŞTIRMA İÇİN AŞAĞIDAKİ FORMU DOLDURMANIZI İSTİYORUM. FORMU DOLDURURKEN HERHANGİ BİR KELİME, CÜMLE SINIRI YOKTUR. AŞAĞIDA VERİLEN DURUMLARI YAŞADIĞINIZI DÜŞÜNÜREK AKLINIZA GELENLERİ İFADE ETMENİZİ BEKLİYORUM. VAKİT AYIRDIĞINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.

REŞAT ÜSTGÜNEY
PSİKOLOJİK
DANIŞMAN

1. Hayatınızda alışık olmadığınız sizin için farklı veya yeni olan bir durumla karşı karşıya kaldığınızı düşünelim(yeni bir okula gitmek, yeni insanlarla tanışmak, bir yere taşınmak, haksızlığa uğramak gibi.)

- A.Bu durumda neler düşünürdünüz?
- B.Ne gibi çözümler üretirdiniz?
- C.Ne hissedersiniz?
- D.Bu duruma alışabileceğiniz konusunda ne düşünürdünüz?

2. Sizin için önemli olan bir dersten düşük not aldığınızı düşününüz.

- A.Bu durumda neler düşünürdünüz?
- B.Ne gibi çözümler üretirdiniz?
- C.Ne hissedersiniz?
- D.Bu duruma alışabileceğiniz konusunda ne düşünürdünüz?

3. Otobüs ile seyahat ederken molada otobüsü kaçırdığınızı farkediyorsunuz.

- A.Bu durumda neler düşünürdünüz?
- B.Ne gibi çözümler üretirdiniz?
- C.Ne hissedersiniz?
- D.Bu duruma alışabileceğiniz konusunda ne düşünürdünüz?

Ek 5.Uzman Görüş Formu**ÇOCUKLAR İÇİN BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ UZMAN GÖRÜŞ FORMU**

Saygıdeğer Hocam;

Yüksek lisans tez çalışmamda kapsamında bilişsel davranışçı terapiler temelinde, 9-13 yaş arası çocukların bilişsel esneklik düzeylerini ölçmeyi amaçlayan bir ölçek geliştirmeyi amaçlamaktayım. Bu form, ölçek geliştirme çalışması için sizin değerli görüşlerinizi almak amacıyla hazırlanmıştır. Form 53 maddeden oluşmakta olup tahmini 20 dakikanızı alacaktır. Maddeler oluşturulurken ilgili literatür taranmış bilişsel esnekliği konu alan ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmaları, makale ve tezler incelenmiştir. Ayrıca ortaokul ve ilkokulda çalışan 5 meslektaşımızdan konu ile ilgili form hazırlanarak bilişsel esneklik kavramı konusunda bilgilendirilmiş; görüş ve önerileri alınmıştır. Bununla birlikte 8-14 yaş aralığındaki 52 öğrenciye 3 açık uçlu soru yöneltilerek bilgi toplanmıştır. Bu kapsamda sizlerden kıymetli vakitlerinizin el verdiği ölçüde, ölçek kapsamında kalmasını istediğiniz madde için “yeterli”, belli değişiklikler öngörerek kalmasını düşündüğünüz madde için “geliştirilmeli”, ölçekte bulunmasının uygun olmayacağını düşündüğünüz madde içinse “yetersiz” kısmını işaretlemeniz beklenmektedir. Ayrıca “geliştirilmeli” ve “yetersiz” gördüğünüz maddelere ilişkin açıklama kısmına nedenlerini ve önerilerinizi yazmanız var ise madde önerisini eklemeniz çalışmaya güç katacaktır. Bu çalışmaya kıymetli vaktinizi harcayarak yaptığımız çok değerli katkıdan dolayı bilim ve alanımız adına size minnettarız. Size sağlıklı günler diler, çalışmalarınızda kolaylıklar dileriz. İhtiyaç halinde aşağıdaki adresten iletişime geçebilirsiniz. Saygılarımla.

