

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZYETERLİLİK VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİĞİ YORDAMA
DÜZEYLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Betül Gökçen DOĞAN LAÇIN

ANKARA

Şubat, 2015

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZYETERLİLİK VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİĞİ YORDAMA
DÜZEYLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Betül Gökçen DOĞAN LAÇIN

Danışman: Yrd. Doç. Dr. İlhan YALÇIN

ANKARA

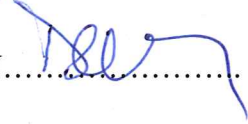
Şubat, 2015

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne;

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan Prof.Dr. Müge ARTAR.....

Üye Yrd. Doç. Dr. İlhan YALÇIN.....

Üye Yrd. Doç. Dr. H. Deniz GÜLLEROĞLU.....

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

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

Prof. Dr. İsmail GÜVEN

Enstitü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Betül Gökçen DOĞAN LAÇIN

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZYETERLİLİK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİĞİ YORDAMA DÜZEYLERİ

Doğan Laçın, Betül Gökçen

Yüksek Lisans, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. İlhan YALÇIN

Şubat 2015, ix + 98 Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin; özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejileri tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığının incelenmesidir. Bilişsel esneklik düzeyinin, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi ise araştırmanın diğer alt amacıdır. Araştırma, 2014-2015 eğitim öğretim yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi ile Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan toplam 549 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler, Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile elde edilmiştir. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Envanteri'nden almış oldukları toplam puanlarının, cinsiyet açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediği T-Testi ile incelenmiştir. Genel Özyeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Çıkma Tarzları Ölçeği'nden alınan puanların bilişsel esneklik toplam puanlarını yordama gücü ise çoklu regresyon ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin yordanan değişken olarak ele alındığı çoklu regresyon analizi sonucunda; genel özyeterlilik ile stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşımın birlikte bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Bilişsel esneklik, kurulumu değiştirme, yönetici işlevler, özyeterlilik, stresle başa çıkma.

ABSTRACT

PREDICTIVE ROLES OF SELF EFFICACY AND COPING STRATEGIES IN COGNITIVE FLEXIBILITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS

DOĞAN LAÇİN, Betül Gökçen

Master Thesis, Program of Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: İlhan Yalçın, Assistant Professor

February 2015, ix + 98 pages

The main purpose of this study was to investigate the predictive role of self efficacy and coping strategies on university students' cognitive flexibility levels. Besides that, another aim was to examine whether there were significant differences in the level of the university students' cognitive flexibility in terms of gender. The study was carried out with 549 students who are studying at Ankara University in the Faculty of Educational Sciences and the Faculty of Law in academic year 2014-2015. The data used in this study was adopted from Demographic Information Form, Cognitive Flexibility Inventory, General Self-Efficacy Scale, and Coping Styles Scale. T-Test was used to examine whether there were differences on Cognitive Flexibility Inventory total scores in terms of gender. The Multiple Regression Analysis was utilized to analyze that whether self efficacy and coping strategies significantly predict the level of cognitive flexibility. Multiple Regression Analysis results revealed that the participants' self efficacy level and coping strategies' sub-dimensions of self confidence, submissive, helpless style and seeking of social support significantly predict participants' cognitive flexibility.

Key words: Cognitive flexibility, set shifting, executive function, self efficacy, coping strategies.

TEŞEKKÜR

Öncelikle, bu çalışmanın her aşamasında yol gösterici olan, içtenlikle ve sabırla yanımda yer alan, desteğini hep hissettiğim değerli danışmanım Yrd. Doç. Dr. İlhan YALÇIN'a teşekkür ediyorum. Bilimsel bir çalışmanın üretilmesinde ayrıntılı, titiz çalışmanın ve etik değerleri benimsemiş bir yaklaşıma sahip olmanın önemini kendisinden öğrendiğim ve danışmanım olduğu için kendimi şanslı hissettiğim değerli hocama şükranlarımı sunuyorum.

Tez jürimde yer alarak tezimi sabırla okuyan, yapıcı ve destekleyici önerilerde bulunarak tez raporunun olgunlaşmasını sağlayan sevgili hocalarım Prof. Dr. Müge ARTAR'a ve Yrd. Doç. Dr. H. Deniz GÜLLEROĞLU'na teşekkür ediyorum. Ayrıca başta değerli hocam Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK olmak üzere, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerinden, deneyimlerinden ve akademik bakış açılarından yararlanma olanağı bulduğum Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndaki bütün hocalarıma teşekkür ediyorum.

Yaşamım boyunca her anımda koşulsuz sevgi ve desteğiyle yanımda yer alan, bana olan inancını her fırsatta dile getiren, çocuğu olduğum için kendimi hep şanslı hissettiğim canım ailem; annem, babam ve kardeşime şükranlarımı sunuyorum.

Hayatımın her anında olduğu gibi bu yorucu süreçte de beni asla yalnız bırakmayan; sabırla, inançla ve aşkla bana destek olan sevgili eşim Emre LAÇİN'e binlerce kez teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONAY	i
BİLDİRİM	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
ÇİZELGELER DİZİNİ	ix
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem	1
1.2.Amaç	5
1.3.Önem	5
1.4.Varsayımlar	7
1.5.Tanımlar	7
BÖLÜM 2	9
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1.Bilişsel Esneklik	9
2.1.1.Yönetici İşlev (Executive Function)	15
2.1.2. Kurulumu Değiştirme (Set-Shifting).....	17
2.1.3. Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Terapi İlişkisi.....	19
2.1.4. Bilişsel Terapi	20
2.2.Özyeterlilik.....	22
2.2.1. Özyeterliliğin Kaynakları.....	25
2.2.2. Özyeterliliğin Gelişimini Etkileyen Süreçler	27
2.2.3. Özyeterlilik ve Sosyal Bilişsel Kuram	29
2.3.Stresle Başa Çıkma Stratejileri	31
2.3.1. Stresin Nedenleri.....	34

2.3.2. Stresle Başa Çıkma	35
2.3.3. Lazarus ve Folkman'ın Bilişsel Değerlendirme Kuramı	37
2.4. İlgili Araştırmalar	40
2.4.1. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	40
2.4.2. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar ...	43
2.4.3. Bilişsel Esneklik İle Özyeterliliğin Birlikte İncelendiği Araştırmalar.....	46
2.4.4. Bilişsel Esneklik İle Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Birlikte İncelendiği Araştırmalar	47
BÖLÜM 3	50
YÖNTEM	50
3.1. Araştırmanın Modeli	50
3.2. Çalışma Grubu	50
3.3. Veri Toplama Araçları	52
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	52
3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri	52
3.3.3. Genel Özyeterlilik Ölçeği	53
3.3.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	54
3.4. Verilerin Toplanması	54
3.5. Verilerin Analizi	55
3.5.1. Verilerin Analize Hazırlanması	55
BÖLÜM 4	57
BULGULAR VE YORUMLAR.....	57
4.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler.....	57
4.2. Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyete Göre Değişip Değişmediğini Gösteren T-Testi Bulguları	59
4.3. Bilişsel Esneklik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları	60
4.3.1. Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler	60

4.3.2.Bilişsel Esneklik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları	62
4.4.Yorumlar	64
4.4.1. Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçlarının Yorumlanması	64
4.4.2.Bilişsel Esnekliğin Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması	66
BÖLÜM 5	72
SONUÇ VE ÖNERİLER	72
5.1.Sonuçlar	72
5.2.Öneriler	72
KAYNAKLAR	75
EKLER.....	94
ÖZGEÇMİŞ	99

ÇİZELGELER DİZİNİ

	Sayfa
Çizelge 1	Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....51
Çizelge 2	Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanların Betimsel Gösterimi58
Çizelge 3	Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları ...59
Çizelge 4	Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler61
Çizelge 5	Bilişsel Esnekliğin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Çoklu Regresyon Analizi63

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmada ele alınan problem durumu tanımlanmış, araştırmanın amaçları ve önemi ifade edilmiş, sayıtları ortaya konulmuş ve araştırmayla ilgili temel kavramların tanımları açıklanmıştır.

1.1. Problem

Doğadaki en karmaşık varlık olan insan, düşünebilme yetisi ile diğer varlıklardan ayrılmaktadır. Düşünebilme yetisi, düşüncelerin sözel ya da davranışsal olarak ifade edilmesi ile anlaşılmaktadır. Karmaşık bir yapı olan insanoğlunun düşünme yetisinin bu kadar basit olmayacağını dile getiren Piaget, insanları bebeklik döneminden itibaren inceleyerek bilişsel gelişim süreçlerini ele almıştır.

Piaget, bilişsel gelişim sürecini dört evrede incelemiştir. Bu evrelerin ilki yeni düşüncelerin oluştuğu duyu-hareket dönemi, ikincisi benmerkezcilik ve canlandırmacılığın egemen olduğu işlem öncesi dönem, üçüncüsü somut işlemlerin gerçekleştirildiği somut işlemler dönemi ve sonuncusu ise artık düşüncelerin mantıklı ve soyut olduğu soyut işlemler dönemidir (Piaget, 2004).

Piaget (2004), bireylerin her dönemde farklı bir kazanım elde ederek bilişsel süreçlerinin geliştiğini dile getirmiştir. Nöropsikologlar, insan bilişinin sürekli çalıştığına ve sadece duyumsayıp algılayan ve bunu öğrenen bir sistem olmadığına dikkat çekmişlerdir. Etkili bir bilişsel sistem, insanda var olan şemaları, koruyabilmeli (set-shifting), yeni bir bilgi ile karşılaştığında var olan bilgiyi değiştirip düzenleyebilmeli, yeni bilginin oluşmasını engelleyecek etkilere (interference) karşı koyabilmeli, zaman ve mekan farketmeksizin olayları bütünleştirebilmeli, bellek üzerinde çalışabilmeli, duruma uygun yeni teknikler oluşturup gerektiğinde bunu değiştirebilmeli ve planlar yapabilmelidir. Kısacası insan, bilişsel faaliyetleri yönetebilmelidir (Karakaş ve Karakaş, 2000). Tüm bu

işlevleri hatta daha fazlasını yapan mekanizmaların toplamına verilen isim yönetici işlevlerdir (executive functions).

Yönetici işlevler kavramı, öz düzenleme (self-regulation), davranışın ardışıklığı (sequencing of behavior), esneklik (flexibility), tepki ketleme (response inhibition), planlama ve davranışın örgütlenmesi gibi yüksek düzeyli bilişsel işlevleri tanımlarken kullanılmaktadır (Lezak, 1995). Bu sebepten dolayı, nöropsikolojik açıdan bilişsel esnekliğin yönetici işlevin alt kategorilerinden biri olduğu düşünülmektedir.

Martin ve Rubin'e (1995) göre bilişsel esneklik, bireyin herhangi bir problem durumunda seçenekleri görebilme, yeni duruma uyum sağlayabilme ve problemin üstesinden gelebileceğine yönelik algısı olarak tanımlanmıştır. Başka bir deyişle, bilişsel esneklik, kişinin çevre değişikliğine karşı kendi bilişsel kalıplarını değiştirebilmesi ve yeni ortama uyum sağlayabilmesidir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilgin'e (2009a, ss.143) göre, "bilişsel olarak esnek olan birey, davranışlarının sonucunda başarılı olacağına inanmaktadır. Bilişsel esneklik, uyum sağlamak için alternatif yolların ve seçeneklerin farkına varılmasını sağlamaktadır."

Bilişsel olarak esnek olmayan kişilerin katı düşünce yapısına sahip oldukları ifade edilmiştir (Scott, 1962). Bilişsel esnekliğin eksikliği, ilk akla gelene takılıp, onu devam ettirme ve katı olmak ile ilişkilidir. Ayrıca, bilişsel olarak esnek olamamak ihtiyaç anında zihinsel anlamda bir şeyleri özgürce oluşturamamak ya da düşüncelerini değiştirememek anlamına gelmektedir. Bilişsel açıdan esnek olmayanlar, bir problemi çözmek ya da anlamak için katı bir yaklaşım sergilemektedirler.

Bilişsel esneklik, sağlıklı bireylerin bilişsel süreçlerinde önemli bir sistemdir. Bu sistemin işleyişinde etkili olabilecek etmenlerin incelenmesi bilişsel esneklik yapısını daha anlaşılır kılacaktır. Bu bağlamda, araştırmaya konu olan önemli bir etmen özyeterliliklerdir.

Özyeterlilik, bireylerin kendi yaşantısından etkilenecek bir şeyi yapabileceğine yönelik inancıdır (Bandura, 1994). Bandura'ya (1989) göre bir beceriye sahip olmakla, o beceriyi farklı durumlarda uygun bir biçimde kullanmak birbirinden farklıdır. Bir görevi yerine getiren birey, yeterli bilgi, beceri ve yeteneğe

sahip olsa da bunların farkında olmayacağı gibi, beceri ve yeteneklerine ilişkin kuşkuları da olabilir. Bu kuşkularından dolayı kişi, o davranışa başlamaya bile çalışmayacaktır. Bu nedenle, bir görevi yerine getirebilmek için birey, gerekli olan bilgi, beceri ve yeteneğe sahip olduğuna inanmalıdır. Eğer birey, verilen görevi yapabileceğine yeterli düzeyde ikna olmamış, diğer bir deyişle yeterli özyeterlilik inancına sahip değil ise becerilerini hiç kullanmayacaktır. Özellikle, yüksek özyeterliliğe sahip olmayan kişilerin, uzun çaba gerektiren görevlerde çabuk pes ettikleri ve görevlerini yerine getiremedikleri görülmektedir (Bandura, 1989).

Özyeterlilik, davranışı başlatıp (Bandura, 1989), sürekliliği ve motivasyonu arttırarak (Bouffard-Bouchard, 1990) performansın sergilenmesini sağlamaktadır. Aynı zamanda özyeterlilik inancı, beceri, yetenek ve bilgi gibi değişkenlere de aracılık ederek bu değişkenlerin verimli bir biçimde bir arada işlenmesine yardımcı olmaktadır (Pajares ve Miller, 1994). Bu nedenden dolayı özyeterlilik, yeni bir beceri kazanılması ya da yeni bir öğrenimin gerçekleşmesinde ve sonrasında da bu yeni bilginin uygulanabilmesinde önemli bir işlev görmektedir.

Martin ve Anderson (1998), özyeterlilik ile bilişsel esnekliğin birbirine bağlı ve birbiriyle ilişkili iki kavram olduğunu belirtmişlerdir. Çok az araştırmanın bu ilişkiyi incelediğini belirten Martin ve Anderson, bireyler alıştıklarının dışında bir ortamda iken, kullanmış oldukları iletişimin onların bilişsel esneklik ile özyeterlilik düzeylerinin en açık örneği olduğunu dile getirmişlerdir. Bu açıklamayla benzer yönde Bandura da (1989), kişinin durumuna en uygun olanı seçebilme yetisine sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, Bandura, özyeterlilik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Bilişsel esnekliğin tanımına bakıldığında bireyin; a) alternatif yolların farkında olması, b) içinde bulunduğu duruma uyum sağlayabilecek esneklikte olması, c) esnek olduğu durumda kendini yetkin hissetmesi olduğu görülmüştür (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998). Bilişsel esnekliğin tanımında da özyeterlilik ile bilişsel esnekliğin iç içe olduğu fark edilmektedir. Kişinin yapabileceklerini ve yapamayacaklarını bilmesi onun özyeterlilik inancını, buna bağlı olarak da karşılaştığı zor durumlarda yeni çözümler üretebilmesini ve seçenekleri görebilmesini etkilemektedir.

Özyeterliliğin yanı sıra stresle başa çıkma stratejileri de bilişsel esnekliği açıklayabilecek bir diğer etmen olarak düşünülmektedir. Stresle başa çıkma, stresli

olaylar karşısında bireyin iç ve dış dengesini koruyabilmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Gonzalez ve Seller, 2002). Folkman ve Lazarus (1984) ise başa çıkmayı, çevreden ve içten gelen istek ve çatışmaları kontrol etmek ve yaşam gerilimini en az düzeye indirmek amacıyla sergilenen davranışsal ve duygusal tepkiler olarak açıklamaktadırlar. Stres karşısında kullanılan başa çıkma stratejileri, olumlu ve olumsuz yöntemler olarak ikiye ayrılmaktadır.

Folkman ve Lazarus'a (1984) göre başa çıkmanın,"duyguları düzenleme" ve "strese neden olan problemi ele alma" olarak iki temel işlevi vardır. Birinci işlevi duygu odaklı, ikinci işlevi ise problem odaklı başa çıkma olarak adlandırılmıştır. Duygu odaklı başa çıkma, bireyin strese neden olan etmenlere verdiği duygusal tepkiyi düzenlemek için kullandığı yöntemlerdir. Problem odaklı başa çıkma yöntemlerinde ise birey, strese neden olan etmenlere yönelik yöntemler kullanmaktadır. Stres yaratan durumun özelliğine göre, başa çıkmada kullanılan yöntem değişmektedir. Problem çözme yöntemi ile birey doğrudan sorunun çözümüne yönelik karar vermekte ve bunu uygulamaktadır. Böylelikle birey, stres yaratan birey-çevre ilişkisini düzenlemektedir.

Stresle başarılı bir biçimde baş edebilmek için kişinin kendi sınırlılıklarını, katı olduğu yönlerini, içsel ve dışsal kaynaklarını bilmesinin yanı sıra içinde bulunduğu durumu değerlendirmesi ve problem çözebilmelidir (Horvath ve Russell, 1999). Bunun için gerekli olan beceri, doğrudan bilişsel esneklik gibi yönetici işlevler içerisinde bulunan çok fazla mekanizma ile ilişkilidir (Folkman ve Lazarus, 1984). Bunun yanı sıra, yönetici işlevler ile baş etme becerisinin ortak bir yönünün öz düzenleme olduğu belirtilmiştir (Carlson, 2003). Yönetici işlevlerin gelişimi güçlü bir öz düzenleme ile ilişkili (Carlson, 2003) iken, baş etme stres altındaki bir kişinin öz düzenleme becerisini kapsamaktadır (Compas, Campbell, Robinson ve Rodriguez, 2009). Bilişsel olarak esnek kişiler, karşılaştıkları zor durumlar karşısında problemlerini başarılı bir biçimde çözebilmektedirler. Bu başarılı çözüm sayesinde kişinin, içinde bulunduğu zor durumun kendisinde yaşattığı gerginlik (stres) hissinden kurtulup, rahatlaması beklenmektedir. Buna göre, stresle başa çıkma tarzları etkili ve etkili olmayan olarak iki başlık altında değerlendirildiğinde, yönetici işlevleri güçlü olan kişilerin, etkili bir biçimde stresle başa çıktıkları belirtilmiştir (Kesselring, 2010).

Yönetici işlevlerin üst düzeyde olduğu evre, geç ergenlik ve genç yetişkinlik dönemidir. Bu dönem içerisinde olan üniversite öğrencileri, yetişkin rol ve sorumluluklarını almaya başlamaktadırlar. Esnek düşünce yapısına sahip üniversite öğrencilerinin, stresle etkili bir biçimde baş ettikleri ve var olan potansiyellerini kullanarak yeni rol ve sorumluluklarını yerine getirebilecekleri düşünülmektedir. Ayrıca, gelişen ve değişen modern dünyada esnek düşünebilen kişilerin yetişmesinin önemi artarken hangi kişisel özelliklerin esnek düşünce yapısını etkilediği büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle bu araştırmanın problemini, üniversite öğrencilerinin özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin; öz-bildirime dayalı olarak ölçülen bilişsel esneklik düzeylerini yordayıp yordamadığının incelenmesi oluşturmaktadır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın genel amacı; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini anlamlı olarak yordayan değişkenlerin neler olduğunun belirlenmesidir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara yanıt aranmak istenmektedir. Üniversite öğrencilerinin;

1- Bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2- Genel özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejileri birlikte, bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

1.3. Önem

İnsanlar, günlük yaşamda zorlandıkları ve karar verip seçim yapamadıkları durumlarla sıklıkla karşılaşmaktadırlar. Bireyin hayatını sağlıklı bir biçimde sürdürebilmesi için bu tür zor durumlarda kendine inanması ve bunlarla etkili bir şekilde baş etmesi gerekmektedir. Bilişsel esneklik, bireyin ani ve zor durumlar karşısında zorlanmadan çözüm için seçenekleri görüp, en uygun olanı seçmesi olarak görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde bilişsel olarak esnek insanların problemlerini psikolojik sağlığını koruyacak biçimde çözebildikleri görülmüştür. Araştırma bulguları insanların bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça; öfke (Diril, 2011), stres (Altunkol, 2011), kaygı (Öz, 2012), yaşanan sosyal zorluk (Maltby, McCutcheon, Martin ve Cayanus, 2004) ve depresyon (Delano-Wood, 2002) düzeylerinin azaldığını; sosyal yetkinlik (Bilgin, 2009b), eleştirel düşünme (Çuhadaroglu, 2011), uyum (Öz, 2012), öz saygı (Al-Jabari, 2012) ve problem çözme becerilerinin (Bilgin, 2009b) ise arttığını ortaya koymaktadır.

Gelişen ve değişen dünyada sadece bilgiyi üreten ve öğrenen bireyler değil, aynı zamanda karşılaştıkları zor durumlarda alternatifleri görüp bunların içinden durumuna en uygun olanı seçebilen, esnek bireyler yetiştirmenin gerekliliği ortaya çıkmıştır. Bilişsel olarak esnek olan kişilerin, kendi potansiyellerinin farkında olabilecek ve zor durumlarla karşılaştıklarında yaşadıkları rahatsızlık hissiyle mücadele edebilecek, kendine özgü stratejileri olan kişiler oldukları düşünülmektedir. Bireyin bilişsel gelişimi incelendiğinde, bilişsel esnekliğin ortaya çıkışı bebeklik dönemine, gücünün en üst düzeyde olduğu dönem ise geç ergenlik ya da genç yetişkinlik dönemine denk gelmektedir (Zelazo, Craik ve Booth, 2004).

Genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri, ergenlikten yetişkinliğe doğru adım attıkları, önemli bir yaşam evresindedirler. Öğrenciler bu dönemde hem üniversite yaşamı ile yeni rollere uyum sağlamakta, hem de mezuniyet sonrasında iş, evlilik gibi daha yeni rollere hazırlanmaktadırlar. Yaşam örüntüleri genişleyen öğrencilerin zor durumlarla karşılaşma olasılığı artacağı için üniversitelerin psikolojik danışma birimleri tarafından desteklenmeleri önem kazanmaktadır.

Bilişsel esnekliğin bir parçası olduğu yönetici işlevler, geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde en üst düzeyde çalışmaktadır. Çalışma grubunu genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bu araştırma ile özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordayıp yordamadığı incelenecektir. Elde edilen bulgular doğrultusunda bilişsel olarak esnek bireyler yetiştirmenin önemine dikkat çekilecek, hangi özelliklere sahip olmanın bilişsel esnekliğe katkı sağladığı tespit edilecektir. Böylece, ilgili alanyazına ve uygulayıcılara farklı bir bakış açısı kazandırılması bakımından önemli olacağı düşünülmektedir.

Son olarak, yurtiçinde bilişsel esneklik ile yapılan sınırlı sayıdaki araştırmalar dikkate alındığında, bu çalışma ile bilişsel esnekliğin diğer etmenlerle nasıl bir ilişkisi olduğunun ortaya konulması açısından alana önemli bir katkı getireceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, yurtdışı alanyazın incelendiğinde, bilişsel esneklik düzeyi ve özyeterlilik algısının birbiriyle ilişkisine kuramsal olarak değinildiği görülmüştür. Ancak ilgili değişkenlerin birlikte incelendiği çok az araştırma bulunmuştur. Bu araştırmada, bilişsel esneklik ile özyeterliliğin ilişkisini inceleyip, özyeterliliğin bilişsel esnekliğin yordayıcısı olup olmadığını ortaya koyan ampirik bir çalışma olması bakımından önemlidir. Bunun yanı sıra, diğer yordayıcı değişken olan stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esneklikle olan ilişkisi yurtdışı ve yurtiçi alanyazında yer verilen konulardandır. İlgili araştırmaların bulguları ile bu çalışmadan elde edilecek bulguların benzerlik gösterip göstermeyeceği bakımından önem taşıdığı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmaya katılan tüm katılımcıların araştırma için kullanılan ölçme araçlarını içtenlikle ve kendilerini yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5. Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Bilişsel Esneklik: Bu çalışmada, bilişsel esnekliğin öznel boyutu ele alınmıştır. Martin ve Rubin'e (1995) göre bilişsel esneklik, bireyin herhangi bir duruma yönelik seçenekleri görebilme, yeni duruma uyum sağlayabilme ve bireyin kendine yönelik özyeterlilik algısıdır. Bu çalışmada, bilişsel esneklik düzeyini ölçmek amacıyla Bilişsel Esneklik Envanteri'nden (Dağ ve Gülüm, 2012) alınan toplam puan kullanılacaktır. Bilişsel Esneklik Envanteri'nden elde edilen puanların yüksekliği, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksekliği anlamına gelmektedir.

Genel Özyeterlilik: Kişilerin günlük yaşam içerisinde karşılaştığı olaylarda zorlukları atlatabileceğine yönelik inancıdır (Hoeltje, Zubrick, Silburn ve Garton, 1996). Araştırmada genel özyeterlilik düzeyini belirlemek için Genel Özyeterlilik Ölçeği'nden (Yıldırım ve İlhan, 2010) alınan toplam puan kullanılacaktır. Bu ölçekten elde edilen puanların yüksekliği genel özyeterlilik inancında yüksekliği işaret etmektedir.

