



SELÇUK
ÜNİVERSİTESİ

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN
YORDAYICILARI OLARAK BİLİŞSEL ESNEKLİK VE
ÖZ ŞEFKAT

İlknur ÖZCAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP

KONYA, 2023

Yazar Adı, Soyadı	Tez Adı	Tez Türü	Yıl
İlknur ÖZCAN	Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerinin Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkat	Yüksek Lisans	2023



SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN
YORDAYICILARI OLARAK BİLİŞSEL ESNEKLİK VE
ÖZ ŞEFKAT

İlknur ÖZCAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP

KONYA, 2023



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Adı Soyadı	İlknur ÖZCAN
Numarası	205231012005
Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Programı	Yüksek Lisans
Tezin Adı	Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerinin Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkat

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

10/2023

İlknur ÖZCAN

ÖNSÖZ

Bu araştırmada ergenlerin başa çıkma stratejileri, bilişsel esneklik ve öz Şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmamın alanyazına katkısı olmasını diliyor ve bu çalışmayı oluşturabilmemde ilham olan, cesaretlendiren herkese teşekkürü borç biliyorum.

Yüksek lisansımın her aşamasında çok değerli bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, araştırmama ışık tutan, bu uzun süreçte bir an olsun desteğini esirgemeyen, görüş ve önerileriyle tüm süreci zenginleştiren, sabırla ve içtenlikle yardımcı olan saygıdeğer danışman hocam Doç. Dr. Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP'e,

Tez jürimde bulunma nezaketini göstererek, kıymetli görüş ve nerileri ile katkıda bulunan sayın jüri yeleri Dr. Öğr. Üyesi Mustafa PAMUK ve Doç. Dr. Tolga SEKI'ye,

Hayatımın her aşamasında bana güvenen, emek veren, beni benden çok düşünen, her kararımda arkamda duran canım annem ve canım babama,

Hem çok sevip, hem çok uğraştığım canım kardeşim Tuğçe'ye ve saf sevgiyi anlamamı sağlayan, en derin huzur kaynağım Mehmet'e,

Zorlandığım her süreçte destekleriyle yükümü hafifleten, bilgisini, sevgisini, desteğini, zamanını paylaşan canım Selin'e,

Hayatıma anlam katan, bana g veren ve yüksek lisansımın her aşamasında yanımda olan sevgili eşim Emre Can ÖZCAN'a,

Bana ilham olan ve desteğini hissettiğim herkese tüm kalbimle teşekkür ederim.

İlknur ÖZCAN

**ERGENLERDE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN
YORDAYICILARI OLARAK BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ÖZ
ŞEFKAT**

Yüksek Lisans Tezi

İlknur ÖZCAN

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSİTİTÜSÜ

Ekim, 2023

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin başa çıkma stratejileri, bilişsel esneklik ve öz şefkat puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, 2022-2023 eğitim öğretim yılı Tokat ilindeki üç lisede öğrenim gören 243 kız, 226 erkek olmak üzere toplam 469 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubundaki öğrencilerin yaş ortalaması 15.37'dir. Araştırmada, öğrencilerin demografik özelliklerinin belirlenmesi için Kişisel Bilgi Formu, başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi için Ergenler için Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği, bilişsel esneklik düzeylerinin belirlenmesi için Bilişsel Esneklik Ölçeği, öz şefkat düzeylerinin belirlenmesi için Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin analizi için Bağımsız Örneklem t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinden yararlanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, aktif başa çıkma sınıf düzeyi değişkenine, kaçınan başa çıkma cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenine, olumsuz başa çıkma cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Ayrıca başa çıkma stratejilerinin tüm alt boyutları ile bilişsel esneklik ve öz şefkat değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bilişsel esneklik ve öz şefkat ile aktif başa çıkma alt

boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bilişsel esneklik ve öz şefkat ile kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Başa çıkma stratejilerinin yordanmasına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre ise bilişsel esneklik ile öz şefkat, aktif başa çıkma stratejilerindeki toplam varyansın %20'sini açıklamaktadırlar. Kaçınan başa çıkma stratejilerindeki toplam varyansın %19'unu açıklamaktadırlar. Olumsuz başa çıkma stratejilerindeki toplam varyansın ise %25'ini açıklamaktadırlar. Bulgular alan yazındaki bilgiler doğrultusunda tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Başa çıkma stratejileri, bilişsel esneklik, öz şefkat, ergen

