



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ**

**ASELSAN ARAŞTIRMA MERKEZİNDE ÇALIŞAN
PERSONELLERİN ÜSTBİLİŞ SEVİYELERİ VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA YETENEKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

FATMATÜZ ZEHRA ÇELİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Nesrin Dilbaz**

İSTANBUL-2020



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ**

**ASELSAN ARAŞTIRMA MERKEZİNDE ÇALIŞAN
PERSONELLERİN ÜSTBİLİŞ SEVİYELERİ VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA YETENEKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

FATMATÜZ ZEHRA ÇELİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Nesrin Dilbaz**

İSTANBUL-2020

Yemin Metni

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Fatmatüz Zehra Çelik

04 /06/ 2020



TEŐEKKÜR

Tüm yaşamım boyunca maddi, manevi desteklerini benden esirgemeyen, özellikle eğitimime verdiği tüm katkılarından dolayı sevgili babam Prof. Dr. Mehmet elik, annem Lale elik, kardeşlerim Amine ve Ayşe elik'e ayrıca yüksek lisans tezimi bitirmem için gerekli tüm motivasyon ve desteğini benden esirgemeyen sevgili eşim Hakan Geimli'ye sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

Çalışmamda yer almayı kabul eden ve süreçte bana çok yardımcı olan ASELSAN Araştırma Merkezi ve Teknoloji Yönetimi Direktörlüğü ve tüm çalışanlarına katkılarından dolayı çok teőekkür ederim.

Araştırma danışmanlığımı yapan sayın Prof. Dr. Nesrin Dilbaz'a saygılar sunarım.

Fatmatüz Zehra Çelik

Haziran-2020

Yüksek Lisans Tezi

ÖZET

Bu çalışmanın, kişinin kendi bilişsel süreçlerinin, sınırlarının ve yapabileceklerinin farkında olma hali olarak tanımlanan üstbiliş ve yine kişinin bilişsel düzeylerini ortaya koyan stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi ölçmek için, ASELSAN'ın Araştırma Merkezi ve Teknoloji Yönetimi biriminde yapılması planlanmıştır.

Çalışmanın ilk aşamasına, Araştırma Merkezinde aktif olarak çalışan 57 erkek, 19 kadın toplamda 76 personel katılmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan kişilere kişisel profil oluşturmamızı sağlayacak olan demografik form, 28 maddeden oluşan Üstbiliş Farkındalığı ve 24 maddeden oluşan Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği verilmiştir. Elde edilen bulguları karşılaştırmak ve sağlıklı bir yorum yapabilmek adına ilk örneklemimize uygun profillerde yaş, cinsiyet ve eğitim olarak eşleşmiş, ASELSAN dışından 76 kişi ile kontrol grubu oluşturulmuştur.

Yapılan araştırma sonucunda araştırmanın hipotezi olan; “ASELSAN’da çalışan bireylerin üstbiliş düzeyleri yüksek olanların, stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.” hipotezi çürümüş, “ASELSAN’da çalışan bireylerin üstbiliş düzeyleri yüksek olanların, stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezi kanıtlanmıştır. Son olarak, Araştırma merkezi çalışanlarının ve kontrol grubunun üstbiliş farkındalık seviyeleri arasında fark tespit edilirken, iki grubun stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Dolayısıyla, elde ettiğimiz bu iki bulgu, çalışmamızın amacı doğrultusunda oluşturulan “ASELSAN’da çalışan bireyler ve kontrol grubunu oluşturan bireyler arasında üstbiliş düzeyleri yüksek olan grup stres ile daha iyi başa çıkacaktır” hipotezini yok etmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üstbiliş, Stres, Stresle Başa Çıkma

Fatmatüz Zehra Çelik

Şubat-2020

Yüksek Lisans Tezi

ABSTRACT

This research is planned to be carried out in ASELSAN's Research Center and Technology Management unit to measure the relationship between metacognition, which is defined as the awareness of one's own cognitive processes, limits and what it can do, and methods of dealing with stress, which also reveals one's cognitive levels.

57 male, 19 female, in total 76 participants, actively working at ASELSAN Research Center participated in our first study. Participants of this study were given a sociodemographic form, a meta-cognitive awareness consisting of 28 items and a method of coping with stress, consisting of 24 items. In order to compare the findings we obtained and to make a reliable interpretation, a control group was formed with 76 participants outside of ASELSAN, whose age, gender and education were matched with the profiles of experimental group.

As a result of the research, the first hypothesis of the research; “individuals working in ASELSAN have no significant relationship between the methods of coping with stress with high metacognition levels.” is invalid. The alternative hypothesis; “Individuals working in ASELSAN have a significant relationship between the methods of coping with stress, those with high metacognition levels.” is proved. Finally, a difference was found between the levels of awareness of the research center employees and the control group, while no significant difference was found between the methods of coping with stress in the two groups. Therefore, these two findings we have eliminated the hypothesis created for the purpose of our study, that is, the group with high metacognition level will cope better with stress among the individuals working in ASELSAN and the individuals forming the control group.

Keywords: Metacognitive, Stress, Coping With Stress

İçindekiler

Yemin Metni	3
ÖZET	5
ABSTRACT	6
TABLolar LİSTESİ	9
KISALTMALAR	10
BÖLÜM I	11
GİRİŞ	11
1.1. Problem Tanımı	11
1.2. Araştırmanın Amacı	12
1.3. Araştırmanın Önemi	12
1.4. Araştırma Soruları ve Hipotezleri	12
1.5. Araştırma Sayıtları	12
1.6. Araştırma Sınırlılıkları	13
BÖLÜM II - GENEL BİLGİLER	14
2.1 Biliş Kavramı	14
2.2 Üstbiliş	14
2.2.1. Üstbilişsel Bilgi	15
2.2.2. Üstbilişsel Kontrol	15
2.3. Üstbilişle İlgili Modeller	16
2.4 Stres Kavramı	22
2.5. Stresi Açıklayan Kuramlar	24
2.5.1. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar	24
2.5.2. Stresi Açıklayan Psikolojik Kuramlar	25
2.6. Stresin Belirtileri	26
2.6.1. Fiziksel Belirtiler	26
2.6.2. Davranışsal Belirtiler	28

2.6.3. Bilişsel ve Psikolojik Belirtiler	29
2.7. Stres Kaynakları	29
2.7.1. Bireysel Stres Kaynakları	30
2.7.2. Çevresel Stres Kaynakları	30
2.7.3. Örgütsel Stres Kaynakları.....	31
2.8. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	32
2.9. Üstbilis ve Stresle Başa Çıkma Yetenekleri Arasındaki İlişki	34
BÖLÜM III - YÖNTEM.....	36
3.1. Evren ve Örneklem.....	36
3.2. Veri Toplama Araçları.....	36
3.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	36
3.2.2. Üstbilis Farkındalığı Ölçeği.....	36
3.2.3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	36
3.3. Veri Analizi	37
BÖLÜM IV - BULGULAR	39
4.1. Deney Grubu Analiz Sonuçları	39
4.2. Kontrol Grubu Analiz Sonuçları	43
4.3. Deney Grubu ve Kontrol Grubunun Karşılaştırılması	44
BÖLÜM V - TARTIŞMA ve SONUÇ	45
KAYNAKÇA	52
EKLER.....	63
EK-1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	63
EK-2. Üstbilis Farkındalığı Ölçeği	64
EK-3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	66
ÖZGEÇMİŞ.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Flavell'in Üstbilişsel Modeli

Tablo 2: Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Dağılımları

Tablo 3: Katılımcıların Ölçek Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 4: Deney Grubu Üstbilişsel Farkındalık ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki Katsayıları

Tablo 5: Üstbilişsel Farkındalık Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Tablo 6: Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Tablo 7: Kontrol Grubu Katılımcılarının Üstbilişsel Farkındalık ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki Katsayıları

Tablo 8: Kontrol ve Deney Grupları Arası Korelasyon

KISALTMALAR

- AFA: Açıklayıcı Faktör Analizi
AKT: "...’den aktaran"
ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi
AR-GE: Araştırma ve Geliştirme
ASELSAN: Askerî Elektronik Sanayii
BDS: Bilişsel Dikkat Sendromu
CAS: Cognitive Attentional Syndrome
DA: Destek Arama
DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi
F: F değeri
H0: Yokluk Hipotezi
Ha: Hipotez A
JMOOD: Journal of Mood Disorders
MA: Mantıksal Analiz
N: Frekans
ÖRN: Örneğin
P: Anlamlılık Değeri
PC: Problem Çözme
PD: Pozitif Değerlendirme
SBS: Seviye Tespit Sınavı
SD: Standart Deviation (Standart sapma)
S-REF: Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli
SS: Standart Sapma
T: t değeri
 \bar{x} : Aritmetik ortalama

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu çalışma; 1975 yılında Türk Silahlı Kuvvetleri Güçlendirme Vakfı tarafından kurulan, Türkiye'nin en büyük, dünyanın ise en iyi 100 savunma sanayi şirketi sıralamasına girmiş olan ASELSAN'ın (Defense News Top 100) AR-GE projelerinin yürütüldüğü Araştırma Merkezi ve Teknoloji Yönetimi biriminde yapılmıştır. ASELSAN'ın günümüzde popüler olarak Türkiye'nin beyin gücünü temsil eder halde olması, nitelikli personel misyonu dolayısıyla işe alım sürecindeki titizliği ve yapılan projelerden elde ettiği başarılar sonucunda üst biliş ile ilgili amaçlanan çalışmanın bu kurumda yapılması uygun görülmüş, gerekli izinler alınmıştır.

1.1.Problem Tanımı

Üstbiliş kavramı ilk defa Flavell tarafından 1976 yılında “kişinin kendi bilişsel süreçleri hakkındaki bilgisi ve bu bilginin bilişsel süreçleri kontrol etmek için kullanması” olarak tanımlanmıştır (Akpınar 2011). Doğanay ve Ünal'a (2006) göre, tüm insanlar doğaları gereği düşünmektedirler. Düşünme, üst biliş ve öğrenme, aynı olayın farklı yüzleri halinde sürekli bir dönüşüm halindedir. Üstbiliş daha sonraları çok daha temel düzeyde bilişsel farkındalık veya birinin kendi düşünmesinin farkında olması şeklinde ifade edilmiştir (Demir; Özmen 2011). Ormrod (1990) “İnsanların öğrenme ve bellek kapasitelerini arttırmak için kendi öğrenme ve bilişsel süreçlerini farkında olmalarına üstbiliş denir” şeklinde bir açıklama yapmıştır (Tuncer; Kaysi, 2013). Bu tanımların ortak yönlerine bakıldığında üstbiliş, düşüncenin değişik yönlerinin farkındalığı, neyi bilip neyi bilmediğimizi bilme, diğer bir deyişle düşünme hakkında düşünme olarak tanımlanabilir.

Bireyler zihinsel değerlendirmelerini zihinsel yeteneklerini kullanarak yapmaktadırlar. Piaget' e göre, bireyler yaşadıkları her dönemde çeşitli kazanımlar elde ederek ve içinde buldukları dönemin görevlerini yerine getirerek bir sonraki sürece geçmektedirler (Doğan; Yalçın 2019). Etkili bir bilişsel sistem, sadece çevredeki uyarıyı duyumsayıp algılayan ve öğrenen bir sistem olmayıp, insanda var olan şemaları koruyabilen, yeni bir bilgi ile karşılaştığında bilgiyi düzenleyip güncelleyen, zaman ve mekan fark etmeksizin olayları bütünleştirip bellek üzerinde çalışabilen ve durum ve şartlara göre yeni planlar oluşturabilen tüm bu işlevleri yapan mekanizmaların toplamını ifade etmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bireyler zihinsel değerlendirmelerini yaşadıkları her dönemde çeşitli kazanımlarını biriktirerek ve zihinsel yeteneklerini kullanarak elde ederler (Doğan; Yalçın 2019). Bu bilişsel süreçlerin en önemli mekanizmalarından biri olan stresle başa çıkma ve üstbiliş arasındaki ilişkiyi incelemek adına yapacağımız bu çalışmada üstbiliş seviyelerinin stresle başa çıkma yöntemleriyle olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bilişsel sistemlerin en önemli mekanizmalarından biri olan stresle başa çıkmayı Folkman ve Lazerus (1984), çevreden ve içten gelen istek ve çatışmaları kontrol etmek ve yaşam gerilimini en az düzeye indirmek amacıyla sergilenen davranışsal ve duygusal tepkiler olarak açıklamaktadırlar (Doğan; Yalçın 2019). Stresle başarılı bir biçimde baş edebilmek için kişinin kendi sınırlarını, içsel ve dışsal kaynaklarını bilmesi, içinde bulunduğu durumu doğru değerlenmesi ve problem çözebilme yeteneğine sahip olmasını gerektirmektedir. Dolayısıyla üstbiliş düzeyleri ve stresle başa çıkma yetenekleri arasında doğrusal bir ilişkinin varlığının araştırılması literatüre büyük bir katkıda bulunacaktır.

1.4. Araştırma Soruları ve Hipotezleri

Bu araştırma kapsamında doğrulanması ve yanıtlanması öngörülen hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

H0: ASELSAN’ da çalışan bireylerin üstbiliş düzeyleri yüksek olanların, stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: ASELSAN’da çalışan bireylerin üstbiliş düzeyleri yüksek olanların, stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: ASELSAN’da çalışan bireyler ve kontrol grubunu oluşturan bireyler arasında üstbiliş düzeyleri yüksek olan grup stres ile daha iyi başa çıkacaktır.

1.5. Araştırma Sayıtları

- Bu araştırmanın çalışmadaki varsayımı, Türkiye’nin önde gelen savunma sanayii şirketlerinden olan ASELSAN çalışanlarının personel seçimindeki hassasiyeti sonucu Türkiye’nin ve dünyanın en iyi üniversitelerinde yetişmiş, nitelikli personeller barındırması sebebiyle, bu kurumda çalışan kişilerin üstbiliş seviyelerinin, ASELSAN’da çalışmayan yaş, cinsiyet ve eğitim olarak eşleştirilmiş sağlıklı 76 kişiden

daha yüksek olduğu ve dolayısıyla stresle başa çıkma yeteneklerinin daha güçlü olacağı üzerinedir.

- Bu araştırma yapılırken değişkenlerle ilgili toplanan veriler ışığında, örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Bu araştırma değişkenlerini ölçen veri ölçüm araçlarının bu araştırmayı ölçmek ve veri analiz yöntemlerinin bulgularını doğru analiz etmek için geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan katılımcıların anketleri içtenlikle ve doğru cevapladığı varsayılmıştır.

1.6. Araştırma Sınırlılıkları

Bu araştırmada tespit edilen sınırlılıklar:

- Araştırma, ASELSAN şirketinde aktif çalışan tüm personelle yapılması mümkün olmadığı için şirketin kendi bünyesinde bulunan Araştırma Merkezi ve Teknoloji Yönetimi biriminde yapılmıştır.
- Değişkenler arası ilişkiyi tespit etmek araştırmacı tarafından verilen veri toplama araçlarıyla sınırlı kalmıştır.
- Anketler anonim olmasına rağmen, kişilerin kendilerini iyi gösterme yanlılığı sonuca yansımış olabilir.
- Literatürde konuyla ilgili yapılan çalışmaların kısıtlı olması nedeniyle tartışma kısmı çok kapsamlı çalışılamamıştır.

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

2.1 Biliş Kavramı

Türk Dil Kurumu'na göre biliş, canlının, bir nesne veya olayın varlığına ilişkin bilgili ve bilinçli duruma gelmesi anlamına gelmektedir (TDK, 2018). Bir diğer ifadeyle biliş, bir insanın dünyayı nasıl algıladığı ve anladığı ile ilgili bilgiler bütünüdür. Biliş, çok çeşitli bilgi ve bilişsel etkinliklerin kazanılması, geliştirilmesi ve kullanılması anlamına gelir. Bilişteki bilgi ise, görme, işitme, tat alma, dokunma ve koku alma duyularımızla algılanan bilgilerden günlük bilişsel aktivitemizin sonucundan oluşan hatıralara, gerçeklerden inançlara ve sembollere uzanan çok geniş bir yelpazeye sahiptir. Bilişimizin bir kısmı bilgilerimizin benzerlikler veya kategoriler halinde düzenlenmesini içerir. Eylemi hedeflere doğru yönlendirmek ve uyarlamak için bilgiyi kullanmak bilişsel etkinliğin temelidir. İnsanlar, en basit görevden en karmaşık performanslara kadar hemen hemen her eylemi gerçekleştirmek için bilişsel aktivitede bulunurlar. Bilişsel aktivite, belirli bilişsel amaçlara ulaşmak için organizasyonlarını, uygulamalarını ve kontrollerini yönlendirmek için bilişsel yetenekler olarak düzenlenir. Örneğin, telefona cevap vermek bile en azından şunları içerir: algı (zil sesini duymak), karar verme (cevaplamama veya cevaplama), motor beceri (alıcının kaldırılması), dil becerileri (dili konuşma ve anlama) ve sosyal beceriler (konuşma tonu, karşıdaki kişiyle uygun bir şekilde etkileşime geçmek vb.). Biliş kavramı, daha iyi anlaşılabilmesi için araştırmacılar tarafından algı, dikkat, akıl yürütme, konuşma, planlama, öğrenme gibi alt dallara bölünmüştür.

2.2 Üstbiliş

Üstbiliş yani “metacognition” kavramı ilk kez Flavell tarafından 1970’li yıllarda kullanılmıştır. Dünya literatürüne giren bu kavramın zamanla farklı türleri türetilmiştir. Yürütücü biliş, biliş üstü, biliş ötesi, biliş bilgisi bunlardan bazılarıdır. Metacognition kavramının Türkçe karşılığı olarak literatürde farklı tanımlamalar yer almaktadır. Bunların arasında Özsoy (2008), makalesinde yaptığı tanımla TDK’ya yazılı başvuru sonucu gelen öneriler neticesinde üstbiliş tanımı olarak seçilmiştir. Yapılan pek çok tanıma rağmen temelde hepsinin dayanağı aynıdır. Fidan (1986), bilişi, insan zihninin dünyayı ve çevresindeki olayları anlamaya yönelik yaptığı zihinsel işlemlerin tümü olarak bir tanımlamaya gitmiştir. Üst bilişi ise Blakey ve Spence (1990) düşünmeyi düşünme, şeklinde yaptığı tanımla yeni bir bakış açısı getirmiştir. Üstbilişin bilişten farkı ise, üstbilişte bilişin farkında olunması ve durumlara uygun

biçimde kullanılabilmesidir (Brown 1980). Modern çalışmalarda üstbilişin iki ana başlıkta ele alındığı görülmektedir. Bunlar; üstbilişsel bilgi ve üstbilişsel kontrol basamaklarından oluşmaktadır (Özsoy 2008).