Stresle Başa Çıkma Stratejileri: İç ve dış kaynaklı stresin oluşturduğu gerilimi azaltmak için kişinin bilişsel ya da davranışsal çabalar göstermesidir (Şahin ve Durak, 1995). Araştırmada stresle başa çıkma stratejileri; kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal destek arama olmak üzere toplam beş alt boyuta sahip psikolojik bir yapı olarak ele alınmıştır. Bu çalışmada katılımcıların stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek için Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin (Şahin ve Durak, 1995) alt boyutları kullanılmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle bilişsel esneklik, özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejileri kuramsal olarak incelenmiş; ardından bu konularla ilgili yurtdışında ve Türkiye'de yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Bilişsel Esneklik

Duyu organlarındaki girdinin işlenmesi, dünyanın algılanması ve anlaşılması için bir dizi işlevin tamamı “bilişsel (cognitive)” terimi ile ifade edilmektedir (Karakaş ve Karakaş, 2000). Esneklik ise bilişin bir özelliği ve zekânın davranış olarak dışa vurumudur (Jordan ve Morton, 2008). Guilford’a (1962) göre esneklik, yaratıcılık ve zekânın bir modelidir. Çoklu görevleri yapabilme, yeni bilgiyi özümseyebilme, problem çözebilme gibi davranışlar, esneklik olarak kabul edilmektedir. Esnekliğin bu çok yönlülüğü çeşitli parçalara bölünmesine neden olmuş, bu yüzden her bir parçanın kavramsallaştırılması gereği doğmuştur. Bu parçalardan birisi ise bilişsel esnekliktir.

Alanyazın incelendiğinde bilişsel esnekliğin görece yeni bir kavram olduğu ve çeşitli tanımlamalarının yapıldığı görülmüştür. Bazı araştırmacılara göre bilişsel esneklik bir yetenek ya da beceri (Colzato, Huizinga ve Hommel 2009), yüksek düzenleme gücü (Masley, Roetzheim ve Gualtieri, 2009), farklı düşüncenin ölçütü (Cretenet ve Dru, 2009) iken farklı bir bakış açısına göre; çeşitli bilişsel süreçlerin toplamı (Blaye ve Bonthoux, 2001) ya da zihinsel bir sistemdir (Deak, 2003). Bilişsel esnekliğin ilk tanımlarından biri şöyledir: "Yeni kurallar ışığında bir görevden diğerine geçebilme, çoklu görevleri yerine getirebilme, bu süreçte davranışlarını değiştirebilme gibi süreçleri içermektedir. Bilişsel esnekliğe en uygun örnek ise

problem çözebilme veya yeni bir bilgi-beceri oluşturabilmedir" (Ionescu, 2012, ss 190-191). Bireyin kendini güvende hissetmesi ve içinde bulunduğu duruma uygun davranışı üretebilmeye olan inancı onun bilişsel esnekliğini göstermektedir (Martin ve Rubin, 1995).

Klinik ve deneysel çalışmalara bakıldığında esnekliğin spontan ve tepkisel olmak üzere en az iki biçimi olduğu görülmüştür (Eslinger ve Grattan, 1993; Hanes, Andrewes ve Pantelis, 1995). Spontan bilişsel esneklik, kişinin düşünce akışı ve çeşitli yanıtları üretebilmesidir (Bonino ve Cattelino, 1999; Eslinger ve Grattan, 1993). Bunu ölçmek için Alternatif Kullanımlar Testi (Alternate Uses Test) kullanılmaktadır. Alternatif Kullanımlar Testi Wilson, Christensen, Merrifield ve Guilford (1975) tarafından geliştirilen, yaygın olarak kullanılan çok sayıda objenin yer aldığı listeden oluşmaktadır. Katılımcılardan bu listede yer alan objelere alternatif olabilecek isimler üretmeleri istenmektedir. Spontan esneklik, Eslinger ve Grattan (1993) tarafından genellikle tek bir soru yöneltildiğinde yanıt ve düşüncelerin akmaya hazır oluşu olarak tanımlanmaktadır. Akıcılık kavramı spontan esneklik için gerçek yanıtları üretebilmek ve seçenekleri belirleyebilmek için gereklidir. Daha açık bir biçimde belirtmek gerekirse alternatiflerin üretimi akıcılığı kullanarak sağlanmaktadır. Bir probleme çeşitli yanıtlar üretebilmede "esneklik" ihtiyacının ortaya çıktığı görülmüştür. Çoğu otomatik kaçınma ve alışagelmış cevap verme stratejisi, bilginin değişik yönlerini fark etmek adına gereklidir. Böylelikle spontan esneklik, tipik olarak bilgiyi etkili bir biçimde kullanarak çeşitli ve yaratıcı çözümler üretecek özneye gerek duymaktadır. Beyin yapısı incelendiğinde, prefrontal korteksin spontan esnekliğe aracılık ettiği görülmüştür (Eslinger ve Grattan, 1993). Spontan esneklik, bilginin çeşitli sınıf ve kategorilere ulaşmasında frontal loba ihtiyaç duyduğundan bilişsel esnekliğe karşı duyarlıdır (Borkowski, Benton ve Spreen, 1967).

Tepkisel esneklik ise farklı bir duruma uygun davranış ve bilişleri kolayca değiştirebilmeyi ifade etmektedir. Hanes, Andrewes ve Pantelis'e (1995) göre, tepkisel esneklik beklenmedik bir durum karşısında alışagelmış davranışı değiştirebilmektir. Bu kavram, ilk olarak Goldstein (1943) tarafından, farklı davranışlara ihtiyaç duymasına rağmen, eskisini değiştirmeyen hastalardan esinlenerek tanımlanmıştır. Tepkisel esneklik, belirgin bir durum ya da olayın

taleplerine, şartlarına göre kişinin davranış ve düşüncelerini değiştirebilmesidir. Tepkisel esneklik konusunda zorluk yaşayan birey, bir etkinliğe katılmakta ancak etkinliğe uygun tepki vermesi ya da tepkisini değiştirmesi gerektiğinde başarısız olmaktadır (Bonino ve Cattelino 1990; Eslinger ve Grattan, 1993). Yaygın olarak kullanılan tepkisel esneklik ölçüm aracı Wisconsin Kart Eşleme Testidir (Wisconsin Card Sorting Task). Wisconsin Kart Eşleme Testi, Berg (1948) tarafından geliştirilmiş, performansa dayalı bir ölçme aracıdır. Bu ölçme aracı, çeşitli renk, boyut ve şekillerdeki kartları, verilen geri bildirimlere uygun bir biçimde sıralayabilmeye dayanmaktadır. Wisconsin Kart Eşleme Testi büyük ölçüde tepkisel esnekliği ölçmeye yöneliktir. Frontal lobunda hasar, yara/lezyonu olan hastaların bir görevi yerine getirirken çeşitli zorluklar yaşadığı çok sayıda araştırmacı tarafından onaylanmıştır (Stuss ve diğerleri, 1983). Tepkisel esneklik hem frontal lobun hem de striatal yapının uygun çalışmasına bağlıdır (Eslinger ve Grattan, 1993). Beynin yanal yarığının üzerinde yer alan frontal lob, plan yapabilme, karar verebilme, hedef koyabilme gibi motor kontrol ve bilişsel etkinliklerde rol oynamaktadır. Striatal yapı ise beynin ön kısmında yer almakta ve beyin zarından gelen bilgiyi alıp diğer bir mekanizmaya iletmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2013).

Bilişsel esnekliği tanımlamada farklı bakış açılarından biri de son dönemde bilişsel esnekliğe odaklanan araştırmacılardan Martin ve Rubin'in nesnel (nöropsikolojik) ve öznel olarak iki farklı tanımlamalarıdır. Nöropsikolojik açıdan incelendiğinde bilişsel esneklik, yönetici işlevin bir parçasıdır. Yönetici işlev, beynin frontal lobuyla yönetilmektedir. Kişisel değerlendirme, planlama, problem çözebilme, dikkat, kendini izleme gibi yüksek bilişsel süreçleri içermektedir (Stuss ve Benson, 1986). Yönetici işlevler ile bilişsel sürecin tüm bu koordinasyonları, günlük ve alışagelmışin dışında bir durumla karşılaşıldığında problem çözebilmek için yüksek bilişsel süreçlere ihtiyaç duymaktadır. Böylelikle bilişsel esneklik, kişinin çevresindeki bilgileri algılama, cevap verebilme, kolayca yönergeleri değiştirebilme, gelecek hedeflerini yerine getirebilme ve sonuçları düşünebilmesini sağlamaktadır.

Nöropsikologlar, bilişsel esnekliği daha çok bir obje, düşünce ya da durumu farklı açılardan görebilme ve dikkatli olabilme olarak tanımlamaktadırlar. Bilişsel esneklik, birinin yanlışlarından öğrenebilme, seçenekler üretebilme, dikkatini

toparlayabilme ve çoklu kaynaktan problem durumuna en uygun çözüm yolunu bulabilmektir (Anderson, 2002). Bu süreç, birbiriyle ilişkili ve ilişkisiz bilgiyi birbirine bağlamayı gerektiren karmaşık bir süreçtir. Nöropsikologlara göre bilişsel esneklik, Wisconsin Kart Eşleme Testi ve İz Sürme Testi (Trail Making Test) ile ölçülmektedir. Performansa dayalı bilişsel esnekliği ölçmek için Reitan ve Wolfson (1993) tarafından geliştirilen İz Sürme Testi (TMT) belli bir zaman içerisinde A ve B formunu eşleştirmeye dayanmaktadır. A formu psikomotor hız ve dikkati, B formu yönetici işlevi değerlendirmeye yöneliktir. Her iki testte yapılan yanlışlar ile harcanan süre dikkate alınarak değerlendirme yapılmaktadır.

Bilişsel esnekliğin öznel boyutuna göre kişinin karar verebilme yeteneği, bir olayı başlatma ve sürdürme çabasına ilişkin algısıdır (Phalet ve Kasic, 2006). Kendilerini esnek olarak algılayan bireyler seçeneklerin farkında olurlar, sadece gördüklerine değil, olabileceklere de kendilerini ayarlayabilir ve uygun tepkiler verebilirler (Martin ve Rubin, 1995). Martin ve Rubin'e göre bilişsel esneklik, bir kişinin herhangi bir duruma yönelik seçenekleri görebilmesi, yeni duruma uyum sağlayabilmesi ve kişinin özyeterlilik algısıdır. Öznel bilişsel esneklik, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri ile ölçülmektedir. Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği, 12 maddede kişinin iletişim biçimlerini değerlendiren ölçme aracıdır. Bilişsel Esneklik Envanteri ise kişi zor bir durumda olsa dahi durumuna en uygun olan yolu seçip seçmediğini içeren 20 maddelik bir ölçme aracıdır. Bilişsel Esneklik Envanteri, Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir.

Esnekliğin farklı bir türü olan bilişsel esneklik, bireyin çevre değişikliğine karşı kendi bilişsel kalıplarını değiştirebilmesi ve yeni ortama uyum sağlayabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Martin ve Anderson'a (1998) göre, bilişsel esneklik farkındalık, isteklilik ve bir işi başarabilmeye yönelik inanç (öz yeterlilik) olmak üzere üç adımdan oluşmaktadır. Bireyin karşılaştığı bir durumun ona sağladığı seçenek ve alternatifleri görebilmesi için çevresinde olup bitenlerin farkında olması gerekir. Sonrasında farkında olduğu birçok seçenekten birine uyum sağlamaya ihtiyaç duyar. Son olarak da, kişi içinde bulunduğu duruma uygun esneklikte olduğuna inanmaya başlayacaktır. Bilişsel esneklik algılama, zihinsel süreç ve yanıt verebilme gibi çoklu boyutları içermektedir. Bu süreçler; fikirler üretebilme, alternatifleri düşünebilme ve planı değiştirebilme ya da

uyarlayabilme gibi aynı andaki bilginin çoklu parçalarını içermektedir (Anderson, 2002; Eslinger ve Grattan, 1993). Bilişsel olarak esnek olanlar, kişilerarası ilişkide yeterlidirler ve bu ilişki içerisinde onların karşısındakilere girişken (assertive), duyarlı, özenli ve anlayışlı davrandıkları görülmüştür (Martin ve Anderson, 1996). Martin ve Anderson'a (2001) göre bilişsel esnekliği yüksek kişiler muhtemelen daha çok yakınlık arayışı içindedirler. Kişilerarası ilişkilerde iyi olan bu kişilerin yakın ilişki kurma konusunda da başarılı olacakları düşünülmektedir.

Bilişsel esnekliğin başka bir tanımı Martin ve Rubin'e (1995) göre; gerekli eyleme geçmeden önceki düşüncedir. Bu açıdan ele alındığında bilişsel esneklik, durumla ilgili olası seçeneklerin farkında olmak, yeni duruma uyum sağlamak ve esnek olmak için istekli olmak, bireyin özyeterliliğinin farkında olması olarak tanımlanmaktadır (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998). Bireyler, yeni bir durumla karşılaştığında davranışlarını yeni duruma uygun hale getirmeden önce seçeneklerin farkına varırlar. Kendi seçeneklerinin yeni durumla ilişkisini düşünen kişi ne kadar çok seçenek üretirse o kadar çok da esnek olduğu söylenebilir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel açıdan esnek olanlar, yeni sosyal etkileşim metotlarını denemeye isteklidirler (Martin ve Anderson, 1998).

Katı düşünce yapısına sahip olan, bilişsel esneklik düzeyi düşük olan kişilerin, ilişkilerini yapılandırmaya devam ettikleri söylenmektedir (Scott, 1962). Bilişsel olarak esnek olamayanlar, farklı bir durumla karşılaştıklarında seçenekler üretemeyip, akla ilk geleni sürdürme eğilimindedirler. Katı düşünce yapısı ile yakından ilişkili olan sürdürme eğilimi, ihtiyaç anında zihinsel anlamda bir şeyleri özgürce oluşturamamak ya da düşüncelerini değiştirememek anlamına gelmektedir. Bilişsel olarak esnek olmanın sosyal etkileşimlerde dikkatliliği arttıran faydaları vardır. Cegala'e (1981) göre, bilişsel olarak esnek olanlar olmayanlara göre daha dikkatlidirler, çabuk kavrarlar ve duyarlıdırlar. O'Keefe ve Delia'a (1982) göre, bilişsel olarak esnek olanlar "nasıl daha iyi ilişki kurabilirim" şeklinde hipotezler üretebilmektedirler. Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliğin bireyin sosyal ilişkilerinde kararlılık ve yanıt verebilirlik düzeyiyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bilişsel olarak esnek olmayanlar, bir problemi çözmek ya da anlamak için katı bir yaklaşım sergilemektedirler. Bilişsel olarak esnek olmayan kişilerin dikkatlerini sadece bir yöne verebilmelerinden dolayı katı düşünce yapısına sahip oldukları

söylenbilir. Dikkatlerini farklı bir yöne veremeyen bu kişilerin, içinde bulundukları farklı durumu algılayamadıkları, tepki gösteremedikleri ve uyarana bağlı davranış geliştiremedikleri görülmüştür (Lhermite, 1983). Esnek olmamak, o anın çeşitli ihtiyaçlarını karşılayamama, sürdürme (perseverance), düşüncelerini eğitememe ve algılarını bir düzene sokup değiştirememektir. Sürdürme; esnek olmamanın bir sonucu olarak algılamada zorluk yaşanmasına neden olmakta, motor davranışların düzenlenmesini güçleştirmektedir. Bu güçlükten dolayı, basmakalıp şeklinde uygun olmayan davranışın devamlı kullanılması anlamına gelmektedir. Bu problemlerin her biri kolayca davranışı değiştirememeye ya da değişen taleplere çabucak uyum sağlayamamaya neden olmaktadır. Davranışı programlamadaki bu rahatsızlık, frontal lobun bozulması ile ilişkilidir (Luria, 1966, akt: Ionescu, 2012). Bu bozulmalar frontal lobun yetersizliğinde bireyin uygun sosyal etkileşime sahip olmasına ya da verimli çalışmasına zarar vermektedir. Bireylerin frontal lobundaki zarar, bir şeyleri nasıl yaptığını bilememe, nasıl yaptığı biliniyor olsa da onların verimli çalışmasını sürdürememe ya da uygun olmayan davranışlarını sürdürme gibi bozulmalara neden olmaktadır.

Martin ve Anderson'a (1998) göre, kişiler arası iletişimi sağlayan konuşabilme yeteneği, esnekliğin önemli bir parçasıdır. Bunu temele alan Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin (Martin ve Rubin, 1995) tam olarak bilişsel esnekliği yansıtmadığı ifade edilmektedir. Bu yüzden Bilişsel Esneklik Envanteri geliştirilmiştir. Bu envanter, daha çok bireyin stresli bir durum yaşadığında düşünceleri üzerine odaklanmıştır. Araştırmacılar envanterin üç hipoteze dayandırmışlardır. Bunlar: "algılanan zor bir durumu kontrol edebilmek", "bu duruma yönelik farklı ve çeşitli alternatifleri fark edebilmek" ve "alternatifler arasından soruna en uygun çözümü bulabilmektir." Bilişsel esnekliğe sahip olanlar karşılaştıkları zor duruma daha kolay uyum sağlayabilmekte, katı bir bilişe sahip olanlar ise bu zor durumun getirdiği patolojik yapıdan daha kolay etkilenebilmektedirler (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Birçok araştırmacı bilişsel esnekliğin farklı mekanizmaların birlikte işleyişi sonucu oluştuğuna değinerek çeşitli tanımlamalar yapmışlardır. Tek başına açıklanması güç olan bilişsel esnekliği daha iyi anlamak için her bir mekanizmanın

açıklanması ihtiyacı duyulmuştur. Aşağıda bu mekanizmaların açıklamasına yer verilmiştir.

2.1.1. Yönetici İşlev (Executive Function)

İnsan beyni, bilginin sürekli olarak işlendiği yerdir. Burada yapılan her bir işlemi denetleyen, yöneten, kontrol eden mekanizmaya yönetici işlevler adı verilmiştir. Karmaşık birçok süreci içeren yönetici işlevin tanımlanması oldukça zordur. Barkley (1996) yönetici işlevlerin, dikkat etmenin özgül bir şekli olduğunu belirtmiştir. Başka bir araştırmacı da kişinin yaşamında bir sonraki olayı değiştirebilmesini, olay-yanıt-sonuç arasındaki ilişkiyi yönetici işlevlerin sağladığını belirtmiştir (Kılıç, 2002). Çoğu araştırmacı, yönetici işlevin çoklu hedefleri başarmayı, problem çözme, olaylar ve düşüncelerin birlikte kontrolünü sağlayan bilişsel süreci bir şemsiye altında topladığını belirtmektedir (Anderson, 2002; Smidts, Jacobs ve Anderson, 2004). Daha öz bir ifade ile yönetici işlev, hedefe ulaşmak için uygun problem çözme davranışının korunmasıdır. Yurtiçi alanyazın incelendiğinde "yürütücü işlevler" ya da "yönetici işlevler" olarak ele alınan kavram, bu araştırma içerisinde yönetici işlev adı altında incelenmiştir.

Nöropsikolojik açıdan bilişsel esnekliğin yönetici işlevin alt kategorilerinden biri olduğu düşünülmektedir. Yönetici işlevler; kavramsallaştırma, sürdürme (perseverasyon), kurulumu sürdürmede başarısızlık ve öğrenme gibi soyut yetenekleri içermektedir (Lezak, 1995). Yönetici işlevi daha iyi anlamak için beynin yapısı incelendiğinde prefrontal korteks ve frontal lob ile yönetici işlevin ilişkili olduğu görülmüştür (Carlson, 2005; Stuss ve Alexander, 2000). Yönetici işlev, prefrontal lobun amaca yönelik davranışlarını kapsayan şemsiye görevindedir (Best, Miller ve Jones, 2009). Değiştirme (shifting), bireyin bir görev, kural ya da eleştiriden hızlıca başka bir duruma geçebilme yeteneğini göstermektedir. Değiştirmenin yönetici bir işlev olduğu düşünülmektedir (Best, Miller ve Jones, 2009). Bu tanımlamalar altında bilişsel esneklik, görev geçişi olarak çalışmaktadır (Vandierendonck, Liefoghe ve Verbruggen, 2010). Bu bilgi prefrontal korteksin rolünün incelendiği çeşitli araştırmalarda analiz edilmiştir. Prefrontal korteksin işleyişi karmaşık ve esnekliğe neden olabilecek çeşitli mekanizmaları kapsamaktadır (Botvinick, Cohen ve Carter, 2004). Örneğin, bir hesaplama modeline göre prefrontal korteks uyarıcının özetini kodlar, doğruca aktif yöneticiye iletir, oradan aldığı bilgiyi

hızlıca günceller (Rougier, Noelle, Braver, Cohen ve O'Reilly, 2005). Sakai'e (2008) göre, prefrontal korteks alanı ve diğer bölümler (singulat korteksi gibi) bir göreve hazırlanma ve o görevi işlemeyi sağlamaktadır. Başka bir ifadeyle, hiçbir mekanizma tek başına bilişsel esnekliğe neden olmamakta, bilişsel esneklik çeşitli nörolojik sistemlerin etkileşimiyle oluşmaktadır. Dolayısıyla bilişsel esnekliği, yönetici işlev içerisindeki değiştirme yeteneği olarak görmek mümkündür.

Araştırmacılar yönetici işlevi daha iyi tanımlamak için farklı kuramlar önermişlerdir. Örneğin; Anderson (2002) dört faktör modelini, Zelazo ve diğerleri de (1997) yönetici işlev ve problem çözme sürecini incelemişlerdir. Anderson'un dört faktör modeli, dikkat kontrolü, bilgi süreci, bilişsel esneklik ve hedef olmak üzere dört mekanizmayı inceleyerek yönetici işlevleri açıklamıştır. Dikkat kontrolü; seçeneklere dikkat etme, kişisel düzenleme (öz disiplin), kendini izleme ve engellenmeyi içermektedir. Bilişsel esneklik, dikkat, kavramların transferi, işleyen (çalışan) bellek ve dönütlerin kullanımından oluşmaktadır. Birey, bu sayede alternatif stratejiler üretebilmekte ve yanıtları değiştirebilmektedir. Hedef; girişim, kavramsal akıl yürütme, planlama ve strateji organizasyonunu içine almaktadır. Anderson, bu dört parçanın hep birlikte çalışıp bir görevi yerine getirmesinin yönetici işlevi oluşturduğunu belirtmiştir.

Yönetici işlev ve problem çözme süreci; Zelazo ve diğerleri (1997) tarafından oluşturulan kurama göre problemin görünümü, planlama, uygulama ve değerlendirme olmak üzere dört adımdan oluşmaktadır. Problemin görünümü, birinin o problemi nasıl algıladığını ve tanımladığını içermektedir. Planlama, kişinin çeşitli seçenekler arasından uygun planı seçebilmesidir. Bir plan seçildiğinde, plan, kişinin düşünce ve davranışlarına rehberlik etmektedir. Plan, davranışlar yoluyla ortaya çıktıktan sonra kişi istediği sonuca ulaşırsa davranış ve amaçlarını değerlendirebilmektedir.

Yönetici işlevin ne gibi bir etkisi olduğunu daha açık ifade etmek gerekirse; yetişkin kişilerin kendisi hakkında düşünmesini sağlayarak gelecekte olabilecekleri ve olabilecekleri nasıl etkileyebileceğini belirlemesini sağlamaktadır (Barkley, 1997). Yönetici işlev, çocuklarda bir problemin çözümü sırasında düşünce ve davranışın kontrolünü sağlamaktadır (Baron ve Fennel, 2000). Bilişsel esneklikte

önemli bir yere sahip olan yönetici işlevin gelişimi, ilk çocukluk döneminde beyinde olgunlaşmanın getirdiği değişimlerle başlamakta ve bu süreçte çevrenin çok az etkisinin olduğu ifade edilmektedir (Anderson, 2002). Çocukluk ve ergenlik sürecinde yönetici işlev gelişmekte, yetişkinliğin sonuna doğru gelişimde azalmalar başlamaktadır. Frontal lobun anatomik gelişimi en son geç ergenlik dönemine rastladığı için bu dönem yönetici işlevin işleyişinin üst düzey olduğu bir dönemdir (Mercugliano, 1999). Bir başka deyişle, çocukluk ve ileri yetişkinlikteki performanslar genç yetişkinliğe göre daha yetersizdir (Zelazo, Craik ve Booth, 2004). Çocukların yönetici işlevlerini çeşitli yönlerden ele alan bir kaç araştırma incelendiğinde, çevrenin etkisinin dikkat çekici olduğu görülmüştür. Örneğin, okul öncesi dönem çocukları ile yapılan bir araştırmada anne kontrolü ele alınmıştır. Sethi, Mischel, Aber, Shodave Rodriguez'e (2000) göre okul öncesi dönemde anneleri tarafından daha az kontrol edilen çocuklar, daha çok kontrol edilenlere göre daha etkili dikkat toplama stratejisine sahiplerdir. Landry, Miller-Loncar, Smith ve Swank'ın (2002) araştırmasında anneleri tarafından konuşma becerisine önem verilen 3 yaşındaki çocukların dil gelişiminde daha avantajlı oldukları görülmüştür. Araştırmalara göre, okula gitmenin yönetici işlevin gelişiminde belirgin bir etkisi vardır. Carlson (2005), okul deneyiminin 2. ve 3. sınıflarda şematik kelime akıcılığında önemli katkı sağladığını belirtmiştir.

Sonuç olarak, insanoğlunun karmaşık düşünebilmesine yardımcı olan zihinsel süreçlerden biri de yönetici işlevdir. Yönetici işlev, kişinin soyut düşünebilmesi, karşılaştığı bir probleme uygun davranabilmesi ve uygun davranışını devam ettirebilmesi olarak tanımlanabilir. İçerisinde bilişsel esnekliğin de yer aldığı bir çok üst düzey bilişsel süreçleri içeren yönetici işlevden sonra bilişsel esnekliği anlamaya yardımcı olacak bir başka mekanizmadan söz edilecektir.