Sayfa Adedi: 137

Danışman: Doç. Dr. Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP

COGNITIVE FLEXIBILITY AND SELF-COMPASSION AS PREDICTORS OF COPING STRATEGIES IN ADOLESCENTS

Master's Thesis

İlknur ÖZCAN

SELCUK UNIVERSITY

INSTITUTE OF EDUCATION SCIENCES

October, 2023

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the relationship between adolescents' coping strategies, cognitive flexibility and self-compassion scores. The study group of the research consists of a total of 469 students, 243 girls and 226 men, studying in three high schools in Tokat in the 2022-2023 academic year. Personal Information Form, Coping Strategies Scale for Adolescents, Cognitive Flexibility Scale, Self-Compassion Scale Short Form were used in the research. Independent Sample t Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Correlation Analysis, and Multiple Linear Regression Analysis were used to analyze the data obtained in the study. According to the findings obtained in the study, active coping differs significantly according to the grade level variable, avoidant coping varies according to gender and grade level variables, and negative coping differs significantly according to the gender variable. Additionally, there are significant relationships between all sub-dimensions of coping strategies and cognitive flexibility and self-compassion variables. There are positive significant relationships between cognitive flexibility and self-compassion and the active coping sub-dimension. Negatively significant relationships were found between cognitive flexibility and self-compassion and the avoidant coping and negative coping subscales. According to the results of Multiple Linear Regression Analysis regarding the prediction of coping strategies, cognitive flexibility and self-compassion explain 20% of the total variance

in active coping strategies. It explains 19% of the total variance in avoidant coping strategies. It explains 25% of the total variance in negative coping strategies.

Keywords: Coping strategies, cognitive flexibility, self-compassion, adolescent

Number of Pages: 137

Advisor: Assoc. Prof. Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP



KISALTMALAR

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

EBCÖ: Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği

BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği



TABLOLAR DİZİNİ

<i>Tablo 1. Ölçek Değişkenlerinin Ortalama Değerlerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....</i>	86
<i>Tablo 2. Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik t Testi Bulguları.....</i>	87
<i>Tablo 3. Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Sınıf Değişkenine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerinin Bulgular.....</i>	88
<i>Tablo 4. Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Bulguları.....</i>	89
<i>Tablo 5. Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tukey Testi Sonuçları.....</i>	90
<i>Tablo 6. Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri, Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkat Düzeyi Arasındaki İlişki.....</i>	91
<i>Tablo 7. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkatlerinin, Başa Çıkma Stratejilerinin Alt Boyutu Olan Aktif Başa Çıkmayı Açıklama Gücü.....</i>	92
<i>Tablo 8. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkatlerinin, Başa Çıkma Stratejilerinin Alt Boyutu Olan Kaçınan Başa Çıkmayı Açıklama Gücü.....</i>	92
<i>Tablo 9. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkatlerinin, Başa Çıkma Stratejilerinin Alt Boyutu Olan Olumsuz Başa Çıkmayı Açıklama Gücü.....</i>	93

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	İ
ÖZET	İİ
ABSTRACT.....	İV
KISALTMALAR	VI
TABLolar DİZİNİ.....	VII
1. GİRİŞ.....	12
1.1.Araştırmanın Amacı.....	15
1.2.Alt Amaçlar	16
1.3.Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	16
1.4.Varsayımlar.....	18
1.5. Sınırlılıklar	18
1.6.Tanımlar	18
2. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ LİTERATÜR	19
2.1.Stresle Başa Çıkma	19
2.1.1.Stres Kavramı.....	19
2.1.2.Stres Yaklaşımları	20
2.1.2.1.Biyolojik Yaklaşımlar	20
2.1.2.2.Psikolojik Yaklaşımlar	22
2.1.3.Stres Belirtileri	24
2.1.4.Stres Türleri.....	25
2.1.4.1.Olumlu Stres	25
2.1.4.2.Olumsuz (Yıkıcı) Stres	26
2.1.5.Stresin Etkileri.....	26
2.1.6.Stres Kaynakları	27
2.1.6.1.Bireysel Stres Kaynakları	27
2.1.6.1.1.Kişilik.....	28
2.1.6.1.2.Yaş	29