2.2.1. Üstbilişsel Bilgi

Üst bilişsel bilgi; yordam bilgisi, bildirimsel bilgi ve duruma dayalı bilgi olarak üç başlık altında incelenmektedir. Bağçeci, Döş & Sarıca (2011)'de yordam bilgisi için bireyin en iyi öğrenme teknikleriyle ilgili bilgisi, şeklinde açıklarken; Özsoy ise (2007)'de "Bir görevin başarılı bir şekilde nasıl gerçekleştirilebileceğini bilmektir" tanımını yordam bilgisi için kullanmıştır.

Bildirimsel bilgiyi ise, Özsoy (2008) yaptığı çalışmada kişinin gerçekleştirmesi gereken görevi kendisinin yapıp yapamayacağını bilmesi, yani kişinin kendisi ile alakalı sınırlarının farkına varması durumu olarak tanımlamıştır. Duruma dayalı bilgi, duruma ve şartlara göre değişen bilgidir. Bağçeci, Döş & Sarıca (2011) duruma dayalı bilgiyi, "Kişinin değişik bilişsel stratejileri hangi durumlarda kullanabileceğini gösteren bilgidir" şeklinde ifade ederken, Özsoy (2008) ise duruma dayalı bilgiyi, ne tür bilgi ile hangi durumda ne yapılması gerektiğini bilmek şeklinde bir tanımlama yapmıştır. Bu üç bilgi de birbiri ile bağlantılı olup kişinin bilişsel görevleriyle ilgili kapasite ve yöntemini belirleyen unsurlardır. Kişi hangi koşullarda hangi bilgi türünü kullandığının bilincinde olmalıdır.

2.2.2. Üstbilişsel Kontrol

Schraw & Moshman (1995) üst bilişsel kontrolü, "Bireyin düşünme ve öğrenmesini kontrol etmeye yardımcı olan etkinlikler" şeklinde ifade etmiştir. Üst bilişsel kontrolün farklı basamakları vardır. Bunlar; tahmin, planlama, izleme ve değerlendirmedir. (Schraw; Moshman 1995; "...'den aktaran". Memiş; Arıcan 2013). Özsoy (2008) tahmin basamağını öğrenmenin içerdiği tüm süreçlerin içine aldığı sürecin hedeflerini, zamanını ve neden olacağı sonuçları hakkında düşünmeye yönlendiren basamak şeklinde açıklamıştır. Bu basamak sayesinde kişiler durumun zorluğu ile ilgili meydana gelen düşünceye kendilerini hazırlıklı hale getirmektedir. Problem durumunu önceden tahmin etme bu açıdan bakıldığında kişi için avantajlı bir durumdur.

Yıldız ve Ergin (2007), üst bilişsel kontrol basamaklarından olan planlama için, bireyin süreç için uygun strateji ve kaynakları seçmesi şeklinde açıklama yapmıştır. Planlama basamağı kişinin bir probleme ilişkin çözüm için hangi yolları nasıl ve hangi sırayla izlemesi ve hangi tür

kaynaklar seçmesi gerektiğine yardımcı olur. Üst bilişsel kontrolün diğer basamağı olan izleme, bireyin görev ile ilgili performansına yönelik farkındalığıdır (Schraw; Moshman, 1995; akt. Memiş & Arıcan 2013). Planlama ve özellikle de izleme ile yakından bağlantılı olan üçüncü bir basamak olan değerlendirme ise, bireyin kendi öğrenme ürünlerini ve sürecini değerlendirmesinin yanı sıra düzenlemesi anlamına da gelir. (Schraw; Moshman, 1995; akt. Memiş; Arıcan 2013).

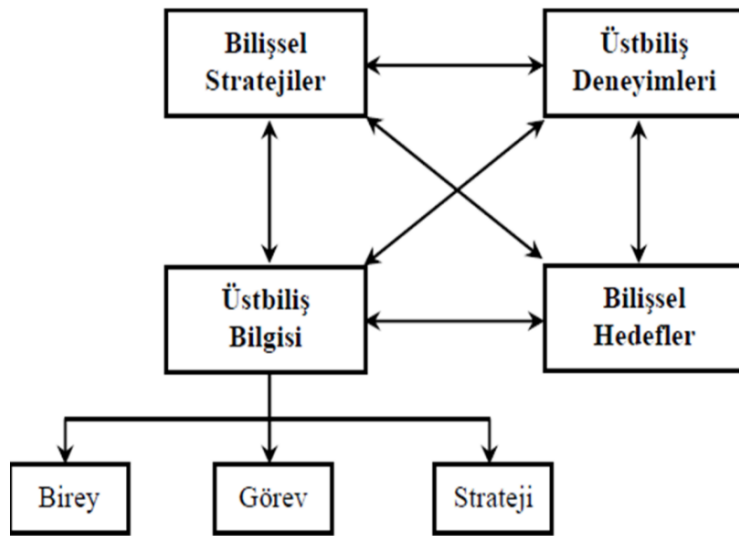
2.3. Üstbilişle İlgili Modeller

- Flavell'in Üstbilişsel Modeli

Flavell, insanın çeşitli bilişsel fonksiyonlarını izlenmesinin, dört üstbilişsel durumun arasındaki eylemler ve etkileşimler yoluyla gerçekleştiğini öne sürmektedir. Bunlar:

- (a) üstbilişsel bilgi, (b) üstbilişsel deneyimler, (c) hedefler (veya görevler) ve (d) eylemler (veya stratejiler).

Tablo 1: Flavell'in Üstbilişsel Modeli



Flavell (1979), üstbiliş terimini açıklarken üstbilişsel bilgi ve üstbilişsel deneyim öğelerini kullanmıştır. Bu öğelerin açıklaması aşağıda verilmiştir:

- a) Üstbilişsel Bilgi: Üstbilişsel bilgi, bireyin bilişsel süreçler hakkında edindiği genel bilgisini ve kendisinin ve diğer insanların bilişsel süreçlerinin niteliği ile ilgili inançlarından oluşan bilgileridir. Üstbilişsel bilginin bileşenleri ise kendi içinde birey, görev ve strateji değişkenleri olmak üzere üçe ayrılır.

a.1) Birey Kategorisi: Kişinin kendisinin ve diğer kişilerin bilişsel süreçleriyle ilgili inançlarını kapsar. Bireyler arası bilişsel farklılıkları değerlendirme becerisi ve bilişle ilgili genel düşünceler bu kategori sayesinde edinilir. Örneğin kişinin kendi öğrenme tarzıyla ilgili en iyi yöntemin okuyarak öğrenmek olduğuna inanması veya arkadaşlarından birinin aritmetik becerilerinin diğerinden daha iyi olduğunu düşünmesi gibi.

a.2) Görev Kategorisi: Bireyin bilişsel çabası esnasında kullanılabileceği bilginin doğası ve verilen bilişsel görevin gerektirdikleri ya da zorluğu hakkındaki inancıyla ilgili bir kategoridir. Bireye verilen bilgi her zaman tam ve kategorize edilmiş şekilde olmaz. Bazen amaç için fazla veya yetersiz, tanıdık veya alışılmamış, iyi veya kötü organize edilmiş olabilir. Bu durumda birey, sahip olduğu üstbilişsel bilgi sayesinde bilişsel çabasını nasıl en iyi şekilde yönetmesi gerektiğini ve hedefine ulaşmakta bilgileri nasıl tamamlayıp organize edeceğini düşünebilir.

a.3) Strateji Kategorisi: Üstbilişsel bilginin son kategorisi olan strateji bilgisi, bireyin hedeflerine ulaşılmasında etkili olabilecek bilişsel stratejilerin farkında olması demektir. Bu sayede kişi öğrenmelerini izler, değerlendirir ve düzenlemek için üstbilişsel stratejiler geliştirir.

b) Üstbilişsel Deneyim: Üstbilişsel deneyimler, kişinin bilişsel girişimlerini değerlendirerek üstbilişsel bilgilerini oluşturma sürecidir. Üstbilişsel deneyimler, kişinin bilişsel girişimlerinin öncesinde, sonrasında veya daha sonra herhangi bir zamanda ortaya çıkabilir (Flavell 1979).

- Nelson ve Narens'in Üstbilişsel Modeli

En çok bilinen üstbilişsel modellerden biri, Nelson ve Narens'in (1994) iki seviyeli üstbiliş modelidir. Nelson ve Narens üstbilişle ilgili analizlerini şu üç soyut ilkeye dayanmaktadır:

İlke 1: Bilişsel süreçler iki veya daha fazla çok özel ve birbiriyle ilişkili seviyelere ayrılmıştır.

İlke 2: Üst seviye, nesne düzeyinin dinamik bir modelini (örneğin zihinsel bir simülasyonu) içerir.

İlke 3: Üst seviye ile nesne düzeyinin arasındaki bilgi akışı, kontrol ve izleme ile gerçekleştirilir.

- Bilgi Akışı

Nelson ve Narens' e (1994) göre üst seviye ile nesne düzeyi arasındaki bilgi akışını telefonla iletişim kurmaya benzetmiştir. Üst seviye kontrolle ilgili talimatları nesne düzeyine iletirken, nesne düzeyi de telefon ahizesini dinleyerek izleme fonksiyonunu gerçekleştirir. Kontrolün altında yatan temel kavram, üst seviyenin nesne seviyesini değiştirmesidir. Özellikle, meta seviyeden nesne düzeyine akan bilgi ya nesne düzeyindeki sürecin durumunu değiştirir ya da nesne düzeyindeki sürecin kendisini değiştirir. Bu durum nesne düzeyinde bilişsel bir eylemi başlatır, devam ettirir ve sonlandırır. Bu sayede üstbiliş bilişi izler ve kontrol eder. Nelson ve Narens'in modelini daha iyi açıklamak için, Buratti ve Allwood (2018) tarafından aşağıdaki

örnek önerilmiştir: Bir konuyla ilgili herhangi bir soruyu cevaplaması için sınava giren bir öğrencinin yanıtı ulaşması için gerekli stratejiyi kendi kendine yönetmesi ve böylece doğru sonuca ulaşması gerekir. Bu arama stratejisinin seçimi ve aramanın sona ermesi kontrol işlemleridir. Nelson ve Narens'in modeli, eğitsel üstbilgi ve araştırma alanında oldukça etkili olmuştur. Bununla birlikte bazı araştırmacılara göre uygulama için soyut bir model olduğu değerlendirilmektedir (Nelson; Narens 1994; Buratti; Allwood 2018).

- Brown'un Üstbilgi Modeli

Brown'a (1978) göre üstbilgi, bireyin bilişleri hakkında bilgi sahibi olarak kendi bilişsel süreçlerini değerlendirmesi ve kontrol etmesidir. Üstbilgi eğitimde ve günlük yaşamda problem çözme sırasında kullanılan önemli bir beceridir.

Brown biliş üstünü iki kapsamlı kategoriye ayırmıştır:

1. Bilişin Bilgisi: Kişinin bilişsel yeterlikleri ve etkinleriyle ilgili olarak yaptığı bilinçli yansımalarıdır. İnsanların kendi bilişsel süreçleri hakkında sahip oldukları, istikrarlı, açıklanabilir, çoğu zaman yanılabilir bir bilgidir. Bireylerin düşünürken geri çekilmelerini ve kendi bilişsel süreçleriyle ilgili düşüncelerini gerektirdiği için çoğu zaman geç gelişen bir bilgi türüdür (Brown, 1987'den aktaran Gama, 2005).
2. Bilişin Düzenlenmesi: Devam eden öğrenme girişimi veya problem çözme esnasındaki öz-düzenleme mekanizmaları ile ilgili etkinliklerdir. Brown'a göre, biliş üstünün bu iki formu birbiri ile yakın bir ilişki içerisindedir ve birbirlerini sürekli beslerler. Bilişin düzenlenmesi, öğrenmeyi düzenlemek ve denetlemek için kullanılan faaliyetlerden oluşur. Bu süreçler, bir problemi yerine getirmeden önce planlama faaliyetlerini (sonuçları tahmin etme, strateji geliştirme ve çeşitli deneme yanılma biçimlerinin tasarlanması vb.); öğrenme sırasında etkinlikleri izleme (izleme, test etme, gözden geçirme ve öğrenme stratejilerinin yeniden planlanması); ve sonuçları kontrol etmeyi (verimlilik ve etkinlik ölçütlerine karşı herhangi bir stratejik eylemin sonucunu değerlendirmek) içermektedir.

- Wells'in Üstbilgi Modeli

Üstbilgi; düşünmeyi, öğrenmeyi ve hafızayı izlemek, kontrol etmek ve değerlendirmekle sorumlu olan bilişin bir parçasıdır (Wells 2015). Wells'e göre düşünme, birçok oyuncu ve enstrüman içeren büyük bir orkestra etkinliğine; üstbilgi ise düşüncenin ardındaki orkestra şefine benzetilebilir. Üstbilgi, bilince uygulanan biliştir. Bilginin ürünlerini ve süreçlerini izler, kontrol eder ve değerlendirir. Birçok bilişsel sürecin nasıl sonuçlanacağı, bu süreçleri kontrol eden ve izleyen üstbilgi koşullara bağlıdır. Üstbilgi işlevsiz düşünmeyi kapsayan düşünmenin

durdurulması, devam ettirilmesi ve değiştirilmesinde rol oynar (Fisher; Wells 2009). Bu modelde bireyler düşünce ve inançlarına yönelik iki çeşit bakış açısına sahiptir; üstbilişsel biçim ve nesne biçimi. Üstbilişsel biçimde kişi düşüncelerinin ve algılarını değerlendirebileceğinin, düşünce ve algılarının gerçekliğin doğrudan temsilleri olmayabileceğinin farkındadır. Nesne biçiminde ise kişi düşüncelerini ve algılarını olayların kesin temsilleri olarak görmekte, değerlendirilemez olarak kabul etmektedir. Wells'e (2015) göre psikolojik bozuklukların çoğu, bu tarz esnek olmayan, tekrarlayan olumsuz öz odaklı düşünmenin (endişe ve ruminasyon) bir sonucudur ve bu düşünme şekli de üstbilis tarafından düzenlenmektedir.

Wells'in modelinde de üstbilis üç boyutu vardır. Bunlar üstbilis bilgi, üstbilis deneyim ve üstbilis kontrol stratejileridir (Wells 2000).

- Üstbilis Bilgi

İnsanların kendi düşünceleri hakkında sahip oldukları inanç ve teorileri ifade eder. Örneğin bireyin kendi bellek veya konsantrasyon gücü hakkındaki inançları, bazı düşüncelerinin zararlı olduğuna inanması veya dindar bir kişinin, bazı düşüncelerini günah olarak adlandırması ve cezaya neden olacağına inanması vb. gibi olmasıdır (Hagen; Nordahl; Wells 2013). Üstbilis bilgi aynı zamanda olumlu ve olumsuz üstbilis inançları da içerir. Olumlu üstbilisler etkin bir biçimde dikkati düşüncelere yönlendirme ve sorunun çözebileceğine yönelik üstbilis inançlardan oluşmaktadır. Olumlu üstbilisler, "Sorunlarımın nedenlerini analiz etmek bana sorunun cevabını verecektir" ve "En kötüsünü düşünerek kontrolü sağlayabilirim" gibi ifadelerle örneklenebilir. Negatif üstbilisler ise düşüncelerin kontrol edilemezliği ve tehlikesiyle ilgilidir. Negatif üst bilisler, tekrar tekrar ve uzun süreli ruminatif düşüncelerin aktive olmasına neden olur. Negatif üst bilis örnekleri şunlardır: "Düşüncelerimi kontrol edemiyorum", "Düşüncelerim arızalı beynimden kaynaklanıyor" ve "Böyle düşünmek zihinsel çöküşüm demektir" vb. Olumsuz üstbilisler, daha fazla sıkıntıya ve etkin başa çıkmayı azaltacak yararsız davranışlara neden olur (Hagen; vd 2013).

- Üstbilis Deneyimler

Üstbilis deneyimler, o an yaşanan düşünce ve duyguların kişi için anlam ve yargılarını içerir. Üstbilis deneyimler, bilis deneyimlerin bilinçli yorumları olarak tanımlanabilir. Bilisi değerlendirmek için üstbilis bilginin kullanımının göstergesidir. Örneğin bir kişi bir şeyin ismini hatırlayamasa da o şeyin hafızasında kodlandığından emin olduğu için "dilimin ucunda" gibi bir tepki vermesi yaşanan üstbilis bir deneyimin göstergesidir (Wells 2000).

- Üstbilişsel Kontrol Stratejileri

Üst bilişsel stratejiler, duygusal ve bilişsel özdenetim için düşünceyi kontrol eder ve değiştirir. Bu stratejiler bilişsel etkinliklerin niteliğini yoğunlaştırabilir, bastırabilir veya değiştirebilir. Bazıları, bilişin yönünü değiştirerek olumsuz düşünce ve duyguların azaltılmasını sağlar (Wells 2000). Psikolojik rahatsızlıklarda, bireylerin kullandığı üstbilişsel stratejiler, genellikle düşünce yapısını aşırı biçimde kontrol etme girişimlerinden oluşur. Bu girişimler uzun vadede ters etki eğilimindedir ve bireylerin kendilerini sürekli tehdit altında hissetmelerine neden olur. Örneğin anksiyete bozukluklarında, bireyler genelde olumsuz düşüncelerin oluşumunu yorumlar ve stratejileri çoğu kez bunları bastırma girişimleri içerir. Genelleşmiş kaygı gibi bozukluklarda strateji, belirli olumsuz uyaranlara odaklanmak ve bunlarla ilgili endişelendirmek gibi yöntemlerdir (Wells 2009). Wells'in üst bilişsel modelinde, üstbilişsel bilgi, deneyim ve stratejilerdeki uygunsuzluk, psikolojik rahatsızlığa götüren "Bilişsel Dikkat Sendromu" adı verilen yararsız bir düşünce biçimini ortaya çıkarmamak için bu üç boyutu bir araya getirir (Wells 2009). Bilişsel dikkat sendromunun işlevsiz düşünmede ki rolü "Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli (S-REF)" ile ele alınmıştır.

- Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli (S-REF)

Kendini düzenleyici yürütücü işlevler modeli (S-REF), aslında Wells ve Matthews (1994) tarafından önerilmiş ve daha sonra detaylandırılmıştır. Model psikolojik bozuklukları, ağırlıklı olarak bilişten üstbilişe uzanan süreçler ve uyumsuz başa çıkma stratejileri olarak açıklar. Modele göre, kişinin düşünme tarzı veya düşünceleri, duygularla ve stresle başa çıkma tarzı, duygusal sıkıntıların yoğunlaşmasına ve sürdürülmesine yol açar. Model, bilişsel psikolojideki dikkatin, kontrol seviyeleri arasındaki ayırımlara dayanmaktadır. Psikolojik rahatsızlığın temel olarak düşünce, tehdit ve duygularla ilgili değerlendirme ve başa çıkma için kontrollü süreçlerin seçiminde ve uygulanmasındaki önyargılarla bağlantılı olduğunu öne sürmektedir. Bireyin tehdit ve zorluklara cevaben düşünme ve kendini düzenleme stratejisi duygusal acıyı uzatabilir veya daha geçici duygusal tepkilere yol açabilir. Psikolojik bozukluk, kişinin düşünme ve başa çıkma biçiminin istemeden duygusal tepkilerin kalıcılığını ve güçlenmesini sağladığında gelişir. Bu durum temel olarak, olumsuz duyguları uzatan genişletilmiş düşünme sonucunda ortaya çıkar. Bilişsel dikkat sendromu (BDS) olarak adlandırılan belirli bir düşünce şekli, psikolojik bozuklukta olumsuz düşüncenin yaygınlaştırılmasında nedensel bir faktör olarak tanımlanmaktadır (Fisher; Wells 2009).

- Bilişsel Dikkat Sendromu (Cognitive Attentional Syndrome)

Üstbilişsel yaklaşıma göre, birçok insan zihinlerinin oluşturduğu olumsuz düşüncelerle esnek bir şekilde başa çıkabilir. Fakat bazı insanların üstbilişleri, olumsuz duygu ve düşünceleri sürdüren güçlendiren bir düşünce tarzına sahiptir. Bilişsel dikkat sendromu (BDS) olarak adlandırılan endişe ve ruminasyon şeklinde ısrarcı düşünme, tehdit kaynaklarına odaklanma, yararsız öz düzenleyici stratejiler ve başa çıkma davranışlarından oluşur. Olumsuz düşüncelerin etkili bir şekilde düzenlemesini ve düzeltici bilgilerin öğrenilmesini engellediğinden dolayı işlevsizdir. Bu düşünme stili, olumsuz duygu ve düşüncelerin korunup güçlenmesine yol açan birtakım sonuçlara sahiptir. Genel olarak BDS, bireyin kendini sürekli tehdit altında hissetme duygusunu canlı tutar (Wells 2009).

Psikolojik olarak sağlıklı insanlar da endişelenebilir ve potansiyel tehlikelere dikkatlerini yönlendirebilirler. Bu bağlamda endişenin içeriği genel olarak bireylerin sağlık, kişilerarası ilişkiler ve diğer günlük problemlerle ilgili temalara odaklanır. Bu temalarla ilgili endişe bireyler tarafından “Sorunlarımla etkili bir şekilde başa çıkmada bana yardımcı oluyor” şeklinde algılanır. Bu kişiler olumsuz düşünce ve duygulara cevap verme konusunda daha esnektirler. Fakat bilişsel dikkat sendromu endişe ve olumsuz duyguları uzatır, yoğunlaştırır. (Hjemdal; Hagen; Nordahl; Wells 2013).

Örneğin bir sınavda başarısız olan öğrenciler olduklarını varsayalım. Bu olay bireylerde “Ben bir başarısızlık yaşıyorum” düşüncesini harekete geçirir. Fakat bu düşünceye verdikleri üstbilişsel cevaba göre bazı bir öğrenci depresyona girebilir, bir diğeri ise sadece kısa süreli hayal kırıklığı yaşayabilir. Depresyona giren öğrenci, başarısız olmanın sebeplerini, neden şimdi başarısız olduğunu, geçmişte de başarısız olduğunu ve gelecekte de başarısız olabileceğini ruminatif bir biçimde sorgular. Yeteneğiyle ilgili endişelenir. Bu ruminasyon, olumsuz fikirleri ve duyguları uzatır, yoğunlaştırır. Öğrenci başarısızlığın neden olduğunu ve bunun ne anlama geldiğini analiz etmeye odaklanır; Bununla birlikte, başarısızlığıyla ilgili sürekli düşünerek nadiren faydalı çözümler üretir veya duygusal olarak iyi hissedebilir. Bu durumda daha adaptif olan çözüm, depresyona girmeyen öğrencinin tepkisi ile temsil edilir. Bu birey kısa süreli değerlendirme döneminde başarısızlığıyla ilgili meşgul olur ancak daha sonra yapılacak en iyi şeyin, bir dahaki sefere performansını nasıl artırabileceğine odaklanmak olduğuna karar verir. Aslında, bu öğrenci ruminasyonu üzerinde kontrol sağlar ve başarısızlık konusundaki düşüncelerine ve inançlarına cevap olarak farklı bir strateji geliştirir. Böylelikle olumsuz bir düşünceyle esnek bir şekilde baş edebilir (Fisher Wells 2009).

Yukarıdaki örnekte de olduğu gibi çoğu insan için negatif duygu ve değerlendirme dönemleri (örn. üzüntü, kaygı, öfke, değersizlik) yalıtılmış ve geçicidir. Bununla birlikte, BDS

insanları bu türden uzun süreli veya tekrar eden rahatsızlıklara kilitleyen etkilere sahiptir (Wells 2009). Aslında BDS bir başa çıkma stratejisidir; örneğin bireyin düşüncelerini anılarını bastırmaya çalışması, olumsuz düşüncelerden kaçınması, tehdit olarak gördüğü durumlara odaklanması kendi kendini düzenleme çabasıdır. Fakat bu başa çıkma stratejisi uzun dönemde geri tepebilir artan ve uzun süreli sıkıntı (kaygı-depresyon) gibi olumsuz etkilere neden olur (Wells 2015).

Üstbilişte başarısızlık, endişe gibi düşüncelerin içeriğine meydan okumak gerekli değildir; bunun yerine, bireyin bu düşünceleri esnek bir biçimde terk ederek bu düşüncelere alternatif olumlu bir düşünce biçimini seçmesi psikolojik olarak iyi hissetmesini sağlar (Fisher; Wells 2009).

2.4 Stres Kavramı

Stres, bireyin fiziksel ve sosyal çevresinden gelen uyumsuz koşullar sebebiyle bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı gayrettir (Cüceloğlu 1992: 321). Beden ve ruhsal sağlığının tehdidiyle ortaya çıkan bu durum kişinin davranış ve tutumlarına yön veren, sosyal çevresiyle etkileşimini etkileyen, sağlığı ve verimliliği olumsuz etkileyen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Ataklı 1999: 60).

Günlük yaşamda sıklıkla kullanılan ve hissedilen stres, mahiyetinin tam anlamıyla farkında olunmadığı ancak olumsuz etkilerinin tüm bireylerde hissedildiği bir kavramdır. Son yıllarda popüler bir konu haline gelse de stresin tarih öncesi yıllarda da yaşandığı ve etkilerinin farkına varıldığına dair işaretler mevcuttur. Bu kavram geçmiş yüzyıllarda halk içinde güçlük, sıkıntı anlamında kullanılsa da fizikçi ve aynı zamanda biyolog olan Robert Hooke tarafından ilk defa on yedinci yüzyılda kullanılmıştır. Robert Hooke, depresyon, rüzgar gibi doğal güçlere dayanabilen köprü gibi yapıların üzerindeki yükü taşımaları için nasıl tasarlanacakları üzerine çalışmalar yapmıştır ve yapının üzerindeki ağırlığa, “yük” yükün bindiği alana “stres”, stresi ve yükün karşılıklı etkisinden meydana gelen bozulmayı ise “gerilim” olarak tanımlamıştır (Broosan; Todd 2009).

1930’lu yıllarda ise Walter Cannon’un insan bedenini bir sistem olarak incelemesine kadar stres konusunun bilim dünyasında yer etmediği söylenebilir (Şahin 1995:23). Biyolog olan Walter Cannon ilk önce Yunancada “aynı, sabit” anlamına gelen, “homeostatis” kavramını; canlıların hayatta kalmak için içsel dengelerini istikrarlı bir şekilde sürdürme eğilimi olarak tanımlamış, daha sonra bu içsel dengenin dışsal uyaranlarla bozulma sonucunu da stres olarak açıklamıştır. Cannon stres durumunu acil bir durum tepkimesi olarak tanımlamış ve canlıların yaşamını veya çevreye uyumunu tehdit eden herhangi bir koşulda beyinin vücuda

gönderdiği iki seçenek olduğunu savunmuştur. Bunlara; “Savaş ya da kaç” demiştir (Şahin 1998). Bu tepkinin maksadı strese karşı organizmanın içsel dengelerini koruyup, savunması için bedeni uyarmaktır. Bu uyarı, stresin fiziksel etkilerinin kronikleşip zararlı olmaması ve tehlikeden korunmak için vücutta yaşanan bazı değişiklikleri meydana getirir. Bunlar; kana oksijen gidişini arttırmak için solunumun hızlanması, kalbin hürelere enerji üretmesi için daha çok kan pompalaması yani daha hızlı atması, daha iyi görebilmek için göz bebeklerinin büyümesi, karaciğer ve iskelet kasları çok daha fazla enerji sağlamak için kana glikoz salması, kaslara ve beyine giden damarların daha çok oksijen ve glikoz taşıyabilmek için genişlemesi, var olan enerjinin sadece beyin ve kaslar tarafından kullanılabilmesi için sindirimin yavaşlaması ve enzimlerin durması gibi stresli bir durumda baş edebilmemiz için gerekli fiziksel koşulların sağlanmasıdır (Özdevecioğlu 2004).

Biyolojik stresin bilimsel açıklamasını yapan ilk bilim insanı ise, Hans Selye’dir. Tıp fakültesinde stresin hastalar üzerindeki baskısı ile başa çıkması ve uyumlanması üzerine gözlemleriyle başlayan sürecini laboratuvar ortamında farelere yaptığı bazı deneyler sonucunda, farelerinde insanlar gibi stres altına girdiğinde birçok farklı stres kaynağına ortak bir tepki verdiğini fark etmiştir. Bu sayede stres çalışmalarıyla ilgili yeni bir dönem başlatmış olup, bu tepki setine “Genel Uyum Sendromu” ismini vermiştir. Stresi; “Vücut üzerinde bedenin kendi üzerindeki baskılara verdiği genel bir tepki” olarak tanımlayan Selye, kişide stres tepkisi oluşturan uyarıcıları ise “Stresör” olarak isimlendirmiştir (Jones; Bright 2001:5). Bu uyarıcılar; düşünce, duygu, algı gibi psikolojik, gürültü, ısı, ışık gibi fiziksel koşullara bağlı ya da ölüm, doğum, evlilik, trafik yoğunluğu gibi toplumsal etkileşime bağlı olarak stresör başlığı altında toplanabilir (Sağlam 2005).

Selye, “Stress Without Distress” kitabında Genel uyum süreci ile ilgili sinir sistemi ve endokrin yani hormonlarla ilgili değişimlere bağlı olarak stres anında bedende gelişen üç aşama olduğundan bahsetmiştir (Jones; Bright 2001:5):

- 1- “Alarm Reaksiyonu” adı verilen bu ilk aşama da beden stresörleri fark ederek biyokimyasal süreçleri başlatır, stresle baş etmek için yeterli enerji kaynağı olan adrenalin, kortisol gibi hormonları salgılanmaya başlar ve kendini var olan tehditten korumak için gerekli önlemleri alır.
- 2- “Direnç” adı verilen ikinci aşama da ise bedenin strese karşı uyum sağlaması, tamir ve yenilenme dönemi başlar. Bu aşamada Stres hormon düzeyleri normale döndüğü için baş etmek için gerekli enerji de azalmaya başlar. Stresin devam ettiği durumlarda vücut uyarılmış halde ve direnç içinde kalır.

- 3- “Tükenme” denilen son evre; ikinci aşamanın çok sık tekrarlanıp, toparlanmak için gerekli zaman olmadığı durumlarda stresin kronikleşerek doku ve organlardaki sinir hücrelerine zarar vermesi, etkilere karşı güçsüzleşmesi, savunmasız kalması ve strese bağlı hastalıkların oluşmasına zemin hazırlayan bir evredir (Şahin 1995:23).

Strese karşı gelişen duygusal tepki bozukluklarına ilgi, II. dünya savaşı esnasında artmış, strese dayanıklı personel seçmek veya mevcut personelin strese dayanıklılığını artırabilmek konuları önem kazanmıştır. Ancak savaştan sonra yapılan araştırmalar günlük yaşantıdaki birçok olayın da savaştakine benzer sorunlara yol açtığı görülmüştür. Ancak yapılan incelemeler stresli olayların, herkes için tutarlı bir şekilde ileri sürülecek etkilere sebep olmadığını göstermiştir. Aynı stresli olay bazılarının performansını olumsuz etkilerken, bazılarını olumlu etkilemiş, bazılarının ise hiç etkilenmediği gözlenmiştir. Bu tespitlerin sonucunda motivasyonel ve bilişsel değişkenlerdeki kişisel farklılıklara dikkat edilmeye başlanmıştır. Böylece araştırmalar uyarıcı-tepki modelinden, uyarıcı organizma- tepki modeline doğru kaymaya başlamıştır (Lazarus 1993:3).

2.5. Stresi Açıklayan Kuramlar

Literatürde stres kavramını açıklamaya yönelik çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlar dört ayrı bölümde incelenmektedir. Bunlar; stresi açıklayan biyolojik kuramlar, psikolojik kuramlar, sosyal kuramları ve sistem kuramları şeklinde gruplandırılmıştır.

2.5.1. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar

Stresi açıklayan biyolojik stres kuramlarında en çok adı geçen, günümüzde o dönemde bilinenin aksine fizyolojik stres tepkilerinin çok daha karmaşık olduğu anlaşılrsa da, Hans Selye'nin stres kavramıyla ilgili çalışmalarıyla katkı sağladığı ve bu kavramın dünyada popülerleşmesine yol açtığı “Genel Uyum Sendromu” temsil etmektedir. Selye'nin bu kuramına göre, stresin vücutta olağandışı, uzun süreli kalma durumu, bir takım sistemsel hasarlara, fizyolojik yıpranmalara hatta ölüme kadar yol açabilmektedir (Şahin 2010).

Biyolojik kuramların altında incelenen bir diğer kuram ise genetik-yapısal kuramlardır. Bu tür teoriler stres etkilerinin ve başa çıkma durumunun genetik yapısına dikkat çeker. Stres oldukça karmaşık ve çeşitli teoriler geliştirilerek açıklanabilecek bir olgu olduğu için stres kavramı ile ilgili genetik yapısal kurama vurgu yapan teoriler vardır. Bunların arasında strese karşı direnç gösteren kişinin yapısıyla ilişkili teoriler biyolojik özellikler üzerinden stres kavramı ile bağlantı kurar (Sığırı 2007).

Genetik yapı (Genotip), kişinin strese dayanma gücünü ve direncini belli eden fiziki bedensel nitelikleri (Fenotip) anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bu yapı otonom sinir sistemi üzerinde etkilidir ve stresli durum halinde beyinde stresten sorumlu olan hipotalamusta meydana gelen “savaş ya da kaç” tepkisinden sorumludur. Bu kuramın açıklamasına göre genetik kodlar tarafından daha hassas olan bireyler strese daha elverişli olduklarından otonom sinir sistemi o kişilerde daha ciddi stres yanıtı verir (Rice 1999).

2.5.2. Stresi Açıklayan Psikolojik Kuramlar

Bu bölüm stresi açıklamaya yönelik literatürden elde edilen psikolojik kuramlardan oluşmaktadır.

- **Psikodinamik Kuram**

Stres olgusuyla ilgili gelişen kuramların başında olan ve stresle ilgili en yaygın görülen teori modeli Sigmund Freud’a aittir. Bu kuramda 3 farklı stres teorisinden bahsedilmektedir. Bunlar:

- İşaret (signal) veya nesnel stres; kişinin hayatı ile ilgili dışarıdan gelen oluşumu doğal ve evrensel bir tehlike de hissedilen stres biçimidir.
- Nörotik veya travmatik stres; id yönetiminde kendiliğinden gelişen davranışlar nedeniyle içsel olarak cezalandırılma korkusunu ifade eder. Örneğin, saldırgan güdüler ve bastırılmış cinsel davranışlar gibi.
- Ahlaki (moral) stres: kişinin ahlaki olarak kendi bile uygun görmediği davranışta bulunduğu, utanç ve suçluluk duyguları içinde vicdani bir his ve korku olarak görülen türdür.

Bu türlerin hepsi de kişi de psikolojik baskı ve gerilime neden olmaktadır. Bu gerilimi azaltmak için savunma mekanizmaları devreye girmektedir. Bu savunma mekanizmalarının aşırı kullanımı ise kişi de hastalığa neden olmaktadır (Schultz, 2001).

Freud’un stresle ilgili teorisine paralel olarak, psikodinamik kuramda kabul gören bir diğer teoriye göre stres; bir nesneyi kaybetme veya kaybetme tehdidinin olduğu durumlarda yaşanan süreç anlamını taşımaktadır (akt. Christian; Lolan 1985).