2.1.2. Kurulumu Değiştirme (Set- Shifting)

Türkçesi alanyazında henüz yerleşmemiş olan bu kavram, çeşitli araştırmalarda "kurulumu değiştirme" veya "kural değişikliği" şeklinde ifade edilmektedir. Bu çalışmada, "kurulumu değiştirme" kavramı kullanılmıştır. Kurulumu değiştirme çoğu zaman bilişsel esneklik olarak adlandırılmaktadır. Daha farklı bir anlatımla, kurulumu değiştirme kavramından önce onun yerine bilişsel

esneklik kavramı kullanılmaktaydı. Bilişsel esneklik ve kurulumu değiştirme, zihinsel esneklik, esnek düşünme, çeşitli düşünme, dikkat esnekliği, bilişsel esneklik kavramları alternatifli olarak birbirinin yerine kullanılmaktadır.

Kurulumu değiştirme, bir zihinsel düzenlemeyi diğeri ile değiştirebilmek ve esnek bir biçimde talepleri karşılayabilmektir (Schouten, Oostrom, Peters, Verloop ve Jennekens-Schinkel, 2000). Kurulumu değiştirme, dikkatini bir kaynaktan kesip uygun olan diğeri kaynağa yoğunlaştırabilmektir. Kurulumu değiştirme, tekrar değiştirebilme, çeşitli görevler, zihinsel kurgu ya da amaçsal davranışları yerine getirirken aynı zamandadaha ileriye yönelebilmektir (Miyake, Friedman, Emerson, Witski, Howerter ve Wagner, 2000). Bilişsel esnekliğin ölçülmesinde uzun yıllardır kurulumu değiştirmeyi ölçen ölçme araçları kullanılmaktadır. Wisconsin Kart Eşleme Testi (WCST), İz Sürme Testi (TMT), Dokunsal İlüzyon Testi (Haptic Illusion Task), Brixton Testi (Brixton Test) kullanılan ölçme araçlarındandır. Dokunsal İlüzyon Testi, farklı büyüklükteki topların ağırlıklarını tahmin ederek her bireyin algısal farklılığı ortaya konulmaktadır. Brixton Testi, birbirini takip eden yuvarlaklardan mavi olanı tahmine dayanmaktadır. Bu ölçme araçlarından en iyi bilineni WCST'dir. Kurulumu değiştirme, Wisconsin Kart Eşleme ya da Boyut Değiştirerek Kart Eşleme (Dimensional Change Card) gibi yönetici işlevleri ölçen yöntemlerle değerlendirilmektedir. Değişik Ölçülerdeki Kartlar, 7 yaşına kadar olan çocuklar için kullanılmaktadır. İnsanlardan farklı büyüklük ve renklerden oluşan kartları belli bir sürede sıralamaları istenen performansa dayalı bir ölçme aracıdır.

Kurulumu değiştirmenin zayıflığı/bozukluğu, nöral fonksiyonların farklı bölgeleri ile ilişkili olabilmektedir. Owen, Hodges, Summers, Polkey ve Robbins (1993) göre, kurulumu değiştirmenin yokluğu ya da bozukluğu eski öğrenmeleri sürdürmeye (perseveration) ve öğrenilmiş ilgisizlik (learned irrelevance) neden olmaktadır. Sürdürme ya da tutukluk olarak alanyazında kullanılan kavram, daha önce yaptığı şeyi değiştirememek anlamına gelmektedir. Öğrenilmiş ilgisizlik ise daha önce öğrendiği ve şu an ile ilişkisiz olan şeyi değiştiremeyip hep onunla ilişkilendirme anlamına gelmektedir. Sandson ve Albert (1984; ss.715) sürdürmeyi, "uygun uyarıcı olmaksızın yaşantının devam etmesi ya da tekrarlanması" olarak tanımlamaktadırlar. Sandson ve Albert, sürdürmeyi kurulmuş düzenin çıkmazı (stuck-in-set), devam ettirme (continuous) ve tekrarlama (recurrent) olmak üzere üç

sınıfa ayırmışlardır. Bunların her biri süreç ve nöroanatomi bakımından birbirinden farklıdır. Sürdürmenin devamı, mevcut duruma uygun olmayacak biçimde o anki davranışın devamıdır. Düzenin çıkmazı, o anki mevcut yapıya uygun olmayan davranışın devamı ve sürdürülmesidir. Tekrarlama ise ara verildikten sonra da uygun olmayan davranışın istemeden yapılmasıdır (Sanson ve Albert, 1984).

Uzun yıllar boyunca bilişsel esneklik kavramı, kurulumu değiştirmenin yerine kullanılmıştır. Bu yüzden bilişsel esneklik düzeyini belirlemek için geliştirilen ölçme araçlarının çoğu kurulumu değiştirmeyi ölçmeye yöneliktir. Bu bölümde, birbirilerine çok benzeyen ancak aslında iki ayrı yapı olan bilişsel esneklik ve kurulumu değiştirme kavramlarından söz edilerek bilişsel esneklik kavramı açıklanmaya çalışılmıştır. Aşağıda, bilişsel esnekliğin bilişsel terapi ile olan ilişkisine yer verilmiştir.

2.1.3. Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Terapi İlişkisi

Çağımızın en yaygın hastalıklarından biri depresyondur. 2012 yılı verilerine göre Türkiye'nin %2,1'i depresyon tanısı almıştır (TÜİK, 2012). Bilişsel davranışçı terapinin temelini depresyon hastalarını iyileştirmek oluşturmaktadır. Terapinin amacı olumsuz, yanlış, otomatik düşünceleri keşfedip onların daha doğru düşüncelerle yer değiştirmesini sağlamaktır. Bilişsel terapi sonunda depresyonda olan kişilerin duygu durumlarında bir değişme gözlenmektedir (Young, Weinberger ve Beck, 2001). Depresif biliş değiştiğinde karakterde ve davranışlarda da bir değişme ve rahatlama görülecektir. Depresif duygu durumu (mood) daha uyumlu bir hale geldiğinde tüm sistemlerin işlevselliği artacaktır (Hollon, DeRubeis ve Evans, 1996). Bilişsel davranışçı terapi ile tedavi olan depresyon hastalarının depresyon belirtilerinde azalma ve bilişsel esneklik düzeylerinde artma olduğu saptanmıştır (Dennis ve Vander Wal 2009b; akt: Dennis ve Vander Wal, 2010; Fresco, Rytwinski ve Craighead, 2007). Bilişsel davranışçı terapiye göre, depresyonda olan kişilerin düşünceleri oldukça katıdır. Bu kişilerin düşünceleri genel olarak ya hep ya hiç şeklinde ikiye bölünmüştür. Ya hep ya hiç şeklindeki katı düşünceler, akıl dışı inançların kabul edilmesini kolaylaştırmakta ve dolayısıyla otomatik düşüncelerle depresif ruh hali devam etmektedir (Moore, 1996). Katı bir bilişsel yapıya sahip olan depresyon hastalarının olumsuz inançları, bu duygu durumunu pekiştirmektedir.

Bilişsel terapi tekniği ile daha esnek ve dengeli bir düşünme biçimine ulaşıldığı söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, bir bireyin bilişsel olarak esnekliği bu terapi yaklaşımı ile arttırılabilmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2009a; akt: Dennis ve Vander Wal, 2010).

Beck'e (1967) göre, bireyin dünyası onun düşünceleri üzerine kurulmuştur. Beck (1995)düşüncelerin duygu ve davranışları etkilediğini söylemiştir. Örneğin; psikolojik rahatsızlıklar, negatif genellemeler bilişi etkilemekte ve kişinin değişime karşı direnç göstermesine neden olmaktadır. Negatif düşünceleri içeren bu biliş, esneklikten oldukça uzaktır. Bu yüzden bilişsel esnekliğin, pozitif düşünmenin temelini oluşturduğu ifade edilebilir.

Davranışlar, deneyimlerin birleşimiyle oluşurken (Arkonaç, 2001) düşünceler ve tavırlar duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak açıklanabilir. Gardner (1993) ve Goleman'a (1996) göre, başkalarının duygularını anlama, problem çözme becerilerini geliştirmekte ve öğrenmeyi kolaylaştırmaktadır. Bu yüzden bilişsel olarak esnek olan kişilerin, başkalarının bakış açılarını anlamada esnek bir perspektife sahip oldukları söylenebilir. Bilişsel açıdan esnekliğe sahip olmak, bilişsel terapilerin danışanlarının ulaşmaları beklenen bilişsel yapı ile ilişkilidir. Düşüncelerini davranış olarak dışa vuran insanın aşırı tepkisi, onun alternatifleri görmesini zorlaştıracaktır. Bu onun düşüncesinde esnek olmadığı anlamına gelmektedir. Düşüncelerin davranış olarak dışa vurulduğunu bilen esnek kişiler, hangi duygularla bu davranışın sergilendiğini bilecektir. Çoğu araştırmacıya göre bu birbirini izleyen süreç bilişsel esneklik ile bilişsel terapi arasındaki bağı kuvvetlendirmektedir (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998)

2.1.4.Bilişsel Terapi

Albert Ellis'in kurucusu olduğu Akılcı Duygusal Terapiye göre, insanların psikolojik rahatsızlıklarının önemli bir nedeni akla uygun olmayan inançlarıdır. 1960'larda Aaron Beck, geliştirdiği Bilişsel Terapi ile düşüncenin kişinin ruh sağlığındaki önemini tüm psikiyatri ve psikoloji alanına kabul ettirmiştir (Türkçapar, 2012).

Bilişsel psikoterapiler bilgi işleme modeline dayanmaktadır. Zihinsel süreçlere odaklanan bilişsel terapi, kişinin kendisini, çevresini ve geleceği nasıl algıladığını, anlamlandırıldığını ve düşüncesini nasıl değerlendirip yorumladığını kapsamaktadır. Örneğin bu tezin okurda belli bir etki oluşturabilmesi için ilk önce onu fark etmesi başka bir deyişle, algılaması gerekmektedir. Daha sonra yaptığı değerlendirmeye göre tezi alacak ya da almayacaktır. Eğer fark etme aşamasında merak uyandıran bir yoruma denk gelinmişse alma davranışına yönelecektir. İşte bilişsel terapi kişinin içinde bulunduğu ruhsal rahatsızlık ortamıyla ilişkili olabileceği gibi kişinin değerlendirme sistemiyle de ilişkili olabilir (Türkçapar, 2012). Daha öz bir anlatımla, olayların kendisinden çok algılama ve yorumlama tarzının kişinin duygu ve düşüncelerini, buna bağlı olarak da verdiği tepkiyi etkilediği söylenebilir.

Klinik çalışmalarda bilişsel kuramı kullananlar, danışanlarının zihinsel yapısını daha doğru bir biçimde ele alabilmek için bilişleri otomatik düşünceler ve şemalar olmak üzere iki başlıkta toplamışlardır.

1- Otomatik Düşünceler: Ani olarak ortaya çıkan, bir olay ya da durumla ilgili değerlendirmeleri içeren düşüncelerdir. Otomatik düşünceler, farkında olunan düşüncelerle birlikte görülmektedir. Uzun cümleler şeklinde değil, daha çok kısa ve aniden belirmekte, işlevsel olduğu kadar can sıkıcı da olabilmektedir. Her iki şekilde de otomatik düşüncenin sahibi için mantıklıdır (Beck, 1976).

2- Şemalar: Sürekli karşılaştığımız yeni bilgileri eskileri ile organize eden bilişsel yapılardır (Beck ve Emery, 2005). Clark ve Beck'e (1999; ss.79) göre şemalar, "uyaranların, düşüncelerin ve deneyimlerin özelliklerinin depolandığı sağlam içsel yapılardır. Bu yapılar bizim olayları nasıl algılayıp anlam yüklediğimizi belirleyerek yeni bilgiyi anlamlı bir biçimde organize ederler". Şemalar da ara inançlar ve temel inançlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Türkçapar, 2012).

a) Ara İnançlar ve Kurallar: En yüzeyde olan otomatik düşüncelerin alt katmanı olup kişinin inandığı ama dile getirmediği kurallar ve inançlardır. Bu kurallar, kişinin kendisinin ve diğer insanların davranışları, başlarına gelen olaylar ve yaşantıları yoluyla kalıcı hale gelmiştir. Ara inançlar ve kurallar, söze dökülme de davranışlarla kendini belli etmektedir.

b) Temel İnançlar: İşlevsiz olan ara inançlar bizi temel inançlarımıza götürmektedir. Temel inançlar küçük yaşta kişisel deneyimler ve çevrenin etkisi ile öğrenilirken yaş ilerledikçe benzer olayların yaşanmasıyla pekişip kişiliği oluşturmaktadır. Beck

(1995) temel inançları çaresizlik, sevilmemeye ve değersizlik olarak üç grupta toplamıştır.

Zihinde yer alan işlevsiz inançlar, kişinin düşüncesini şekillendirmekte ve bilişsel hatalara neden olmaktadır. Bilişsel hatalar bilginin hatalı işlenmesi sonucunda duruma uygun olmayan ve duygusal sıkıntıya neden olan otomatik düşüncelere yol açmaktadır. Bunlar değişen ölçülerde ve sıklıkta her kişide görülürken ruhsal rahatsızlığı olanlarda daha çok ve belli bir düzen içinde görülmektedir. Bilişsel hatalar; keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, ikili düşünme, kişiselleştirme, felaketleştirme, zorunluluk ifadeleri, zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma ve etiketleme şeklinde sıralanabilir.

Katı düşünce yapısına sahip olmamak anlamına gelen bilişsel esneklik karmaşık birçok üst düzey zihinsel süreçlerin tamamıdır. Günümüz insanlarından beklenen çok yönlü düşünebilme becerisinin ne anlama geldiği, bu becerinin nasıl ortaya çıktığı ve ilişkili olduğu mekanizmalar bu kısımda kuramsal olarak sunulmuştur. Ayrıca, bilişsel olarak esnek olmamak, katı düşünce sistemi anlamına geldiği için, bu tarz düşünceleri değiştirmeye çalışan bilişsel terapi ile çok yönlü düşünebilme becerisi ilişkilendirilip açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırmada bilişsel esneklik ile ilgili olabileceği düşünülen değişkenlerden birisi özyeterlilik. Aşağıda alanyazında özyeterlilik ile ilgili belirtilen görüşlere yer verilmiştir.

2.2. Özyeterlilik

Alanyazın incelendiğinde özyeterlilik kavramı ilk olarak Bandura'nın 1977'deki makalesinde görülmüş ve kısa sürede eğitimin farklı kademelerinde kullanılmaya başlanmıştır. Araştırmacıların özyeterliliğe olan ilgisi artarken, insanların özyeterliliklerini ne zaman ve nasıl tahmin edeceğine ilişkin bir kargaşa da oluşmuştur. Bandura'nın özyeterlilik ile ilgili araştırmaları, yılanı korkan insanlardan esinlenerek çıkmıştır. Yılanı fobisi olan insanlar, nasıl bir davranış sergileyeceklerini biliyorken neden endişe duyduklarını ya da "yılanı yaklaşırsam beni ısırır" gibi olumsuz düşüncelere ve bu düşünce sonucunda oluşan düşük özyeterliliğe nasıl sahip olduklarını bilmiyorlardı. Çoğu eğitim etkinlikleri de yılanı fobisi gibi birçok davranışı öğrenmeyi içerirken; strateji, yetenek, kazanım, harcanan

süre gibi unsurların göz ardı edilmesi bu kavramın popülerliğini arttırarak, özyeterlilik kavramının bilim dünyasındaki yerini almasını sağlamıştır (Bandura, 1977).

İnsanlar, yaşamlarını etkileyen olaylar üzerinde baskı kurarak onları kontrol altına almaya çalışmışlardır. İnsanlar yaşamlarında istemedikleri olayları önleyebildikçe ya da yaşamlarını etkileyen olayları kontrol edebildikçe geleceğe yönelik daha yeni istekleri oluşmaya başlayacaktır. Kişinin kendini güvenceye alma isteği, olayları kontrol etmesine yol açmakla birlikte, bu durum kişiye öngörü sağlamaktadır. Hazırlık yapmayı gerektiren öngörülebilirlik, yetersizlik, kaygı, hissizlik ya da umutsuzluk gibi olumsuz duyguların yaşanmamasını sağlamaktadır. Verimli sonuçlar üretebilme ve istenmeyen şeyleri önleyebilme kişinin öz denetimin gelişimini sağlamaktadır (Bandura, 1995a). Sosyal bilişsel kuramcı Bandura (1999), insanların karşılaşılabilecekleri olaylara yön verebilmesi için uygun davranışı seçebilme kapasitesini özyeterlilik olarak tanımlamıştır.

Bandura'ya (1994) göre, özyeterlilik insanın kendi yaşantısından etkilenecek bir görevi yerine getirebileceğine yönelik inancıdır. Diğer bir deyişle, özyeterlilik insanların performanslarını organize etme ve değerlendirme kapasitelerini yargılayabilmeleridir (Bandura, 1986). Özyeterlilik, birinin bir performansı en iyi şekilde gerçekleştirebileceğine olan inancıdır (Bandura, 1995b). Bu tanımlamada Bandura ve Wood özyeterliliğin üç önemli noktasına dikkat çekmektedirler (Bandura ve Wood, 1989). Bunlardan ilki, özyeterlilik bir tür hareketlenmedir. Aynı beceriyi yapan iki kişinin performansları farklıdır, çünkü bu beceriden yararlanma ve becerinin bileşimleri her ikisi için farklıdır. İkincisi, özyeterlilik, yeni deneyim ve bilginin kazanılmasıyla değişebilen dinamik bir yapıdır. Üçüncüsü, özyeterlilik, dışa vurulandan daha kapsamlı bir yargıyı içermektedir. Örneğin, "bu testte çok iyiyim" karşılığı "zekiyim" demektir.

Özyeterlilik inancı; insanların nasıl düşündüğünü, hissettiğini, güdülendiğini belirlemekte ve biliş, etki ve motivasyonun yardımıyla kişiler uygun davranışı sergilemektedirler. Özyeterlilik inancı bilişsel süreci etkilemektedir. Örneğin, öz değerlendirme yardımıyla kişi hedeflerini ve o hedefe yönelim şeklini belirlemektedir. Kişilerin algıladığı güçlü özyeterlilik, zor hedefleri belirleyecek

cesareti vermekte ve öz düzenleme becerisini yerine getirmekte önemli bir rol oynamaktadır (Al-Moshaigeh, 2006).

Bandura'nın (1977) hipotezine göre özyeterlilik etkinliğin süresini, ona harcanan çabayı ve sebatı (sürekliliği) etkilemektedir. İnsanların motivasyonları, etki düzeyleri ve eylemleri neye inandıkları ile ilişkilidir (Bandura, 1995b). Bu yüzden kişinin özyeterlilik inancına önceki bilgi, beceri ya da bir işe dahil olmasından daha çok elde ettiği başarılar etkilidir (Pajares, 2002). Düşük özyeterliliğe sahip öğrenciler ya da kişiler verilen bir işi yapma konusunda yüksek özyeterliliğe sahip kişilere göre daha çok çekingendirler. Bu durum, zorluklarla karşılaştıklarında bu kişilerin o işi başarmak için ısrarcı olmalarını da engellemektedir (Schunk, 1989). Yüksek özyeterliliğe sahip kişiler davranış değişimine ya da onları tehdit eden bir davranışa direnebilmektedirler. Daha farklı bir ifade ile, düşük özyeterlilik algısı, insanların sahip olduklarından daha fazla başa çıkma becerisi gerektiren durumlardan kaçınmaya neden olurken; yüksek özyeterlilik algısının, insanların üstesinden gelebileceklerine inandıkları zorlayıcı durumları seçmeleri konusunda yüreklendirici olduğu belirtilmiştir (Al-Moshaigeh, 2006). Pajares ve Schunk (2001) özyeterlilik inancının "-ebilmek" anlamına geldiğini vurgulamışlardır. Örneğin, "internet kursunda başarılı olabilecek miyim?" sorusuna verilecek yanıt kişinin düşük ya da yüksek özyeterlilik inancına yanıt olacaktır.

Bandura (1994) özyeterliliğin üç farklı bilişsel motive edici türünü vurgulamıştır. Bunlar katkı kuramına, beklenti kuramına ve hedef kuramına dayanan nedensellik etkisi, sonuç beklentisi ve hedeftir. Katkı kuramı; bir durum ya da olayın kişide bıraktığı etkileycilik ve sonrasındaki kişinin hissettiği yetersizlik ya da yeterliliğin ona başarısızlık veya başarı getirdiğine dayanmaktadır (Kelly, 1967; akt: Al-Moshaigeh, 2006). Beklenti kuramı; kişinin güdülenmesi, bir olay sonucunda ne beklendiği ve beklediği ödülü kazanıp kazanmayacağı anlamına gelmektedir (Vroom, 1994). Hedef kuramı; insanların, kendilerine koydukları hedefler ile başarılarının sonucunda elde ettiği ürünü zihinlerinde karşılaştırması olarak tanımlanmaktadır. Kişiler, karşılaştırmalarından memnun olurlarsa, belirledikleri hedeflere ulaşmaları kolaylaşmaktadır (Locke ve Latham, 1990). Özyeterlilik; bireyin bir problemle karşılaştığında kendine koyduğu hedeflere ulaşmak için ne kadar çaba harcayacağına, ne kadar ısrarcı olacağına, başarısızlığa ne kadar

direneceğine yardımcı olarak, bireyin başarıya ulaşmasına katkı sağlayacaktır (Al-Moshaigeh, 2006).

Bireyin hissettiği "ben yapabilirim" duygusu herhangi bir durum ya da alanda olabileceği için özyeterlilik algısını sınıflama ihtiyacı doğmuştur. Özyeterlilik, genel özyeterlilik ve duruma özgü özyeterlilik algısı olmak üzere iki farklı şekilde ele alınmaktadır (Hendy, Lyons ve Breakwell, 2006). Duruma özgü özyeterlilik akademik başarı, meslek seçimi, kişiler arası ilişkiler gibi belli bir duruma yönelik kişinin başa çıkma inancıdır (Luszczynska, Scholz ve Schwarzer, 2005). Genel özyeterlilik ise günlük yaşam içinde insanın karşılaştığı olaylar karşısında zorlukları atlatabileceğine olan inancını tanımlamaktadır (Hoeltje, Zubrick, Silburn ve Garton, 1996). Burada ele alınan özyeterlilik, genel özyeterlilik olacaktır.

2.2.1. Özyeterliliğin Kaynakları

Özyeterlilik inancı dört ana kaynaktan beslenmektedir (Bandura, 1994). Önceki başarı ve başarısızlıklar (önceki deneyimler), diğer bireylerin deneyimlerinden yararlanma (model alma), sosyal ikna (diğerlerinden gelen mesajlar) ve psikolojik ve fizyolojik durumlar özyeterliliğin kaynaklarını oluşturmaktadır (Elizabeth, Richard, Gloria, Carolyn ve Suzette 2004).

1- Önceki Deneyimler: En etkili ve en güçlü özyeterlilik duygusuna neden olan kaynaktır. Yeterli deneyim, başarıyı sağlamak için en özgün kanıtları kişiye sağlamaktadır (Bandura, 1982). Başarı, kişilerin özyeterliliğine önemli katkı sağlamaktadır. Başarısızlık ise özyeterliliği düşürmekte, özellikle özyeterlilik duygusu oluşmadan önce meydana gelen başarısızlık buna neden olmaktadır. Özyeterlilik, bilişsel kazanımları, farklı davranışları ve öz düzenleme araçlarını yeni bir durum karşısında kullanabilmeyi içermektedir (Bandura, 1995a).

İnsanların elde ettiği basit başarılar; hemen sonuca ulaşmayı istemelerine ve başarısızlık karşısında kolayca cesaretlerinin kırılmasına neden olmaktadır. Güçlü bir özyeterlilik duygusu, sabırla çabalayıp zorlukların üstesinden gelinmiş çeşitli deneyimlerin ürünüdür. Çoğu zorluk ve aksilik sonucunda elde edilen başarı; aynı çabayı sürdürmeyi öğretmektedir.

2- Model Alma: Benzer bir durumu yapıp başarı sağlayan birini gözleyen kişinin, kendisinin de bunu yapabileceğine inanması ve aynı iş için çaba harcamasıdır (Bandura, 1986). Gözlem yoluyla özyeterlilik inancı yükseldiği gibi düşedebilir. Şöyle ki, başkasının tüm çabalarına rağmen başarısızlığı bu kişinin motivasyonunu düşürecektir (Brown ve Inouye, 1978). Özyeterlilik inancında modelin etkisi kişinin model ile olan benzerliğini ne ölçüde algıladığı ile ilişkilidir. Eğer kişi model ile kendisini farklı olarak algılasa modelin davranışları ve davranışın sonucunda elde ettiği ürün, kişiyi etkilemeyecektir.

İnsanlar kendi standartlarına uygun, güçlü modeller seçmektedir. Yetkin modeller, davranışları ve ifade edilen düşünme şekilleriyle bilgiyi yaymakta ve gözlemcilerin taleplerini nasıl yöneteceğine ilişkin beceri ve stratejileri öğretmektedirler. Sabırlı modellerin, tekrar tekrar yollarına çıkan engellerle başa çıkarken sergiledikleri korkusuz tutumlar, başkaları için model alınan belirli becerilerden daha faydalı olabilmektedir (Bandura, 1995a).