2.1.6.2.Çevresel Stres Kaynakları	30
2.1.6.3.Örgütsel Stres Kaynakları.....	30
2.1.7.Stresle Başa Çıkma Kuramları	30
2.1.7.1.Lazarus ve Folkman'ın Başa Çıkma Kuramı	32
2.1.7.2.Pearlin ve Schooler'un Başa Çıkma Kuramı.....	33
2.1.7.3.Moos ve Billings'in Başa Çıkma Kuramı	34
2.1.7.4.Carver, Scheier ve Weintraub'un Stresle Başa Çıkma Kuramı.....	35
2.1.7.5.Endler ve Parker'in Başa Çıkma Kuramı	37
2.1.7.6.Schwarzer ve Taubert'in Başa Çıkma Kuramı	37
2.1.8.Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	38
2.1.8.1.Bireysel Yöntemler.....	39
2.1.8.1.1.Gevşeme.....	40
2.1.8.1.2.Sosyal Destek.....	40
2.1.8.1.3.Profesyonel Destek	41
2.1.8.1.4.Egzersiz.....	41
2.1.8.1.5.Biyolojik Geri Bildirim.....	42
2.1.8.1.6.Meditasyon.....	42
2.1.8.1.7.Zaman Yönetimi	42
2.1.8.2.Zihinsel Yöntemler	43
2.1.8.3.Örgütsel Yöntemler	44
2.1.9.Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	45
2.2.Bilişsel Esneklik.....	47
2.2.1.Bilişsel Esneklik Türleri.....	50
2.2.2.Bilişsel Esnekliği Açıklayan Yaklaşımlar.....	53
2.2.2.1.Akılcı Duygusal Davranışçı Kurama Göre Bilişsel Esneklik.....	53
2.2.2.2.Bilişsel Davranışçı Kurama Göre Bilişsel Esneklik	54
2.2.2.3.Öğrenmede Bilişsel Esneklik	56
2.2.2.4.Sosyal Öğrenme Kuramına Göre Bilişsel Esneklik.....	58
2.2.2.5.Nöropsikolojik Yaklaşımına Göre Bilişsel Esneklik.....	59
2.2.3.Bilişsel Esnekliğin Gelişimi ve Buna Bağlı Beyin Bölgeleri.....	60
2.2.4.Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar	61
2.3.Öz Şefkat.....	63
2.3.1.Öz Şefkatin Boyutları.....	65
2.3.1.1.Öz-sevecenlik ve Öz-yargılama	66
2.3.1.2.İnsanlığın Ortak Deneyimleri ve İzolasyon.....	67
2.3.1.3.Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Aşırı Özdeşim	69
2.3.2.Öz Şefkat ile Birbirine Karıştırılan Kavramlar	70
2.3.3.Öz Şefkat ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	72
2.3.3.1.Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	72
2.3.3.2.Psikoanalitik Kuram	72

2.3.3.3.İnsancıl Kuram	73
2.3.3.4.İlişkisel Yaklaşım	74
2.3.3.5.Duygu Düzenleme Yaklaşımı.....	74
2.3.4.Öz Şefkati Etkileyen Faktörler	75
2.3.4.1.Cinsiyet.....	75
2.3.4.2.Aile	76
2.3.4.3.Yaş	77
2.3.4.4.Kültür.....	77
2.3.5.Öz Şefkati Geliştirmek İçin Kullanılan Teknikler	78
2.3.5.1.Fiziksel Öz Şefkat.....	78
2.3.5.2.Zihinsel Öz Şefkat	79
2.3.5.3.Duygusal Öz Şefkat	79
2.3.5.4.İlişkisel Öz Şefkat.....	79
2.3.5.5.Spritüel/Manevi Öz Şefkat	79
2.3.6.Öz Şefkat ile İlgili Yapılan Araştırmalar	80
3.YÖNTEM	83
3.1.Araştırmanın Modeli	83
3.2.Çalışma Grubu	83
3.3.Veriler Toplama Araçları	83
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu	83
3.3.2.Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBCÖ)	83
3.3.3.Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)	84
3.3.4.Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu	84
3.4.Verilerin Toplanması.....	84
3.5.Verilerin Analizi.....	85
4. BULGULAR	86
4.1.Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular	86
4.2.Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular	88
4.3.Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile bilişsel esneklik ve öz şefkat puanları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular	90