Psikolojik Danışman Reşat ÜSTGÜNEY

Danışman: Doç.Dr. Fulya TÜRK

Gaziantep Üniversitesi RPD Anabilim Dalı

İletişim:

NO	MADDE	MADDE DEĞERLENDİRME DÜZEYİ			AÇIKLAMA
		YETERLİ	GELİŞTİRİLMELİ	YETERSİZ	
1)	Bir soruyla karşılaştığımda tek çözüm yolu olduğunu düşünürüm.				
2)	Farklı bir şehre taşınırsak ne yapacağımı bilemem.				
3)	Her sorunun tek bir çözümü vardır.				
4)	Bir sorunu çözerken bildiğim yoldan giderim.				
5)	Okulda yaşadığım sorunlara farklı açılardan bakabilirim.				
6)	Ders çalışırken farklı yollardan bana uygun olanı seçerim.				
7)	Derslerimde başarısız olursam bu durumla baş edemem.				
8)	Derslerimde başarısız olursam bu soruna çözümler üretirim.				
9)	Derslerimdeki başarısızlık için bulduğum çözümleri uygulayabileceğime inanırım.				
10)	Derslerimde başarısız olursam nedenlerini bulmak için düşünürüm.				
11)	Derslerime çalışma konusunda farklı görüşleri merak ederim.				
12)	Arkadaşlarım tarafından dışlanırsam bu sorun için farklı çözüm yolları ararım.				
13)	Arkadaşlarım benimle alay ederse bu durumla baş etmek için çözüm yolu ararım.				
14)	Arkadaşım ile tartışırsam bu soruna farklı açılardan bakmayı denerim.				
15)	Arkadaşlarım tarafından dışlanırsam durup bu sorunun nedenlerini düşünürüm.				
16)	Arkadaşlarımla sorun yaşadığımda bu sorunu çözmek için hep aynı yolu denerim.				
17)	Kendimi arkadaşlarımla yerine koymakta başarılıyım.				
18)	Yeni bir sınıfa girdiğimde uyum sağlayabileceğimi düşünürüm.				
19)	Yeni bir sınıfa girdiğimde çaresiz hissedirim.				
20)	Yeni bir sınıfa alışmam gerekirse bununla baş edebilirim.				
21)	Yeni bir sınıfa girdiğimde ortama uyum sağlamak için davranışlarımı değiştirebilirim.				
22)	Yeni bir sınıfa girdiğimde ortama alışmak için neler yapabileceğimi düşünürüm.				

23)	Okulda bir problemle karşılaştığımda çaresiz hissedirim.				
24)	Evde benimle ilgili bir sorun varsa aklıma çözüm yolu gelmez.				
25)	Bir yere giderken yolumu kaybedersem durup çözüm yolları düşünürüm.				
26)	Bir yere giderken yolumu kaybedersem çaresiz hissedirim.				
27)	Anne babanın söyledikleri her zaman doğrudur.				
28)	Öğretmenimin söyledikleri her zaman doğrudur.				
29)	Başkalarının önerilerini dikkate alırım.				
30)	Bir işi başarmak için kendime güvenirim.				
31)	Yeni bir eve taşınmak beni korkutur.				
32)	Ailem beni sorunlarla baş edebilen biri olarak görür.				
33)	Ailemin istediğim şeyi bana almamaları beni sevmedikleri anlamına gelir.				
34)	Ailem istediğim şeyi almazsa bunun nedenlerine dair düşünürüm.				
35)	Her şey istediğim gibi olmalıdır.				
36)	Öğretmenim tarafından bana bir görev verilirse başaracağıma inanırım				
37)	Sınavdan kötü not aldığımda farklı çözümler üretebilirim.				
38)	Yeni bir kardeşim dünyaya gelirse bu benim için kötü sonuçlar doğurur.				
39)	Arkadaşlarım tarafından dışlanırsam ne yapacağımı bilemem.				
40)	Arkadaşlarımla tartıştığımda çözüm için farklı düşüncelerin olması beni rahatsız eder.				
41)	Ders çalışma yöntemim başarısız olsa da başarılı olmak için hep aynı yolu denerim.				
42)	Bir yere giderken yolumu kaybedersem çözüm yollarını uygulamaktan çekinirim.				
43)	Yeni bir kardeşimin dünyaya gelmesi beni korkutur.				
44)	Hayatta her şey istediğim gibi olmak zorunda değildir.				
45)	Okuldaki bir yarışmaya katılırsam başarılı olmak için farklı fikirler üretirim.				
46)	Okulda bir projede yer alırsam birçok fikir üretebilirim.				
47)	Yeni bir sınıfa alısam ortama katlanmaktan başka çarem yoktur.				
48)	Okulda bir projede yer alırsam fikirlerimi uygulamakta kendime güvenirim.				