3- Sosyal İkna: Davranışın devamlılığı için sözlü olarak ikna edilen kişiler, bu davranışı sürdürebilmek için motive olmaktadır. Buna karşın, kişilerin kişisel yetersizliği ortaya çıktığında ya da kendinden şüphe duyduğunda sosyal ikna gücünü kaybetmektedir (Schunk, 1989). Daha açık bir ifade ile, kişi, bir işi yapabilecek yeterliliğe sahip değil ise, ikna edilmesi o işe başlayıp bitirememesine neden olacaktır. Gerçekçi olmayan övmelerle karşılaşan bireylerin çabaları sonucunda hayal kırıklığı yaşanabilmektedir. Kısaca özetlenecek olursa, çabaların sonucunda hayal kırıklığı elde edilmesi gerçekçi olmayan övmelerin ürünüdür. Sosyal ikna yoluyla özyeterlilik inancını azaltmak oldukça zordur. Ancak bir işi yapamayacağına ilişkin ikna edilen insanlar, mücadele gerektiren etkinliklerden sakınmakta ve eylemi bırakabilmektedirler. Özyeterlilik, insanların daha çok çalışıp başarıyı sağlamalarına, öz olumlama inancını geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır.

4- Psikolojik ve Fizyolojik Durumlar: Bireylerin yaptıkları işle ilgili hissettikleri onların özyeterliliğini etkilemektedir. İnsanlar bir görevi yerine getirirken, duygu durumlarını ve deneyimlerini dikkate alarak özyeterliliklerini değerlendirmektedirler (Pajares, 2002). Stres ve gerginlik düşük performansın nedenlerindendir. Etkinliklerin zorluğu kişilerin yorgunluk, dayanamama gücü,

sızlanma, acı gibi psikolojik güçsüzlüklerini yordamaktadır (Ewart, 1992). Ruh hali insanların kişisel yargılamalarını, bununla ilişkili olarak da özyeterlilik inançlarını etkilemektedir. Olumlu ruh hali özyeterlilik algısını arttırmakta; umutsuzluğa kapılmış ruh hali ise azaltmaktadır (Kavanagh ve Bower, 1985).

Psikolojik tepki ve duygusal yoğunluk özyeterlilik için tam olarak açıklayıcı değilken, olayların nasıl algılandığı ve yorumlandığı daha önemlidir. Örneğin, yüksek özyeterlilik duygusuna sahip bir kişi yapacağı iş için kendinde enerji ve motivasyon bulacaktır. Etkinliklerin yapılması ve sağlıklı bir işleyiş için gerekli olan psikolojik sağlamlık, özyeterliliğin psikolojik göstergesidir (Bandura, 1995a). Dolaylı olarak iletilen telkinler kişinin kendisine ilişkin yeterlilik algısında yol gösterici değildir. Aksine, bilişsel süreçler yoluyla kazanılan telkinler önemlidir. Dolayısıyla farklı etki şekilleriyle iletilen bilgi, o bilgiyi seçen, ölçen ve özyeterlilik yargılarına bağlayan bilişsel bir süreçtir. Kişisel, sosyal ve durumsal gibi pek çok etmen özyeterlilikle ilgili deneyimlerin nasıl yorumlandığını etkilemektedir. Örneğin, performans başarısı özyeterlilik algısına; özyeterlilik algısı kişinin bir işi yapıp yapamayacağına ilişkin ön yargısına, verilen görevi zor algılayıp algılamamasına bağlıdır. Bu algı da onun psikolojik ve duygusal durumunu, buna bağlı olarak da o iş için harcayacağı çabayı etkileyecektir. Daha öz bir biçimde, bunun bir döngü olduğu söylenebilir.

2.2.2. Özyeterliliğin Gelişimini Etkileyen Süreçler

Kişinin özyeterlilik inancını etkileyen süreçler bilişsel süreç, motivasyon süreci, duygusal süreç ve seçim sürecidir (Bandura, 1994). Özyeterlilik inancını düzenleyen bu süreçler dört başlık altında aşağıda özetlenmiştir.

1- Bilişsel Süreç: Davranışlar amaçların somutlaşmış şeklidir ve amaçları kişinin öz değerlendirme yeteneğinden etkilenmektedir. Özyeterlilik algısının güçlü olması, zorlu bir hedefle karşılaşan kişinin amaçlarına, dolayısıyla zihinsel etkinliğine olan bağlılığını arttırmaktadır (Locke ve Latham, 1990).

Çoğu eylem ilk olarak düşüncede başlamakta ve düşünce düzeyinde organize edilmektedir. İnsan zihninde oluşan senaryolar, yine burada prova edilmekte ve son şeklini almaktadır. Yüksek özyeterliliğe sahip kişilerin bu provalarda kendilerini

başarıya ulaşmış olarak hayal etmeleri kendilerine olumlu yönde rehberlik sağlamaktadır. Kendileriyle ilgili kuşkuya sahip olanlar ise kendilerini başarısız ve yıkılmış olarak görmektedirler. Bu süreçte düşüncenin en büyük görevi, kişinin olayları tahmin etmesi ve kontrolünü bu yönde geliştirerek yaşamına müdahale etmesini sağlamaktır (Bandura, 1995a).

Güçlü özyeterlilik duygusuna sahip olanlar, bir baskı, başarısızlık veya aksama durumuyla karşılaştıklarında belirgin bir kişisel ve sosyal sorun yaşamazken; düşük özyeterlilik duygusuna sahip olanlar zor bir görevle karşılaştıklarında düşüncelerde değişkenlik, isteklerinde ve performanslarında düşüş yaşayabilmektedirler (Wood ve Bandura, 1989).

Özetle, kişinin herhangi bir durumla ilgili sergileyeceği davranış, onun o durumla ilgili düşüncesi ile ilişkilidir. Bu düşünceler de onun özyeterlilik algısına hizmet etmektedir.

2- Motivasyon Süreci: Özyeterlilik inancı, öz düzenleme motivasyonunda rol oynamaktadır. Çoğu kişi motivasyonu zihinsel olarak üretmektedir. İnsanlar kendi kendilerini motive etmekte ve düşüncelerini eyleme geçirirken motivasyonunu rehber olarak kullanmaktadırlar. Motivasyon, kişinin ne yapabileceğine, inançlarına şekil vermektedir. Motive olan kişi hedeflerini belirleyip olası sonuçları tahmin ederek uygun davranış biçimlerini planlamaktadır. Kişi gerekli başarıya ulaşmak için kaynaklarını harekete geçirmekte ve çabalama düzeyini buna göre belirlemektedir (Bandura,1995a).

Kişinin koyduğu hedefler ve bu hedeflere ulaşip ulaşmama sonucunda aldığı tatmin onun motivasyonuna yön vermektedir (Locke ve Latham, 1990). Bu sebepten dolayı, özyeterlilik inancı, kişinin ne kadar çaba harcayacağı, zorluklarla karşılaştığında nasıl sabredeceği ve başarısızlık karşısında ne kadar direneceği onun motivasyon düzeyine bağlıdır. Güçlü özyeterlilik inancına sahip olan kişiler, zor bir işle karşılaştıklarında güçlü bir çaba göstermektedirler. Sabırla hareket etmek, başarıyı getirecektir (Bandura, 1995a).

3- Duygusal Süreç: Stres ya da depresyonla başetmede insanların özyeterlilik inancı, stres kaynaklarını kontrol ederek motivasyon düzeylerini etkilemektedir. (Bandura, 1991). Özyeterlilik inancı bireyin olası bir tehdit durumunu nasıl algılayacağını ve işleyeceğini etkilemektedir. Kişinin çevresindekilerden algıladığı potansiyel gücü idare edemeyeceğine inanması, onun baş etme becerisindeki yetersizliğine katkı sağlayacaktır. Herhangi bir tehdit ya da endişe verici durum olduğunda bunu abartan düşük özyeterlilik sahibi kişiler stres yaşamakta ve tüm mekanizmalarının işlevini düşürmektedirler (Folkman ve Lazarus, 1984). Tehdidi kontrol edebileceğini düşünen yüksek özyeterlilik sahibi kişiler ise bu tarz yıkıcı düşünceleri akıllarına getirmemektedirler.

4- Seçim Süreci: İnsanoğlu, içinde bulunduğu çevrenin bir ürünüdür. Bu yüzden kişilerin öz yeterlilik inancı, içinde bulunduğu çevreyi yaptığı etkinliklerin türünü, bunların yaşamlarına etkisini, verilmiş olan kararları, bir başka deyişle kişinin seçimlerini etkilemektedir. Seçimler insanoğlunun elindedir ve bu doğrultuda yaşamı şekillenmektedir. Çevresinden uzaklaşarak ya da eylemleri yapmama seçiminde bulunarak sorunlarla baş ettiğini düşünenler, aslında bu durumun kendi yeteneklerini aştığını kabul etmektedirler. Buna bağlı olarak kişinin özyeterlilik inancı onun seçimini etkilemektedir (Bandura, 1998).

Özyeterliliğin nedenleri ve oluşma süreçlerini inceledikten sonra bu kavramı ilk ortaya atan Bandura'nın geliştirdiği sosyal bilişsel kuram ile ilişkisine yer verilmiştir.

2.2.3. Özyeterlilik ve Sosyal Bilişsel Kuram

Sosyal bilişsel kuram, insanoğlunun farklı bir duruma uyum sağlaması ve değişebilmesinde başkasını gözleyerek öğrenmenin, bilişsel süreçlerin, öz düzenlemenin ve kişinin kendini davranış olarak yansıtabilmesinin gerekli olduğunu savunmaktadır (Pajares, 2002). Bandura'nın sosyal bilişsel kuramına göre bireyin yaptığı her şeyin arkasında hayatında bulunan kişiler, kendisi ve bu kişilerin davranışları ile içinde bulunduğu çevrenin birbiriyle etkileşimi söz konusudur.

Sosyal bilişsel kuram, davranışları kontrol eden üç düzenli sistemin olduğunu varsaymaktadır (Bandura, 1973). İlk olarak davranışa verilen yanıt ve zamanı büyük

ölçüde etkileyen teşvik edici bir uyarıcının olması gerekmektedir. İkincisi, birbirini izleyen dönütler, pekiştirme, deneyim ve gözlem yoluyla gelecekte bir davranışın oluşumu etkilenmektedir. Üçüncüsü, kabullenme sosyal öğrenmede bilişsel işlevinönemli bir basamağıdır (Bandura, 1973). Örneğin; saldırgan davranışların çoğu daha önce karşılaşılan kişilerin tavırlarında ya da düşüncelerinde düşmanca duyguların fark edilip öğrenilmesinden kaynaklanmaktadır. Bu gibi durumlarda Bandura, iç ve dış faktörlerin karşılıklı ilişkisine vurgu yapmaktadır (Burger, 2000). Tedeschi ve Felson (1994) ise bu ilişkiyi uyarıcı-tepki arasındaki bilişsel bağlantı ile açıklamaktadır.

Sosyal bilişsel kurama göre, bireyler bulundukları sosyal çevrenin hem üreticisi hem de ürünü konumundadırlar. Çevre ve sosyal sistemin insan davranışındaki etkisi özyeterlilik mekanizmasını oluşturmaktadır. Bu yüzden ekonomik şartlar, sosyo ekonomik düzey, eğitim gibi yapılar, kişinin arzuları, kişisel standardı, duygusal durumu ve öz düzenleme doğrudan özyeterlilik üzerinde, dolaylı olarak ise insan davranışı üzerinde etkilidir (Pajares, 2002).

Sosyal bilişsel kurama göre, özyeterlilik önemli bir öz düzenleme mekanizmasıdır (Bandura, 1986). Özyeterlilik inancı, zor bir iş karşısında istekliliğin artmasını, herhangi bir zorlukla karşılaşınca ısrarcı olmayı ve en iyi sonucu elde etmeyi sağlamaktadır (Bandura, 1982; Wood ve Bandura, 1989). Örneğin, yeme bozukluğu olanlarla yapılan bir araştırmada yüksek özyeterlilik inancının kontrollü yeme isteğine (Schneider ve Agras, 1985), özyeterlilik ile ağır psikolojik etkinliklerde dayanma gücünün incelendiği araştırmada yüksek özyeterlilik inancının dayanma gücüne (Bandura ve Cervone, 1983) ve özyeterlilik inancı ile akademik etkinliklerle olan ilişkisi incelendiğinde yüksek özyeterlilik inancının akademik performansa (Bandura, 1993) olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür. Duruma uygun davranışı sergileme ve öz düzenleme yeteneği olarak bilinen özyeterlilik inancı, kişinin nasıl düşündüğü, hissettiği, motive olduğu ve davrandığını etkilemektedir (Bandura,1982).

Başkalarının davranışlarını gözleyen kişiler, ikna oldukları davranışlarla kendi özyeterlilik bilgilerini değerlendirirken; kendi davranışlarını da değerlendirerek özyeterliliklerini düzenlemektedirler. Başarılı olmak özyeterliliği arttırırken, başarısızlık düşürür ancak güçlü özyeterlilik algısına sahip

olanlardabaşarısızlığın olumsuz etkisi olmayacaktır (Bandura, 1986). Araştırmacılara göre sosyal karşılaştırma yolu ile elde edilen özyeterlilik inancı gözlem yaparak elde edilen özyeterlilikten daha etkilidir. Aynı görevi yerine getirmeye çalışan iki öğrencinin birbiriyle rekabeti, onların yerine getireceği görev ile öğrencilerin daha önce aynı görevi yerine getiren başka birinden gördüklerini yapması aynı nitelikte olmayacaktır. Muhtemelen ilki daha etkili olacak, her iki öğrencinin de başarabileceğine olan inancı daha da artacaktır (Schunk, 1989).

Özyeterlilik sadece başarılı davranış üzerinde etkili değil; yetenek, bilgi, beceri, sonuç beklentisi ve öğrenmenin algısal değeri üzerinde de etkilidir. Yüksek özyeterlilik için gerekli olan yetenek, bilgi ya da beceri yokken etkili bir performans beklemek doğru olmayacaktır. Yeterli bilgi, beceri ve yetenek var ise öğrenmenin gerçekleşebilmesi için kişiyi motive eden özyeterlilik duygusunun olması yararlı olacaktır. Kişinin öğrenmesi sonucunda kazanacağı her ne ise bu onu öğrenmeye teşvik edecek sonuç beklentisi olacaktır. Tüm bu sıralamanın olması kişinin daha önceki öğrenmelerinin değerini anlaması ile ilgilidir (Schunk, 1996).

Çevresindeki insanların davranışlarını gözleyerek öğrenmenin gerçekleştiğini savunan sosyal bilişsel kuramın temel kavramı özyeterliliktir. Özyeterlilik, bireyin karşısına çıkan herhangi bir durumu yapıp yapamayacağına ilişkin içgörüsüdür. Bu içgörünün oluşmasında daha önceki deneyimlerinin yanı sıra etrafındakilerin onun için verdiği geribildirimlerin de etkisi büyüktür. Özyeterlilik, bilişsel esnekliği yordayan bir değişken olarak düşünülüp kuramsal olarak açıklaması yapılmıştır. Bilişsel esnekliği yordadığı düşünülen diğer bir değişken olan stresle başa çıkma stratejileri ile ilgili olarak alanyazında yer alan görüşlere ise aşağıda yer verilmiştir.

2.3. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Çağımızın dillerden düşmeyen sözcüğü stres, sokaktaki insandan laboratuardaki bilim insanına kadar herkesin ağzındadır. Ev hanımlarının günlerinde, iş yerlerinde, gündelik hayatta, kitle iletişim araçlarında hep stresten bahsedilmektedir. Kitapçılarda stres hakkında yazılmış kitaplar satılmakta, üniversitelerde bununla ilgili eğitim verilmektedir. Ancak stresle ilgilenen, dilinden

stresi düşürmeyenlere tek tek stres nedir diye sorulsa her birinden farklı yanıtlar alınır (Şahin, 1994).

Stres kavramına ilk olarak 1303 yılında İngiliz şair Robert Mannyng tarafından yazılan "Handlyng Synne" adlı kitabında rastlanmıştır. Kelime anlamı kuvvetlice çekmek olan Latince "stringere" kelimesinden türetildiği belirtilmektedir (Cox, 1978).

Alanyazın incelendiğinde ise 17. yüzyılda elastik bir nesneye uygulanan dış kuvvet arasındaki ilişkiyi açıklamak için fizik alanında çalışan Robert Hooke tarafından kullanılmıştır. Bir başka fizikçi Thomas Young, 18. yüzyılda stres maddenin kendi içinde olan güç ya da direnç olarak açıklamıştır (Şahin, 2010). Stres, tıp alanına ilk kez 19. yüzyılın ikinci yarısında ünlü Fransız fizyoloğu Claude Bernard'ın "organizmanın dengesini bozan uyaranlar" olarak tanımlamasıyla girmiştir (Köknel, 1988).

Stres kavramına, 1950 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin yıllık raporlarında yer verilerek psikoloji alanında stres sözcüğü yerini almaya başlamıştır. Stresin psikoloji alanında dikkat çekici olmasının üç sebebi vardır. Bunlardan ilki endişe, gerginlik, çatışma, duygusal çöküntü, ağır dış şartlar, engellenme, benlik tehdidi, uyarılma ve bunun gibi birçok terimi karşılıyor olmasıdır. İkincisi, yaşanan psikolojik olayların neden olduğu fizyolojik belirtileri incelemeolanağı sağlamış olmasıdır. Son olarak da o güne kadar araştırılmamış farklılıkları araştırma isteğine neden olmasıdır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Farklı bilimsel alanlarda adı geçen stresin psikoloji alanında üç farklı biçimde tanımlandığı görülmektedir. Bu tanımlamalar farklı kuramsal görüşlere dayalı olarak özetlenmiştir.

1-Tepki Modeli: Bireyin stres verici bir uyarana maruz kalması onun iç dengesini bozarak ağızda kuruluk, titreme, gevşeyememe, aşırı terleme gibi tepkiler vermesine sebep olmaktadır (Selye, 1976). Stres verici uyarının ortadan kalkması da bu tepkilerin yok olmasını sağlayacaktır. Selye'nin fareler ile yaptığı deneyde, stresin uzaması durumunda, aslında ilk başta girdiği şok ya da alarm durumundan düzelme aşamasına geçmesi gerekirken, sürecin uzamasının onun tükenme aşamasına geçmesine neden olduğunu söylemektedir. Bu sürenin de uzaması bireyi ölüme kadar

götürecektir. Selye, uzayan bu stres süresi karşısında organizmanın verdiği tepkiyi "genel uyum sendromu" olarak adlandırmıştır (Selye, 1950). Selye'nin bu modeli psikolojik faktörlere çok az yer vermesi ve stres tepkilerinin tekdüze olmasından dolayı eleştirilmiştir. Çünkü stres yapıcılarının farklı endokrinolojik tepkiler ürettiği artık bilinmektedir (Appley ve Trumbull, 1960; akt: Taylor, 1995).

2- Uyarıcı Yönelimli Yaklaşım: Stres, uyum gerektiren uyaranların özelliği olarak tanımlanmıştır (Genest ve Genest, 1987). Elliot ve Eisdorfer (1982) stres verici durumları dört kategoride toplamışlardır. Bunların ilki zamanla sınırlı olanlardır. Örneğin, yapılan bir diş operasyonunu beklerken yaşananlardır. İkincisi, birbirini izleyen stres vericilerdir. Örneğin boşanma-yas tutma- işini kaybetme gibi birbirinin nedeni olan olaylardır. Üçüncüsü ise belli aralıklarla kronikleşen stres vericilerdir. Örneğin öğrenciler için sınav haftaları yaşanan baş ağrısı, mide bulantısı gibi durumlardır. Dördüncü ve son olarak kronikleşen stres vericiler bulunmaktadır. Uzun süren bir hastalık yaşayanların içinde bulunduğu ruhsal durumdur. Daha açık bir biçimde ifade etmek gerekirse, organizmaya zarar veren stres, çevreden aldığımız fizyolojik, psikolojik gerginlik ve içinde yaşadığımız toplumun ileti ve uyaranlarının ürünüdür (Köknel, 1988).

3- Etkileşimsel (Etkileşim Yönelimli) Model: ilk iki yaklaşım bu modelde birleştirilmiştir. Modele göre stresin sebebi ne ortam ne de kişidir. Stres, kişi ve çevrenin bir etkileşimidir (Matheny, Aycok, Pugh, Curlette ve Canella, 1986). Diğer bir deyişle stres, bireyin genel iyilik durumuna yönelik bir tehdit olarak algılandığında veya var olan kişisel kaynaklarından fazla "kişi-çevre etkileşimi" sonucunda yaşanmaktadır (Lazarus, 1993). Bu modele göre stres, tek başına ne bir uyarıcı ne de bir tepkidir. Kişisel algı ve değerlendirmeler, kişi ve çevresi arasındaki etkileşim, stresin oluşmasında temel etkidir (Aydın, 2005). Örneğin, bazıları için iş kaybı stresli bir durum iken, bazıları için bu durum yeni iş fırsatı olarak görülebilir. Bu yüzden aynı durum, kimilerinde bir tehdit oluştururken kimilerinde bir meydan okumadır. Kişisel değerlendirmeler, kişinin stresi yaşayıp yaşamamasına neden olmaktadır. Lazarus ve Folkman bu modelin temsilcilerindendir.

Stresi açıklamaya yönelik çeşitli modeller ve bu modellerin temel aldığı görüşlerdeki farklılıklar stresin öznel bir değerlendirmeye bağlı olduğunu

göstermektedir. Bu çok boyutluluk ve öznellik tanımlamayı güçleştirmekte, herkes tarafından kabul edilebilir bir tanım oluşmasını engellemektedir.

2.3.1. Stresin Nedenleri (Kaynağı)

İnsanoğlunu fiziksel ya da psikolojik olarak tehdit edip, algılandığında gerilim oluşturan her türlü uyaran stres olarak değerlendirilmektedir. Stres tepkisini yaşatan olayları beş grupta inceleyen araştırmacıların açıklamaları aşağıda özetlenmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2002):

1-Fiziksel çevreden kaynaklananlar: Hava kirliliği, sıcaklık, soğukluk, kalabalık, toz vb. çevrenin normal şartlardaki yapısından farklı olmasına neden olan etmenlerdir.

2-İş ya da meşguliyet alanından kaynaklananlar: Ağır iş, parça başına dayanan iş, büyük sorumluluk gerektiren işler, gece işi, zaman baskısı altında çalışma vb. iş hayatındaki ağır şartlardır.

3-Günlük stresler: Gün içerisinde karşılaşılan basit düzeyde gerilimlerdir. Çeşitli olaylar karşısında ya da kişilerin birbiriyle çelişen amaçları nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Gereksinimler karşılanmadığı ya da girişimler engellendiğinde stres artmaktadır. Tıraşın sıkışması, evde işlerin aksaması, bürokratik bir zorlanma, yanan bir yemek, ağlayan bir çocuk vb. oldukça sık rastlananlarıdır.

4-Gelişimsel stres: Bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi gelişimsel dönemlere özgü strestir. Her gelişim basamağının kendine özgü görevleri vardır. Bunların sağlıklı ve başarılı bir biçimde yerine getirilmemesi kişide strese neden olacaktır. Gelişimsel alanda yaşanan stres, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimi kapsamaktadır. Fizyolojik alanda; 1-2 yaş aralığında bebeklerin dış gelişimini tamamlaması, psikolojik alanda; 11- 18 yaş aralığında bireylerin ergenlik dönemini yaşaması, sosyal alanda; yetişkinlik ile birlikte evlilik, iş yaşamı gibi yeni rol ve sorumlulukların yaşanması gelişimsel olarak görülen strese örnek gösterilebilir.

5- Travmatik stres: İnsanda aşırı korku uyandıran durumlar travmatik yaşantılardır. Bu olaylar kişinin yaşantısına tümünden şekil verecek niteliktedir. Örneğin, deprem ve seller gibi doğal afetler; savaşlar ve nükleer kazalar gibi insan kaynaklı afetler; araba ve uçak kazaları gibi yıkıcı kazalar ve tecavüz ya da cinayet

gibi saldırılar, travmatik olaylar içinde ele alınmaktadır (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 1996). Travmatik bir yaşantıdan sonra, bir dizi psikolojik tepki ortaya çıkmaktadır. İnsan, ilk başta sersemlemiş, şaşırılmış ve yaralanmış ya da tehlikenin farkında değilmiş gibi görünmekte; yolunu şaşırılmış bir biçimde, belki de daha büyük sıkıntı için risk yaratarak dolaşmaktadır. Örneğin, depremden kurtulan bir kişi, tehlikeden habersiz bir şekilde yıkılmakta olan binaların arasında dolaşabilmektedir. Bir sonraki aşamada, birey hala pasiftir ve en basit görevleri bile yerine getiremez, ancak emirleri seve seve yerine getirmektedir (Horowitz, 1986; akt: Atkinson ve diğerleri, 1996).

Stresin kaynaklarını inceleyen bir diğer isim de Beck'tir. Beck (2005) stres kaynaklarını içsel ve dışsal olmak üzere iki sınıfa ayırmıştır. Dışsal stres kaynakları, savaş durumu, kronik düzeydeki gizli baskılar ve bireyin özel öznel yargılarıdır. Beck, sosyal ve ekonomik statüyü tehlikeye atabilecek akademik ve iş hayatını dışsal stres kaynaklarından savaş grubu içerisinde incelemiştir. İçsel stres kaynakları, bireyin içsel dünyasından kaynaklanmaktadır.

Stresle etkili bir biçimde başa çıkmayı daha iyi anlamak için, nelerin strese sebep olduğundan söz etmeye ihtiyaç duyulmuştur. Stres kaynaklarından sonra stresle başa çıkma hakkında alanyazında yer alan görüşler, aşağıda sunulmuştur.