4.4.Ergenlerin bilişsel esneklik ve öz şefkatlerinin, başa çıkma stratejilerini anlamlı şekilde yordaması.....	91
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	94
5.1.Tartışma.....	94
5.1.1.Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşması.....	94
5.1.2.Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin sınıf düzeyine göre farklılaşması	96
5.1.3.Ergenlerin başa çıkma stratejileri ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	98
5.1.4.Ergenlerin başa çıkma stratejileri ve öz şefkatleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	100
5.1.5.Ergenlerin bilişsel esneklik ve öz şefkatlerinin başa çıkma stratejilerini yordaması	101
5.2.Sonuç.....	102
5.3.Öneriler.....	104
KAYNAKÇA.....	105
EKLER	133
Ek-1: Kişisel Bilgi Formu.....	133
Ek-2: Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBCÖ)	134
Ek-3: Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)	135
Ek-4: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu	136
Ek-5: Araştırma İzni	137

1. GİRİŞ

İnsanoğlu doğumundan ölümüne kadar gelişim ve değişim içerisinde. Bu değişim ve gelişim beraberinde uyum sağlamayı da gerektirmektedir. İnsanoğlu doğum öncesinden başlayarak farklı gelişim dönemlerinden geçer, her gelişim döneminde şartlara ayak uydurmak durumunda kalır. Bu adapte olma süreci beraberinde stresi ve bununla başa çıkmayı da gerektirir. Ergenlik, stres yaşantıları ve bu yaşantılarla başa çıkma açısından kritik bir dönemdir (Tan, 2006).

Geçtan (2003) zorlu gelişim evrelerinin ilki olarak ergenlik çağını vurgulamıştır. Ergenliğin bir yanı fırtına dönemi olarak adlandırılırken diğer yanı da stres ve stresle başa çıkmayı içermektedir (Compas, 1987; Jackson ve Bosma, 1990; Seiffge Krenke, 1995). Ergenlik, yaşam denilen olguda çatışmaların en üst seviyede gerçekleştiği bir geçiş evresidir (Santrock, 2020). Ergenlik, bireyde kimliğin oluşması, kişiliğin olgunlaşması, geleceğin şekillenmesi, amaç ve ideallerin belirlenmesi açısından etkili ve önemlidir.

Ergenlik dönemi, tamamlanması gereken birçok gelişim görevini içermektedir. Ergenler kimlik oluşturma, cinsel role adapte olma, sosyal rollerinin farkındalığını sağlama, beden imajına dikkat etme, benliğini ve sosyal çevresini kabul etme çabası içindedirler. Bu gelişim süreçleri beraberinde stres kavramını getirmektedir (Aydın, 2008). Ergenlik, hem bireyin problemlerini sağlıklı şekilde çözebilen yetişkinler olması hem de ruh sağlığı sorunlarının, olumsuz başa çıkma stratejilerinin kişilikte yer edinmesi bakımından oldukça kritik bir gelişim dönemidir (Oral, 2004). Ergenler sosyal ilişkiler edinmede, ebeveynle çatışmalarda, amaç ve ideallerini belirlemede stres ve depresyon durumlarıyla karşılaşmaktadırlar.

Stres bireyin tutumlarının tutarlı olmaması, tabiatına uygun birey-çevre ilişkisinde olmaması ve bireyin sosyal dengesi ile ilgilidir. Dolayısıyla stres, kaynağını dış etkenlerden alan, bireyin denge mekanizmasında bozulmalara ve ruhsal sıkıntılara neden olan bir kavramdır (Baki, 2011). Stres, ona sahip olan kişiye aittir (Baltaş ve Baltaş, 2015).

Bireyin sorunlarla karşılaşması ve stres yaşaması hayatın olağan akışına uygun bir durumdur. Neredeyse bütün toplumlarda fırtınalı dönem olarak tanımlanan ergenlik; fiziksel, zihinsel, cinsel, duygusal ve sosyal gelişimleri içermektedir. Ergenin karşılaştığı stres kaynakları gelişimsel görevlerin beraberinde getirdiği beklendik değişimler ya da beklenmedik hayat değişimleri şeklinde olabilir. Ergenlik ve stres kaynaklarıyla ilgili en sık üzerinde durulan değişkenlerin yaş grupları ve cinsiyet olduğu görülmektedir (Eren, 1994).