- **Öğrenme Kuramı**

Bu modelin açıklamasına göre stres; klasik veya edimsel koşullanma ya da ikisinin birleşimini ifade etmektedir. Klasik koşullanmaya göre, yaşanan bir stres durumunda beyin uyarısı sonucunda değişen bedensel belirtiler daha sonradan strese neden olan nötr nesne veya uyarının oldukça düşük seviyeleriyle karşılaşılsa dahi fiziksel uyarım olarak ortaya

çıkabilmektedir. Bu koşullanmadan sonra kaygı önceden sezilip, stres oluşturan uyarın olmasa bile o uyarını hayal dahi etmek stresi yeniden oluşturabilmektedir (Akman 2004). Edinimsel koşullanma ise, olumsuz sonuçlara neden olan tutumun azalıp, ödül getiren tutum ya da davranışın çoğalması durumudur. Bu durumda kişi, stresi getiren uyarandan uzak durmak, korkuyu ve gerilimi azaltmak adına stresli durumlardan kaçma ya da kaçınma davranışı sergilemektedir (Rice 1999).

- Bilişsel-Transaksiyonel Kuram

Bilişsel modele göre stres, bireyin çevreyle iletişiminde bireyin adapte olmasını riske sokan mevcut kaynaklarını zorlayan veya bu kaynaklarını aşan çevresel isteklerdir (Uçman 1990). Bu kuram asıl önemli olanın stres oluşturan durumlar değil, kişinin o durumu stres veren ya da stres vermeyen olarak anlamlandırması, yani durumu olumlu ya da olumsuz olarak nasıl algıladığı esas belirleyici olandır. Bilişsel psikolojiye göre, kişinin bir olayı algılama biçimi onun bu durumla baş etme yeteneklerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Akman 2004).

Stres tanımı için, “uyaran ve uyarana bedenin fiziksel tepkisi” geleneksel yaklaşımını eleştiren Lazarus ve Folkman (1984:19) “birey ve çevresi arasında, birey tarafından kaynaklarını zorladığı veya aştığı ve iyilik durumunu tehlikeye soktuğu değerlendirilen belirli bir ilişki” (Aktaran Jones ve Bright 2001:6) şeklinde ifade etmiştir. Transaksiyonel yaklaşımı oluşturan bu temel görüşe göre, stres kaynağının içeriğinden çok insanların çevrelerini stresli olarak değerlendirmelerine dikkat etmek gereklidir (Jones; Bright 2001:6).

2.6. Stresin Belirtileri

Kısa veya uzun süren bir stres bireyi fiziksel veya zihinsel açıdan olumsuz yönde etkilemektedir (Balcı 1993). Stres belirtileri fiziksel, davranışsal, bilişsel ve psikolojik olmak üzere üç kategoride toplanabilir (Altuntaş 2003; Baltaş, 2002).

2.6.1. Fiziksel Belirtiler

Stresin uyku düzensizlikleri, yüksek tansiyon, baş ağrısı, kalp mide bağırsak sorunları, iştahın artması ya da azalması gibi birtakım fiziksel sonuçları vardır. Vücudun çeşitli bölgelerinde özellikle de eklemlerde ağrılar ve ilaç bağımlılığı da stresin tetiklediği sonuçlardan bazılarıdır (Eren 2001:307). Hastalıkların temel nedenlerinin yanı sıra, stresin de hastalığın ortaya çıkması ve artmasında etkili olduğu yaygın bir kanıdır (Kırel 1994:48) Stres ile birlikte ortaya çıktığı düşünülen bu hastalıklar; üreme sisteminden kaynaklı rahatsızlıklar, iç salgı bezinden kaynaklı rahatsızlıklar, solunum, kalp damar ve hareket sisteminden kaynaklı rahatsızlıklar olarak kategorilendirilebilir.

Hughes (1997) stresin fiziksel belirtilerini, adrenal düzeyinin artması sonucunda olduğunu bildirmektedir. Yetersiz dinlenme, diyet yapma ve yorgunluğun sonucunda oluşan belirtiler, kalp atış hızını ve kan basıncını artırmaktadır. Stresli bireylerde, sindirim yavaşlamakta, soluk alıp-verme hızı artmakta, dikkat azalmakta ve sindirim yavaşlamaktadır. Bu belirtilerin sonucunda stresli bireylerde algılamalarında yanlışlıklar görülebilmekte ve unutkanlık gözlenebilmektedir (Pehlivan 1995).

Stresin çeşitli fiziksel belirtileri bulunmaktadır. Bu fiziksel belirtiler Braham ve Rowshan'a göre şu şekilde listelenmektedir:

- Yeme düzenini bozulması,
- Baş dönmesi ve bayılmaların olması,
- Kalp çarpıntısı,
- Sırt ve göğüs ağrısı,
- Kan basıncında artış olması,
- Kasların gerilmesi,
- Yorgunluk ve sonucunda uykusuzluğun oluşumu,
- Cinsel istekte azalma,
- Sigara ve alkol kullanımında artışın olması,
- Terleme,
- Sık idrara çıkma ve adet görme,
- Kabızlık,
- Kulak çınlaması,
- Kalp sıkışması,
- Kilo değişimlerinin ani olması,
- El ve ayak parmaklarında hissizlik,
- Tırnak yeme,
- Hazımsızlık
- Boğazda ve ağızda kuruluğun görülmesi,

•Nefes alıp-vermenin normal düzeninden farklı olması ve kekeleme de stresin fiziksel belirtileri arasındadır (Braham 1998; Rowshan 2003).

2.6.2. Davranışsal Belirtiler

Stresin fiziksel sonuçları olduğu gibi davranışsal problemlere neden olan sonuçları da vardır. Bu davranışsal problemlere bakıldığında; uyku düzeninin bozulması, iştah problemleri, sosyal çevreye yönelik geçimsizlik, iletişim problemleri, agresif ve içe kapanık davranış tutumları gibi daha basit düzeyde olabileceği gibi, yüksek hızda araç kullanma, kumar gibi alışkanlıkların ortaya çıkması, hırsızlık yapma, intihar girişimlerinde bulunma gibi daha ciddi düzeyde problemlere de neden olabilir (Pehlivan 2000: 210).

Pehlivan (1995), stresin çeşitli davranışsal belirtileri bulunduğunu bildirmektedir. En belirgin belirtilerin, uyku düzeninde bozulma (çok fazla uyuma ya da uyuyamama), yeme düzeninde bozulma (çok fazla yemek yeme ya da hiç yiyememe), uyuşturucu ve keyif verici madde kullanımında artış olduğunu belirtmektedir. Bireylerin yüksek sesle ve çok hızlı konuşması, bakımını ihmal etmesi, yorgunluk, sosyal aktivitelere ayrılan zamanın azalması, tükenmişlik, yorgunluk, telaş ve sürekli eleştiri içinde olmanın da stresin belirtileri olduğu belirtilmektedir (Kuru 2000).

Toydemir (2005)'e göre stresin davranışsal belirtileri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Sözlü tartışmalara girmek,
- Savunmacı yaklaşımın benimsenmesi,
- Sosyal çevreyle olan kırgınlıkların artması,
- İş ya da evde çeşitli kazalarda artışın olması,
- Alışılmış davranış biçimlerinde meydana gelen önemli değişiklik,
- Uykusuzluk ya da sürekli uyuma isteği,
- Her zamankinden çok içki ve sigara içme isteği, genellikle strese kısa dönemde çözüm bulma arayışı,
- Dostları, aileyi ve arkadaşları görmek istememe, yalnız kalma isteği,
- Başkalarının hatalarının bulunmaya çalışılması,
- Kendini çok gergin hissetmek, rahatlayamamak ve sürekli hareket etme ihtiyacı,
- Cinsel faaliyetlerde durgunluk da stresin davranışsal belirtilerindedir.

2.6.3. Bilişsel ve Psikolojik Belirtiler

Psikolojik sorunlar stresin daha rahat tespit edilebildiği bir alandır. Stres sonucu kişilerde hayattan zevk alamama, gün içerisinde düşük enerji, normalde yapılan aktivitelerin anlamını yitirmesi, dikkat dağınıklığı, agresif tutumlar, depresif ruh hali, bellek ile ilgili problemler gibi psikolojik sonuçlar gözlemlenebilir (Telman; Ünsal 2004: 98).

Stresin bilişsel ve psikolojik belirtileri şu şekilde sıralanabilir:

- Endişe,
- Dikkat eksikliği,
- Karar mekanizmalarının etkin kullanılmaması,
- Kişinin kendisinin normal olmadığını ve hasta olduğunu düşünmesi,
- Bunalma,
- Kontrol hissinin zayıflaması,
- Özgüven eksikliği ve bireyin kendisini güvensiz hissetmesi,
- Kırılganlığın artması ve çevresel olaylara karşı aşırı hassas olma,
- Öfke patlamalarının görülmesi,
- Düşmanca ve saldırganca tutum,
- Endişe ve anksiyete,
- Kolay biçimde ağlama,
- Depresif belirtiler,
- Duyguların hızlı biçimde değişimi,
- Sinirlilik ve gerginlik,
- Duygusal tükenmişlik de stresin bilişsel ve psikolojik belirtileri arasında gösterilmektedir (Baltaş; Baltaş, 1998).

2.7. Stres Kaynakları

Stres, bireyin strese neden olan etmenler ile etkileşimi sonucu meydana gelmektedir. Stresin, kişinin içinde bulunduğu koşula, çevreye, beklenmedik durumlara bağlı olarak kaynağı sürekli değişmektedir (Akgündüz 2006: 9). İnsanlar gün içerisinde strese neden olabilecek pek çok uyarıcı ile karşılaşır, bazı insanlar bu uyarıcılara karşı daha dirençliken bazıları yapıları ve

koşulları gereği strese daha açık olabilmektedir. Tehdit unsuru olan bu uyarıcıların aynı zamanda insan sağlığına da olumsuz yansımaları bulunmaktadır. Bu stres etkisi yaratan uyarıcılar, stres vericileri (stresör) olarak adlandırılır (Işıkhani 2004).

Lazarus ve Folkman (1984)'a göre stres kaynaklarının ortaya konulması önemlidir. Stresin derecesi, bireysel farklılıklar nedeniyle çeşitli sonuçlar ortaya çıkartmaktadır (Robbins 2003:578). Denetlenebilirlik, belirsizlik, tahmin edilebilirlik gibi faktörler bir olayın stres kaynağı olarak değerlendirilip değerlendirilmeyeceği konusunda belirleyici olur (Otrar vd. 2002).

Stres kaynağı genel olarak birey ve çevre ilişkilerinde görülmektedir. Bu nedenle stres kaynaklarının gruplandırılması bireysel, çevresel ve örgütsel olarak yapılmaktadır (Akgündüz 2006:11).

2.7.1. Bireysel Stres Kaynakları

Zihinsel, sosyal, toplumsal pek çok farklılıktan ötürü bireyler hayatlarında farklı süreçlerden geçerler ve doğal olarak aynı olaya farklı tepkilerde bulunurlar (Baltaş 2002:32). Kimi birey için yoğun stres yaşamasına neden olan bir olay bir başkası için herhangi bir sorun teşkil etmez. Bireylerin stres altında kalma süreleri ve strese karşı dayanma düzeyi değişiklik gösterir (Eren 2001: 289). Atılganlık, umutlu olmak, iyimserlik, yeni durumlara hızlı alışabilmek, pozitif düşünce gibi bazı özellikler stres karşısında kişilerin dayanaklıklarını arttırmaktadır.

Bireysel stres kaynakları örgütsel şema içerisinde de kendisi göstermekte ve bu iki kavram iç içe geçmiş durumdadır. Bireysel özelliklerin örgüt içinde de belirgin olması, bireyin çevreyi algılayış şekli, kişilik yapısı, yeni ortamlara alışma süresi, strese karşı direnci, başarı azmi gibi durumlarda kendini göstermektedir (Erdoğan 1999:167). Bu kişisel farklılıklara ait araştırmalara göre bireyler A tipi ve B tipi olarak iki gruba ayrılır. A tipi kişilik için stresten çok, B tipinin ise az etkilendiği söylenmektedir (Altuntaş 2003:60). Aynı zamanda aile bireysel stres kaynaklarının en temel çıkış yeridir. Aile içi huzursuzluk, bireyler arası ilişkilerin kopması, maddi problemler bireye hem stres yükler hem de karakterinin şekillenmesinde rol oynar (Garipoğlu 2007:26). Bireysel stres kaynaklarından bir diğeri de kişinin yaşı ve yaşam tarzından kaynaklanan streslerdir (Eren 2001:294).

2.7.2. Çevresel Stres Kaynakları

Stres düzeyi kişinin çevresinden kaynaklanan sorunlara göre değişkenlik gösterebilmektedir. İşyerlerinde örgütsel stres kaynakları temel alınmaktadır fakat bireysel ve çevresel faktörlerden kaynaklı stres faktörleri de değerlendirilmeye tabi tutulmalıdır. Çalışanların çevresel stres etmenleri ile stres düzeyleri değişiklik göstermektedir. Stresli bir çevreye ait bireyin bu durumu iş hayatına taşıması ve oradaki diğer bireylere yansıtması muhtemeldir. Toplumsal ve teknolojik değişim, ekonomi, politika gibi etmenler bireyler için başlıca çevreye ait stres kaynaklarıdır (Ekici 2003:111). Bu anlamda bireyin yaşadığı mahalle, şehir, ülke ve bunların içinde barındırdığı sorunlar çevresel stres kaynaklarıdır (Garipoğlu 2007:32).

2.7.3. Örgütsel Stres Kaynakları

Örgütsel stres kaynakları kısaca iş stresi olarak tanımlanmaktadır. Her iş kendi içinde belli oranlarda stres barındırmaktadır. Bazı iş yerlerinde bu durum, çalışanların endişe düzeylerinin artması, olumsuz duygu ve durumların oluşması, hatta çalışanların sağlığının bozulmasına kadar ciddi boyutlara ulaşmaktadır. Kişiler arası ilişkilere de olumsuz yansıyan stres, çalışanları pek çok anlamda olumsuz etkileyerek iş verimini düşürmektedir. Örgüt içindeki yetersiz ekonomik koşullar, uzun mesailer, çalışma düzeni, mobbing gibi iş hayatında sık karşılaşılan durumlar bireylerin stres seviyesini arttıran unsurlar olarak görülmektedir (Yurtsever 2009:101).

Strese neden olan durumları ortadan kaldırmak adına çalışanların iletişim sorunlarını çözmek, çalışma koşullarının iyileştirilmesi, hizmet kalitesinin artırılması gibi çözümler üretilmelidir (Sızan 2006:50). Örgütsel stres kaynakları, işin kendi yapısından kaynaklanan kaynaklar, rol çatışması, rol belirsizliği, iletişim, çalışılan örgütün çalışma koşulları, liderlik, örgütsel kültür, örgütsel değişim ve iş güvenliği olarak belirlenebilir (Özmutaf 2006: 76).

Tüm bunların yanında literatürde çalışılmış bazı örgütsel stres kaynakları daha vardır. Bunlar: “Görev Yapısına İlişkin Stres Kaynakları” mevcuttur. (Başaran 1991:43). Görev yapısını oluşturan temel stres kaynakları 6 boyut üzerinden açıklanabilir: Aşırı iş yükü, işin sıkıcı olması, ücret yetersizliği, yükselme imkânı, çalışma saatinin uzun olması, çalışma koşulları olarak sıralanabilir. “Yetki Yapısına İlişkin Stres Kaynakları” ise; karar verme, karara katılma, yetki yetersizliği, sorumlulukların verdiği endişe, değerlendirmede haksızlıkların yapılması, yöneticilerin teşvik etmemesi olarak farklı başlıklar altında incelenebilir. “Üretim Yapısına İlişkin Stres Kaynaklarını”; zaman baskısı, araç gereç yetersizliği, yeteneklerin işin gereklerine uygun olmaması, çalışmaların karşılığını alamamak tetiklemektedir. “Kümeleşme Yapısına İlişkin Stres Kaynakları” iş görenlerin kendi aralarında gruplaşması olarak

özetlenebilir. İş ortamında huzursuzluk sorunu, kişiler arası uyumsuzluk ve iş yerinde dedikodu yapılması da stresin önemli kaynakları arasındadır. “Rol Yapısına İlişkin Stres Kaynakları”na da rol belirsizliği, iş gerekleri ve kişilik uyumsuzluğu ve rol çatışmasını örnek verebiliriz. Son olarak “Kültürel Yapıya İlişkin Stres Kaynakları”; İş ortamında görüş farklılığı, statü değişikliği, moral ve doyum düşüklüğü neden olmaktadır.

2.8. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Ruh ve beden sağlığını korumak, verimli ve üretici bir yaşam sürebilmek için hayatımızın birçok kısmında karşı karşıya kaldığımız stres faktörlerinden kaynaklı fizyolojik veya psikolojik uyarılma halini azaltmaya ya da yok etmeye yönelik olumlu bir güç oluşturma çabasına stresle başa çıkma diyebiliriz (Aşçı; Hazar; Kılıç 2015: 216). Kişiler kendilerine özgü stres kaynaklarını yok etme, değiştirme, telafi etme ya da bu stresin kaynağından kaçınmak amacıyla farklı yaklaşımlar sergilerler.

Stresle başa çıkma kavramı iki ana yaklaşım altında toplanmaktadır. Bunlardan biri; stres kaynağı olan probleme odaklı başa çıkma yaklaşımı, diğeri ise, stresin neden olduğu duyguya yönelik başa çıkma yaklaşımıdır (Türküm 2002: 26).

Stresle başa çıkmada problem odaklı kişiler genellikle bir sorun ile karşı karşıya kaldığında stres faktörünü en aza indirebilmek için stresin kaynağını doğrudan tanımlama, çözüme yönelik alternatifler hazırlama, sonucu değiştirmeye çalışma gibi soğukkanlı davranışlar sergileyerek bilinçli ve somut adımlar atarlar.

Duygusal başa çıkma yaklaşımına sahip olan kişiler ise, strese karşı oluşan olumsuz duyguları yok etmek için sorundan uzaklaşmaya çalışma, sorunu yok sayma, kaçınma gibi davranışlar sergilerler (Savcı; Aysan 2014:50).