2.3.2. Stresle Başa Çıkma

Hayatın bir parçası olan stresle bir şekilde karşılaşmaktadır. Etkili yöntemlerle stresle baş etme, kişinin sağlığını ve iyi olma durumunu belirlemede önemlidir. Etkili olmayan yöntemler performansta başarısızlık, kişiler arası ilişkilerde bozukluk, bağışıklık sisteminde zayıflık ve çeşitli şekillerde hastalıklara neden olmaktadır (Mathey, Ayncock, Pugh, Curlette ve Cannella, 1986).

Baş etme, stresin neden olduğu duygusal gerilimi azaltmak, bu gerilimi yok etmek ya da bu gerilimlere dayanmak için kişinin göstermiş olduğu davranışsal ya da duygusal tepkiler bütünüdür (Aydın, 2005). Başka bir deyişle, bireyin gücü dışında gerçekleşen iç ve dış kaynaklı stresi düzenlemek için bilişsel ya da davranışsal çabalar göstermesidir (Şahin ve Durak, 1995). Türküm (2001), başa çıkmayı

bireylerin yaşamlarını sürdürürken karşılaştıkları zorluklarla mücadele etme biçimleri olarak tanımlamaktadır.

Stres veren olay ya da durumların olumsuz etkilerini en aza indirmek veya ortadan kaldırmak için kullanılan başa çıkma tarzlarından bazıları evrenseldir. Eğer kullanılan tarz başarılı ise stres giderek ortadan kalkarken; başarısız olması kaygı ile başlayan bir takım psikolojik ve fizyolojik tepkilerin gelişmesine neden olmaktadır (Folkman, 1984).

Stres durumunun başlamasıyla aslında başa çıkma süreci de başlamaktadır. Başa çıkma kişi için stres oluşturan olaylara karşı direnme ve dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümüdür. Başa çıkma süreci başarılı ise stres kontrol altında tutulmakta, eğer başarısız ise stres psikolojik ve fizyolojik sorunlara neden olmaktadır (Lazarus, 2006).

Tarihsel olarak bakıldığında da stresle başa çıkma stratejilerinin beş farklı açıdan ele alındığı görülmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Bunlar:

1-1970'lerde stres yaşayan her kişinin hastalanmadığı ileri sürülerek bir ara değişken aranmış, Freud'un psikoanalitik kuramında önerdiği bilinç dışı savunma mekanizmaları gözden geçirilerek başa çıkma kavramı ortaya atılmıştır (Coynei Aldwin ve Lazarus, 1981, akt: Atkinson ve diğerleri, 1996).

2-Erikson'un yaşam dönemleri yaklaşımında söz ettiği öz güven, özyeterlilik ya da içsel kontrol gibi kişisel kaynaklar içerisinde söz edilmiştir.

3-Evrin kavramı ve davranışçı akımdaki problem çözme çabalarında,

4-Cannon, Selye gibi davranışçıların ileri sürdüğü hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği tepkilerin genetik olarak kodlandığı,

5-Organizmanın, kişisel fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi durumunda gösterdiği, uyum sağlamaya yönelik, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar olarak görülmüştür.

Folkman ve Lazarus (1984) çevresel talepleri karşılayamayan insanın yaşadığı stresi azaltmak için kullandığı bilişsel ve davranışsal taktikleri başa çıkma olarak tanımlamaktadırlar. Bu tanımlamada başatmanın üç temel özelliği olduğu

görülmektedir. Birincisi bireyin gerçekte ne düşündüğü, ne yaptığı ve nasıl değiştiği gibi hususlar dikkate alınmadan, organizmanın çevreye ayak uydurmasını sağlayan oryantasyon görevine sahiptir. İkincisi, başetme işlemi şartlara bağlıdır. Birey ve çevre şartları kişinin kullandığı baş etme biçimini şekillendirmektedir. Burada en önemli etmen kültürdür. Üçüncüsü ise kullanılan başetme yöntemini önceden iyi ya da kötü diye tahminde bulunmak mümkün değildir. Daha açık bir şekilde, tüm stratejilerin kendi içinde iyi, birbirinden üstün ya da üstün olmadıkları ifade edilemez.

Yaşanan gerginlikten kurtulmak için bireylerin kullandıkları yollara başa çıkma stratejileri adı verilmektedir. Bu başa çıkma stratejileri, her bireye özgü olacağı için farklı olması beklenmektedir. Bu sebepten dolayı araştırmacılar tarafından sınıflama ihtiyacı duyulmuştur. Stresle başa çıkma stratejilerden en çok bilinen Lazarus ve Folkman'ın Bilişsel Değerlendirme Kuramı'dır. Aşağıda bu kuram ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

2.3.3. Lazarus ve Folkman'ın Bilişsel Değerlendirme Kuramı

Stresi, etkileşimsel model olan çevre-kışı arasındaki çift yönlü ilişki içinde açıklayan Folkman ve Lazarus, stresle başetmede bilişsel değerlendirmelerin önemini vurgulamışlardır. Folkman ve Lazarus'un (1984) kuramlarında stres verici bir durum ya da olayla karşılaşan birey, bu stres uyarıcısının kendisi için bir stres kaynağı olup olmadığına yaptığı birincil değerlendirme ile karar vermektedir. Birincil değerlendirme stres durumunun kışı için taşıdığı anlamı belirleme sürecidir. Bu uyarıcının zarar/kayıp, tehlike ya da mücadele (challenge) içerip içermediği saptanmaktadır. Zarar/kayıp değerlendirmesinde kışı bir zedelenmeyle karşı karşıyadır. Örneğin bir organının sakatlanması, benlik saygısında hasar, bir arkadaşlığın bitmesi gibi durumlar söz konusudur. Tehlike, zarar ya da kaybın potansiyel şeklidir. Mücadeleye davet ya da farklı bir ifadeyle meydan okumada olayın üstesinden gelme, kazanç ve gelişme söz konusudur. Mücadele, kışıye heyecan ve şevk gibi olumlu duyguları yaşatırken; zarar/kayıp ve tehlike ise gerginlik, korku veya gücenme gibi olumsuz duyguların yaşanmasına neden olmaktadır. Birincil değerlendirme olan zarar/kayıp, tehlike ve mücadele birbirinden ayrı şeyler değildir. Örneğin kolunu kaybetme bir yığın zarar ve tehdide neden olurken, iyileşme süreci de bir tür mücadeledir (Folkman, 1984). Birincil

değerlendirmede stres verici olay açık bir değerlendirme yapılamayacak kadar belirsiz olduğunda, kişinin inanç, değer ve bağlamları önemli rol oynamaktadır (Folkman ve Lazarus, 1984).

Stres verici (zarar/kayıp, tehlike ya da mücadele) olaylar karşısında kişi bütün kaynaklarını (kişilik, ahlaki değerler, sosyal destek gibi) dikkate alarak kendi kendine "bu durum karşısında ne yapabilirim" sorusunu sorarak ikincil değerlendirme yapmaktadır. Bu değerlendirmede amaç, olayın kontrol edilebilir olup olmadığına karar vermektir. Eğer kontrol edilebilir ise probleme odaklı, kontrol edilebilir değil ise duyguya odaklı başa çıkma stratejileri tercih edilmektedir.

Stresle başa çıkma yöntemlerinden alanyazında en çok üzerinde durulan temel kategorilerden olan problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden aşağıda söz edilmiştir.

1- Problem odaklı başa çıkma: Strese neden olan etmenlere bağlı olarak, kişinin stres yaratan durumu ortadan kaldırmak için gereken bilgiyi sağlaması ve kafasında çözüme yönelik bir takım eylem planı oluşturmasını içermektedir (Koç ve Kara, 2009).

Sorunu çözmek için uygun yöntemler, sorunu belirlemeyi, çözüm seçenekleri üretmeyi, seçenekleri fayda sağlama veya zarara neden olma yönünden değerlendirmeyi, bunlar arasından seçim yapıp uygulamayı içermektedir. Problem odaklı stratejiler kişinin içsel dünyasına yöneltilebilir. Kişi çevreyi değiştirmek yerine kendini değiştirebilir. Sorunu çözmek için uygun stratejiler, değişen istek düzeyleri ile yeni kaynak bulma ve yeni beceriler öğrenme biçiminde olabilmektedir. Bireyin, bu stratejileri ne kadar etkin kullandığı, deneyim ve kendini kontrol etme becerisiyle ilişkilidir. Örneğin, mezun olma aşamasındaki bir öğrenci bir dersten kaldığında, dersin öğretim elemanı ile görüşebilir, dersin gerekliliklerini yerine getirebilir ya da dersi bütünleme veya yaz okuluna bırakabilir. Bu davranışların her biri problem odaklı başa çıkma stratejileridir (Atkinson ve diğerleri, 1996).

Stres verici durum karşısında problem odaklı başa çıkma yöntemlerini tercih edenlerin bundan sonra daha düşük düzeyde depresyon yaşadıkları görülmüştür (Bilings ve Moos, 1984; akt: Atkinson ve diğerleri, 1996). Aktif bir yöntem olan problem odaklı başa çıkma ile birey stres durumunu kontrol altına alabileceğine karar

verip eyleme geçmektedir. Daha fazla bilgi toplayıp problem çözme davranışına yönelme bu stratejinin kapsamındadır (Folkman ve Lazarus, 1985).

2-Duygu odaklı başa çıkma: İnsanlar, olumsuz duygunun verdiği baskıdan kurtulmak ve sorunları çözerken bu olumsuz duygunun neden olduğu yıkıcı etkiden korunmak için duygu odaklı yöntemleri kullanmaktadırlar. Bu yöntem özellikle kontrolü zor olan stres vericilere karşı kullanılmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1984). Duygu odaklı başa çıkma stratejisi, sorunu veya durumu doğrudan değiştirmeye yönelmez. Bu strateji, stresli duruma yeni anlamların verilmesine ve stresli olaya ilişkin duyguların düzenlenmesine, stresin azaltılmasına veya ortadan kaldırılmasına dayanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980).

Kişi stresli durumu kontrol edemeyeceğini anlayıp kabullenmeye karar verdiğinde, stresin oluşturduğu olumsuz duyguyu kontrolü altına alıp, olumlu yönüne odaklanmaya çalışmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988). "Yaşadıklarım acıydı ama her birinden çok şey öğrendim" gibi çoğu olaydan sonra kullanılan ifadeler bu duruma verilecek örneklerdendir.

Olumsuz duygular ile baş etmede kullanılabilecek yöntemleri bazı araştırmacılar bilişsel teknikler, bedenle ilgili teknikler ve davranışçı teknikler olmak üzere üç başlıkta toplamaktadır (Appley ve Trumbull, 1967):

- 1.Bilişsel Teknikler: Akıl dışı inançları değerlendirme ve zihinsel düzenleme tekniği,
- 2.Bedenle İlgili Teknikler: Bedenin gevşemesi, fizik egzersizleri, beslenme,
- 3.Davranışçı Teknikler: Yeni bir davranış modelinin kazandırılması, zaman düzenlemesi ve öfke kontrolü bunlara örnektir.

Bu teknikler, stresli bireylerin streslerinin farkına varmalarında; var olan kaygı ve üzüntü tepkilerini azaltmada; bilişsel baş etme becerilerini öğrenmede, kişiler arası çatışmalı ortamların üstesinden gelebilmede doğrudan yardımcı olmaktadır. Yukarıda sayılan teknikler, kendini kontrol edebilme, çevreyi algılamada sosyal desteğin önemini farketme gibi konularda kişiye dolaylı olarak yardım etmektedir.

Stres, insanoğlunun zor durumlar karşısında yaşadığı bir gerginliktir. Kuramsal kısımda stresin nedenleri ve stresle başa çıkmanın ne anlam ifade ettiği ele

alınmıştır. Alanyazın incelendiğinde, çoğu araştırmacının stresle başa çıkma tarzlarının probleme ve duyguya yönelik stratejiler olmak üzere iki sınıfta toplandığını kabul ettikleri görülmüştür. Temelde problem ve duygu odaklı şeklinde iki kategoride ele alınan başa çıkma yöntemleri Şahin ve Durak (1995) tarafından kendi içlerinde, “kendine güvenli”, “iyimser”, “çaresiz”, “boyun eğici yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma” olmak üzere beş gruba ayrılmaktadır. “Kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal destek arama” stresle baş etmede etkili yöntemler; “çaresiz yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemler olarak ele alınmaktadır (Şahin ve Durak, 1995). Bu araştırmada ele alınacak boyutlar, Şahin ve Durak tarafından önerilen bu kavramsallaştırmaya dayanmaktadır.

2.4.İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın bağımlı değişkeni olan bilişsel esneklik ile ilgili yurtdışında ve yurtiçinde yapılan araştırmalar; bilişsel esneklik ile bağımsız değişkenler olan özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin birlikte incelendiği araştırmalar hakkında bilgiler sunulmuştur.

2.4.1.Bilişsel Esneklik ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Psikolojik Danışma ve Rehberlik uzmanlık alanında bilişsel esneklik ile ilgili yurtiçinde yapılan araştırmalar 2009 yılında başlayıp, giderek artış göstermiştir. Aşağıda bu alanda bilişsel esnekliğin incelendiği yurtiçi araştırmalar hakkında bilgiler sunulmuştur.

Bilgin (2009b) tarafından 155 ergen birey üzerinde yürütülen araştırmada; bağıllık, sosyal yetkinlik, kişilerarası ilişki tarzları, anne-baba tutumu, problem çözme becerileri ve bazı demografik özelliklerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyi incelenmiştir. Araştırmada katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri Bilişsel Esneklik Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Çoklu regresyon analizi ile veriler analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, otoriter anne baba tutumu, sosyal yetkinlik beklentisi ve problem çözme becerisinin bilişsel esneklikliği anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, problem çözme becerisi ve sosyal yetkinlik beklentisi yüksek ergenlerin, problem çözme becerisi ve sosyal yetkinlik beklentisi düşük olan

ergenlerden bilişsel olarak daha esnek oldukları belirtilirken; otoriter anne baba tutumunun bilişsel esnekliğe engel oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çuhadaroglu (2011) tarafından 15'i kadın 15'i erkek toplam 30 kişiden oluşan öğretmen ve lisans son sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada; eleştirel düşünme, stresle başa çıkma, sözel ve şekilsel yaratıcılığın bilişsel esnekliği yordama gücü incelenmiştir. Araştırmada Wisconsin kartları kullanılmış, veriler t-testi, ANOVA, Mann – Whitney U ve Kruskal Wallis testleri ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, yalnızca şekilsel yaratıcılık değişkeninin bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Diril'in (2011) 447 erkek, 553 kız olmak üzere toplam 1000 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada öfke düzeyi, öfke ifade tarzları, sosyo-demografik değişkenler ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Veriler, Bilişsel Esneklik Ölçeği (Bilgin, 2009a) ile elde edilmiştir. Araştırmada, tüm grupta bilişsel esneklik puanları ile öfke ifade tarzlarının alt boyutu olan sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, bilişsel esneklik ile öfke kontrolü alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel esneklik puanları sınıf düzeyleri açısından dokuzuncu sınıflar lehine anlamlı bir şekilde farklılaşırken, cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey açısından böyle bir farklılık bulunmamıştır.

Altunkol (2011) yaptığı araştırmada 484 üniversite öğrencisinin bilişsel esneklikleri ile algıladıkları stres düzeyi arasındaki ilişkiyi ve bu iki değişkenin, cinsiyet, yaş ve sosyo-ekonomik düzeylerine göre değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırmacı, Bilişsel Esneklik Ölçeği'ni (Martin ve Rubin, 1995) uyarlamış ve kullanmıştır. Bulgular, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ile bilişsel esneklikleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksek bulunurken, kız öğrencilerin algılanan stres düzeyi erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Bunun yanı sıra, sosyoekonomik düzey bilişsel esneklikle anlamlı bir ilişki göstermemiştir ancak öğrencilerin yaşı ile bilişsel esneklik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bilişsel esneklik ile ilgili bir diğer araştırma da Öz (2012) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada katılımcıların bilişsel esneklik düzeyi Bilişsel Esneklik Ölçeği (Bilgin, 2009a) ile ölçülmüştür. Bilişsel esneklik puanlarının cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve öğrenim kademesi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca, uyum düzeyi arttıkça bilişsel esneklik puanlarının arttığı, kaygı düzeyi azaldıkça bilişsel esneklik puanlarının arttığı görülmüştür.

Dağ ve Gülüm'ün (2014) araştırmasında yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolüne bakılmıştır. Bu araştırma için 661'i kadın 331'i erkek olmak üzere toplam 992 kişiye Bilişsel Esneklik Envanteri uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, erkekler ve kadınlarda kaygılı bağlanma ile depresyon, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) için kısmi, sosyal kaygı ilişkisinde ise tam aracı rol oynamıştır. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun, kadın katılımcıların depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri ile kaçınmacı bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği görülmüştür.

Sapmaz ve Doğan'ın (2013) yaptıkları çalışmada ise, Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Envanteri'nin (BEE) Türk kültürüne uyarlamıştır. Bu araştırma, 389'u kadın 162'si erkek toplam 551 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçme aracının "alternatifler" ve "kontrol" olmak üzere iki alt faktörlü bir yapıda olduğu bulunmuştur. BEE'nin güvenirlik katsayısının ölçeğin tamamı için .90, "alternatifler" alt boyutu için .90 ve "kontrol alt boyutu için .84 olduğu görülmüştür. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ise ölçeğin bütünü için .75, "alternatifler" alt boyutu için .78 ve "kontrol alt boyutu için .73 olarak saptanmıştır.

Satan (2014), dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını araştırmak için Bilgin (2009a) tarafından geliştiren Bilişsel Esneklik Ölçeği'ni kullanmıştır. Araştırma, 198 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiş, elde edilen veriler çoklu regresyon analizi ile çözümlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulguya göre, dini inanç düzeyi ve bilişsel esneklik düzeyi

öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcılarıdır. Bu iki değişkenin öznel iyi oluşu yordama gücü % 60 olarak bulunmuştur.

Zahal (2014) tarafından yapılan araştırmada; özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Müzik öğretmenliği bölümünde özel yetenek sınavına giren 449 kişi ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin özel yetenek sınavında daha başarılı oldukları bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel esneklik düzeylerine göre öğrenme stillerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Buna göre, öğrenme stilleri alt boyutlarından yerleştirme stilini benimseyenlerin, değiştirme stilini benimseyenlere göre bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bilişsel esneklik ile yurtiçinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında yapılan araştırmaların tamamına burada yer verilmeye çalışılmıştır. İlgili araştırmaların çalışma grubunu, üniversite ya da lise öğrencileri oluştururken; kullanılan yöntemlerde ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, öznel iyi oluş, uyum, özel yetenek sınavındaki başarı, sosyal yetkinlik ve problem çözme düzeylerindeki artışın bilişsel esneklik düzeylerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

2.4.2.Bilişsel Esneklik İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Bilişsel esneklik ile ilgili yurtdışında yapılan araştırmaların Türkiye'deki kadar yeni olmadığı görülmüştür. Aşağıda yurtdışında bilişsel esneklik ile ilgili yapılan araştırmalardan farklı yöntemler kullanılan ve güncel olanlarına yer verilmiştir.

Maltby, Day, McCutcheon, Martin ve Cayanus (2004), ünlü birine hayranlık, bilişsel esneklik ve yaşanan sosyal zorluk arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Toplam 428 kişiye Bilişsel Esneklik Ölçeği (Martin ve Rubin, 1995) uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sadece Ünlü Birine Hayranlık Ölçeği'nin alt boyutu olan yoğun ilişki yaşayan kişilik ile bilişsel esneklik arasında düşük düzeyde, negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Stres ile bellek becerileri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi bulmak için Ishizuka, Hillier ve Beversdorf (2007) deneysel bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada soğuk baskı testi ile bellek becerilerinin birlikte bilişsel esneklik üzerindeki etkisi açıklanmıştır. Soğuk baskı testi, kişinin bir elinin buzlu su dolu bir kaba daldırılarak, kan basıncı ve nabzındaki değişimlerin gözlemlenmesine dayanan kardiyovasküler bir testtir. Toplam 16 kişi ile gerçekleştirilen araştırmada, Stroop Testi ile bilişsel esneklik düzeyi ölçülmüştür. Katılımcıların yarısına test ölçümlerinden önce soğuk baskı testi uygulanmış diğer yarısına ise baskı uygulaması yapılmadan testler verilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, soğuk baskı uygulamasının bilişsel esneklik üzerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığı saptanmıştır.

Fleming (2007) genç ve geç yetişkinlerde hitabet gücü ve bilişsel esnekliği incelemiştir. Bu araştırma için yaşları 18-89 arasında olan 40 kişi birbirine denk olacak şekilde iki gruba ayrılmıştır. Her iki gruba da konuşma becerisine yönelik eğitim verilmiş ve sonuçta uygulanan testlerle yaşın bilişsel esnekliğe etkisi olmadığı, yaş arttıkça hitabet gücünün azalmadığı görülürken, sözel akıcılık ve beden dilini kullanmanın yaşla birlikte düştüğü görülmüştür.

Evli çiftlerin ilişkilerinden aldığı doyumda bilişsel esneklik, arkadaşça sevgi (compassionate love) ile kendiliğin etkisi Hill (2008) tarafından araştırılmıştır. Yaşları, 22-73 arasında değişen 23'ü erkek 73'ü kadın toplam 96 kişiye Bilişsel Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizine göre, bilişsel esneklik, arkadaşça sevgi ve kendiliğin çiftlerin ilişkilerinden aldığı doyumda anlamlı bir etkisi bulunmuştur. Ancak üçü içerisinde en büyük ilişkinin arkadaşça sevgi olduğu görülmüştür.

Stevens (2009) ise çocukların sosyal problem çözme becerileri ve bilişsel esneklikleri ile problem davranış ve öğretmenlerin çocukların sosyal becerilerine yönelik bilgilerini incelemiştir. Bu çalışma, 4 ve 6 yaşlarındaki 82 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça sosyal problemleri çözebilme ve sosyal beceri düzeyinde de anlamlı bir artış olduğu görülmüştür.

Koesten, Schrodte ve Ford (2009) aile içi iletişim ve genç yetişkinlerin iyi oluşlarında bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemişlerdir. İlk evliliği olan ya da yeni boşanmış 395 kişiye Bilişsel Esneklik Ölçeği uygulanmış ve veriler yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, aile içi iletişim ölçeğinin alt boyutlarından dışavurumculuk (expressiveness), bilişsel esnekliği pozitif yönde yordarken; çatışmadan kaçınmanın (conflict avoidance) bilişsel esnekliği negatif yönde yordadığı görülmüştür. Bilişsel esneklik, aile içi iletişimin iki alt boyutu olan dışavurumculuk ve çatışmadan kaçınma ile iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir. Aile içi iletişimin diğer bir alt boyutu olan gelenekselciliğin (structural traditionalism) bilişsel esnekliği yordamadığı, ancak iyi oluş üzerinde doğrudan etkili olduğu bulunmuştur.

Johnco, Wuthrich ve Repee (2012), ileri yetişkinlikte bilişsel yapıların kazanımında bilişsel esnekliğin rolünü araştırmışlardır. Araştırmaya 60-86 yaşlarında 40 sağlıklı birey katılmıştır. Katılımcıların bilişsel esnekliklerini belirlemek için Wisconsin Kart Eşleme Testi Bilgisayar Versiyonu-4 (Wisconsin Card Sorting Test-Computer Version 4), İz Sürme Testi (Trail Making Test Part B), Sözel Kelime Çağrışımları Testi (Controlled Oral Word Associations Test) ve Stroop Testi (Stroop Color-Word Test) uygulanmıştır. Veriler korelasyon ve regresyon analizleri ile çözümlenmiştir. Çoklu regresyon analizine göre, düşük bilişsel esneklik daha az nitelikli bilişsel yapıya işaret etmektedir.

Al-Jabari (2012) tarafından 82 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ise; öz saygı, psikolojik esneklik ve bilişsel esnekliğin psikolojik belirtilere etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasında ilişki bulunmamıştır.

Lau (2012), Amerikada yaşayan Çinlilerin yaşadığı iki kültürlü stres ve kültürel etkileşimde bilişsel esnekliğin rolünü incelemiştir. Çin kökenli Amerikalılarla yapılan araştırmaya 92 kişi katılmış ve Bilişsel Esneklik Ölçeği, İz Sürme Testi ve Wisconsin Kart Eşleme Testi kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon sonuçlarına göre, bilişsel esneklik ile iki kültürlü stres arasında negatif yönde ilişki bulunmuş, bu da iki kültürlülük ile kültürel etkileşimin birbiriyle ilişkili olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Bilişsel esneklik ile yapılan yurtdışı çalışmaların, bilişsel esneklik ile yurtiçinde yapılan çalışmalara göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Yurtdışı araştırmaların çalışma grubunu evli bireyler, yetişkinler, üniversite öğrencileri, çocuklar gibi farklı demografik özelliklere sahip kişiler oluşturmaktadır. Araştırma metodu olarak deneysel yöntem, grupların karşılaştırılması ve ilişkisel tarama modeli gibi farklı amaçlara hizmet eden yöntemler tercih edilmiştir. Bunun yanı sıra, yapılan çalışmaların amaçları da birbirinden farklı ve çeşitlilik göstermektedir.

2.4.3. Bilişsel Esneklik İle Özyeterliliğin Birlikte İncelendiği Araştırmalar

Aşağıda bilişsel esneklik ile özyeterliliğin birlikte incelendiği araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmaların hepsi yurtdışında yapılmış, yurtiçinde adı geçen değişkenlerin birlikte incelendiği araştırmalara rastlanmamıştır.