Okulla ilgili stres, ergenin hayatında çok önemli bir alan işgal etmektedir. Özellikle günümüzde bilgi hızla yayılmakta ve eğitim öğretim faaliyetleri yoğun bilgi birikimi içermektedir. Dolayısıyla ergenin beklendik kimlik geliştirme, cinsel rol uyumu, beden imajı, sosyal rolün keşfi, benlik kabulü gibi gelişimsel değişimlerde ve beklenmedik değişimlerde sorun yaşaması kaçınılmazdır. Ortaöğretimdeki ergenler, liseye uyum, alan/dal seçimi, gelecek kaygısı, meslek seçimi, sınav stresi gibi beklenmedik değişimlere de maruz kalmaktadırlar (Rubenzer, 2000). Yine cinsiyete göz önünde bulundurulduğunda kızlar ve erkeklerin beklendik gelişimsel değişimleri arasında farklılıklar olduğu, aynı beklenmedik değişimlere farklı başa çıkma stratejileriyle cevap verecekleri düşünülmektedir. Ergenlik ve stresle ilgili en sık üzerinde durulan kavramların yaş ve cinsiyet değişkeni olmasının nedeni söz konusu beklendik ve beklenmedik değişimlerin yaş grubuna ve cinsiyete göre farklılaşması olabilir. Kaynağı ne olursa olsun ergenin tüm bu değişimlere uyum sağlayabilmesi gerekmektedir (Gore ve Calton 1991; aktaran Mullis ve diğ., 1993). Bu değişimlere adapte olma süreci beraberinde stresi de getirmektedir. Stres ve stresle başa çıkma ergenler için kritik derecede önemli hale gelmektedir (Kulaksızoğlu, 2009).

Folkman ve Lazarus (1986) baş etmeyi, kişinin bir sorunla veya olumsuz bir olayla karşılaştığında kişinin bu olumsuzluktan en az düzeyde etkilenmek için başvurduğu bilişsel, duyuşsal ve davranışsal stratejiler bütünü olarak tanımlamıştır. Stresle sağlıklı şekilde baş edebilmek için bireyin kendi sınırlılıklarını, katı ve esnek yönlerini, içsel ve dışsal kaynaklarının farkında olması ayrıca içinde bulunduğu durumu değerlendirmesi ve problem çözmesi gerekmektedir (Horvath ve Russell,

1999). Bireyin problem veya olumsuz bir durumla başarılı bir şekilde başa çıkabilmesi için bu stratejiler bütününe sahip olması gerekmektedir. Bu becerilerden biri de bilişsel esnekliktir (Eskin, 2014).

Martin ve Rubin'e (1995) göre bilişsel esneklik bireyin herhangi bir sorun durumunda seçeneklerini görebilmesi, sorunla baş edebileceğine yönelik algısı ve uyum sağlayabilmesidir. Bilişsel esnekliğe sahip olan birey, davranışları sonucunda başarılı olacağına inanmaktadır. Bilişsel esneklik, bireyin uyum sağlamak için seçeneklerinin ve alternatif yolların farkına varmasını sağlamaktadır (Bilgin, 2009). Bilişsel olarak esnek olamamak akla ilk gelene takılmak, onu devam ettirmek, katılık, düşünceleri değiştirememek ile ilişkilidir. Bilişsel esnekliğe sahip olmayan bireyler, katı düşünce yapısına sahiptir (Scott, 1962).

Stresle etkili başa çıkmayı destekleyen faktörlerden biri de öz şefkattir. Öz şefkat bireyin başkalarına gösterdiği insani duyguları, kendisine de göstermesidir (Germer, 2020). Öz şefkat üç alt boyuttan oluşmaktadır. Öz sevecenlik, bireyin tecrübe ettiği acı ya da yetersizlik karşısında kendine nazik ve empatik yaklaşmasını içerir. Öz şefkatin ortak paylaşımların bilincinde olma boyutu, kişiye acı yaşatan, can sıkıcı olayların, yalnızca kendinin yaşamadığının farkında olması, insanlığın ortak deneyimi olarak görmesidir. Öz şefkatin üçüncü boyutu bilinçli farkındalık (mindfulness), bireyin acı ve ıstırapları, düşünceleri karşısında kendini kaptırmadan dengeli bir farkındalık halinde olması şeklinde tanımlanır (Neff ve diğ., 2007). Bu üç boyut birbirleriyle sürekli ilişki içindedirler ve birbirlerini beslemektedirler. Dolayısıyla öz şefkat, üç bileşen ile etkileşimde olan ve bu boyutlardan oluşan tek bir yapı olarak düşünülmelidir (Neff, 2003b).