Çağlar boyunca insanlar stresin etkisinden kurtulmak için çeşitli yöntemlere başvurmuşlardır. Eski zamanlarda Afrika’da insanlar stresle başa çıkmak için coca bitkisinden elde edilen kokaini çiğnerken, Sibiryalı köylüler stresle mücadele için mantar çiğnemeyi denerlerdi (Norfolk 1989:173). Günümüzde ise genel olarak baktığımızda, stresle baş etmek için sigara, alkol, uyuşturucu madde ya da ilaçlardan faydalanılmaktadır. Bunlar stresle başa çıkma da etkili olmayan yöntemler arasına girer çünkü bu maddeler stresin sağlığa ilk anda verdiği zarardan daha fazlasını vermektedir. Uzun vadede ise devamlı bir bağımlılığa yol açtığı için yeni bir stres faktörü olarak karşımıza çıkabilmektedir (Pehlivan 1995).

Yine etkili olmayan maddelerden biri olan aşırı yemek yeme, alışveriş, yaşanan sıkıntıyı içe atarak biriktirme, içe kapanma gibi davranışlar ise sorunlarla yüzleşmekten kaçan duyguya yönelik başa çıkma başlığı altında toplayabileceğimiz davranışlardır.

Her iki yaklaşıma sahip olan bireyler için geçerli olan bir gerçek vardır ki; stres, yaşamın kaynağından gelir ve ortadan kaldırılamaz. Kişilerin ortaya koyduğu stres tepkisi sonucunda, kişisel özellikler ve çevresel faktörler devreye girer ve zihinsel değerlendirmeler sonucu başa çıkma süreçleri şekillenir (Lazarus 1993). Stresle başa çıkma stratejileri stresin etkilerini azaltarak daha sağlıklı yaşam sürebilmek için sıklıkla kullanılır ve iki başlık altında gruplandırılır:

1- Bireysel Yöntemler:

- Bedensel Hareket: Birçok amaca birden hizmet eden bedensel aktivite kan akışını hızlandırarak beyine giden oksijen miktarını artırır, bedenin stresle oluşan hormonlarından arınmasını sağlar. Ayrıca kasların hareketiyle zihinsel süreçlerimizin iyileştiği de kanıtlanmış çalışmalar arasındadır (Ataoğlu; Canan 2010).
- Nefes Egzersizi: Nefes ruh, beden ve zihin arasında köprü görevi gören strese karşı oldukça etkili bir işlevdir. Doğru ve derin nefes alımı fizyolojik denge ve bedensel zindelik, rahatlama ve sakinleşme sağlayarak stresle beraber artan adrenalin seviyesinin düşmesine, dolayısıyla stresin etkilerinin azalmasına yardımcı olmaktadır (Holden 1992).
- Dengeli Beslenme: Araştırmalar beslenmenin stres üzerindeki kesin etkisini göstermektedir. Çay, kahve, şeker, kola, kafein gibi bazı uyarıcı besinlerin stresi başlattığı ve strese karşı duyarlı hale getirdiği bilinmektedir. Bunun haricinde yetersiz protein alımı ise strese elverişli hale gelmemize neden olmaktadır. Aynı şekilde vücuttaki yetersiz vitamin ve mineraller ise kaygı ve depresyon seviyelerini yüksek tuttuğu için strese daha çok maruz kalınmasına neden olmaktadır (Sözlü; Yazar; Tek 2017).
- Bilişsel Süreçler: Kişinin kendi duygu, düşünce ve zihinsel süreçlerinin farkında olması ve kendini strese sokan durumlardan uzak durma çabası ya da strese maruz kaldığında önceki deneyimlerinden yola çıkarak kendisine en iyi gelecek olan yöntemi belirlemesidir (Durna 2006).
- Davranışçı Yöntemler: Stresi parçalara ayırma, görevleri yönetme, çevresel kontrolü sağlama, mola verme, sosyal-kültürel etkinliklere katılma gibi yöntemlerin stresin baskısını azaltmada önemli rolleri vardır (Rice 1999).
- Psikoterapi: Düşünce, ruh hali, davranışlar, bedensel tepkiler, çevresel faktörler gibi stresi nasıl algıladığımıza etken bileşenlerin çözümü Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemleri ile stresle başa çıkma konusunda oldukça etkilidir (Onbaşıoğlu 2004).

2- Örgütsel Yöntemler

Stres genellikle kişinin çevresiyle arasında yaşanan gelişmeler sonucu meydana geldiği için, çevreyi kontrol etmek mümkün olmadığından meydana getirdiği stresi kontrolü altına almak için yapılan her türlü müdahaleyi örgütsel yöntemler başlığı altında toplayabiliriz. Maliyeti oldukça yüksek olan örgütsel stresi kontrol altına almak veya ortadan kaldırmak, stresin etkilerini azaltmak ve kişileri bu strese maruz kaldıklarında dirençlerini arttırarak daha güçlü kılmak için aşağıdaki yöntemler kullanılabilir (Özkalp 1989:161).

- Fiziki çalışma koşullarının iyileştirilmesi
- Sosyal destek
- Amaç belirleme
- Planlama
- Rol çalışmaları ve belirsizliklerin giderilmesi
- Dinlenme ve motivasyon
- Psikososyal eğitim
- Zaman yönetimi

Gerek bireysel stresle baş etme gerek örgütsel stresle baş etme tek başlarına yeterli olmayan yöntemlerdir. Gerçek anlamda stresle mücadele her iki grubun birbiriyle paralel olarak çalışmasıyla olacaktır (Aydın 2004:58-70).

2.9. Üstbiliş ve Stresle Başa Çıkma Yetenekleri Arasındaki İlişki

Algı, dikkat, problem çözme, anlama düzeyi gibi çeşitli anlamlara gelen “biliş” kelimesinin çeşitli tanımlamaları mümkündür. Üstbiliş ise kişinin kendisinin, yapabileceklerinin, sınırlarının farkında olma düzeyidir. Her insanın stresle başa çıkma düzeyi farklılık gösterir ve bunların ölçümünde birtakım kriterler kullanılır. Üstbilişin stres ile ilişkisi farklı teorilerin öne sürüldüğü oldukça karmaşık bir konudur. Genel bilişsel yetenek, diğer bir ifadeyle bilişsel zekâ ile yaşanan stres arasında aksi yönde bir ilişki olduğu yönünde araştırma bulguları bulunmaktadır. Düşük bilişsel yeteneğe, bunun yanında yüksek nevrotik kişiliğe sahip bireylerin, stresli durumlara karşı daha hassas oldukları ileri sürülmektedir. Kişilerin kaygı, korku ve problemleri üst düzeyde yaşamasına neden olan nevrotik bozukluk durumu, stres ile doğrudan bağlantılıdır ve birbirini tetiklemektedir (Hisli; Şahin; Güler; Basım 2009: 243-254).

Çoğu araştırmada stresin pek çok durumu olumsuz etkilediği sonucuna varılsa da bunun yanında, kalp atımına göre değerlendirilen optimum uyarılmışlık durumunun ise aksine, bilişsel performansı olumlu etkilediği ileri sürülmektedir (Hopko vd. 2005: 244). Üstbiliş ile stresle başa çıkma yeteneklerinin ilişkisi tespitinde hangisinin neden, hangisinin sonuç olduğu konuyu

daha da çetrefilli hale getirmektedir. Örneğin, stresle başa çıkma düzeyi, problem çözme yeteneği ile doğrudan ilişkilidir. Bu çerçevede, Metallidou (2009) öğretmenler üzerinde yürüttüğü bir araştırmada, üst bilişsel bilginin sınıf yönetimine ilişkin problem çözme stratejilerinin kullanım sıklığını arttırdığına ve uygun stratejiler üretmeyi sağladığına ilişkin sonuçlar bulmuştur.

Stres, her insanda belli oranlarda kendini göstermektedir. Kişinin stresle başa çıkma stratejileri ise onun bilişsel düzeyini ortaya koymaktadır. Folkman ve Lazarus (1984) 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. Üstbiliş özetle, kişinin kendini iyi tanıma düzeyini ifade eder, dolayısıyla kişi stresli anında bununla nasıl baş edebileceğini, nasıl çözüm üretip stres ve kaygı düzeyini normale hatta sıfıra çekebileceğini bilir. Strese neden olan içsel ve dışsal kaynaklarını iyi analiz edebilen kişilerin üstbiliş seviyesi yüksektir. Bunun için gerekli olan beceri, doğrudan bilişsel esneklik gibi yönetici işlevler içerisinde bulunan çok fazla mekanizma ile ilişkilidir (Folkman; Lazarus 1984).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın evreni, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin istatistiksel analizlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın deney grubu; ASELSAN Macunköy yerleşkesinde bulunmakta olan AR-GE ve yenilikçi çalışmalarının yürütüldüğü “Araştırma Merkezi ve Teknoloji Yönetimi” çalışanları olarak belirlenmiştir. Araştırmaya merkezde aktif olarak çalışan 19 kadın, 57 erkek olmak üzere toplamda 76 personelin tamamı katılmıştır. Araştırma çevrimiçi anketler yoluyla uygulanmıştır.

Çalışmanın kontrol grubu ise elde edilen bulguları karşılaştırmak ve sağlıklı bir yorum yapabilmek adına ilk örnekleme uygun profillerde, ASELSAN’da çalışmayan, yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi olarak eşleşmiş halktan 76 sağlıklı kişi ile oluşturulmuştur.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak çevrimiçi anketler yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılara, sosyodemografik anket formu, üstbilis farkındalık ölçeği ve stresle başa çıkma yöntemleri ölçekleri verilmiştir. Ölçek sahiplerinden gerekli izinler alınmıştır.

3.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik veri formunun kullanım amacı; uygulanan ölçeklere katkı sağlayan katılımcılar hakkında detaylı bilgi edinmektir. Anket ve belirli formları pekiştirmek, istenilen verileri tamamlamak üzere sorular oluşturulmuştur. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi bilgilere bu şekilde ulaşılmıştır.

3.2.2. Üstbilis Farkındalığı Ölçeği

Shraw ve Dennison tarafından (1994) geliştirilmiş olan Üstbilis envanterinin maddelerinden (Metacognitive Awareness Inventory- MAI) yararlanılarak geliştirilen ölçek, özgün çalışmadan farklı olarak 28 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır ve puanlaması alt alta toplanarak yapılmaktadır (Moos 1993). Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını 2007 yılında Ahmet Akın ve arkadaşları yapmıştır (Akın; Çetin 2007).

3.2.3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

Çalışmamızda Moos (1993) tarafından geliştirilmiş olan Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği ve dört alt boyutu (mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözüme) kullanılmıştır. 24 ifadeden oluşan ölçek 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Cevap seçenekleri; 1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Çoğunlukla, 5-Her zaman şeklinde puanlandırılmıştır. Moss (1993) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin geçerlilik, güvenilirlik çalışmasını 2016 yılında Ayşe İpek Koca Ballı ve arkadaşları yapmıştır (Ballı; Kılıç 2016). Çalışma Çukurova Bölgesinde faaliyet gösteren kadın girişimcilerden (535 katılımcı) veri toplanarak elde edilmiştir. Ölçeğin faktör yapısını incelemek üzere toplanan veriler AFA yani açıklayıcı faktör analizinde kullanılmıştır. Bu sonuçlar toplam varyansın %71.95 ile uyumlu beş faktörlü bir yapı ortaya çıkarmıştır. Bu beş faktörlü yapı daha sonra doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile doğrulanmıştır. ($X^2 /sd=3,61$). DFA indekslerine göre RMSEA= 0,070; SRMR= 0,048; GFI= 0,90; NFI= 0,913; TLI= 0,924; CFI= 0,935 ve IFI= 0,935 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının 0,93; problem çözüme boyutu 0,91; mantıksal analiz boyutu 0,91; çevre desteği arama boyutu 0,73; pozitif değerlendirme boyutu 0,91; profesyonel destek arama boyutu 0,80 olduğu ve ölçeğin iç tutarlılığa sahip olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak AFA ve DFA ile yapılan analizler sonucu ölçeğin güvenilir ve geçerli bir araç olduğu kabul edilmiştir.

3.3. Veri Analizi

Araştırmamız ilk olarak anketlerin elden dağıtılarak yapılması şeklinde planlanmıştır ancak tüm katılımcılara çalışma saatleri içinde ulaşmanın ve meşgul etmenin mümkün olmadığı kanaatinden sonra araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamak isteyen ASELSAN Araştırma Merkezi'nde, aktif olarak çalışan tüm katılımcıların mail adresleri toplanarak, çevrimiçi anketler yoluyla ölçekler gönderilmiştir. Yaklaşık 1 hafta süren çalışma sonunda tüm katılımcıların yanıtları tarafımıza ulaşmıştır. Çevrimiçi anketler sayesinde tüm katılımcıların hangi profile sahip olduğu ve sorulara ne yanıt verdiği tespit edilmiştir. Değişkenler arası ilişkiyi istatistiksel açıdan yorumlayabilmek için Spearman's correlation coefficient yani iki değişken arasındaki bağımlılık ölçüsü olarak hesaplaması yapılmıştır. Bu hesaplamaları üstbilgi farkındalığı sonuçları ile stresin alt grupları arasında gerçekleştirilmiştir. Demografik formlardan aldığımız bilgiler ışığında, medeni hal, cinsiyet gibi 2 faktörlü veriler t-test ile eğitim düzeyi 3 faktör barındırdığı için ANOVA ile ölçülmüştür.

İlk araştırmadan sonra, demografik bilgilerden edindiğimiz profillere göre, ilk grubumuzla yaş, cinsiyet ve eğitim olarak eşleşmiş 76 kişilik bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Yine aynı şekilde araştırmaya katılmaya gönüllü olan kişilerden e-posta adresleri toplanarak ilk

çalışmadaki verilerle daha kolay karşılaştırma yapabilmek adına taraflarına yine çevrimiçi anketler gönderilmiştir. 10 gün süren bir süreç sonrası tüm yanıtlar yine tarafımıza ulaşmıştır. İlk çalışmada yapıldığı gibi değişkenler arası ilişkiyi istatistiksel olarak yorumlamak için Üstbiliş farkındalığı ve stresin alt grupları arasında Spearman's correlation coefficient hesaplaması yapılmıştır. Daha sonra Araştırma merkezi ve kontrol grubu arasında karşılaştırma yapabilmek için pozitif değerlendirme, mantıksal analiz, destek arama, üstbiliş farkındalığı ve problem çözme verileri kullanılarak hipotez testi kullanılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri, stresle başa çıkma yöntemleri ve üstbiliş farkındalık seviyeleri incelenmiş ve analiz için istatistiksel yöntemler uygulanmıştır. Analizlere ilişkin bulgular aşağıda yer almaktadır.

4.1. Deney Grubu Analiz Sonuçları

Bu kısımda araştırmanın ilk grup katılımcılarının yer aldığı araştırma merkezi personellerine uygulanan veri ölçüm araçlarından elde edilen verilerin, istatistiksel analizleri ve araştırmanın bulgularıyla ilgili açıklamalar ve tablolar yer almaktadır. Katılımcıların demografik bilgi formunda vermiş olduğu bilgiler doğrultusunda mevcut verilere göre çıkarılan özet tablo aşağıdaki gibidir.

Tablo 2: Katılımcılarının Demografik Değişkenlerine İlişkin Dağılımları (n=76)

	n	%
Yaş		
20-25 yaş	14	18.4
26-35 yaş	36	47.3
35 yaş ve üstü	26	34.3
	Min-Maks	Ort±SS
Yaş	23-57	34,34±8.88
Cinsiyet		
Kadın	19	25
Erkek	57	75
Eğitim		
Lisans	27	35.5
Yüksek Lisans	34	44.7
Doktora	15	19.8

Bu verileri yorumladığımızda; araştırmamıza toplam 76 kişi katılmıştır. Katılımcıların 57'si erkek, 19 katılımcı ise kadındır. Grubun yaş aralığı 23-57 arasında olup, yaş ortalamaları ise 34,34'tür. Araştırmamızın kontrol grubu için yaş aralığı belirlemek adına kullandığımız yaş

gruplarından aldığımız verilere göre ise, bu grup katılımcılarının yaş aralıkları şu şekildedir; 20-25 yaş;14 kişi, 26-35 yaş; 36 kişi, 35 yaş üstü; 26 kişi olmak üzere toplamda 76 kişidir.

Demografik veri formundan elde ettiğimiz bir diğer veri ise eğitim durumudur. Erkek katılımcıların eğitim düzeyleri; 9 doktoralı, 30 yüksek lisans mezunu, 18 lisans mezunu, kadın katılımcıların ise; 6 doktoralı, 4 yüksek lisans, 9 lisans mezunu şeklindedir.

Katılımcılara “Üstbiliş Farkındalığı” ve “Stresle Başa Çıkma Yöntemleri” ölçekleri uygulanmıştır. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler Tablo-5’de verilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların Ölçek Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler (n=76)

	Ort±SS	Ortanca	Min-Maks
Üstbiliş Farkındalık Ölçeği	109,3± 18,2	111,5	28-140
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	90,0± 12,5	90	28-120
Mantıksal Analiz	24,09± 3,37	24	8-30
Pozitif Değerlendirme	22,14± 4,15	22	6-30
Destek Arama	20,76± 3,87	21	6-30
Problem Çözme	23,09± 3,47	23	8-30

Bu aşamada değişkenler arası ilişkiyi istatistiksel açıdan yorumlayabilmek için Spearman korelasyon katsayısı hesaplaması yapıldı. Veri analizinde kullanılan Spearman korelasyon katsayısı hesaplamasına göre çıkan sonuçlar -1 ile 1 arasında olmalıdır. Hesaplama sonucu 0.70 üzeri çıkan korelasyon katsayıları güçlü bir ilişkiye işaret etmektedir. Başında bulunan işaret ise ilişkinin pozitif ya da negatif yönde olduğuna dair bilgi verir (Tarkun 1996:237). Bu hesaplamalar üstbiliş farkındalığı sonuçları ile stresin alt grupları arasında gerçekleştirilmiştir.