Jaffe (1995) tarafından medya etkileşimi, özyeterlilik ve bilişsel esnekliğin öğrenmeye etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 72 kişi katılmış ve araştırma grubu 3'e ayrılmıştır. Her grup birbirinden farklı türde programlar izleyip, üç haftanın sonunda gruplara 14'ü çoktan seçmeli, 12'si doğru/yanlış biçiminde olan test uygulanmıştır. Araştırma verileri ANOVA ve ANCOVA ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, kişilerin özyeterlilik algısının yüksek oluşu onların bilişsel süreçlerini etkilemekte, bunun da öğrenmelerini kolaylaştırmakta olduğu tespit edilmiştir.

Grieve (2011) yaptığı araştırmada kistik fibroz (cystic fibrosis) hastalığı olan ergenlerin başatma sürecinde özyeterlilik ve yönetici işlevlerin rolü incelemiştir. Araştırma için kistik fibrozlular (N=40) ve sağlıklı olanlar (N=41) olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Yönetici işlevlerin düzeyini belirlemek amacıyla Delis-Kaplan Yönetici İşlev Sistemi (Delis-Kaplan Executive Function System) (Delis, Kaplan ve Kramer, 2001), özyeterlilik düzeyini belirlemek için ise Ergenler için Yılmazlık Ölçeği (Resiliency Scales for Adolescents) (Prince-Embury, 2006) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, sağlıklı ergenler ile kistik fibroz hastalığı olanlar arasında yönetici işlevlerin işlevselliği bakımında fark görülmemiştir. Ayrıca, hiyerarşik regresyon analizine göre, baş etme stratejileri yönetici işlevleri yordamakta iken, özyeterlilik yönetici işlevleri yordamamaktadır.

Shimogori (2013), Japonlarda iki kültürlülüğün özyeterlilik ve bilişsel esneklik üzerine etkisini araştırmıştır. Katılımcılar Japonya veya Amerika'da yaşayan 18-65 yaş arasındaki ikikültürlü Japon ve İngilizlerden oluşmaktadır. Araştırmada bilişsel esneklik düzeyini belirlemek için Bilişsel Esneklik Ölçeği (Martin ve Rubin 1995), özyeterlilik düzeyini belirlemek için Özyeterlilik Ölçeği (Bandura, 1995b) kullanılmıştır. Bulgulara göre, özyeterlilik ve bilişsel esneklik ile iki kültürlülük arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Amerika'da uzun yıllardır yaşayan kişilerin bilişsel esneklik ve özyeterlilik düzeyinin, burada daha az yaşayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. İki kültürlülüğü algılama ile özyeterlilik ve bilişsel esnekliğin ilişkili olduğu görülmüştür.

White (2014) ise Jacob'un harekete dayalı programının lise öğrencilerinin akademik motivasyona, akademik özyeterliliğe ve yönetici işlevlere etkisini incelemiştir. Kontrol grubu 49, müdahale grubu 37, toplam 86 lise öğrencisi ile araştırma yürütülmüştür. Akademik özyeterlilik düzeyini belirlemek için Akademik Özyeterlilik Ölçeği (Academic Efficacy Scale) (Midgley ve diğerleri, 2000) ve yönetici işlevleri ölçmek için Davranışlar Yoluyla Yönetici İşlevleri Belirleme Envanteri (Behavior Rating Inventory of Executive Functioning-Self Report) (Guy, Gioia ve Isquith, 2004) kullanılmıştır. Program bitiminde her iki grup öğrencilerde algılanan kinestetik zeka farklılık göstermezken, program uygulanan grubun toplam puanında artış görülmüştür. Öğrencilerin özyeterlilik düzeylerinin arttığı, bunun da yönetici işlevlerden kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Yurtdışında bilişsel esneklik ile özyeterliliğin birlikte incelendiği çok az sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Araştırmaların, çeşitli araştırma yöntemleri ve farklı çalışma grupları ile gerçekleştirildiği görülmüştür. İlgili araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, bilişsel esneklik düzeyi ile özyeterlilik inancının birbiriyle ilişkili olduğu söylenebilir.

2.4.4.Bilişsel Esneklik İle Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Birlikte İncelendiği Araştırmalar

Gess (2001) Afrika kökenli Amerikan ergen kızlarla yaptığı araştırmada yüksek risk davranışlar ve yönetici işlevler arasındaki ilişkide baş etme, sosyal

destek ve öz saygının aracı rolünü incelemiştir. Bu araştırma, 12-15 yaş arasında değişen 77 evsiz ergen kızlarla yapılmıştır. Yönetici işlevleri ölçmek için İz Sürme Testi (Reitan ve Wolfson, 1993), Stroop Testi (Golden, 1978) ve Wisconsin Kart Eşleme Testi (Heaton, 1981), baş etme tarzlarını belirlemek için Baş etme Stratejileri Envanteri (Coping Strategies Inventory) (Tobin, Holroyd ve Reynolds, 1983) kullanılmıştır. Araştırmaya göre yüksek risk içeren davranışlar ve yönetici işlevler arasındaki ilişkide sosyal destek, benimsenmiş baş etme becerileri ve yüksek öz saygı aracı rol oynamaktadır.

Daray (2003) tarafından yapılan araştırmanın amacı, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan yetişkinlerin, yaşamlarını yönetmede karşılaştıkları kişisel ve mesleki zorluklarda yönetici işlevlerin rolünü boylamsal bir araştırma ile belirlemektir. Yaşları 23-37 arasında değişen 240 yetişkinin katılımı ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, çocukluğunda DEHB tanısı alan (N=68), yetişkinlik döneminde DEHB tanısı alan (N=19), hem çocukluğunda hem yetişkinliğinde DEHB tanısı alan (N=35) ve hiç DEHB tanısı almamış (N=118) olmak üzere dört gruba ayrılmıştır. Katılımcıların çocukluk döneminde aldıkları puanlar, yetişkinlik döneminde aldıkları puanlar ve DSM-IV kriterlerine göre karşılaştırmaları yapılmıştır. Yetişkinlikte tanı almış ya da hiç tanı almamış olanlar çocuklukta tanı almış olanlara göre daha basit yöntemlerle sorunlarını çözebilmektedir. Yüksek yönetici işlevleri içeren baş etme stratejileri kullanmak ise DEHB tanısının geçmişi, problemin zorluğu ve problem durumunun nerede yaşandığı ile ilişkilidir.

Krpan, Levine, Stuss ve Dawson (2007) travma sonrası beyin hasarına uğramış kişilerin yönetici işlev ve baş etme süreçlerini araştırmıştır. Araştırma grubu, 21 kişinin deney grubunda ve 15 kişinin kontrol grubunda yer aldığı iki gruba bölünmüştür. Ölçme aracı olarak İz Sürme Testi, Wisconsin Kart Eşleme Testi ve Baş etme Tarzları Ölçeği (The Ways of Coping Questionnaire–Revised) (Folkman ve Lazarus, 1988) kullanılmıştır. Katılımcıların, 12 haftalık eğitim sonunda yönetici işlevleri daha iyi çalışanların problem odaklı baş etme tarzını, yönetici işlevleri daha düşük çalışanların duygu odaklı baş etme tarzını kullandıkları görülmüştür.

Blood (2012) tarafından travmatik bir olay sonucunda oluşan belirtiler, baş etme kaynakları, yönetici işlevler ve öz düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Stresle başa çıkma ve yönetici işlevleri belirlemek için kullanılan ölçme araçları, Stresle Başa Çıkma Envanteri (Curlette ve Matheny, 2008) ve Yönetici İşlevler Anketidir (Wilson, Alderman, Burgess, Emslie ve Evans, 1996). Araştırma 391 öğrenci ile yürütülmüştür. Öz düzenleme, yönetici işlevler ve stres kontrolünün yaşanan travma ve sonrasında oluşan semptomlarla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yurtiçi alanyazın incelendiğinde, bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma stratejilerinin birlikte incelendiği ulaşılabilen tek araştırma, Çuhadaroğlu'nun (2011), gerçekleştirdiği araştırmadır. Yurtdışında ise ilgili araştırmanın az sayıda olduğu fakat farklı yöntemlerin kullanıldığı dikkat çekmiştir. İlgili araştırmalardan elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek kişilerin problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıkları görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve öz yeterliliklerinin bilişsel esneklik düzeylerini yordama gücünü ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan yöntemlerdir. Araştırmaya konu olan olay, kişi veya nesne kendi koşulları altında olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Bunları hiçbir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. İlişkisel tarama modeli ise tarama modelinin bir türüdür. İki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemek için kullanılan modeldir (Karasar, 2014).

3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2014-2015 eğitim öğretim yılında Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 549 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet, bölüm, sınıf, anne-baba eğitim düzeyi, yaş gibi demografik bilgileri Çizelge 1'de sunulmuştur.

Çizelge 1

Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Frekans	Yüzde	Toplam
Cinsiyet			
Kadın	386	70.3	549
Erkek	163	29.7	%100
Bölüm			
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	82	14.9	549
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	155	28.2	%100
Sınıf Öğretmenliği	88	16.0	
Zihin Engelliler Öğretmenliği	86	15.7	
Okul Öncesi Öğretmenliği	3	0.5	
Bilgisayar Öğretmenliği	25	4.6	
Hukuk	110	20.0	
Sınıf Düzeyi			
1.sınıf	125	21.2	542
2.sınıf	153	26.0	%92.0
3.sınıf	145	24.6	
4.sınıf	119	20.2	
Anne Eğitim Düzeyi			
Okuryazar değil	54	9.2	548
İlkokul	278	47.2	%93.0
Ortaokul	62	10.5	
Lise	96	16.3	
Üniversite	53	9.0	
Lisansüstü	5	0.8	
Baba Eğitim Düzeyi			
Okuryazar değil	9	1.6	549
İlkokul	174	31.7	%100
Ortaokul	84	15.3	
Lise	120	21.9	
Üniversite	149	27.1	
Lisansüstü	13	2.4	

Çizelge 1'de görüldüğü gibi araştırmaya 386'sı (%70.3) kadın, 163'ü (29.7) erkek olmak üzere toplam 549 öğrenci katılmıştır. Yaşları 17-72 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması $\bar{X} = 20.63$ ($Ss=4.75$)'tir. Katılımcıların 82'si (%14.9) Sosyal Bilgiler Öğretmenliği'nde, 88'i (%16.0) Sınıf Öğretmenliği'nde, 86'sı (%15.7)

Zihin Engellilerin Öğretmenliği'nde, 3'ü (%0.5) Okul Öncesi Öğretmenliği'nde, 25'i (%4.6) Bilgisayar Öğretmenliği'nde, 155'i (%28.2) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında ve 110'u (%20) Hukuk Fakültesinde öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin sınıf düzeyleri incelendiğinde 125'inin (%21.2) 1.sınıf, 153'ünün (%26) 2.sınıf, 145'inin (%24.6) 3.sınıf ve 119'unun (%20.2) 4.sınıf olduğu görülmektedir. Anne eğitim düzeyine bakıldığında; 54'ünün (%9.2) okur yazar olmadığı, 278'inin (%47.2) ilkokul mezunu, 62'sinin (%10.5) ortaokul mezunu, 96'sının (%16.3) lise mezunu, 53'ünün (%9) üniversite mezunu ve 5'inin (%0.8) lisans üstü eğitim mezunu olduğu görülmektedir. Baba eğitim düzeyine göre dağılımlar incelendiğinde ise; 9'unun (%1.6) okur yazar olmadığı, 174'ünün (%31.7) ilkokul mezunu, 84'ünün (%15.3) ortaokul mezunu, 120'sinin (21.9) lise mezunu, 149'unun (%27.1) üniversite mezunu ve 13'ünün (%2.4) lisans üstü eğitim mezunu olduğu saptanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak; katılımcıların bazı kişisel özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafında hazırlanan *Kişisel Bilgi Formu*, bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla *Bilişsel Esneklik Envanteri*, genel özyeterlilik düzeylerini belirlemek amacıyla *Genel Özyeterlilik Ölçeği*, stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek için *Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği* kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, sınıf, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi gibi kişisel bilgileri, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (EK 1) aracılığıyla elde edilmiştir.

3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için "Bilişsel Esneklik Envanteri" (Ek 2) kullanılmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri, Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından kişilerin zor durumlar karşısında alternatif, uygun ve uyumlu düşünceler üretebilme becerilerini belirlemek için geliştirilmiştir. Alternatifler (1., 3., 5., 6., 8., 10., 12., 13., 14., 16., 18., 19. ve 20.) ve kontrol (2., 4., 7., 9., 11., 15. ve 17.) olmak üzere iki alt boyutu olan ölçeğin 2., 4., 7., 9., 11., 15. ve

17. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması bilişsel esnekliğin de arttığı anlamına gelmektedir ve ölçekten en yüksek 100 puan, en düşük 20 puan alınmaktadır.

Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Türkiye için uyarlama çalışması Dağ ve Gülüm (2012) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında, bilişsel Esneklik Envanteri'nin tümü ile alternatifler ve kontrol alt ölçeklerinin Cronbach alfa ile değerlendirilmesi sonucunda elde edilen iç tutarlık katsayıları sırasıyla .90, .89 ve .85 olarak bulunmuştur. Geçerlilik sınaması için kullanılan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Adı geçen ölçeklerle Bilişsel Esneklik Envanteri'nin korelasyonları -.13 ve -.48 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada, Bilişsel Esneklik Envanteri'nin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, elde edilen değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu göstermektedir [$\chi^2= 798.48$, $sd= 169$, $RMSEA=.084$, $NNFI=.95$, $CFI=.96$, $standardize\ RMR=.080$]. Ayrıca, bu çalışmada Bilişsel Esneklik Envanteri'nin toplam puanı için Cronbach alfa değeri .89 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Genel Özyeterlilik Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin özyeterlilik düzeylerini belirlemek için "Genel Özyeterlilik Ölçeği" (Ek 3) kullanılmıştır. Sherer ve Adams'ın (1983) geliştirmiş oldukları ölçme aracı 17 maddeden oluşmakta, ölçekten alınan puanların artması özyeterlilik inancının arttığını göstermektedir. Puanlama 17-85 arasında değişebilmektedir. Ölçeğin özgün formunun güvenirlik katsayısının .86 olduğu bildirilmiştir.

Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Genel Özyeterlilik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Sherer ve Adams (1983) ölçeğin özgün formunda yer alan 17 maddenin tamamının genel özyeterliliği yansıtan tek faktörlü bir yapıda olduğunu belirtmişlerdir. Ancak, Yıldırım ve İlhan (2010) 17 maddenin tamamının genel özyeterliliği yansıttığını ve ölçeğin başlama, yılmama ve sürdürme olmak üzere üç faktörlü yapıda kullanılabileceğini tavsiye etmişlerdir. Yıldırım ve İlhan'ın

çalışmasında ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik çalışması Öz saygı Ölçeği, Öğrenilmiş Güçlük Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmış ve değerlerin -.30 ile .58 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin güvenirlik çalışması için Croanbach alfa değeri ise .80 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada, Genel Özyeterlilik Ölçeği'nin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, elde edilen uyum iyiliği değerlerinin mükemmel olduğunu, diğer değerlerin ise kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığını göstermektedir [$\chi^2= 473.00$, $sd= 116$, $RMSEA=.080$, $NNFI=.95$, $CFI=.96$, $standardize\ RMR=.056$]. Ayrıca, bu çalışmada Genel Özyeterlilik Ölçeği'nin toplam puanı için Cronbach alfa değeri .88 olarak saptanmıştır.

3.3.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Lazarus ve Folkman'ın "Başa Çıkma Yolları Envanteri"nden yararlanarak üniversite öğrencileri için daha kısa, çeşitli stresli durumlarda da geçerli olan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Ek 4), Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilmiştir. Üç çalışma yapılarak oluşturulan ölçek, 30 maddeden oluşmakta, 5 alt boyutu içermektedir. Ölçeğin alt boyutları; kendine güvenli yaklaşım (8., 10., 14., 16., 20., 23. ve 26.), çaresiz yaklaşım (3., 7., 11., 19., 22., 25., 27. ve 28.), boyun eğici yaklaşım (5., 13., 15., 17., 21. ve 24.), iyimser yaklaşım (2., 4., 6., 12., 18.) ve sosyal destek arama (1., 9., 29. ve 30.) yaklaşımıdır. Ölçme aracı, 4'lü Likert tipinde olup, 1 ile 4 arasında puanlanmakta ve ölçekten en yüksek 120, en düşük 30 puan elde edilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .68'dir.

Bu çalışmada, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, elde edilen değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmüştür [$\chi^2= 1819.23$, $sd= 393$, $RMSEA=.081$, $NNFI=.91$, $CFI=.92$, $standardize\ RMR=.07$]. Ayrıca, bu çalışmada, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği için Cronbach alfa değeri .64 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli olan verilerin elde edilmesi aşamasında, öncelikli olarak kullanılması planlanan ölçme araçlarını Türk kültürüne uyarlayan araştırmacılarla elektronik posta yoluyla iletişime geçilmiştir. Ölçeklerin kullanılması için izin istenmiş ve ölçeklerin genel özellikleri, psikometrik özellikleri ve puanlanması ile ilgili bilgiler bu kişilerden sağlanmıştır. Ayrıca Ankara Üniversitesi Rektörlüğü'ne bağlı Etik Kurul Birimi'nden araştırmanın yapılması için "Etik Kurul İzni" (Ek 5) alınmıştır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları araştırmacı tarafından 2014-2015 eğitim öğretim yılı güz döneminde üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Verilerin toplanması yaklaşık iki hafta sürmüştür. Uygulama sırasında araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve gönüllülük esas alınarak araştırmaya katılmak isteyenlerin rızası olduğuna ilişkin bilgilendirilmiş onay alınmıştır. Ölçeklerin doldurulma süresi yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Bu bölümde verilerin analize hazırlanması ve analizler için gerekli varsayımların karşılanıp karşılanmadığının değerlendirilmesi ile ilgili bilgiler verilmiştir. Sonrasında da araştırmada kullanılan veri analizi teknikleri ile ilgili açıklamalarda bulunulmuştur.

3.5.1. Verilerin Analize Hazırlanması

Araştırma sürecinde elde edilen verilerin analizi yapılmadan önce sırasıyla kayıp değerlerin incelenmesi, uç değerlerin tespiti, çoklu regresyon analizi için normallik, çoklu bağılantılılığın olmaması gibi temel varsayımlar incelenmiştir.

İlk olarak veri setinde kayıp değerler belirlenmiştir. Çalışma grubunun büyük ve kayıp değerlerin %5'ten az olduğu (Tabachnick ve Fidell, 2007) durumlarda kullanılan, eksik veriler için yaklaşık değer atama yöntemlerinden olan seriler ortalaması ile değer atanmıştır. Seriler ortalaması, bütün deneklerin belirli bir değişkene ilişkin ortalamasıdır (Mertler ve Vannatta, 2005).

Kayıp değerlerin belirlenmesinin ardından tek yönlü uç değer analizi yapılarak alışılmamış ya da aşırı değerlere sahip olan katılımcıların olup olmadığı

tespit edilmiştir. Bunun için ham puanlar, standart Z puanlarına dönüştürülmüştür (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Z değeri ± 3.29 aralığı dışında kalan (Tabachnick ve Fidell, 2007) 3 kişi analiz dışında bırakılarak toplam 549 katılımcı ile çalışmaya devam edilmiştir. Çok yönlü uç değerler için kullanılan Mahalanobis uzaklık değeri ile değişkenler arası olağan dışı kombinasyonların olup olmadığı (Tabachnick ve Fidell, 2007) incelenmiş ve hiç bir veri analizden çıkartılmadığından 549 kişi ile işleme devam edilmiştir. Mahalanobis değerine, kritik ki-kare değeri $\alpha=.001$ olarak kabul edilerek ulaşılmıştır.

Uç değerler analizinin ardından örneklemin çok değişkenli normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bunun için değişkenler hem histogram grafiği içerisinde, hem de betimsel istatistikleri (Büyüköztürk, 2012) değerlendirilmiştir. İncelemeler sonucunda bütün değişkenler için çarpıklık katsayıları ve basıklık katsayılarının ± 1 aralığı içerisinde yer aldığı ve dağılımların normal dağılıma yakın olduğu görülmüştür. Bu sonuç dağılımların normalden aşırı sapma göstermediğini ve tek yönlü normallik varsayımının karşılandığını doğrulamaktadır. Ölçeklerden elde edilen puanların dağılımına ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 2'de verilmiştir.

Çoklu doğrusal regresyon analizinin önemli bir diğer varsayımı da analize girecek yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık probleminin olmamasıdır. Bu amaçla varyans artış faktörleri (VIF), durum indeksi (CI) ve tolerans değerleri incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, VIF değerlerinin 1.00, CI değerlerinin 30'dan küçük (1.00 ile 25.45 arasında) ve tolerans değerlerinin 1.00 olduğu görülmüştür. Bu durumda bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı ifade edilebilir. Çoklu bağlantılılıktan sonra son olarak otokorelasyonu (ardışık bağımlılık) test etmek için Durbin Watson katsayıları incelenmiştir. Durbin Watson değeri 0 ile 4 arasında değişmektedir ve 2'ye yakın değerler otokorelasyonun olmadığı anlamına geldiği için 1.5 ile 2.5 arasında bir değer alması beklenmektedir (Kalaycı, 2009). Bu araştırmada Durbin Watson katsayısı 2,009 olarak bulunmuştur.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde veri toplama araçlarından elde edilen puanlar ile ilgili betimsel istatistiklere ve verilerin analiz edilmesi sonucu ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir. Bütün bulgular çizelgelerle sunulmuş ve çizelgelere ilişkin açıklamalar yapılmıştır.

4.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler

Katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 2'de sunulmuştur.

Çizelge 2

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	N	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	$\bar{X}$	Medyan	Mod	Ss	ÇK	BK
BE	549	40.00	100.00	75.37	76.00	80.00	10.65	-.36	.17
ÖY	549	27.00	85.00	61.60	62.00	63.00	11.20	-.17	-.37
KGY	549	9.00	28.00	20.90	21.00	21.00	3.82	-.13	-.40
ÇY	549	9.00	31.00	18.01	18.00	17.00	4.72	.26	-.30
BEY	549	6.00	23.00	11.12	11.00	9.00	3.25	.57	.27
İY	549	6.00	20.00	13.77	14.00	14.00	2.97	-.08	-.15
SDA	549	4.00	16.00	11.77	12.00	13.00	2.20	-.38	.03

BE=Bilişsel Esneklik

ÇY=Çaresiz Yaklaşım

ÖY=Özyeterlilik

BEY=Boyun Eğici Yaklaşım

KGY=Kendine Güvenli Yaklaşım

İY=İyimser Yaklaşım

SDA=Sosyal Destek Arama

Çizelge 2'de görüldüğü gibi, katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri'nden aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}$ = 75.37'dir. Bu envanterden alınan en düşük puan 40.00 iken en yüksek puan 100.00'dür. Standart sapma değeri ise 10.65'tir.

Katılımcıların Genel Özyeterlilik Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması 61.60, en düşük puanları 27.00 iken en yüksek puanları 85.00 ve standart sapma değeri 11.20 olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutları tek tek incelendiğinde; Kendine Güvenli Yaklaşımı için puanların ortalaması 20.90, en düşük puan 9.00, en yüksek puan 28.00 ve standart sapma değeri 3.82, Çaresiz

Yaklaşım için puanların ortalaması 18.01, en düşük puan 9.00, en yüksek puan 31.00 ve standart sapma değeri 4.72, Boyun Eğici Yaklaşım için puanların ortalaması 11.12, en düşük puan 6.00, en yüksek puan 23.00 ve standart sapma değeri 3.25, İyimser Yaklaşım için puanların ortalaması 13.77, en düşük puan 6.00, en yüksek puan 20.00 ve standart sapma değeri 2.97 ve son olarak Sosyal Destek Arama Yaklaşımı için puanların ortalaması 11.77 en düşük puan 4.00, en yüksek puan 16.00 ve standart sapma değeri 2.20 olarak bulunmuştur.

4.2.Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyete Göre Değişip Değişmediğini Gösteren T-Testi Bulguları

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla İlişkisiz Örneklem T-Testi yapılmıştır. Kadın ve erkeklerin bilişsel esneklik puanlarına ilişkin T-Testi sonuçları Çizelge 3'te sunulmuştur.

Çizelge 3

Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Değişken/Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
Bilişsel Esneklik						
Kadın	386	75.10	10.61	547	.916	.360
Erkek	163	76.01	10.77			

Çizelge 3'te görüldüğü gibi, kadın katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri'nden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}$) 75.10, standart sapma (Ss) değeri 10.61 iken erkek katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri'nden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}$) 76.01, standart sapma (Ss) değeri 10.77'dir. Yapılan T-Testi sonucunda, cinsiyete göre bilişsel esneklik düzeyinin anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır, $t(547)=0.916$, $p>.05$.

4.3.Bilişsel Esneklik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde ilk olarak regresyon analizi sürecine dahil edilen değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha sonra katılımcıların bilişsel esneklik puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

4.3.1.Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Araştırmaya dahil edilen değişkenler (bilişsel esneklik, genel özyeterlilik, stresle başa çıkma tarzları olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı) arasındaki ilişkileri gösteren Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları Çizelge 4'te sunulmuştur.