Öz şefkat, kişinin kendisi ile olan ilişkisini etkilemektedir. Kendine şefkatli bireyler herhangi bir sorunda, olumsuz bir durumda başarısız olduklarında kendilerine kızmadıkları için hatalarını kabul edebilirler. Olumsuz davranışlarını değiştirebilirler ve yeni duruma uyum sağlayabilirler. Öz şefkat kişinin iyi oluşunu etkileyen, öz saygı, öz güven ve mükemmeliyetçilik ile karıştırılmaması gereken önemli değişkendir (Neff, 2003a; Van der Cingel, 2009).

Bireyin öz şefkat düzeyinin artmasıyla yaşadığı zorluklar karşısında hissettiği duygu ve düşüncelerinin farkındalığı artacaktır. Kendi duygu ve düşüncelerine farklı açılardan bakabilmek, duygu düşünce farkındalığını arttırmak aynı zamanda kişinin bilişsel esnekliğinin de bir göstergesidir. Birey öz şefkat ve bilişsel esneklik sayesinde kendiyle ilişkisinde olumsuz duygularıyla daha ılımlı bir şekilde baş edebilir (Yakın, 2015). Öz şefkat kişinin karşılaştığı zorlu durumlar karşısında kendini sakinleştirmesi, ihtiyaç duyduğu kabul ve anlayışı gösterebilmesi, kendine yetebilmesi yönüyle uyumlu bir baş etme stratejisidir. Öz şefkatli kişiler zorluklarla karşılaştıklarında olumsuz hislere saplanmaktansa kendilerini bu zorluktan çıkarabilecek duygu ve davranışlara odaklanmaya eğilimlidir (Öveç, 2007). Dolayısıyla öz şefkatli bireylerin mutlu olmak için çaba sarf edeceği, çözüm yolları arayacakları ve olumsuz hislere saplanan kimselerden daha fazla çözüme kavuşacakları söylenebilir. Öz şefkatli bireyler acı ve huzursuzluk duyguları oluşturan yaşantılarını sevecen ve açık bir tutumla anlamaya çalışır, kendine acımadan duygularının farkına varır, yaşadığı durumları hayatın bir parçası olarak kabul etme esnekliğini gösterir (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

Ergenlik dönemi, kimlik oluşturma, cinsel role adapte olma, sosyal rollerinin farkındalığını sağlama, beden imajına dikkat etme, benliğini ve sosyal çevresini kabul etme gibi birçok gelişim görevini içermektedir. Bu süreçler beraberinde stres kavramını getirmektedir. Bireyin problem veya olumsuz bir durumla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmesi için bilişsel esneklik ve öz şefkat gibi stratejiler bütününe sahip olması gerektiği düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında bu araştırmada ergenlerde bilişsel esneklik ve öz şefkatin stresle başa çıkmayı ne düzeyde yordadıklarının incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı ergenlerin stresle başa çıkma stratejileri, bilişsel esneklik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri bilişsel esneklik ve öz şefkattir. Bağımlı değişkeni ise başa çıkma stratejileridir.

1.2.Alt Amaçlar

Bu araştırmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerin stresle başa çıkma stratejileri, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin stresle başa çıkma stratejileri, sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerin bilişsel esneklikleri ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Ergenlerin öz şefkat düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Ergenlerin bilişsel esneklikleri başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
6. Ergenlerin öz şefkatleri başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi ve Gerekeşi