49)	Seçeneklerin çok olması sorunun çözümünü zorlaştırır.				
50)	Seçeneklerin çok olması sorunun çözümünü kolaylaştırır.				
51)	Okulda kulüp seçmem gerekirse kulüp seçerken birçok faktörü dikkate alırım.				
52)	Davranışlarımın sonuçlarını önceden tahmin edebilirim.				
53)	Okulda karşılaığım zor durumların üstesinden geleceğime inanırım.				
54)	MADDE ÖNERİNİZ VAR İSE YAZABİLİRSİNİZ				
55)					



Ek 6.Bilişsel Esneklik Ölçeği Ön Deneme Formu

Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği Ön Deneme Formu

MADDE	Anladım	Biraz Anladım	Hiç Anlamadım
1) Her sorunun tek bir çözümü vardır.			
2) Bir sorunu çözerken daha önce kullandığım çözüm yollarına başvururum.			
3) Okulda yaşadığım sorunlara farklı açılardan bakabilirim.			
4) Ders çalışırken farklı tekniklerden bana uygun olanı seçerim.			
5) Arkadaşlarım tarafından dışlanırsam bu sorunla baş etmek için farklı çözüm yolları ararım.			
6) Arkadaşlarım benimle alay ederse bu durumla baş etmek için çözüm yolları ararım.			
7) Arkadaşımla tartışırsam bu soruna farklı açılardan bakmayı denerim.			
8) Arkadaşlarım tarafından dışlanırsam bu sorunun nedenlerinin neler olabileceğini düşünürüm.			
9) Arkadaşımla sorun yaşadığımda bu sorunu çözmek için hep aynı yolu denerim.			
10) Kendimi arkadaşlarımın yerine koymakta başarılıyım.			
11) Yeni bir okula başladığımda uyum sağlayabileceğimi düşünürüm.			
12) Yeni bir okula başladığımda kendimi kaygılı hissederim.			
13) Yeni bir sınıfa alışmam gerekirse bununla baş edebilirim.			
14) Yeni bir sınıfa girdiğimde ortama uyum sağlamak için davranışlarımı değiştirebilirim.			
15) Yeni bir sınıfa girdiğimde ortama alışmak için neler yapabileceğimi düşünürüm.			
16) Sorunlarımı çözerken çok seçeneğin olması çözüm bulmamı zorlaştırır.			
17) Sorunlarımı çözerken çok seçeneğin olması			

çözüm bulmamı kolaylaştırır.			
18) Davranışlarımın sonuçlarını önceden tahmin edebilirim.			
19) Okulda karşılaçağım zor durumların üstesinden geleceğime inanırım.			
20) Okulda bir problemle karşılaştığımda çaresiz hissederim.			
21) Başkalarının önerilerini dikkate alırım.			
22) Yeni bir eve taşınmak beni korkutur.			
23) Her şey istediğim gibi olmalıdır.			
24) Sınavdan kötü not aldığımda farklı çözümler üretebilirim.			
25) Arkadaşlarım tarafından dışlanırsam ne yapacağımı bilemem.			
26) Ders çalışma yöntemlerim işe yaramasa da aynı yöntemleri kullanmaya devam ederim.			
27) Hayatta her şey istediğim gibi olmak zorunda değildir.			
28) Hayattaki her problemin mükemmel bir çözümü vardır			
29) Benden farklı düşünen insanlarla konuşma hoşuma gider			
30) Bir sorunla ilgili herkesten farklı düşünmek hoşuma gider			
31) Aynı olaya farklı açılardan bakmayı çok eğlenceli bulurum			
32) Bana söylenen bir şeye hemen inanmak yerine alternatifleri de düşünürüm.			
33) Genellikle aklıma ilk gelen düşüncenin doğru olduğuna inanırım.			
34) Derslerimde başarısız olursam bu durumla baş edemem.			
35) Derslerimde başarısız olursam bu soruna çözümler üretirim.			
36) Derslerimdeki başarısızlık için bulduğum çözümleri uygulayabileceğime inanırım.			