Çizelge 4

Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.Bilişsel Esneklik	-						
2.Genel Özyeterlilik	.65**	-					
3.Kendine Güvenli Yak.	.62**	.60**	-				
4.Çaresiz Yaklaşım	-.46**	-.51**	-.42**	-			
5.Boyun Eğici Yaklaşım	-.38**	-.48**	-.29**	.53**	-		
6.İyimser Yaklaşım	.45**	.37**	.63**	-.31**	-.07*	-	
7.Sosyal Destek Arama	.22**	.18**	.20**	-.11**	-.17**	.08*	-

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

Çizelge 4'te görüldüğü gibi araştırmanın yordanan değişkeni olan bilişsel esneklik ile özyeterlilik ($r=.65$, $p<.01$), kendine güvenli yaklaşım ($r=.62$, $p<.01$), iyimser ($r=.45$, $p<.01$) ve sosyal destek arama yaklaşımı ($r=.22$, $p<.01$) arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunurken, bilişsel esneklik ile boyun eğici yaklaşım ($r=-.38$, $p<.01$) ve çaresiz yaklaşım ($r=-.46$, $p<.01$) arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise; Pearson korelasyon katsayılarının $.63$ ile $-.07$ arasında değiştiği görülmektedir. Yordayıcı değişkenler arasındaki anlamlı düzeydeki en yüksek ilişkinin iyimser yaklaşım ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.63$, $p<.01$) arasında olduğu, en düşük anlamlı ilişkinin ise iyimser yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım ($r=-.07$, $p<.05$) arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.2. Bilişsel Esneklik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Katılımcıların Genel Özyeterlilik Ölçeği'nden almış oldukları toplam puan ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama puanlarının bilişsel esnekliğin toplam puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Çizelge 5'te sunulmuştur.

Çizelge 5

Bilişsel Esnekliğin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH _b	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	35.333	3.82	-	9.25	.000		
Özyeterlilik	.338	.039	.355	.624	.000	.645	.347
KG Y	.734	.125	.263	5.86	.000	.619	.244
ÇY	-.185	.086	-.082	-2.15	.032	-.455	-.092
BEY	-.241	.123	-.074	-1.96	.050	-.383	-.084
SDA	.363	.147	.075	2.47	.014	.219	.105
R= 0.724		R ² =0.524					
F _(6,542) = 99.607		p= .000					

Çizelge 5'te görüldüğü gibi özyeterlilik, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımının birlikte, bilişsel esneklik puanlarını anlamlı ve yüksek düzeyde yordadığı görülmektedir, R= 0.724, R²=0.524, p<.01. Adı geçen beş değişken birlikte, bilişsel esneklikteki toplam varyansın yaklaşık %52'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin bilişsel esneklik üzerindeki göreceli önem sırası; özyeterlilik, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşımdır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, tüm bu değişkenlerin bilişsel esneklik üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

4.4. Yorumlar

4.4.1. Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bir alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular; öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre değişmediğini ortaya koymaktadır. Başka bir ifade ile kadın ve erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Yurtdışı ve yurtiçi alanyazında bilişsel esneklik ve cinsiyeti ele alan araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Ulaşılan araştırmalardan farklı bulgular elde edilmiştir. Örneğin; Altunkol (2011) tarafından yürütülen çalışmada üniversitede okuyan erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşın, Martin ve Rubin'in (1995) yetişkin bireyler, Bilgin'in (2009b) üniversite öğrencileri, Diril (2011), Öz (2012) ve Zahal'ın (2014) lise öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarda ise bilişsel esnekliğin cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur.

İnsanoğlu, içinde yaşadığı toplumun kültürünü aile, arkadaş ve diğer çevresel etmenlerin birleşimi sonucu içselleştirmektedir. Toplumun bireye sunduğu sözlü ya da sözsüz mesajlar, "kadın" ya da "erkek" olarak bireyin, nasıl bir rol içerisinde olacağını içermektedir. Toplumun kadın ya da erkekte beklediği bu rollere "cinsiyet rolleri" adı verilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2000). Türk kültüründe atılganlık, girişimcilik, iletişim kurmada isteklilik, belirsiz durumlarla yüzleşme, problem çözebilme gibi özellikler erkeklere atfedilmektedir. Uysal olma, uzlaşmacı bir iletişim şekli benimseme, bağımsız olmama gibi davranışlar kadınlara yüklenerek, onların daha çekingen olmaları beklenmektedir. Böylelikle kendine daha az güvenen, problem çözümünden kaçınıp uzlaşmacı bir tavır sergileyen kadınların bilişsel esneklik düzeylerinin, erkeklere göre daha düşük olması beklenebilir. Ancak, 21. yüzyılda modernleşmenin etkisi ile kadınlar iş hayatına girerek yeni roller kazanmışlardır. Toplumun kadına bakış açısındaki değişimlerin kuşkusuz üniversitede öğrenim gören gençlerin hayata bakış açısını da etkilediği düşünülmektedir.

Bireylerin bilişsel gelişimi dikkate alındığında ise, basitten karmaşığa giden aşamalı bir sıra izlediği görülmektedir. Piaget'e göre, bilişsel gelişim sürecinin son evresini soyut işlemler dönemi oluşturmaktadır. Bu dönem 11 yaş ve sonrasında kapsamakta ve artık birey soyut düşünebilmekte, varsayımları değerlendirebilmekte, mantıklı olabilmektedir. Piaget'e (2004) göre yetişkinler ergenlere göre daha fazla bilgi sahibi olmalarına rağmen, ergenlerden farklı yeni bir döneme girememektedirler. Soyut düşünebilen birey, akıl yürütme, problem çözme, bilişsel esneklik, karar verme, planlama, zaman ve mekanda olayları bütünleştirebilme gibi üst düzey bilişsel görevleri yerine getirmeye başlayacaktır. Bu üst düzey bilişsel sistemin bir parçası olan bilişsel esnekliğin, sağlıklı her bireyin bilişsel sistemlerinin normal bir biçimde işleyişine bağlı olduğu belirtilmiştir (Owen, Hodges, Summers, Polkey ve Robbins, 1993). Bireyin bilişsel yapısında meydana gelecek bir hasar ya da bilişsel gelişiminde bir aksamanın o kişinin cinsiyeti ile ilgili olmayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin hedefinin, bireylerin bilişsel açıdan daha esnek hale gelmelerini sağlamak olduğu belirtilebilir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel davranışçı kuramcılar, katı olma, otoritercilik, dogmacılık gibi yaklaşımları son derece işlevsiz olarak bulmakta ve bu düşüncelerin ruhsal bozukluklara neden olduğunu belirtmektedirler. Düşüncede katılık, uyum bozukluğuna ve daha sonra işlevsel olmayan bilişsel yapılara (ara inançlar, temel inançlar, otomatik düşünceler ve şemalar) yol açmaktadır (Beck, 1976). Bilişsel davranışçı terapiye göre, bireylerin sahip oldukları düşünce yapısı, inançları, bilişsel şemaları, çocukluk yaşantılarından itibaren cinsiyetine bakılmaksızın yaşantıları, kişilerarası ilişkileri, anne - baba tutumları gibi içsel ve çevresel deneyimlerden etkilenmektedir. Bu nedenle kişinin yaşam örüntüleri bilişsel esnekliğini etkilerken, cinsiyete göre böyle bir farklılık olmayacağını belirtmek mümkündür (Diril, 2011).

Bu sebeplerden dolayı, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir. Böylelikle, Türkiye'de kadın ve erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerini lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada inceleyen Bilgin (2009b), Diril (2011), Öz'ün (2012) ve üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada inceleyen Zahal'ın (2014) araştırma bulgularının, bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

4.4.2. Bilişsel Esnekliğin Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin; özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejileri tarafından anlamlı bir biçimde yordanıp yordanmadığı bir alt amaç olarak ele alınmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik üzerinde yordayıcı değişkenlerin göreceli önem sırası, özyeterlilik, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşımdır. Ele alınan değişkenlerle ilgili bulgular aşağıda önem sırasına göre tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin özyeterlilik düzeylerinin bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik ile özyeterlilik arasındaki ilişkinin olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda üniversite öğrencilerinin özyeterlilik düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin de artacağı ifade edilebilir.

Alanyazında bilişsel esneklik ile özyeterliliği birlikte inceleyen araştırmalar değerlendirildiğinde; bireylerin özyeterlilik algıları arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin arttığı görülmüştür. Jaffe (1995) özyeterlilik ve bilişsel esnekliğin öğrenmeye etkisini incelemiştir. Araştırmada kişilerin özyeterlilik algısındaki yüksekliğin bilişsel esneklik düzeylerini etkilediği, bunun da öğrenmelerini kolaylaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Shimogori, (2013) iki kültürlülüğün bilişsel esneklik ve özyeterlilik üzerine etkisini incelemiştir. Shimogori, özyeterlilik ve bilişsel esneklik ile iki kültürlülük arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulmuştur. White (2014) ise Jacob'un harekete dayalı programının lise öğrencilerinin akademik motivasyon, akademik özyeterlilik ve yönetici işlevlerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin özyeterlilik düzeylerinin arttığı, bunun da yönetici işlevlerden kaynaklandığı tespit edilmiştir.

İlgili araştırmalar, bu araştırma bulguları ile tutarlılık gösterirken Grieve'in (2011) araştırması ile tutarlılık göstermemektedir. Grieve'in (2011) kistik fibroz hastalığı olanlarla yaptığı araştırmada özyeterliliğin yönetici işlevleri yordamadığı görülmüştür. Grieve'in ulaştığı sonuç ile diğer araştırmaların farklı olmasını, içerisinde bilişsel esneklik gibi birçok bilişsel süreci barındıran yönetici işlevi ele almasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bireyin ihtiyaç duyması ile başlayan güdülenme süreci kişinin hedefe gitmesini sağlamaktadır. İtici bir güçle uyarılan kişi, ihtiyacını doyumak için harekete geçmekte ve hedefini yerine getirerek rahatlama yaşamaktadır (Sabuncuoğlu, 1998). Yemek yemek, su içmek vb. fizyolojik gereksinimleri karşılamak için güdülenme yaşandığı gibi öğrenme, bilme, ait olma gibi güdülenme türleri de vardır. Bilişsel kuramcılar, bireylerin sahip oldukları düşünce, tavır, inanç ve değerlerin onların güdülenme düzeyini belirlediğini, bu sayede de öğrenmelerinin kolaylaştığını belirtmişlerdir (Schunk, 1996). Bireyin hangi görevi yapıp yapamayacağına ilişkin öngörüsü olan özyeterliliğin gelişimini etkileyen önemli etmenlerden biri güdülenme diğeri ise bilişsel süreçlerdir (Bandura, 1998). Sosyal bilişsel kuramcı Bandura algılanan özyeterliliğin bilişsel gelişim ve işlevlere katkı sağladığını belirtmiştir. Bu nedenden dolayı, bireylerin inançları onların özyeterlilik algılarını belirlemekte, bu da güdülenme düzeyleri ile sonraki performanslarını etkilemektedir (Bandura, 1993). Seeman, Rodin ve Albert (1993) özyeterlilik inancının devam eden bilişsel süreçlerle ilişkili olduğunu belirten araştırmacılarıdır.

Martin ve Anderson (1998), özyeterlilik ve bilişsel esnekliğin birbirine bağlı ve ilişkili iki kavram olduğunu belirtmişlerdir. Bilişsel esneklik, bireyin farklı bir iletişim içerisine girdiği zaman esnek olacağına ilişkin istekliliği ve davranışlarının sonucunun etkili olacağına ilişkin kendine güven anlamına gelmektedir. Martin ve Anderson, kişinin esnek olabildiği durumlarda kendini yeterli hissetmesi gerektiğini dile getirmişlerdir. Bu açıklamayla paralel olarak Bandura (1989), bireyin, içinde bulunduğu duruma en uygun alternatifi seçtiğinin farkında olduğu kadar, bireyin istediği sonucu elde etmesini sağlayacak yeterlilik inancına sahip olması gerektiğine vurgu yapmıştır. Bu şekilde, bilişsel esneklik ile özyeterlilik inancı arasındaki ilişkiyi belirtmiştir. Bu sebeplerden dolayı, üniversite öğrencilerinin özyeterlilik algılarının onların bilişsel esneklik düzeylerini yordadığı ifade edilebilir.

Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma stratejileri incelendiğinde; Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı bilişsel esnekliği olumlu yönde yordarken, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın bilişsel esnekliği olumsuz yönde yordadığı görülmüştür. Bu durumda üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama tarzını seçerek stresle baş etmeleri arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin

arttığı; stresle baş etmede çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım kullanımı arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin düşeceği belirtilebilir.

Yurtiçi ve yurtdışı alanyazın incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarını ifade eden kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşım ile bilişsel esnekliğin birlikte incelendiği araştırmalara rastlanmamıştır. Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma düzeyinin birlikte incelendiği çalışmada, Çuhadaroglu (2011) eleştirel düşünme, stresle başa çıkma, sözel ve şekilsel yaratıcılığın bilişsel esnekliği yordama gücünü incelemiştir. Çuhadaroglu'nun çalışmasında, bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Buna karşın, alanyazında Çuhadaroglu'nun bulgularının aksi yönünde (Gess, 2001; Krpan, Levine, Stuss ve Dawson, 2007) bulgular elde edilen çalışmalar da yer almaktadır. Örneğin, Gess, (2001) yönetici işlevler ile stresle baş etme becerileri arasında ilişki saptamıştır. Krpan, Levine, Stuss ve Dawson (2007) ise yönetici işlevlerin çalışma düzeyindeki yüksekliğin, kişinin problem odaklı baş etme tarzını kullanmasını sağladığını belirtmişlerdir.

Baş etme bireyde gerginliğe neden olan içsel ya da dışsal etkilere karşı koymak için bireyin geliştirdiği yöntemlerdir. Lazarus (1991), baş etmeyi, kişiye stres veren ve kişinin yaşadığı olumsuz yaşam olaylarına karşı bireyin, bilinçli olarak oluşturduğu stratejiler olarak tanımlanmıştır. Bilinç, bireyin farkında olması, uyanık olmasıdır. Bilinç, bireyin tüm bilişsel becerilerinin aktif olması hali ise bu tanım doğrultusunda, bireyin kullanmış olduğu stratejilerin doğrudan bilişsel süreçlerle ilişkili olduğunu belirtmek yanlış olmayacaktır. Bilişsel süreçler, içerisinde çok çeşitli süreç ve mekanizmayı barındıran karmaşık bir yapıdır. Zor durumlarda kişinin bunun üstesinden geleceğine ilişkin kendine güven duyup çeşitli çözümler üretebilmesi anlamına gelen bilişsel esneklik, bu mekanizmalardan biridir. Stresle başa çıkma tarzlarından olan kendine güvenli yaklaşım ise, hangi durumda olursa olsun kişinin direnme ve mücadele etme gücünü kendinde bulması anlamına gelmektedir. Bu bakımdan, bilişsel esneklik ile kendine güvenli yaklaşım arasında benzerlik olduğu ifade edilebilir.

Bunun yanı sıra, bilişsel esneklik, bireyin karşılaştığı zor durumlarda seçeneklerin farkında olması, uyum sağlayabilmesi ve bu zor durumlarda bile

kendisini yeterli hissetmesi olarak tanımlanmıştır (Bilgin, 2009b). Stres ise bireyde rahatsızlık uyandıran, onu rahatsız eden içsel ve dışsal durumlara karşı gösterdiği tepkidir (Dağ, 1990). Aslında bu iki tanımlamadaki paralellik dikkat çekicidir. Stres, kişinin yaşadığı zor durum, gerginlik iken; bilişsel esneklik ise stres gibi zor durumlar karşısında bireyin "ben bununla baş edebilirim" inancıdır. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek bir kişinin sorunlarını çözerken kendine güven duyması, sorunların üstesinden geleceğine ilişkin inancının olması beklenmektedir.

Bu sebeplerden dolayı, stresle başa çıkma tarzlarından olan kendine güvenli yaklaşımın, bilişsel esnekliği yordadığı söylenebilir. Kendine güvenen, özyeterlilik inancı yüksek olan, bilişsel olarak esnek bireylerin stresle baş ederken çözümü kendi içlerinde aramaları beklenilmektedir.

Türk toplum yapısı incelendiğinde, sosyal yardımlaşma ve dayanışmanın temelini ilk Türk topluluklarına kadar gittiği görülmektedir. Her kimin doğumu, ölümü, yası, sevinci, kederi, asker uğurlaması, düğünü vb. varsa, o kişiye yardım edilmekte ve ona destek olunmaktadır. Bu sosyal yardımlaşma ve dayanışmanın toplumun karakterinden ve yaşadığı coğrafyadan kaynaklandığı düşünülmektedir (Yazılıtaş, 2002). Modernleşmenin etkisi ile geniş aile yapısından çekirdek aile yapısına geçiş yaşayan Türk toplumu, daha bireysel olmaya başlamakta, fakat var olan kültür ve birikimler, değişerek devam etmektedir. Bu yönüyle düşünüldüğünde, içinde bulunduğu kültürün parçası olan birey, bir problemle karşılaştığında bunu çözebilmek için yakın çevresinden yardım isteyecektir.

Bunun yanı sıra, insan zihni dikkate alındığında, yönetici işlevler bireyin düşünce ve davranışlarını düzenleyen, koordine eden, izleyen bilişsel bir süreçtir (Friedman, Miyake, Young, DeFries, Corley ve Hewitt 2008). Yapılan araştırmalar sosyal destek ile bilişsel yetenekler arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Ertel, Glymour ve Berkman, 2008). Ayrıca yönetici işlevler ile sosyal beceriler arasında da ilişki bulunmuştur (Janusz, Kirkwood, Yeates ve Taylar, 2002). Yönetici işlevler, içerisinde çok çeşitli mekanizmaları barındırmaktadır. Bunlardan biri de bilişsel esnekliktir. Martin ve Anderson (1998), bilişsel esneklik ile saldırgan davranış sergilememe ve toleranslı davranabilme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu; Bilgin (2009b), yüksek bilişsel esnekliğe sahip olanların problem çözme becerilerinin yüksek olduğunu; Matsushimo ve Shimomi (2003), sosyal yetkinlik ile

problem çözme becerisi arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bilişsel olarak esnek olan bireylerin, stresli bir durum karşısında çaresiz kalmamaları, problemi çözmeye yönelmeleri, problemi çözmek için çeşitli yollara başvurmaları beklenmektedir. Problem çözme becerisi yüksek olan bilişsel olarak esnek bireylerin, çözüm yollarından biri de sosyal destek aramak olacaktır. Kişiler arası ilişkilerde başarılı olan esnek kişilerin (Martin ve Anderson, 1995), yakın çevresinden alacağı destek ile içinde bulunduğu stresli durumla daha kolay baş edebileceği düşünülmektedir. Bu sebeplerden dolayı, stresle başa çıkma tarzlarından olan sosyal destek arama yaklaşımının, bilişsel esnekliği yordadığı belirtilebilir.

Boyun eğicilik, her şeyi kabullenme, "doğru-yanlış" diye ayırım yapmadan olanı kabullenme anlamına gelmektedir (Hofmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004). Bu tanımlama dikkate alındığında, bilişsel olarak esnek olan kişilerin, boyun eğici davranışlar sergilemeyecekleri düşünülmektedir. Ayrıca, itaat anlamına da gelen boyun eğicilik (submissive acts) daha çok doğu kültürlerinde görülmektedir. Bu kültürlerde çoğu zaman saygı ve itaat kavramlarının karıştırıldığı hatta birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Ailelerin çocuklarından, işverenlerin işçilerden, öğreticilerin öğrencilerinden, yaşlıların gençlerden saygı adı altında, boyun eğici davranışlar bekledikleri gözlenmektedir. Saygının önemli bir yer tuttuğu toplumlarda ise kişi, düşüncelerini açıkça ortaya koyabilmekte, bağımsız hareket edebilmekte, yaratıcı olmakta ve alternatifler üretebilmektedir (Yıldırım ve Ergene, 2003). Köklerini doğudan alıp, yönünü batıya çeviren Türk toplumunun bireylerinin yeniliklere ve değişime açık olacakları ve var olan problemleri kabullenmek yerine, bunları çözmeye çalışacakları düşünülmektedir. Buna benzer biçimde, elde edilen bulgulara göre, giderek karmaşılaşan toplum içerisinde, stresle başa çıkma tarzı olarak boyun eğici yaklaşımı seçen bireylerin, bilişsel açıdan daha az esnek oldukları saptanmıştır.

Batting (1979) kişinin öğrenmeye çalıştığı konuları en etkili bir biçimde öğrenebilmesi ve karşılaştığı problemleri çözebilmesi becerisini bilişsel esneklik olarak tanımlamıştır. Batting'in bu tanımlamasında dikkat çekici olan boyutlar, kişinin repertuarında var olan, çok sayıdaki öğrenme tarzları ve problem çözebilme becerisidir. Stresle baş etme, stresli olaylar karşısında bireyin iç ve dış dengesini koruyabilmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar (Gonzalez ve Seller, 2002). Stresin kişi için bir tür problem olduğu düşünüldüğünde problem çözme

becerisi ile stresle baş etme becerileri arasındaki benzerlik fark edilmektedir. Problem çözme becerisi yüksek olan, bilişsel olarak esnek kişilerin stresle etkili bir biçimde baş etmeleri beklenmektedir. Çaresiz yaklaşım etkili olmayan stresle baş etme tarzlarından (Şahin ve Durak, 1995). Bu sebepten dolayı, etkili olmayan stresle başa çıkma tarzlarını benimseyen kişilerin bilişsel olarak daha az esnek oldukları söylenebilir.

Son olarak, stresle başa çıkma tarzlarından olan iyimser yaklaşım ile bilişsel esneklik arasında ilişki tespit edilmiş, ancak iyimser yaklaşımın bilişsel esnekliği yordamadığı görülmüştür. Goleman (1996), iyimserliği, bireyin tüm aksiliklere rağmen her şeyin yolunda gideceğine ilişkin olumlu düşüncesi olarak tanımlamıştır. İyimser kişilik özelliğine sahip olanlar incelendiğinde ortak noktalarının sürekli eylem halinde olmak olduğu görülmüştür. Bu eylem hali, kişinin karşılaştığı her problemin çözümü için çaba sarf ettiği ve başarısızlığı asla kabul etmemeyi içermektedir. Bilişsel olarak esnek kişilerin problem çözme becerilerinin yüksek oluşu göz önüne alındığında iyimser olma ile bilişsel esnekliğin birbiriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak, Weinstein (1989; akt: Türküm, 1999) tarafından geliştirilen gerçekçi olmayan iyimserlik kavramı insanların olumsuz olayların başkalarının karşılaşılabileceğinden daha düşük olasılıkla kendi başlarına gelebileceğine, buna karşılık aynı kişilerin olumlu olaylarla karşılaşma olasılığının, başkalarınınkinden yüksek olduğuna inanmasıdır. Örneğin, bireylerden bir demiryolu kazasına kurban gitme olasılığı sorulduğunda, kendileri için böylesi bir durumun ortaya çıkma olasılığının akranlarından düşük olacağını belirtmişlerdir. İyimserlik ve gerçekçi olmayan iyimserlik olmak üzere iki farklı biçimde ele alındığında bireylerin daha çok gerçekçi olmayan iyimserliği kullandıkları düşünülmektedir. Gerçekçi olmayan iyimserliği benimseyenler çevrelerinde problem oluşturacak bir durum görmedikleri için onu çözmek gibi çabaları da olmayacaktır. Bu nedenden dolayı, iyimser yaklaşımın bilişsel esnekliği yordamadığı düşünülmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümünde, araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçlara dayalı olarak önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuçlar

Araştırmanın birinci alt amacına ilişkin araştırma bulguları incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin bilişsel esneklik toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın ikinci alt amacından elde edilen bulgulara bakıldığında ise; özyeterlilik ve stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşımın bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadığı ve bu beş değişkenin birlikte bilişsel esneklikteki varyansın toplam %52'sini açıkladıkları görülmüştür. Katılımcıların özyeterlilik düzeylerinin bilişsel esnekliği yordayan en güçlü değişken olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutu olan iyimser yaklaşımın bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

5.2.Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara ilişkin öneriler iki ayrı grup şeklinde sunulmuştur. Birinci grupta gelecekte benzer konularla ilgili araştırma yapacak olan araştırmacılar için öneriler, ikinci grupta ise, araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda alan uygulayıcılarına yönelik öneriler yer almaktadır.

Benzer konularda çalışma yapmak isteyen araştırmacılar için şu önerilerde bulunulabilir:

1. Bilişsel esneklik ile ilgili çalışmalar Türkiye'de son yıllarda artmaya başlamıştır. Dolayısıyla üniversite öğrencileri üzerinde aynı değişkenler ele alınarak incelenebilir. Böylelikle farklı katılımcıların yer aldığı çalışma gruplarında da, özyeterlilik ve stresle başa çıkma tarzlarından olan kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşımın bilişsel esnekliği yordama gücünün, araştırmadan elde edilen bulgularla paralellik gösterip göstermeyeceği incelenebilir.

2. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinden iyimser yaklaşımın bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Farklı çalışma grupları ile yürütülecek araştırmalar planlanarak, araştırmanın bu bulgusunun Türk kültürü için desteklenip desteklenmediği incelenebilir.

3. Bu çalışmada özyeterlilik ve stresle başa çıkma tarzlarının bilişsel esneklikteki varyansın %52'sini açıkladığı saptanmıştır. Bu durum bilişsel esnekliği açıklayan başka bir değişkenlerin varlığını göstermektedir. Buradan hareketle, bilişsel esneklik ile ilişkisi olabileceği düşünülen değişkenlerle benzer araştırmalar gerçekleştirilebilir.

4. Yaşın yönetici işlevlerdeki rolü göz önünde bulundurularak, farklı yaş gruplarını içinde barındıran heterojen bir grupla benzer çalışmalar yapılabilir. Böylece, yaşla birlikte bilişsel esneklikteki değişim incelenebilir.