İnsanlar hayatları boyunca çeşitli gelişim dönemlerinden geçmekte ve bu dönemlerde üstesinden gelmesi gereken gelişim görevleri bulunmaktadır (Santrock, 2020). Bu gelişim görevleri ve diğer çatışma durumlarının bireyin hayatının her döneminde stres oluşturması kaçınılmazdır. Bireylerin bu stresle sağlıklı şekilde baş etme becerilerinin küçük yaşlardan itibaren desteklenmesi ve geliştirilmesi gerekmektedir. Bireylerin stresle baş etme becerileri büyük oranda ergenlik döneminde şekillenmektedir (Üzbe Atalay, 2016). Ergenler içinde buldukları gelişim döneminde fiziksel, zihinsel, cinsel, sosyal ve davranışsal değişimlerin getirdiği stresle karşı karşıya kalmaktadır (Özbay, 2006; aktaran Çam ve Tümkaya, 2008). Ergenlerin bu sorunlarla başa çıkma sürecinde kişisel özellikleri, sorunlara yaklaşım tarzları, adapte olma becerileri, alternatifleri algılayabilmeleri ve kendileriyle ilişkili düşünceleri önem kazanmaktadır. Stres ve stresle baş etme süreci sorunlara olumlu yaklaşabilme, alternatifleri düşünebilme, sonucu değerlendirebilme

adımlarını içerir (Baltaş ve Baltaş, 2015). Bireyin bu süreçleri sağlıklı atlatabilmesi için esnek bir bilişsel yapı ve öz şefkat gereklidir (Chishima ve diğ., 2018).

Ergenin değişen hayat koşullarına ve gelişim dönemlerine uyum sağlayabilmesi, işlevsel başa çıkma stratejileri kullanabilmesi ve sağlıklı kişisel-sosyal ilişkiler oluşturabilmesi bilişsel esneklik ile mümkündür (Hurtubise ve Howland, 2016). Bilişsel esnekliği yüksek olan ergen, beklenmedik şartlarla karşılaştığında bu şartlara adapte olabilecek, uygun yeni ve alternatif çözümler üretebilecektir (Cheng ve diğ., 2014). Ergen başarısızlık, acı, üzüntü veren durumlarla karşılaştığında öz şefkati sayesinde kendini iyileştirebilecek, toparlanma gücünü bulabilecek ve kendini geliştirebilecektir. Öz şefkati gelişmiş ergenin olumsuz düşüncelerinin yerini olumlu düşünceler alacaktır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Böylece ergen stresle baş ederken olumsuz yaşam deneyimlerinden en az düzeyde etkilenecektir.

Ergenlerin stresle sağlıklı şekilde baş edebilmesi için bilişsel esneklik sayesinde olumsuz duruma uyum sağlayabilmesi, alternatifleri düşünebilmesi gereklidir (Chishima ve diğ., 2018). Ayrıca öz şefkat sayesinde olayları daha az tehdit edici ve daha fazla kontrol edilebilir algılayacak, yaşanan olayları insan olmanın parçası olarak görecektir ve baş etme gücü artacaktır (Neff, 2003a).

Literatür ışığında stresle sağlıklı baş etme becerilerinin bireyin yaşamında önemli bir beceri olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ve öz şefkatin baş etme becerilerini destekleyen, kişi için elzem yapılar olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın ergenlerde sağlıklı baş etme becerilerini ve destekleyici faktörleri geliştirme konusunda yapılacak çalışma ve eğitimlerde okul psikolojik danışmanlarına yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde başa çıkma stratejileri, bilişsel esneklik ve öz şefkatin birlikte incelendiği bir çalışma görülmemiştir. Çalışmanın bu yönüyle alanyazında psikolojik danışma alanındaki bilimsel yayın açığını gidermeye yönelik katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu amaçla bu çalışmada stresle başa çıkma, bilişsel esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi değerli görülmüştür.

1.4.Varsayımlar

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin, veri toplama araçlarına verdikleri cevapların içten ve doğru olduğu kabul edilmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma 2022-2023 eğitim öğretim yılı Tokat ilinde bulunan üç lisede öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Başa Çıkma Stratejileri: gündelik yaşantıların yarattığı strese yanıt niteliğinde duyguların, davranışların, bilişlerin, psikofizyolojik ve çevresel değişkenlerin düzenlenmesine yönelik bilinçli ve gönüllü bir çaba şeklinde tanımlanmaktadır (Compas, ve diğ., 2001).

Bilişsel Esneklik: Bireyin değişen durumlara uyum sağlamak konusunda esnek olması ve esnek olma becerisindeki yetkinliği olarak tanımlanır. Ayrıca alternatif seçeneklerin farkındalığını da içermektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Öz Şefkat: Bireyin karşılaştığı olumsuz durumlarda kendini sert şekilde eleştirmek yerine kendini anlayışlı karşılaması, olumsuz deneyimi konusunda yalnız hissetmeyip bu deneyimi insanlığın bir parçası olarak görmesi ve olumsuzluğa saplanmadan bu süreçten akılcı bir bilinçle çıkmasıdır (Neff, 2003a ve 2003b).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Stresle Başa Çıkma

Bu bölümde stres kavramına, stresi açıklayan kuramlara, stres belirtilerine, stres türlerine, stresin etkilerine, stres kaynaklarına ve stresle başa çıkma yollarına yer verilmektedir.