Ek 7. Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği

Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği

Çocukların ve ergenlerin aklına gelen bazı düşünceler aşağıda listelenmiştir. Lütfen her bir düşünceyi dikkatlice oku ve **son bir hafta** içerisinde hangisinin ne kadar sıklıkla aklına geldiğine karar ver. Cevabını (0)'dan (4)'e kadar olan derecelendirmeye göre işaretle:

0 = hiçbir zaman, 1= bazen, 2=sık sayılır 3= sık sık 4= her zaman

Son bir hafta içerisinde ne kadar sıklıkla düşündün	hiçbir zaman	bazen	sık sayılır	sık sık	her zaman
1) Çocuklar benim aptal olduğumu düşünecek.	0	1	2	3	4
2)	0	1	2	3	4
3) Hiçbir şeyi doğru dürüst yapamam.	0	1	2	3	4
4) Bir kaza geçireceğim.	0	1	2	3	4
5)	0	1	2	3	4
6) Bana sataşacaklar diye endişeleniyorum.	0	1	2	3	4
7)	0	1	2	3	4
8) Çocuklar bana gülecek.	0	1	2	3	4
9)	0	1	2	3	4
10) Çoğu insan bana karşı.	0	1	2	3	4
11) Değersizim.	0	1	2	3	4
12)	0	1	2	3	4
13) Artık hiçbir şeyin bana yararı olmaz.	0	1	2	3	4
14) Salak gibi görüneceğim.	0	1	2	3	4
15)	0	1	2	3	4
16)	0	1	2	3	4
17) İşlerin ters gitmesi benim hatam.	0	1	2	3	4
18)	0	1	2	3	4
19)	0	1	2	3	4
20) Zarar göreceğim.	0	1	2	3	4

21) Diğer çocukların hakkımda ne düşüneceği beni korkutuyor.	0	1	2	3	4
22)	0	1	2	3	4
23)Hayatımı karmakarışık bir hale getirdim.	0	1	2	3	4
24)	0	1	2	3	4
25) Aptal biri gibi görünüyorum.	0	1	2	3	4
26) Hiçbir zaman diğer insanlar kadar iyi olamayacağım.	0	1	2	3	4
27) Benim hatam olmayan şeylerden dolayı her zaman suçlanırım.	0	1	2	3	4
28)	0	1	2	3	4
29) Diğer çocuklar benimle dalga geçiyor.	0	1	2	3	4
30)	0	1	2	3	4
31) Herkes bana bakıyor.	0	1	2	3	4
32)	0	1	2	3	4
33) Biri ölebilir diye korkuyorum.	0	1	2	3	4
34)	0	1	2	3	4
35)	0	1	2	3	4
36) Bende bir terslik var.	0	1	2	3	4
37)	0	1	2	3	4
38) Kendimden nefret ediyorum.	0	1	2	3	4
39)	0	1	2	3	4
40) Kötü insanlar cezalandırılmayı hak eder.	0	1	2	3	4

Ek 8.Veli Onam Formu

VELİ ONAM FORMU

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması” adıyla bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Reşat ÜSTGÜNEY
İletişim bilgileri :

Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi

.....

.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum. (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).

...../...../.....

İmza:

Veli Adı-Soyadı:

Telefon Numarası :

Ek 9.Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Merhaba arkadaşlar,

Yapılan bu çalışmada Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Cevaplarınızı parantez içerisinde "X" koyarak ve sizden istenilen bilgileri yazarak vermeniz beklenmektedir. Araştırmama cevaplarınızla sunduğunuz katkılardan dolayı teşekkür ederim.

1.	1.Okulunuz :	
2.	2.Cinsiyetiniz :	(...)Kız (...)Erkek
3.	3.Yaşınız :	
4.	4.Kaçıncı Sınıftasınız ? :	(...)3.Sınıf (...)4.Sınıf (...)5.Sınıf (...)6.Sınıf (...)7.Sınıf (...)8.Sınıf
5.	5.Kaç Kardeşiniz Var?(Siz Hariç) :	(...)1 (...)2 (...)3 (...)4 ve daha fazla
6.	6.Annenizin Eğitim Durumu :	(...)İlkokul (...)Ortaokul (...)Lise (...)Üniversite (...)Diğer
7.	7.Babanızın Eğitim Durumu :	(...)İlkokul (...)Ortaokul (...)Lise (...)Üniversite (...)Diğer
8.	8.Ailenizin Ekonomik Durumunu Nasıl Değerlendirirsiniz? :	(...)Düşük (...)Orta (...)Yüksek

Ek 10.Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği

ÇOCUKLAR İÇİN BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Değerli öğrenciler sizlere aşağıda bazı durumlarda aklınıza gelebilecek cümleler listelenmiştir. Sizlerden bu cümleleri dikkatlice okuyarak “ Hiç katılmıyorum (1)’ dan Katılıyorum (5)’ a” kadar olan seçeneklerden size uygun olanı işaretlemeniz beklenmektedir.