Araştırma bulgularına dayalı olarak alan uygulayıcılarına yönelik ise şu önerilerde bulunulabilir:

1. Yönetici işlevlerin en üst düzeyde çalıştığı genç yetişkinlik dönemi içerisindeki üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyini arttırmaya yönelik, üniversitelerin psikolojik danışma birimlerince, konu ile ilgili psikoeğitim programları hazırlanıp uygulanabilir. Uygulanacak olan programlar için bilişsel davranışçı terapinin kuramsal ve uygulamaya dönük bilgilerinden faydalanılabilir.

2. Araştırmanın bilişsel esneklik ile ilgili bulgularından yola çıkılarak; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programlarının kapsamında, bireylerin kendi potansiyellerine farkındalık

kazanabilecekleri ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilecekleri modüllere yer verilebilir.

3. Üniversitelerde, esnek düşüncesine yapısına sahip olmayan öğrencilerle yürütülecek bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında araştırmanın bulgularından yararlanılabilir. Danışanların problem çözebilme, stresle etkili bir biçimde baş etme ve özyeterlilik inancının esnek düşünce yapısı üzerindeki etkisini fark edebilmelerine yönelik psikolojik destek hizmetleri sunulabilir.

KAYNAKLAR

- Al-Jabari, R. M. (2012). *Relationships among self-esteem, psychological and cognitive flexibility, and psychological symptomatology* (Master's thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number: 1523876).
- Al-Moshaigeh, A. I. (2006). *The effect of self-efficacy on the decision to enroll and succeed in internet accountin course* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8, 71-82.
- Appley, M. H. and Trumbull, R. (1967). *Psychological stress*. New York: Applenton Century-Crofts
- Arkonaç, S. A. (2001). *Sosyal psikoloji*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. and Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Stress, health, and coping: Hilgard's introduction to psychology* (12th edition). United States of America: Harcourt Brace and Company.
- Aydın, K. B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2002). *Stres ve başa çıkma yolları*. 21. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37 (2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. D. Marks (Ed.), *The healthy psychology reader* (pp. 94-105). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*, 25, 729-735.
- Bandura, A. (1991). Self-efficacy conception of anxiety. R. Schwarzer and R. A. Wicklund (Eds.), *Anxiety and self-focused attention* (pp. 89-110). London: Harwood Academic Publishers.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28 (2), 117-148.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1995a). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Publish.
- Bandura, A. (1995b). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1999). A social cognitive theory of personality. D. Cervone and Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization* (2nd., pp.154-196). New York: Guilford Publications.

- Bandura, A. and Cervone, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (5), 1017–1028.
- Bandura, A. and Wood, R. E. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (5), 805–814.
- Bandura, A., (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13(4), 623-648.
- Barkley, R.A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121(1), 65-94.
- Baron, I.S. and Fennell, E.B. (2000). Neuropsychological and intellectual assessment of children. B. J. Sadock, V. A. Sadock (Ed). *Comprehensive textbook of psychiatry*. (pp.722-732). New York: Lippincott Williams and Wilkins.
- Batting, W. T. (1979). Are the important "individual differences" between or within individuals? *Journal of Research in Personality*, 13, 546-558.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper and Row.
- Beck, A. T. and Emery, G. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Madison, WI: International Universities Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basic and beyond*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (A. Türkcan ve V. Öztürk, Çev.). İstanbul, Litera Yayıncılık.

- Berg, E. A. (1948). A simple objective technique for measuring flexibility in thinking. *Journal of General Psychology*, 39, 15-22.
- Best, J. R., Miller, P. H. and Jones, L. L. (2009). Executive functions after age 5: Changes and correlates. *Developmental Review*, 29, 180–200.
- Bilgin, M. (2009a). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality*, 37(3), 343-354.
- Bilgin, M. (2009b). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Blaye, A. and Bonthoux, F. (2001). Thematic and taxonomic relations in preschoolers: The development of flexibility in categorization choices. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 395–412.
- Blood, R.A.C. (2012). *The relationships among self-regulation, executive functioning, coping resources, and symptomatology following a traumatic event* (Doctoral dissertation). Retrieved from http://scholarworks.gsu.edu/cps_diss/76/
- Bonino, S. and Cattelino, E. (1999). The relationship between cognitive abilities and social abilities in childhood: A research on flexibility in thinking and cooperation with peers. *International Journal of Behavioral Development*, 23, 19-36.
- Borkowski, J. G., Benton, A. L. and Spreen, O. (1967). Word fluency and brain damage. *Neuropsychologia*, 5(21), 135-140.
- Botvinick, M. M., Cohen, J. D. and Carter, C. S. (2004). Conflict monitoring and anterior cingulate cortex. *Trends in Cognitive Sciences*, 8, 539–546.
- Bouffard-Bouchard, T. (1990). Influence of self-efficacy on performance in a cognitive task. *Journal of Social Psychology*, 130, 353-363.
- Brown, I., Jr. and Inouye, D. K. (1978). Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 900-908.

- Burger, J. M. (2000). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi ve el kitabı*. (16. basım). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Carlson, S. M. (2003). Executive function in context: Development, measurement, theory, and experience. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 68(3), 138-151.
- Carlson, S. M. (2005). Developmentally sensitive measures of executive function in preschool children. *Developmental Neuropsychology*, 28, 595-616.
- Cegala, D. J. (1981). Interaction involvement: A cognitive dimension of communication. *Communication Education*, 30, 109-121.
- Clark, D. A. and Beck, A. T. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. New York: Wiley.
- Colzato, L. S., Huizinga, M. and Hommel, B. (2009). Recreational cocaine polydrug use impairs cognitive flexibility but not working memory. *Psychopharmacology*, 207, 225-234.
- Compas, B. E., Campbell, L. K., Robinson, K. E. and Rodriguez, E. M. (2009). Coping and memory: automatic and controlled processes in adaptation to stress. J. A. Quas and R. Fivush (Eds.). *Emotion in memory and development: biological, cognitive, and social considerations* (pp. 121-142). New York, NY: Oxford University Press.
- Cox, T. (1978). *Stress*. London: Macmillan.
- Cretenet, J. and Dru, V. (2009). Influence of the peripheral and motivational cues on the rigid flexible functioning: Perceptual, behavioral, and cognitive aspects. *Journal of Experimental Psychology: General*, 138, 201-217.
- Curlette, W. L. and Matheny, K. B. (2008). *The development of the brief form of the coping resources inventory for stress*. Paper presented at the American Educational Research Association, New York, NY.

- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik spss ve lisrel uygulamaları*. (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dağ, İ. ve Gülüm, V. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Dağ, İ. ve Gülüm, V. (2014). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4), 244-252.
- Daray, E. A. (2003). *Life management strategies in adults with adhd: Coping with and managing executive functioning impairments* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number: 3121465)
- Deak, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 271–327.
- Delano-Wood, L.M. (2002). *The relationship between cognitive flexibility, depression, and anxiety in older adults* (Master's thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number: 1410678).
- Delis, D.C., Kaplan, E. and Kramer, J.H. (2001). Delis-Kaplan Executive Function System. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- Dennis, J. P. and Wal, V. J. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253.

- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Elizabeth, M. V., Richard, Q. S., Gloria, M., Carolyn, M and Suzette, S. (2004). Conflict resolution styles, self-efficacy, self control, and future orientation of urban adolescent. *Professional School Counseling*, 8(1), 73-80.
- Elliot, G. R and C. Eisdorfer (1982). *Stress and human health*. New York: Springer.
- Ertel, K. A., Glymour, M. M. and Berkman, L. F. (2008). Effects of social integration on preserving memory function in a nationally representative US elderly population. *American Journal of Public Health*, 98(7), 1215-1220.
- Eslinger, P. J. and Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 31(1), 17-28.
- Ewart, C. K. (1992). Role of physical self-efficacy in recovery from heart attack. R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 287-304). Washington, DC: Hemisphere.
- Fleming, B. V. (2007). *Cognitive flexibility and spoken discourse in younger and older adults* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number: 3271383)
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1988). *Ways of coping questionnaire manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, Inc.
- Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. (6th ed). New York: Springer
- Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health Social Behaviour*, 21, 219-239.

- Folkman, S. and Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Fresco, D. M., Rytwinski, N. K. and Craighead, L. W. (2007). Explanatory flexibility and negative life events interact to predict depression symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 595–608.
- Friedman, N. P., Miyake, A., Young, S. E., DeFries, J. C., Corley, R. P. and Hewitt, J. K. (2008). Individual differences in executive functions are almost entirely genetic in origin. *Journal of Experimental Psychology: General*, 137, 201-225.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. New York: Basic Books.
- Genest, M. and Genest. S. (1987). *Psychology and health campaign*, Illinois: Research Press.
- Gerrig, R. J. and Zimbardo, G. P. (2013). *Psikolojiye giriş: Psikoloji ve yaşam* (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Gess, L. J. (2001). *Self-Esteem, coping, and social support as moderators of the relation between executive functions and high risk behavior among urban, african american adolescent girls* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number: 3024341).
- Golden, C.J. (1978). *Stroop color and word test: A manual for clinical and experimental uses*. Chicago: Illinois.
- Goldstein, K. (1943). Concerning rigidity. *Character and Personality; A Quarterly for Psvchodiagnostic and Allied Studies*, 11, 209-226.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it matters more than IQ*. London: Bloomsbury
- Gonzalez, L. O. and Sellers, E. W. (2002). The effect of a stress-management program on self concept, locus of control, and the acquisition of coping skills in school-age children diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 15 (1), 5-15.

- Grieve, A. J. (2011). *Coping with cystic fibrosis in adolescence: the role of executive functioning and self-efficacy* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number: 3488732).
- Guilford, J. P. (1962). Potentiality for creativity. *Gifted Children Quarterly*, 6, 87–90.
- Guy, S. C., Gioia, G. A. and Isquith, P. K. (2004). *BRIEF-SR: Behavior rating inventory of executive function self-report version: Professional manual*. FL: Psychological Assessment Resources.
- Hanes, K.R., Andrewes, D.G., and Pantelis, C. (1995). Cognitive flexibility and complex integration in Parkinson's disease, Huntington's disease, and Schizophrenia. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 1, 545-553.
- Hendy, J. , Lyons, E and Breakwell, G. M (2006). Genetic testing and the relationship between specific and general self-efficacy. *British Journal of Health Psychology*, 11, 221-233.
- Hill, A. (2008). *Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number: 3335234)
- Horvath, P. and Russell, J.M. (1999). A systematic framework for integrating psychological evaluations and interventions. *Journal of Psychotherapy Integration*, 9, 313-336.
- Hoeltje, C., Zubrick, S.R., Silburn, S.R. and Garton, A.F. (1996). Generealized self-efficacy: Family and adjustment corralates. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25(4), 446 543.
- Hofmann, S. G., Heinrichs, N. and Moscovitch, D. A. (2004). The nature and expression of social phobia: Toward a new classification. *Clinical Psychology Review*, 24: 769-797.
- Hollon, S. D., DeRubeis, R. J. and Evans, M. D. (1996). Cognitive therapy in the treatment and prevention of depression. P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (pp. 293–317). New York: Guilford Press.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology* 30, 190-200

- Ishizuka, K., Hillier, A. and Beversdorf, D. Q. (2007). Effect of the cold pressor test on memory and cognitive flexibility. *Neurocase*, 13(3), 154-157.
- Jaffe, M.J. (1995). *Media interactivity, cognitive flexibility, and self-efficacy*. (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number: 9542866)
- Janusz, J. A., Kirkwood, M. W., Yeates, K. O. and Taylor, H. G. (2002). Social problem solving skills in children with traumatic brain injury: Long-term outcomes and prediction of social competence. *Child Neuropsychology*, 8(3), 179-194.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M., and Rapee, R. M. (2012). The role of cognitive flexibility in cognitive restructuring skill acquisition among older adults. *Journal of Anxiety Disorder*, 27, 576-574.
- Jordan, P. L. and Morton, J. B. (2008). Flankers facilitate 3-year-olds' performance in a card sorting task. *Developmental Psychology*, 44, 265–274.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel Psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayınevi.
- Karakaş, S. ve Karakaş H. M. (2000). Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: Bilişsel psikolojiden nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*, 3, 215-227.
- Karasar, N.(2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kavanagh, D. J. and Bower, G. H. (1985). Mood and self-efficacy: Impact of joy and sadness on perceived capabilities. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 507-525.
- Kesselring, A. F. (2010). *The relation of executive functioning to coping strategies and internalizing symptoms in a community sample of African American adolescents* (Master's thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number: 1484185).

- Kılıç, B. G. (2002). Yönetici işlevler ve dikkat süreçlerine ilişkin kuramsal modeller ve nöroanatomi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, (5), 105-110.
- Koç, H. ve Kara, D. (2009). Öğretim elemanlarının stresle başa çıkmadavranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *Journal of Business Research*, 2,35-50.
- Koesten, J., Schrodtt, P. and Ford, D. P. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24, 82–94.
- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres* (2. basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Krypan, K.M., Levine, B., Stuss, D.T., and Dawson, D.R. (2007). Executive function and coping at one-year post traumatic brain injury. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 29 (1), 36–46.
- Landry, S. H., Miller-Loncar, C. L., Smith, K. E. and Swank, P. R. (2002). The role of early parenting in children's development of executive processes. *Developmental Neuropsychology*, 21, 15-41.
- Lau, K. (2012). *The role of cognitive flexibility in acculturation and bicultural stress among chinese american adults*. (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychology stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44 (1), 1-21.
- Lazarus, R.S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. (2nd edition). New York: Springer Publishi
- Lezak, M.D. (1995). *Neuropsychological assessment*. (3th edition). New York: Oxford University Press.

- Lhermitte, F. (1983). 'Utilization behaviour' and its relation to lesions of the frontal lobes. *Brain*, 106(2), 237-255.
- Locke, E. A. and Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Luszczynska, A., Scholz, U. and Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457.
- Maltby, J., Day, L., McCutcheon, L. E., Martin, M. M. and Cayanus, J. L. (2004). Celebrity worship, cognitive flexibility and social complexity. *Personality and Individual Differences*, 37, 1475-1482.
- Martin, M. M. and Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M. and Anderson, C. M. (1996). Communication traits: A cross-generational investigation. *Communication Research Reports*, 13, 58-67.
- Martin, M. M. and Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. (2001). The relationship between cognitive flexibility and affinity-seeking strategies. *Advances in Psychological Research*, 4, 69-76.
- Martin, M. M., Anderson, C. A. and Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- Masley, S., Roetzheim, R. and Gualtieri, T. (2009). Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16, 186-193.

- Matheny, K. B., Aycock, D. W., Pugh, J. L. Curlette, W. L. and Canella, K. A. S. (1986) Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *The Counseling Psychologist*, 14, 499-549.
- Matsushima, R. and Shiomi, K. (2003). Social self-efficacy and interpersonal stress in adolescence. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(4), 323-332.
- Mercugliano, M. (1999). What is attention-deficit/hyperactivity disorder? *Psychiatric Clinics of North America*, 46, 831-843.
- Mertler, C. A. and Vannatta, R. A. (2005). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation*. (3th Edition). CA: Pyrczak Publishing.
- Midgley, C., Maehr, M. L., Hruda, L. Z., Anderman, E., Anderman, L., Freeman, K. E. and Urdan, T. (2000). *Manual for the patterns of adaptive learning scales*. Ann Arbor, MI: University of Michigan Press.
- Miyake, A., Friedman, N., Emerson, A. H., Witski, A. H., Howerter, A. and Wagner, T. D. (2000). The unity of diversity of executive functions and contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41, 49-100.
- Moore, R. G. (1996). It's the thought that counts: The role of intentions and meta-awareness in cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10, 255-269.
- O'Keefe, B. J. and Delia, J. G. (1982). Impression formation and message production. M. E. Roloff and C. R. Berger (Eds.), *Social cognition and communication* (pp. 33-72). Beverly Hills, CA: Sage
- Owen, A. M., Roberts, A. C., Hodges, P. R., Summers, B. A., Polkey, C. E. and Robbins, T. W. (1993). Contrasting mechanisms of impaired attentional set-shifting in patients with frontal lobe damage or Parkinson's disease. *Brain*, 116, 1159-1175.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy*. Retrieved (February 25, 2014) from <http://www.emory.edu/education/mfp/ejf.html>.
- Pajares, F. and Miller, D. M. (1994). Role of self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem solving: A path analysis. *Journal of Educational Psychology*, 86, 193-203.
- Pajares, F. and Schunk, D. H. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self concept, and school achievement. *Perception*, 11, 239-266.
- Phalet, K. and Kasic, A. (2006). Acculturation in European societies. D. Sam and J. W. Berry (eds), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (pp. 331-348). Cambridge: CUP
- Piaget, J. (2004). *Çocukta zihinsel gelişim* (2. basım). (H. Portakal, Çev), İstanbul: Cem Psikoloji.
- Prince-Embury, S. (2006). *Resiliency scales for adolescents: A profile of personal strengths*. San Antonio, TX: HarcourtAssessment, Inc.
- Reitan, R. M. and Wolfson, D. (1993). *The Halstead-Reitan neuropsychological test battery: Theory and clinical interpretation* (2nd ed.). Tucson, AZ: Neuropsychology Press.
- Rougier, N. P., Noelle, D. C., Braver, T. S., Cohen, J. D. and O'Reilly, R. C. (2005). Prefrontal cortex and flexible cognitive control: Rules without symbols. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 102, 7338–7343.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Melek, T. (1998). *Örgütsel psikoloji*. Bursa: Alfa Kitabevi.
- Sakai, K. (2008). Task set and prefrontal cortex. *Annual Review of Neuroscience*, 31, 219-245.
- Sandson, J. and Albert, M. L. (1984). Varieties of perseveration. *Neuropsychologia*, 22, 715-732.

- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21.Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 3(7), 56-74.
- Schneider, J. A. and Agras W. S. (1985). A cognitive behavioural group treatment of bulimia. *British Journal of Psychiatry*, 146 (1), 66–69.
- Schouten, A., Oostrom, K. J., Peters, A. C. B., Verloop, A. and Jennekens-Schinkel, A. (2000). Set-shifting in healthy children and in children with idiopathic or cryptogenic epilepsy. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 42, 392- 397.
- Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 1, 173-208.
- Schunk, D. H. (1996). *Self-efficacy for learning and performance*. Presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, New York.
- Schunk, D. H. and Pajares, F. (2005). *Competence perception and academic functionig: Handbook and competence and motivation*. (pp. 85-104). New York: Guilford Press.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25, 405-414.
- Seeman, T. E., Rodin, J. and Albert, M. (1993). Self-Efficacy and cognitive performance in high-functioning older individuals macarthur studies of successful aging. *Journal of Aging and Health*, 5(4), 455-474.
- Selye, H. (1950). *The physiology and pathology of exposure to stress*. Montreal: Acta
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

- Sethi, A., Mischel, W., Aber, J. L., Shoda, Y. and Rodriquez, M. L. (2000). The role of strategic attention development in development of self-regulation: Predicting preschoolers' delay of gratification from mother-toddler interactions. *Developmental Psychology*, 36, 767-777.
- Sherer, M. and Adams, C. H. (1983). Construct validation of the self-efficacy scale. *Psychological Reports*, 53(3), 899-902.
- Shimogori, Y. (2013). *Impact of biculturalism on self-efficacy and cognitive flexibility of japanese adults* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number: 3558228)
- Smidts, D. P., Jacobs, R. and Anderson, V. (2004). The object classification task for children (OCTC): A measure of concept generation and mental flexibility in early childhood. *Developmental Neuropsychology*, 26, 385-401.
- Stevens. A.D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: relations to social skills and problem behavior of at-risk young children* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number: 3359050)
- Stuss, D. T. and Alexander, M. P. (2000). Executive functions and the frontal lobes: A conceptual view. *Psychological Research*, 63, 289-298.
- Stuss, D.T. and Benson, D.F. (1986). *The frontal lobes*. New York: Raven Press.
- Stuss, D.T., Benson, D.F., Kaplan, E.F., Wier, W.S., Naeser, M.A., Lieberman, I. and Ferrill, D. (1983). The involvement of orbitofrontal cerebrum in cognitive tasks. *Neuropsychologia*, 21. 235-248.
- Şahin, N. H. (1994). *Stresle başa çıkma*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H. (2010). *Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım*. (4. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.

- Tabachnick, B. G. and Fidell L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Taylor, S.E. (1995). *Health Psychology*. (3rd Edition). Mc Graw. Hill International Editions, New York.
- Tedeschi, J. T. and Felson, R. B. (1994). *Violence, aggression and coercive actions*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tobin, D., Holroyd, K. And Reynolds, R. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 343-361.
- Türkçapar, M.H. (2012). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Ankara: HYB Yayınları.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2012). *Sağlık İstatistiği yılı 2012*. Ankara: Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü.
- Türküm, A. S. (1999). *İyimserlik ve stresle başa çıkma*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Türküm, A. S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Vandierendonck, A., Liefoghe, B. and Verbruggen, F. (2010). Task switching: Interplay of reconfiguration and interference control. *Psychological Bulletin*, 136, 601–626.
- Vroom, V. H. (1964). *Work and Motivation*. New York: Wiley.
- White, K. C. (2014). *Program evaluation of Jacob's pillows curriculum in motion (jp-cim) program residency: the effects of utilizing a kinesthetic instructional program and students perceived multiple intelligence strengths on academic motivation, academic self-efficacy and executive functioning* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number: 3581433)

- Wilson, B. A., Alderman, N., Burgess, P. W., Emslie, H. and Evans, J. J. (1996). Behavioural assessment of the dysexecutive syndrome (BADS). *Journal of Occupational Psychology, Employment and Disability*, 5, 33-37.
- Wilson, R., Christensen, P. R., Merrifield, P. and Guilford, J. (1975). *Alternate uses test*. Beverly Hills, CA: Sheridan Psychological Company.
- Wood, R. E. and Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of Management Review*, 14 (3), 361-384.
- Yazılıtaş, N. (2002). Türk toplum hayatında sosyal yardımlaşma ve dayanışmanın tarihi temellerine bir bakış. *Nüsha*, 5(2), 163-171.
- Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yıldırım, İ. ve Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25: 224-234.
- Young, J. E., Weinberger, A. D. and Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy for depression. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (3rd ed., pp. 264-308). New York: Guilford Press.
- Zahal, O. (2014). *Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Zelazo, P. D., Carter, A., Reznick, S. J. and Frye, D. (1997). Early development of executive function: A problem-solving framework. *Review of General Psychology*, 1(2), 198-226.
- Zelazo, P. D., Craik, F. I. M. and Booth, L. (2004). Executive function across the life span. *Acta Psychologica*, 115, 167-183.

Ek 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı,

Ankara Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliğine yönelik bir çalışma yürütmekteyiz. Araştırmada yer alan soruların doğru ya da yanlış cevabı bulunmamakta ve size en uygun cevabı işaretlemeniz beklenmektedir. Vereceğiniz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacak ve sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırmada sizi rahatsız eden bir durumla karşılaşmanız halinde istediğiniz aşamada katılımcılıktan ayrılma hakkına sahipsiniz. Araştırma ile merak ettiklerinizi aşağıda yer alan telefon numarasını kullanarak bize yöneltebilirsiniz.

Araştırmaya katılmak istiyorsanız lütfen parantez içine işaret koyunuz. Eğer katılmak istemiyorsanız formu iade ediniz.

Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum ()

Saygılarımızla,

Araş. Gör. Betül Gökçen DOĞAN LAÇIN
Yrd. Doç. Dr. İlhan YALÇIN
Tel: 0312 363 33 50/3120

Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz : Kadın ☐ Erkek ☐
2. Yaşınız (Lütfen yazınız):
3. Sınıf düzeyiniz: ☐ 1.Sınıf ☐ 2.Sınıf ☐ 3.Sınıf ☐ 4.Sınıf
4. Bölümünüz (Lütfen yazınız):
5. Ailenizin aylık geliri (Lütfen yazınız):.....
6. Annenizin eğitim durumu:

☐ Okuryazar değil ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ İse ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü
7. Babanızın eğitim durumu:

☐ Okuryazar değil ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ İse ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü

Ek 2: BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlara karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

Ek 3: GENEL ÖZYETERLİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli konulardaki düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, lütfen, size uygun olan bölmeye işaretleyiniz.

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç 1				Çokiyi 5
1- Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5
2- Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.	1	2	3	4	5
3- Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarana kadar uğraşırım.	1	2	3	4	5
4- Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.	1	2	3	4	5
5- Her şeyi yarım bırakırım.	1	2	3	4	5

Ek 4: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

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

Bir sıkıntım olduğunda.....	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem				
2- İyimser olmaya çalışırım				
3- Bir mucize olmasını beklerim				
4- Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım				
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm				

Ek 5: ETİK KURUL İZNİ**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ**

Karar Tarihi : 05/06/2014

Toplantı Sayısı : 169

Karar Sayısı : 1201

1201-Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencilerinden **Betül Gökçen Doğan**'ın "Bilişsel Esnekliğin Yordalayıcıları: Öz Yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri" başlıklı tezi ile ilgili 18/04/2014 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda, **Betül Gökçen Doğan**'ın "Bilişsel Esnekliğin Yordalayıcıları: Öz Yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri" başlıklı tezinin, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

**ASLININ AYNIDIR
05/06/2014**


Aynur AKAY
Genel Sekreterlik
Şube Müdürü

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı :Betül Gökçen DOĞAN LAÇIN

Doğum Tarihi : 15/01/1989

İletişim Bilgileri :Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, oda no:3120.
0312 363 33 50/ 3120

E-Posta Adresi : bgdogan@ankara.edu.tr

Öğrenim Durumu :

Derece	Bölüm	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2007-2011
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2011-2015

İş Deneyimi:

Ünvan	Görev Yeri	Yıl
Araştırma Görevlisi	Ankara Üniversitesi	2012-...