Tablo 4: Deney Grubu Üstbilişsel Farkındalık ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki Katsayıları

	Üstbilişsel Farkındalık	
Stresle Başa Çıkma	0.70	*
Mantıksal Analiz	0.77	*
Destek Arama	0.30	-

Problem Çözme	0.74	*
Pozitif Değerlendirme	0.52	-

Verilerin korelasyon range aralığına göre gücünü, 0.70-0.80 arası az güçlü (*), 0.80-0.90 arasını orta güçlü (**), 0.90-1 arasını çok güçlü (***) olarak gösterilmektedir. Deney grubunda üstbilişsel farkındalık ile stresle başa çıkma arasında çıkan değer 0.70 olduğu için iki değişken arasında pozitif az güçlü bir ilişki mevcut olduğu sonucuna varılmaktadır. Üstbilişsel farkındalık ile mantıksal analiz arasında çıkan değer 0.77 olduğu için yine iki değişken arasında pozitif az güçlü bir ilişki mevcut olduğu sonucuna varılmaktadır. Üstbilişsel farkındalık ile problem çözme değişkenleri için hesaplanan değer 0.74 çıktığı için iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönde az güçlü olduğuna dair istatistiksel çıkarım yapılabilir. Diğer bulgulardan farklı olarak, üstbilişsel farkındalık ile pozitif değerlendirme arasında çıkan değer 0.52 olduğu için iki değişken arasında istatistiksel olarak pozitif ancak güçlü olmayan bir ilişki olduğu sonucuna, üstbilişsel farkındalık ile destek arama arasında çıkan değer ise 0.30 olduğundan aynı şekilde iki değişken arasında istatistiksel olarak yine pozitif ancak zayıf bir ilişki olduğuna dair yorum yapılmaktadır.

Bu veriler ışığında elde ettiğimiz ilk bulgu araştırmaya katılan katılımcıların üstbilişsel farkındalık seviyeleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında pozitif güçlü bir ilişki olduğunu ispatlamakta ve araştırmamızın yokluk hipotezi olan “ASELSAN’da çalışan bireylerin üstbiliş düzeyleri yüksek olanların, stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.” hipotezini çürütmektedir. Dolayısıyla çalışmamızın bir diğer hipotezi olan “ASELSAN’da çalışan bireylerin üstbiliş düzeyleri yüksek olanların, stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki vardır” yargısı elde ettiğimiz verilerle kanıtlanmaktadır.

Çalışmamızın devamında demografik formdan elde ettiğimiz kişisel verilerin (medeni hal, cinsiyet ve eğitim) seviyelerine özel hipotezler üretilip test edilmiştir. Medeni hal ve cinsiyet için 2 örneklem t-testi; eğitim düzeyi için ise, 3 seviyesi olduğu için varyans analizi kullanılmıştır. Kullanılan testler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir, yani %5 hata payı olduğunu varsayarak çalışmaya devam edilmektedir.

İlk analiz katılımcıların demografik özelliklerine göre üstbilişsel farkındalık seviyelerinin karşılaştırılması ile ilgilidir.

Tablo 5: Üstbilişsel Farkındalık Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

	N	\bar{X}	SS	t/F	p
Cinsiyet					
Kadın	19	108	15.56		
Erkek	57	110	17.74	-0.51	0.61
Eğitim					
Lisans	27	110	13.37		
Yüksek Lisans	34	107	19.50		
Doktora	15	111	18.22	0.33	0.72

Cinsiyet düzeyine göre karşılaştırma sonuçlarında test istatistiği yaklaşık değeri -0.51 çıkmış olup dolayısıyla p değeri 0.61 olarak elde edilmiştir. Elde edilen değer hata payı olarak belirlenmiş olduğumuz 0.05'ten büyük olduğu için "Kadımlarla erkeklerin üstbiliş farkındalık seviyeleri arasında önemli bir fark bulunmamaktadır" şeklinde çıkarım yapılmıştır.

Eğitim düzeylerine göre benzer karşılaştırma yapıldığında p değeri (0.72) yine aynı şekilde hata payından büyük olduğu için "Lisans, yüksek lisans ve doktora mezunlarının üstbiliş farkındalık seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır" yönünde bir sonuca varılmıştır.

Tablo 6: Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

	N	\bar{X}	SS	t/F	p
Cinsiyet					
Kadın	19	88	11.56		
Erkek	57	90	11.76	-0.47	0.63
Eğitim					
Lisans	27	89	11.54		
Yüksek Lisans	34	88	12.46		
Doktora	15	92	9.95	0.76	0.47

Cinsiyet düzeyine göre karşılaştırma sonuçlarında test istatistiği yaklaşık değeri -0.47 çıkmış olup dolayısıyla p değeri 0.63 olarak elde edilmiştir. Elde edilen değer hata payı olarak belirlemiş olduğumuz 0.05'ten büyük olduğu için “Kadınlar ve erkeklerin stresle başa çıkma yetenekleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır” şeklinde çıkarım yapılmıştır.

Eğitim düzeylerine göre benzer karşılaştırma yapıldığında p değeri (0.47) benzer olarak hata payından büyük olduğu için “Lisans, yüksek lisans ve doktora mezunlarının stresle başa çıkma seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır” yönünde bir çıkarım yapılmıştır.

4.2. Kontrol Grubu Analiz Sonuçları

Araştırmamızda deney grubu veri analizinde yapıldığı gibi, değişkenler arası ilişkiyi istatistiksel açıdan yorumlayabilmek için elde edilen verilerle yeniden Spearman korelasyon katsayısı hesaplaması yapılmıştır. Bu hesaplamalar üstbilgi farkındalığı sonuçları ile stresin alt grupları arasında gerçekleştirilmiştir. Bu bilgiler ışığında elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 7: Kontrol Grubu Katılımcılarının Üstbilgi Farkındalık ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki Katsayıları

	Üstbilgi Farkındalık	
Stresle Başa Çıkma	0.99	***
Mantıksal Analiz	0.90	**
Destek Arama	0.78	*
Problem Çözme	0.90	**
Pozitif Değerlendirme	0.87	**

Veri analizinde kullanılan Spearman korelasyon katsayısı hesaplamasına göre çıkan sonuçlar -1 ile 1 arasında olmalıdır. Çıkan sonuç 1'e ne kadar yakınsa değişkenler arasındaki ilişki o kadar kuvvetli kabul edilmektedir. 0.70 üzeri çıkan korelasyon katsayıları güçlü bir ilişkiye işaret eder. Başında bulunan işaret ise ilişkinin pozitif ya da negatif yönde olduğuna dair bilgi verir. Verilerin korelasyon range aralığına göre gücünü, 0.70-0.80 arası az güçlü (*), 0.80-0.90 arasını orta güçlü (**), 0.90-1 arasını çok güçlü (***) olarak gösterilmektedir.

Buradaki sonuçlara bakıldığında, kontrol grubunda bulunan katılımcıların üstbilişsel farkındalık düzeyleri ile stresle başa çıkma ölçeği arasında pozitif güçlü ilişki olduğu, stresle başa çıkma alt boyutlarından olan mantıksal analiz ile pozitif yönde orta güçlü, destek arama ile pozitif ancak az güçlü, problem çözme ile pozitif orta güçlü son olarak pozitif değerlendirme ile ise, pozitif yönde orta güçlü ilişki içinde olduğu saptanmıştır.

4.3. Deney Grubu ve Kontrol Grubunun Karşılaştırılması

Araştırma merkezi verileriyle kontrol grubu arasında karşılaştırma yapmak için stresle başa çıkma ve üstbiliş farkındalığı ölçeklerinin verileri kullanılmıştır. Bu karşılaştırmaları gerçekleştirmek için ise hipotez testi kullanılmıştır. Testlerin güven aralığı %95 olup, hata payı 0.05 olduğu varsayılarak hesaplamalar yapılmıştır.

Tablo 8: Kontrol ve Deney Grupları Arası Korelasyon

	t	p	A
Üstbilişsel Farkındalık	-32.9	<0.05	0.05
Stresle Başa Çıkma	-0.67	0.50	0.05
Mantıksal Analiz	0.43	0.66	0.05
Problem Çözme	1.25	0.21	0.05
Destek Arama	-2.20	0.02	0.05
Pozitif Değerlendirme	-1.41	0.15	0.05

Elde ettiğimiz ilk bulgu, deney grubu ve kontrol grubu karşılaştırıldığında p-value değeri alpha değerinden küçük çıktığı için iki grup arasında üstbilişsel farkındalık seviyeleriyle ilgili istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu anlamına gelmektedir. Araştırma merkezi çalışanlarının ve kontrol grubunun stresle başa çıkma seviyeleri karşılaştırıldığında ise anlamlı bir fark saptanmamıştır. Dolayısıyla bu sonuç, Araştırma merkezi ve kontrol grubunun stresle başa çıkma seviyelerinin birbirinden farklı olmadığı anlamına gelmektedir. Yine iki grup arası korelasyon sonuçlarında, stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutlarından olan mantıksal analiz, problem çözme ve pozitif değerlendirme verilerine göre iki grup arası anlamlı bir fark çıkmazken, iki grubun destek arama seviyeleri arasında, p-value değeri alpha değerinden küçük çıktığı için istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve SONUÇ

Biliş, bir insanın dünyayı nasıl algıladığı ve anladığı ile ilgili bilgiler bütünüdür ve çok çeşitli bilgi ve bilişsel etkinliklerin kazanılması, geliştirilmesi ve kullanılması anlamına gelir. Eylemi hedeflere doğru yönlendirmek ve uyarlamak için bilgiyi kullanmak da bilişsel etkinliğin temelidir (Özsoy 2008). Schraw ve Moshman (1995) üstbiliş; kişinin gerçekleştirmesi gereken görevi kendisinin yapıp yapamayacağını bilmesi, süreç için uygun strateji ve kaynakları seçmesi, düşünme ve öğrenme süreçlerinin farkında olması, kısacası kişinin kendisi ile ilgili sahip olduğu bilgisi şeklinde ifade etmiştir.

Doğan ve Yalçın (2019) ise insandaki bilişsel süreçleri; bireylerin zihinsel değerlendirmelerini yaşadıkları her dönemde çeşitli kazanımlarını biriktirerek ve zihinsel yeteneklerini kullanarak elde ettiklerini ifade etmiştir. Bu bilişsel süreçlerin en önemli mekanizmalarından biri olan stresle başa çıkma ile üstbiliş arasındaki ilişkiyi incelemek bu araştırmanın hedefi doğrultusundadır. Bu çalışma ile üstbiliş düzeyleri ve stresle başa çıkma yetenekleri arasında doğrusal bir ilişkinin varlığının araştırılması ve literatüre katkıda bulunması hedeflenmiştir.

Bu çalışma; 1975 yılında Türk Silahlı Kuvvetleri Güçlendirme Vakfı tarafından kurulan, Türkiye'nin en büyük, dünyanın ise en iyi 100 savunma sanayi şirketi sıralamasına girmiş olan ASELSAN'ın (Defense News Top 100) AR-GE projelerinin yürütüldüğü Araştırma Merkezi ve Teknoloji Yönetimi biriminde yapılmıştır. ASELSAN'ın günümüzde popüler olarak Türkiye'nin beyin gücünü temsil eder halde olması, nitelikli personel misyonu dolayısıyla işe alım sürecindeki titizliği ve yapılan projelerden elde ettiği başarılar sonucunda üstbiliş ile ilgili amaçlanan çalışmanın bu kurumda yapılması uygun görülmüştür.

Bu araştırma kapsamında doğrulanması ve yanıtlanması öngörülen hipotezler doğrultusunda, deney ve kontrol grubu oluşturularak çalışma iki aşamalı araştırma olarak planlanmıştır. İlk aşaması, ASELSAN Ankara Macunköy yerleşkesinde bulunan Araştırma Merkezi ve Teknoloji Yönetimi biriminde aktif olarak çalışan 76 personel ile yapılmıştır. Bu deney grubuna katılan katılımcılara Demografik Form, Üstbiliş Farkındalığı ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği verilmiştir. Demografik formlardan aldığımız bilgilere göre katılımcıların 57'si erkek, 19'u kadındır. 76 personelin yaş aralıkları ise; 20-25 yaş arası 14 kişi, 26-35 yaş arası 36 kişi, 35 yaş üstü 26 kişi olarak gruplanmıştır.

Kadın katılımcıların eğitim düzeyleri; doktora seviyesi 6 kişi, yüksek lisans mezunu 4 kişi, lisans mezunu 9 kişi şeklindedir. Erkek katılımcıların eğitim düzeyleri ise doktora mezunu 9 kişi, yüksek lisans mezunu 30 kişi, lisans mezunu ise 18 kişidir.

Kullandığımız ölçeklerden biri olan stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; Mantıksal analiz, Pozitif değerlendirme, Destek arama ve Problem çözmedir. Yapılan bu ilk çalışmada elde ettiğimiz verilerle, üstbiliş farkındalık ölçeği stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğiyle ve stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinde bulunan 4 alt boyut değişkenleriyle karşılaştırılmıştır. Testler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir yani araştırma bulguları 0.05 hata payının var olduğunu kabul edilerek değerlendirilmelidir.

Araştırmanın sonuçlarına göre; üstbilişsel farkındalık ve stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği karşılaştırıldığında elde edilen bulgulara göre üstbilişsel farkındalık ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında pozitif güçlü bir ilişki saptanmıştır.

Araştırmanın devamında stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin alt boyutları değerlendirildiğinde ise elde edilen bulgulara göre, üstbilişsel farkındalık ile problem çözme alt boyutu arasında korelasyon değeri 0.70 saptanmıştır. Çıkan değer bu korelasyonun pozitif güçlü bir ilişki içinde olduğunu ispatlar niteliktedir. Buna benzer olarak Balcı (2007) yaptığı çalışmada ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin sözel matematik problemlerini çözme düzeylerine göre bilişsel farkındalık becerilerini incelemiştir. Araştırma toplam 269 beşinci sınıf öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, bilişsel farkındalık beceri düzeyi ile problem çözme beceri düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Deney grubundan elde ettiğimiz bir diğer veriye göre üstbilişsel farkındalık ile mantıksal analiz arasında korelasyon analiz sonucu 0.77 çıkmıştır. Bu durum iki korelasyon arasında güçlü pozitif ilişki vardır şeklinde yorumlanabilir. Cornoldi (1997) yaptığı çalışmada üst bilişin matematiksel problem çözme başarısı üzerine etkisini incelemiştir. Araştırmada, ilköğretim üçüncü ve dördüncü sınıf seviyesindeki öğrencilerin üstbiliş boyutları olan; tahmin, planlama, izleme ve değerlendirme becerileri ile matematiksel başarıları arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlamıştır. Yapılan araştırma sonucunda, matematik başarısı ile üstbilişsel becerilerin arasında anlamlı bir ilişkili olduğu ve bu ilişkinin özellikle 3. sınıfta çok yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın devamında üstbilişsel farkındalık ile destek arama arasında korelasyon değeri 0.30 çıkmıştır. Diğer bulgulardan farklı olarak; çıkan değer oldukça düşüktür bu nedenle bu ikili arasında pozitif yönde ancak güçlü olmayan bir ilişki vardır. Bu durum, katılımcıların üstbiliş seviyeleri ve stresle başa çıkmada destek arama yöntemi arasında bir ilişki olmadığı şeklinde yorumlanmaktadır. Literatürde üstbiliş ile stresle başa çıkma alt boyutları

çalışılmadığından, konuyla ilgili en yakın araştırma Hancıoğlu'nun (2017) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmadır. Bu çalışma da stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından olan sosyal desteğe başvurma boyutu, araştırmada ölçülen diğer değişkenlerden olan memnuniyet derecesi değişkenine göre farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Araştırmadan elde ettiği bulgulara göre; üniversite ortamından memnuniyet derecesi iyi düzeyde olmayan öğrencilerin, iyi ve orta düzeyde olanlara göre stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma yöntemini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları ile yapılan korelasyon incelemeleri son olarak üstbilişsel farkındalık ile pozitif değerlendirme arasında yapılmıştır. Çıkan değer 0.52 olması bu ilişkinin güçlü bir ilişki olmadığını ifade etmektedir. Çelik ve Çimli (2019) tarafından duygusal zekâ ve stresle baş etme tarzları ilişkisini anlamak amacıyla yapılan bir araştırmada ise; demografik özellikler ile stresle baş etme tarzı alt boyutlarından mantıksal analiz, destek arama, problem çözme boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamazken, 26-40 yaş arası çalışanların pozitif değerlendirme seviyeleri 25 yaş ve altı çalışanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur

Araştırmanın devamında demografik formlardan alınan kişisel verilerin seviyelerine özel oluşturulan hipotezler t-testi ve varyans analizi ile test edilmiştir. Çıkan sonuçlara göre;

Kadın ve erkeklerin üstbilişsel seviyeleri arasında cinsiyete bağlı anlamlı bir fark çıkmadığı tespit edilmiştir. Buna benzer bir bulgunun saptandığı araştırma; Dikmen ve Tuncer tarafından (2018) “Üniversite Öğrencilerinin Üstbiliş Düşünme Beceri Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı araştırması Fırat Üniversitesi'nden mezun veya dördüncü sınıfta olan 240 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma sonucu elde edilen bulgulardan biri de kendi bulgumuzla örtüşür şekilde, “Üstbiliş düşünme becerisinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı” yönündedir. Ancak başka bir araştırma bulgusuna göre; üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre algıladıkları üstbiliş düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Demir ve Özmen'in (2011) Kafkas Üniversitesinde 1083 öğrenci ile yaptığı bu araştırmada katılımcılara verilen Üstbiliş-30 ölçeği ve bilişsel farkındalık alt boyutlarından elde edilen verilerle, kız öğrencilerin “bilişsel güven”, “düşünce kontrol ihtiyacı” ve “üst biliş toplamda” erkek öğrencilere göre daha yüksek puan aldıkları ve anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı görülmektedir.

Kadınlar ve erkeklerin stresle başa çıkma seviyeleri arasında da yine aynı şekilde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Stresle başa çıkmada cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığı yine yapılan birçok araştırmada ortaya çıkmıştır. Bu çalışmalardan biri olan, Arsan ve Koroç'un (2009) Türkiye'deki yarışmacı sporcuların başa çıkma stratejilerinin cinsiyet ve diğer

değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini araştırdığı çalışmasında; katılımcılar arasında stresle başa çıkma yöntemlerinden olan; bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme, gevşeme, hoş gitmeyen duyguların ifadesi ve sosyal geri çekilme stratejilerinde cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunamadığı tespit edilmiştir. Yapılan bir başka bir çalışma da ise yine; stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (Avşaroğlu; Taşgın 2011).