1=Hiç katılmıyorum 2=Katılmıyorum 3=Kararsızım 4=Biraz Katılıyorum

5=Katılıyorum

Ölçek Maddeleri	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum
1)Arkadaşlarım tarafından dışlanırsam bu sorunla baş etmek için farklı çözüm yolları ararım.	1	2	3	4	5
2)Arkadaşımla tartıştığımda onun bakış açısını anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3)	1	2	3	4	5
4)Yeni bir okula başladığımda kendimi kaygılı hissedirim.	1	2	3	4	5
5)	1	2	3	4	5
6)Sorunlarımı çözerken çözüm yollarının çok olması işimi zorlaştırır.	1	2	3	4	5
7)	1	2	3	4	5
8)	1	2	3	4	5
9)Okulda karşılaşacağım zor durumların üstesinden geleceğime inanırım.	1	2	3	4	5
10)	1	2	3	4	5
11)Sınavdan kötü not aldığımda farklı çözümler üretebilirim.	1	2	3	4	5
12)	1	2	3	4	5
13)Hayatta her şey istediğim gibi olmak zorunda değildir.	1	2	3	4	5
14)	1	2	3	4	5
15)	1	2	3	4	5
16)Derslerimde başarısız olursam bu soruna çözümler üretirim.	1	2	3	4	5
17)Derslerimdeki başarısızlık için bulduğum çözümleri uygulayabileceğime inanırım.	1	2	3	4	5

Ek 11.ÇODÖ Kullanım İzni

05.07.2021

Posta - reşat üstgüney - Outlook

Re: Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği Hk.

derya atalan <der...>


21.06.2021 Pzt 13:01

Kime: reşat üstgüney

Merhaba,

Ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ekte gerekli belgeleri gönderiyorum. Sonuçları benimle de paylaşırsanız çok sevinirim.

İyi çalışmalar

 Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği...

21 Haz 2021 Pzt 12:58 tarihinde reşat üstgüney <j...>

şunu yazdı:

Merhabalar saygıdeğer Derya Hocam,
Gaziantep Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı'nda tez danışmanım Doç.Dr. Fulya TÜRK ile "9-13 Yaş Arası Çocuklar İçin Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Geliştirilmesi" konusunda tez çalışması yürütmekteyim. Bu bağlamda Türkçe uyarlamasını yapmış olduğunuz Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği'ni ilkokul ve ortaokula devam eden 9-13 yaş arası öğrencilere uygulamak amacıyla tezimde kullanmak üzere uygun görürseniz izninizi talep ediyorum. Değerli vaktinizi ayırdığınız için çok teşekkür ederim. Sağlıklı günler dilerim. Saygılarımla

Reşat ÜSTGÜNEY
Psikolojik Danışman
Gaziantep Özel İdare

Anadolu Lisesi

ÖZGEÇMİŞ

Reşat Üstgüney Nazilli Anadolu Lisesi'nden 2012 yılında mezun oldu. Lisans eğitimini Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında 2016 yılında tamamladı. 2018-2019 yılları arasında İstanbul Beykoz'da askerlik görevini RDM Subayı olarak yerine getirdi. 2019 yılında Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. 2016-2021 yılları arasında Gaziantep Şahinbey Özel İdare Anadolu Lisesi'nde psikolojik danışman olarak görev yaptı. 2021-2022 Eğitim öğretim yılından beri Şahinbey Belediyesi Mesleki Eğitim Merkezi'nde psikolojik danışman olarak görev yapmaktadır.

VITAE

Reşat Üstgüney graduated from Nazilli Anatolian High School in 2012. He completed his undergraduate education in Dokuz Eylül University, Buca Education Faculty, Guidance and Psychological Counseling program in 2016. Between 2018-2019, he did his military service as an RDM Officer in Beykoz, Istanbul. In 2019, she started her graduate education at Gaziantep University, Institute of Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling Department. Between 2016-2021, he worked as a psychological counselor at Gaziantep Şahinbey Private Administration Anatolian High School. He has been working as a psychological counselor at Şahinbey Municipality Vocational Training Center since the 2021-2022 academic year.