Test edilen bir diğer hipotez; tüm eğitim düzeyindeki insanların stresle başa çıkma yetenekleri arasında yapılan analiz sonucunda; “Lisans, yüksek lisans ve doktora mezunlarının stresle başa çıkma seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır” anlamını taşımaktadır. Bu çalışmaya katılan katılımcıların eğitim düzeyleri; lisans, yüksek lisans ve doktora olarak üç gruptur. Ancak literatürde benzer eğitim seviyelerinde yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Stresle başa çıkma ve eğitim düzeyi değişkeni Çelik ve Çimli (2019) tarafından yapılan bir araştırmayla tartışılmıştır. Bu araştırmanın bulguları bizim elde ettiğimiz bulgudan farklı olarak; çalışanların duygusal zekâ ve stresle başa çıkma ölçeği boyutlarının “Eğitim Düzeyi” ne göre, duyguların pozitif kullanımı ve duygusal değerlendirme seviyeleri eğitim durumuna göre farklılık göstermediği ve temel eğitim düzeyindeki çalışanların stresle başa çıkma seviyelerinin diğer çalışanlardan daha düşük olduğu yönündedir. İki çalışma arasındaki bu farklılığın sebebinin katılan katılımcıların arasında bulunan eğitim düzeyi farklılığı olduğu düşünülmektedir.

Yapılan veri analizleri deney grubu kişisel profil verilerinin stresle başa çıkma ölçeğinin alt gruplarıyla olan karşılaştırmalarıyla devam etmiştir. Oluşturulan hipotezler ve bulguların sonuçlarına göre araştırmaya katılan tüm eğitim düzeylerindeki katılımcıların mantıksal analiz seviyeleri aynıdır(H_0)/ değildir(H_a), şeklinde oluşturulan hipotezin p-value değeri alpha değerinden büyük çıktığı için yokluk hipotezini reddetmek için yeterli kanıt olmadığı ve H_0 (yokluk hipotezi)’nin doğru kabul edildiği belirlenmiştir. Bu, her eğitim düzeyinden olan deney grubu katılımcılarının mantıksal analiz seviyeleri aynıdır anlamı taşımaktadır. Dolayısıyla eğitim düzeyi ve mantıksal analiz arasında bir fark tespit edilememiştir.

Katılımcıların tüm eğitim düzeyleri bir diğer değişken üstbilişsel farkındalığı ölçeği ile değerlendirildiğinde; lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu olmanın kendi aralarında üstbilişsel olarak farklılığa yol açmadığı görülmektedir. Eğitim düzeyi ve stresle başa çıkma alt grup bileşeni “destek arama” analizi sonucu çıkan değere göre, araştırmaya katılan tüm eğitim düzeyindeki kişilerin kendi aralarında destek arama seviyeleri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. İlk araştırmamıza dair yapılan son analize göre ilk bulgularla benzer olarak, araştırmaya katılan tüm eğitim düzeyindeki kişilerin verdikleri cevaplara göre kendi

aralarında stresle başa çıkma yetenekleri ölçeği alt gruplarından olan destek arama seviyeleriyle ilgili anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Yukarıdaki verileri yorumlarken yine Çelik ve Çimli'nin (2019) 215 çalışan kişi ile yaptığı araştırmada; farklı eğitim düzeyi gruplarında çalışan kişilerin stresle baş etme davranışı ölçeği alt boyutlarından mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözme seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı, yani çalışanların bu boyutlara ilişkin seviyeler eğitim durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır.

Çalışmamızın ikinci aşaması için kontrol grubu, deney grubu katılımcılarının demografik özellikleri göz önünde bulundurularak yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyleri ile eşleşmiş 76 kişi ile oluşturulmuştur. İlk gruba verilen tüm formlar kontrol grubuna da verilmiştir. Kontrol grubundan alınan veriler doğrultusunda Üstbilis Farkındalığı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği ve ölçeğin alt grupları arasında gerçekleştirilen hesaplama sonuçları şöyledir:

- Araştırmaya katılan katılımcıların üstbilis farkındalığı ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında pozitif güçlü bir ilişki saptanmıştır.
- Katılımcıların ölçeklere verdiği yanıtların doğrultusunda stresle başa çıkma yöntemleri alt gruplarından biri olan mantıksal analiz ve üstbilis farkındalık düzeyleri arasında pozitif güçlü bir ilişki saptanmıştır.
- Verilen yanıtlar kontrol grubu katılımcılarının üstbilis farkındalığı ve pozitif değerlendirme arasında pozitif güçlü bir ilişki olduğunu saptamıştır.
- Elde edilen bulgular kontrol grubu katılımcılarının üstbilis düzeyleri ve destek arama yöntemi arasında pozitif güçlü bir ilişki olduğunu saptamıştır.
- Son olarak stresle başa çıkma yöntemlerinden olan problem çözme ile üstbilis farkındalığı düzeyleri kontrol grubu verileriyle karşılaştırıldığında aralarında pozitif güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yukarıdaki bulguları yorumlarsak, kontrol grubunun ölçeklere verdiği yanıtlara göre veri analizleri sonucu; üstbilis farkındalığı ve stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği ve ölçeğin alt grupları olan “mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözme” maddeleriyle aralarında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Bu analizde elde bulguların aksi yönünde, Çuhadaroğlu'nun (2011) yaptığı bir çalışmada stresle başa çıkma, eleştirel düşünme, sözel ve şekilsel yaratıcılığın bilişsel esnekliği yordama gücü incelenmiştir ve stresle başa çıkma düzeyleri ile bilişsel esneklik (çeşitli bilişsel süreçlerin toplamı) arasında anlamlı bir ilişki

bulunamamıştır. Ancak, Gess (2001) yaptığı çalışmada stresle baş etme ve yönetici işlevler arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Sonuç olarak;

- Deney grubunun ölçeklere verdiği yanıtlar doğrultusunda katılımcıların, üstbilişsel farkındalık ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında güçlü bir ilişkinin olduğu, stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından olan; mantıksal analiz ve problem çözme ile de güçlü pozitif bir ilişki içinde olduğu ancak pozitif değerlendirme ve destek arama yöntemleri ölçeklerinde güçlü bir ilişki içinde olmadığı saptanmıştır. Bu durumun sebebi olarak, deney grubu katılımcılarının problemlerini yansıtmak konusunda daha geri planda durduğu ya da katılımcıların kendini iyi gösterme yanlılığı içinde olup, stresli durumlarla baş etmek için diğer yöntemlerden ziyade destek arama yöntemine daha az başvurdukları düşünülmektedir.
- Kontrol grubundan alınan verilere göre ise, katılımcıların üstbilişsel farkındalık ve stresle başa çıkma yöntemlerinin ve alt gruplarının (mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözme) arasında güçlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.
- Veri analiz sonuçlarına göre iki grup karşılaştırıldığında ise, araştırma merkezi ve kontrol grubunun üstbiliş farkındalık düzeyleri arasında fark saptanırken, stresle başa çıkma yöntemleri arasında fark tespit edilememiştir. İki grubun stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutu olan problem çözme ve mantıksal analiz seviyelerinin de aynı değerlerde olduğu ancak, deney grubu katılımcılarının destek arama ve pozitif değerlendirme yöntemine kontrol grubundan daha az başvurduğu saptanmıştır.

Bu araştırma sonucunda öneriler şu şekildedir:

- Bu çalışma ASELSAN'ın Araştırma Merkezi ve Teknoloji Yönetimi biriminde mevcut personel ile yapılmıştır. Kontrol grubu da aynı şartlarda seçildiği için araştırmanın örnekleme sınırlı kalmıştır. Daha geniş bir evren ve örneklem grubu ile daha kapsamlı ve alana daha yararlı araştırmalar yapılabilir.
- Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim düzeylerinin lisans, yüksek lisans ve doktora olması verilen ölçek puanlarının sonuçlarını etkilemiş ve araştırmanın seyrini değiştirmiş olabileceği düşünülerek, benzer bir araştırmanın daha düşük eğitim düzeyleriyle de yapılması önerilmektedir.

- Araştırma merkezi grubunun veri analizlerinde pozitif değerlendirme ve destek arama yöntemleri diğerlerine göre zayıf çıktığı için personelin işe alım süreçlerinde stresle başa çıkma yöntemleriyle ilgili testler yapılarak gerekli durumlarda bu yönde telafi eğitimleri alması önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Akgündüz, S. (2006). Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanların İş Tatmini Üzerindeki Etkisi ve Banka Çalışanları İçin Yapılan Bir Araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A. (2006). Başarı Amaç Oryantasyonları ile Biliş Ötesi Farkındalık, Ebeveyn Tutumları ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A., Çetin, B. (2007). Biliş ötesi Farkındalık Envanteri'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Educational Sciences: Theory and Practice* 7(2):7-32.
- Akın, A., Abacı, R. ve Çetin, B. (2007). Biliş Ötesi Farkındalık Envanteri'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7 (2), 657-680.
- Akın, A. & Abacı, R. (2011). *Biliş Ötesi*. İstanbul: Nobel Yayıncılık, 1-114.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri Ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, (34-35), 40-55.
- Akpınar, B. (2011). Biliş ve Üstbiliş (metabilis) Kavramlarının Zihin Felsefesi Açısından Analizi. *Electronic Turkish Studies*, 6(4).
- Akpınar, E. & Yıldız, E. Ergin, Ö. (2014). Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Açık Uçlu Deney Tekniğine Yönelik Görüşleri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (11), 58-68.
- Aktürk, A. O. ve Şahin, G. (2011). Üst Biliş ve Bilgisayar Öğretimi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 383-407.
- Alan, S. (2017). Problem Çözme Etkinliklerinin Problem Çözme ve Üstbilişe Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ordu: Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alexander, J., Fabricius, W., Fleming, V., Zwahr, M. & Brown, S. (2003). The Development of Metacognitive Causal Explanations. *Learning and Individual Differences*, 13, 227-238.
- Altuntaş, E. (2003). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Arıcan, K. (2011). Örgütsel Stres Kaynakları: Kavramsal Bir Çözümleme. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi* 2 (4): 55-76.
- Armstrong, G. S., Atkin-Plunk, C. A., & Wells, J. (2015). The Relationship Between Work–Family Conflict, Correctional Officer Job Stress, and Job Satisfaction.

- Criminal Justice and Behavior, 42(10), 1066-1082.
- Arsan, N., Koruç., Z. (2009). Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, S. 131-138.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8-4.
- Ataklı, A. (1999). Öğretmenlerde Stres ve İş Memnuniyeti. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 256, 7-13.
- Avşaroğlu, S. ve Taşğın, Ö. (2011). Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stillerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 32: 225-248.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilim Enstitüsü Dergisi*, Cilt 6, Sayı:3.
- Bağçeci, B., Döş, B. & Sarıca, R. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Üstbilişsel Farkındalık Düzeyleri ile Akademik Başarısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 551-556.
- Balcı, G. (2007). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Sözel Matematik Problemlerini Çözme Düzeylerine Göre Bilişsel Farkındalık Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ballı, A. İ. K., & Kılıç, K. C. (2016) Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 273-286.
- Baltaş, Acar ve Baltas, Zuhul (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başaran, İ. Ethem (1991). *Örgütsel Davranış*. Ankara: Gül Yayınevi.
- Baştürk, S., & Taştepe, M. (2013). *Evren ve Örneklem. Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Açıkgöz, Ç., Bayam, G., Dilbaz, N & Okay, T. (2000). Sivil Savunma Birliği Çalışanlarında Kaygı, Umutsuzluk ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ve Posttravmatik Stres Bozukluğu Sıklığı. *Kriz Dergisi 10 (1): 1-9*.
- Blakey, E. and Spence, S. (1990). *Developing Metacognition*. ERIC.
- Braham, J. Barbara (1998). *Stres Yönetimi Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. Çev. V. G. Diker. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Broosan., L & Todd., G. (2009). *Stres: Yaşanmış Örnekler, Pratik Öneriler, Uygulamalar*. Çev. S. Kurdoğlu. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

- Brown, A. L. (1978). *Knowing When, Where, and How to Remember: A Problem of Metacognition*. In R. Glasser (Ed.), *Advances in Instructional Psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Brown, A. L. (1980). Metacognitive Development and Reading. In R.J. Spiro, B. Bruce, W. Brewer (Eds.), *Theoretical Issues in Reading Comprehension*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Brown, A. L. (1987). Metacognition, Executive Control, Self-Regulation, and Other More Mysterious Mechanisms. In F. E. Weinert, R. H. Kluwe (Eds.), *Metacognition, Motivation, and Understanding*, Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Buratti, S. & Allwood, C. M. (2018): The Effect of Knowledge and Ignorance Assessments on Perceived Risk, *Journal of Risk Research*.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Değiştirilmede Kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32, 470-483.
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 11:38-43.
- Cartwright, S. ve Cooper, CL (1997). *İşyeri Stresini Yönetme*. Sage Publications, Inc.
- Ceylan, M. (2005). Stresle Başa Çıkmada Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi, *Doctoral Dissertation*, Ege Üniversitesi.
- Cornoldi, D. L. C. (1997). Mathematics and Metacognition: What is the Nature of the Relationship? *Mathematical Cognition*, 3(2), 121-139.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve Davranışı; Psikolojinin Temel Kavramları*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çelik, M. & Çimli, S. (2019). Çalışanların Duygusal Zeka Düzeylerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi. *Türk Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 80-92.
- Çetinkaya, P. (2000). Metacognition: Its Assessment and Relationship with Reading Comprehension, Achievement, and Aptitude for Sixth Grade Student. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Christian, P. and Lolas, F. (1985). The Stress Concept as a Problem for a Theoretical Pathology. *Soc. Sci. Med.*, 21(12), 1363-1365.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Demir, Ö., & Özmen, S. K. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Üst Biliş Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3).
- Desoete, A., Roeyers, H. & Buysse, A. (2001). Metacognition and Mathematical Problem Solving in Grade 3. *Journal of Learning Disability*, 34(5), 435–449.
- Dikmen, M., Tuncer, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Üstbiliş Düşünme Beceri Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Fırat Üniversitesi Örneği. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(2), 392-400.
- Doğan, A. (2013). Üst Biliş ve Üst Bilişe Dayalı Öğretim. *Middle Eastern & African Journal of Educational Research*, 3(6).
- Doğanay, A. & Ünal, F. (2006). *Eleştirel Düşünmenin Öğretimi*. A. Şimşek (Ed.), *İçerik Türlerine Dayalı Öğretim*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Doğan Laçın, B. G., & Yalçın, İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz-yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20 (1), 319-341.
- Ekinci, Hasan ve Ekici, Süleyman (2003). “İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Görgül Bir Araştırma”. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (1): 109-120.
- Erdoğan, İlhan (1999). *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*. İstanbul: Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri.
- Eren, E. (2001). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. 7. Baskı. İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım.
- Eroğlu, E. (2003). Organizasyonel Zekânın Gelişmesiyle Örgütsel İletişimin Rolü, *Kurgu Dergisi*, s.20.
- Fidan, N. (1986). *Okulda Öğrenme ve Öğretimi*. Ankara: Kadioğlu Matbaası
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive Developmental Inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Gama, C. (2005). Metacognition in Interactive Learning Environments: the Reflection Assistant Model. In *Intelligent Tutoring Systems*. Springer Berlin Heidelberg (668-677).

- Garipoğlu, E. (2007). Stres Yönetimi ve Banka Çalışanları Üzerine Yapılan Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 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. Doktora tezi, Georgia State University, ABD.
- Global Defense Companies Top 100. *Defense News* (2019). USA.
- Grøntvedt, T. V., Grebe, N. M., Kennair, L. E. O., & Gangestad, S. W. (2017). Estrogenic and Progesterogenic Effects of Hormonal Contraceptives in Relation to Sexual Behavior: Insights into Extended Sexuality. *Evolution and Human Behavior*, 38(3), 283–292.
- Gülen, B., (2019). Eroin Kullanım Bozukluğu Olan Bireylerin Otomatik Düşünceleri Üst Bilişsel Model ve Stresle Başa Çıkma Tarzının Değerlendirilmesi. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güney, Salih (2000). *Yönetim ve Organizasyon El Kitabı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149.
- Hıdıroğlu, Ç. (2018). Üstbiliş Kavrama ve Problem Çözme Sürecinde Üstbilişin Rolüne Eleştirel Bakış. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, sayı 32, Denizli, s.87- 103.
- Himmetoğlu, Bülent ve Çiğdem, Kırel (1996). *Stres Yönetimi*. Eskişehir: AÜAÖF Yayınları.
- Hisli, N., Güler, M., & Basım, N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 20(3):243-254.
- Hjemdal, O., Hagen, R., Nordahl, H.M., & Wells, A. (2013). Metacognitive Therapy for Generalized Anxiety Disorder: Nature, Evidence and an individual case illustration. *Cognitive Behavioural Practice*, 20, 301–313.
- Holden, R. (1992). *Stres Busters*. London: Thorsons.
- Hopko DR, Crittendon J, Grant E ve ark. (2005) The Impact of Anxiety on Performance IQ. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(1): 17-35.
- Hughes, B., Boothroyd, R. (1997). *Günlük Hayatın Stresine Son*. Doruk Yayınevi. İstanbul.
- Işıkhan, V. (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Ankara: Sandal Yayınları.
- Jacobs, J. E. & Paris, S. G. (1987). Children's Metacognition About Reading: Issues in Definition, Measurement, and Instruction. *Educational psychologist*, 22(3-4).

- Jones, F. & J. Bright (2001). *Stress Myth, Theory and Research*, London, Pearson Education Limited.
- Kalyoncu, Z. (2011). Duygusal Zeka ile Örgütle Kaynaklanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Hemşireler Üzerinde Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kana, F. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Üstbiliş Okuma Stratejileri Farkındalık Düzeyleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16-1.
- Karakelle, S., Önder ve Saraç, S. (2010). Üst Biliş Hakkında Bir Gözden Geçirme: Üst Biliş Çalışmaları mı Yoksa Üst Bilişsel Yaklaşım mı? *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 45-60.
- Keskin, Gülümser (1997). Örgütsel Stres ve Erzurum'da Kamu Çalışanları Üzerine Bir Uygulama. *Verimlilik Dergisi 2*: 141-164.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın Alfa Güvenirlik Katsayısı. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*;6(1):47-8.
- Kırel, Ç. (1994). *Stresin Bireysel Sonuçları, Stres Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Yayınları.
- Köksal, N. (2005). *Beyin Temelli Öğrenme*. İçinde: Ö. Demirel (Ed.). *Eğitimde Yeni Yönelimler*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Lazarus, Richard S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks, *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Psychological stress and the coping process*. New York: Springer.
- Lee, C. B., Teo, T. & Bergin, D. (2009). Children's Use of Metacognition in Solving Everyday Problems: An Initial Study From an Asian Context. *Australian Educational Researcher*, 36(3), 89–102.
- Memiş, A. & Arıcan, H. (2013). Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Matematiksel Üstbiliş Düzeylerinin Cinsiyet ve Başarı Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 1(1), 76-93.
- Metallidou, P. (2009). Pre-service and In-service Teachers' Metacognitive Knowledge about Problem Solving Strategies. *Teacher and Teacher Education*, 25, 76-82.
- Miller, S. P. and Hudson, P. J. (2007). Using Evidence-based Practices to Build Mathematics Competence Related to Conceptual, Procedural, and Declarative Knowledge. *Learning Disabilities Research and Practice*, 22(1), 47-57.
- Moos, R. (1993). *Coping Responses Inventory: Professional Manual (2nd ed.)*. New York:

PAR Assessment Resources.)

- Namlu, A. G. (2004). Biliş Ötesi Öğrenme Stratejileri Ölçme Aracının Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Sosyal Bilimler Dergisi* 123-136.
- Nelson, T. O. ve Narens, L. (1994). Why Investigate Metacognition? In: Metcalfe, Shimamura (Eds.). *Metacognition*. (207-226). Cambridge: MIT Press.
- Norfolk, D. (1989). *İş Hayatında Stres*. Form Yayınları. İstanbul.
- Novak, J. D. & Gowin, D. B. (1984). *Learning How to Learn*. Cambridge University Press.
- Okutan, M., & Tengilimoğlu, D. (2002). İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(4): 18-42.
- Onbaşıoğlu, M. (2004.) Stresle Baş Etmede Zihinsel Yöntemler, *Türk Psikoloji Bülteni*, 3435, 103-127.
- Ormrod, J. E. (1990). *Human Learning*. New York: Macmillan
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B., & Şirin, A. (2002). Türkiye’de Öğrenim Gören Türk ve Akraba Topluluk Öğrencilerinin Stres Kaynakları, Başa Çıkma Tarzları ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 477-499.
- Özdevecioğlu, M. (2004). Sosyal Destek ve Yaşam Tatmininin Mesleki Stres Üzerindeki Etkileri: Kayseri’de Faaliyet Gösteren İşletme Sahipleri ile Bir Araştırma. *H.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, 22(1).
- Özgan Sucu, H. (2007). Üst Bilişsel Öğrenme Stratejilerinin Yabancı Dil Eğitiminde Okuma Yeteneğinin Geliştirilmesine Etkileri ve Öğretimi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkalp, E. (1989). Örgütlerde Stres. *Eskişehir Anadolu Üniversitesi İ.İ.B.F.*, sayı:1. Haziran.
- Özcan, Z. Ç. (2014). Assessment of Metacognition in Mathematics: Which One of Two Methods is a Better Predictor of Mathematics Achievement? *International Online Journal of Educational Sciences*,6(1).
- Özmutaf, N. Metin (2006). Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım. *Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi*, 1-2 (23): 76-77.
- Özsoy, G. (2007). İlköğretim Beşinci Sınıf Düzeyinde Üstbiliş Stratejileri Öğretiminin, Problem Çözme Başarısına Etkisi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora tezi, Ankara.
- Özsoy, G. (2008). Üstbiliş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. c.6. s.4:713-740.
- Panaoura, A. & Philippou, G. (2003). The Construct Validity of an Inventory for the

- Measurement of Young Pupils' Metacognitive Abilities in Mathematics. *International Group for the Psychology of Mathematics Education*, 3, 437-44.
- Pintrich, Paul R. (2002). The Role of Metacognitive Knowledge in Learning, Teaching and Assessing, *Theory Into Practice*, 41 (4), 219-225.
- Pehlivan, İ. (1995), *Yönetimde Stres Kaynakları*, Pegem Yayınları Personel Geliştirme Merkezi, Yayın No:16, Ankara.
- Pehlivan, İ. (1995). Eğitim Yönetiminde Stres Kaynakları. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Pegem Yayınları.
- Pehlivan, İ. (2000). *İş Yaşamında Stres*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Rice, Philip L. (1999). *Stres and Health*, New York, Brooks/Cole Publishing Company.
- Robbins, SP ve Coulter, M. (2003) *Yönetim*. 7. Baskı, Prentice Hall, 372.
- Rowshan, A. (2003), (Çev: Şahin Cüceloğlu). *Stres Yönetimi*. Sistem Yayıncılık.
- Sabuncuoğlu, Z. & Tüz, M. (1996). *Örgütsel Psikoloji*. Bursa: Ezgi Kitabevi Yayınları.
- Sağlam, Z. (2005). Acil Servis Hemşirelerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sarpy, S.(1996). The Interactive Effects of Self-Efficacy and Metacognitive Instruction on Acquisition and Transfer of Complex Decision-Making Behavior. *Dissertation Abstracts International*.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle ile Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44-56.
- Seçkin Kapucu, M. & Öksüz, R. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Üstbilişsel Farkındalıklarının İncelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (12), 5-28.
- Selçuk, Z. (2000). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Selye, Hans (1977). *Stress Without Distress*. London: Teach Yourself Books.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan uygulamaya*. Ankara:
- Schraw, G. ve Moshman, D. (1995). Metacognitive Theories. *Educational Psychology Review*, 7(4), 351-371.
- Schneider, W. & Lockl, K. (2002). The Development of Metacognitive Knowledge in Children and Adolescents. *Applied metacognition*, 224.10.
- Schoenemann, P.T., T.F. Budinger, V.M. Sarich & W.S-Y. Wang (2000). Brain Size Does Not Predict General Cognitive Ability within Families , *PNAS*, 97, 9, 4932–4937.
- Schraw, G. & Dennison, R. S. (1994). Assessing Metacognitive Awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19, 460–475.

- Schwartz, B. L. & Perfect, T., J. (2002). Introduction: Toward an Applied Metacognition. In T. J. Perfect & B. L. Schwartz (Eds.) *Applied Metacognition*. Cambridge: Cambridge University Press, (1-11).
- Schultz P. (2001). The Structure of Environmental Concern: Concern for Self, Other People, and the Biosphere. *Journal of Environmental Psychology* 21(4):327-339.
- Sözlü, S., Yılmaz, B., & Acar, N. (2017). Kahve Tüketimi ve Bazı Hastalıklarla İlişkisi. *SdÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, (8)2.
- Sperling, R. A., Howard, B. C. Miller, L. A. & Murphy, C. (2002). Measures of Children's Knowledge and Regulation of Cognition. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 51-79.
- Smith, P. L. & Ragan, T. J. (2005). *Instructional Design*. New York: John Wiley & Sons.
- Sığrı, Ü. (2007). Geçici ve Daimi Personelin Stres Faktörlerinin, Belirtilerinin, Yatkinliklerinin ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Mukayeseli Analizi, *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(28), 177-188.
- Sızan, Bayram (2006). İş Başarımını Etkileyen Örgütsel Stres Kaynakları Ve Bir Araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, N. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şahin, N. (1998). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. 3. Basım, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N., & Güler, M., & Basım N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 20(3):243-254.
- Şahin, N. H. (2010) *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. (4. Baskı). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Şen, Ş. H. (2003). Biliş Ötesi Stratejilerin İlköğretim Okulu Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Okuduğunu Anlama Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tarkun, E (1996). Alternatif Korelasyon Teknikleri. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8: 237 – 249.
- Telman, Nursel ve Ünsal, Pınar (2004). *Çalışan Memnuniyeti*. 1. Baskı. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Tınaz, P. (2006); *İşyerinde Psikolojik Taciz (Mobbing)*, Beta Basım Yayım, İstanbul

- Toydemir, A.E., (2005). Eğitim Yaşantısında Stres Yaratan Faktörler; KHO, HHO, DHO ve Sivil Üniversite Öğrencileri Karşılaştırması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü.
- Tuncer, M., & Kaysi, F. (2013). Öğretmen Adaylarının Üst Biliş Düşünme Becerileri Açısından Değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Education*, 2(4).
- Tutar, H. (2004). İşyerinde Psikolojik Şiddet Sarmalı: Nedenleri ve Sonuçları. *Yönetim Bilimleri Dergisi* 2 (2), 101-128.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7(24),58-75.
- Van der Stel, M., & Veenman, M. V. J. (2010) Development of Metacognitive Skillfulness: A Longitudinal Study. *Learning and Individual Differences*, 20(3), 220-224.
- Veenman, M. V. J., Van Hout-Wolters, B. H. A. M. & Afflerbach, P. (2006). *Metacognition and learning: Conceptual and methodological considerations*. *Metacognition and Learning*, 1, 3–14.
- Wells, A. (2000). *Duygusal Bozukluklar ve Üstbiliş: Yenilikçi Bilişsel Terapi*. John Wiley & Sons Ltd.
- Wells, A and Matthews, G. (1994). *Attention and Emotion: A Clinical Perspective Hove (UK): Lawrence Erlbaum*.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. Guilford Press.
- Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T., & Brewin, C. R. (2009). Metacognitive Therapy in Recurrent and Persistent Depression: A Multiple-Baseline Study of a New Treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 33(3), 291–300.
- Wilson, M. Fiona (1999). *Organizational Behaviour a Critical Introduction*. 1. Baskı. New York: Oxford University Press.
- Wright, J. & Jacobs, B. (2003). Teaching Phonological Awareness And Metacognitive Strategies to Children With Reading Difficulties: A Comparison Of Two Instructional Methods, *Educational Psychology*, 23, (1).
- Yangın, S . (2014). Üstbiliş Stratejisine Dayalı Biyoloji Öğretmeninin Sınıf Öğretmeni Adaylarının Başarıları ve Tutumları Üzerindeki Etkisi. *Education Sciences*, 9 (1), 1-18.
- Yılmaz, A. & Ekici, S. (2006), “Örgütsel Yaşamda Kamu Çalışanlarının Örgütsel Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma, *Süleyman Demirel Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, Cilt 11, Sayı 1.

- Yıldız, D. (2015). 8.Sınıf Öğrencilerinin Bilişüstü Farkındalık ve Akademik Öz Yeterlik Düzeyleri, Motivasyonel İnançları ve TEOG sınavı Türkçe puanları: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Denemesi. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 8(23), 41-61.
- Yıldız, D., & Uzunsakal, E. (2018). Alan Araştırmalarında Güvenirlik Testlerinin Karşılaştırılması ve Tarımsal Veriler Üzerine Bir Uygulama. *Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi*, sayı 1.
- Yıldız, E. (2008). 5E Modelinin Kullanıldığı Kavramsal Değişime Dayalı Öğretimde Üst Bilişin Etkileri: 7.Sınıf Kuvvet ve Hareket Ünitesine Yönelik Bir Uygulama. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldız, E., ve Ergin, Ö. (2007). Bilişüstü ve Fen Öğretimi GÜ, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(3), 175-196.
- Yurdakul, B. (2004). Yapılandırıcı Öğrenme Yaklaşımının Öğrenenlerin Problem Çözme Becerilerine, Bilişötesi Farkındalık ve Derse Yönelik Tutum Düzeylerine Etkisi ile Öğrenme Sürecine Katkıları. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yurtsever, M. (2009). Ebeveyn Çocuk Hakları Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Anne Babaların Çocuk Haklarına Yönelik Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK-1. Sosyodemografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİLER

Yaş :

Cinsiyet :

Kadın Erkek

Medeni Durum:

Evli Bekar

Eğitim Durumu :

İlkokul Ortaokul Lise

Üniversite

Yükseklisans Doktora

Gelir Düzeyi :

Düşük Orta Yüksek

EK-2. Üstbilis Farkındalığı Ölçeği

Aşağıda çalışma ve öğrenme yollarınız (stratejileriniz) ile ilgili önermeler bulunmaktadır. Yanıtlarda doğru ya da yanlış yoktur mümkün olduğunca sizin için doğru olduğu şekilde yanıtlayınız. Önermeleri yanıtlamak için 1 ile 5 arasındaki ölçeği kullanınız, 1 sizin için kesinlikle doğru olmadığı 5 ise kesinlikle doğru olduğu anlamındadır.

Önermelere katılma ölçünüzü belirten puanı daire içine alarak yanıt veriniz.

Önermeler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Emin Değilim	Katılıyorum	Kesinlikle
1. Bir çalışmaya başlamadan önce kendime çalışma materyali ile ilgili sorular yöneltirim	1	2	3	4	5
2. Bir problemi çözmek için farklı yollar düşünürüm ve en iyi olanı seçerim	1	2	3	4	5
3. Bir probleme yanıt vermeden önce farklı çözümleri gözden geçiririm	1	2	3	4	5
4. Duruma bağlı olarak farklı öğrenme stratejileri kullanırım	1	2	3	4	5
5. Bir çalışmayı bitirdikten sonra bu işi yapmanın daha kolay bir yolu olup olmadığını kendime sorarım	1	2	3	4	5
6. Kendime amaçlarımı karşılayıp karşılayamadığımı düzenli olarak sorarım	1	2	3	4	5
7. Önemli ilişkileri anlamama yardımcı olması için düzenli aralıklarla öğrendiklerimi gözden geçiririm	1	2	3	4	5
8. İhtiyacım olduğunda, öğrenmek için kendimi güdüleyebilirim	1	2	3	4	5
9. Çalışırken hangi stratejiyi kullandığımı farkında olurum	1	2	3	4	5
10. Yeni bilginin önemine ve anlamına odaklanırım	1	2	3	4	5
11. Zihinsel olarak güçlü yönlerimi, zayıflıklarımı telafi etmek için kullanırım	1	2	3	4	5
12. İyi öğrenip öğrenmediğimi bilirim	1	2	3	4	5
13. Hangi çeşit bilginin öğrenilmesinin daha önemli olduğunu bilirim	1	2	3	4	5
14. Bilgiyi örgütleme/sınıflandırma işinde iyiyimdir	1	2	3	4	5
15. Eğiticinin neyi öğrenmemi beklediğini bilirim	1	2	3	4	5
16. Dikkatimi farkında olarak önemli bilgiye odaklarım	1	2	3	4	5
17. Bilgiyi hatırlamada belleğim iyidir	1	2	3	4	5
18. Bir problemi çözerken tüm seçenekleri düşünüp düşünmediğimi kendime sorarım	1	2	3	4	5

19. Kafam karıştığında ara verip düşünürüm	1	2	3	4	5
20. Yeni bilgi açık değilse, başa döner üzerinde düşünürüm	1	2	3	4	5
21. Kafam karıştığında varsayımlarımı yeniden değerlendiririm	1	2	3	4	5
22. Bildiklerimle yeni öğrendiklerimin ilişkili olup olmadığını kendime sorarım	1	2	3	4	5
23. Anladıklarımı kontrol etmek için düzenli olarak ara veririm	1	2	3	4	5
24. Kullandığım her stratejinin hangi durumda en etkili olduğunu bilirim	1	2	3	4	5
25. Çalışmayı bitirdiğimde amaçlarıma ulaşmada ne kadar başarılı olduğumu kendime sorarım	1	2	3	4	5
26. Öğrenirken anlamama yardımcı olması için resim ve diyagram (çizelgeler) çizerim	1	2	3	4	5
27. Çalışmayı küçük parçalara ayırmaya çalışırım	1	2	3	4	5
28. Özel anlamdan çok genel anlama odaklanırım	1	2	3	4	5

EK-3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

STRESLE BAŞA ÇIKMA						
Lütfen belirtilen ifadeye katılma derecenizi işaretleyiniz (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Bazen (4) Çoğunlukla (5) Her zaman		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
1.	Sorunlarla başa çıkmak için farklı yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
2.	Kendimi daha iyi hissetmek için kendi kendimi motive ederim.	1	2	3	4	5
3.	Sorunlar hakkında eşim ya da diğer akrabalarım ile konuşurum.	1	2	3	4	5
4.	Bir plan yapar ve onu izlerim.	1	2	3	4	5
5.	Sorunlara dışarıdan bakmaya ve objektif olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6.	Hayatta her zaman daha kötüsünün de olabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
7.	Sorunlar hakkında bir arkadaşım ile konuşurum.	1	2	3	4	5
8.	Yapılması gerekenleri bilir ve onları yapmak için çok çalışırım.	1	2	3	4	5
9.	Söylediklerimde ve yaptıklarım da aklıma izlerim.	1	2	3	4	5
10.	Olayların iyi tarafını görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11.	Sorunlarla ilgili olarak profesyonel birinden yardım alırım (doktor, avukat...).	1	2	3	4	5
12.	Ne istediğime karar verir ve istediğimi gerçekleştirmek için çalışırım.	1	2	3	4	5
13.	Olayların nasıl sonuçlanacağını tahmin etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14.	Benzer problemlere sahip insanlardan, daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5

15.	Benzer problemler yaşamış kişi ya da gruplardan yardım alırım.	1	2	3	4	5
16.	Sorunları çözmek için birden fazla bakış açısı geliştiririm.	1	2	3	4	5
17.	Olaylardan ders almaya çalışırım.	1	2	3	4	5
18.	Kendime her şeyin daha iyi olacağını söylerim.	1	2	3	4	5
19.	Karşılaştığım sorunlarla ilgili daha fazla bilgi edinmek için çalışırım.	1	2	3	4	5
20.	Kendimi sürekli geliştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
21.	İnsanların benden beklediklerini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22.	Yaşadığım sorunların hayatımı olumlu olarak değiştireceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
23.	Zorlukların üstesinden gelmek için dua ederim.	1	2	3	4	5
24.	Sorunları çözerken acele etmeden yavaş yavaş ilerlerim.	1	2	3	4	5