2.1.1. Stres Kavramı

“Stres” kavramının bu güne değin ortak bir açıklamasını ortaya çıkarmak güçtür. Bu güçlüğüün sebebi her branşın stres kavramını kendi dallarına yönelik ve ayrı manalarda açıklamalarından gelmektedir. Stres, tıp alanında psikolojik bir mekanizma olarak açıklanırken teknik alanda yük hali olarak kabul görmektedir (Fontana, 1989). Branş kısıtlamasına bakılmadan bilim alanına göz gezdirildiğinde, “stres” kavramının ilk defa Robert Hoke tarafından 17. yüzyılda, “elastiki obje ile objeye uygulanan dış güç arasındaki bağlantı”yı göstermek amacıyla kullandığı görülmektedir. Bir başka fizikçi olan Thomas Young ise bu kavramı uzun bir süre sonunda formüle ederek açıklamıştır. Young, stres kavramını ‘maddenin kendinde var olan güç veya direnç’ olarak tanımlamıştır. Maddenin, kendine etki eden dış bir güce, direnci kadar bir reaksiyonda bulunduğunu savunur (Şahin, 1995).

Stres kavramının kökü, Latince “estrica” ve Fransızca “estrece” kelimelerine dayanmaktadır ve 16. yüzyıl sonlarına kadar “dert, tasa, keder, elem, felaket” manalarında dile getirilmiştir. 17. yüzyıl başlarından itibaren bu kavramın yerini ‘baskı, güç, zor’ anlamlarında kişiye, nesneye ya da psikolojik bir yapıya özgü kullanım almıştır. Dolayısıyla stres, madde ve kişinin bu tür zorlukların tesiriyle yıpratılmasına yönelik bir direnç olarak kullanılmaya başlanılmıştır (Altıntaş, 2014). 19. yüzyılın sonlarından itibaren ise stresle alakalı araştırmalar daha teorik ve sistematik bir yaklaşımla ele alınmıştır. Walter B. Cannon isimli bir bilim adamı, 1930’lu yıllarda yaptığı araştırmalarda canlı organizmanın ‘savaş ya da kaç’ reaksiyonunu inceleyen ilk kişi olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde stresi ele

alıp inceleyen araştırmalarda Canon'un bu bulguları önemli bir yer tutmaktadır. 'Homeostasis' kavramı ile birlikte Canon, organizmanın içinde var olan uyumdaki devamlılığı muhafaza etme niteliğinden bahsetmiş; hayatta şart olan uyumu devam ettirebilmek adına kullanılan yanıtları belirterek araştırmıştır. Walter Cannon, stresi; "canlının, kendi hayatını ve çevreye dengesini tehdit eden herhangi bir uyarıcıya sergilediği, varoluşsal kıymeti olan bir 'kaçma veya savaşma' reaksiyonu olarak tanımlamıştır (şahin, 1995).

Stres, canlının fizyolojik ve psikolojik sınırları için tehlike oluşturması ve baskılanması nedeniyle ağığa çıkan, emosyonel, davranışsal reaksiyonlar ile bu reaksiyonların fizyolojik ilişkileridir (Baltaş, 2000; aktaran Aslan, 2019). Rowshan (2015) stresi, taleplerimize yönelik sergilediğimiz reaksiyonlar olarak tanımlamaktadır. Birçok kişi stresin kendinden kaynaklandığını değil etraftakilerin kendilerine yaptıkları olarak algılamaktadır. Fakat stresin asıl kaynağı gereğinden fazla duygularımız ve taleplerimiz nedeniyle oluşan olaylara yönelik kendimizin sergilediği reaksiyonlardan oluşmaktadır. Avşaroğlu (2016) ise stresi, modern çağda her insanın başına gelen günlük yaşantımızın bir parçası olarak ele almıştır. Çağımızda kişileri devamlı olarak etkileyen stres kaynaklarını; taleplerin karşılanmasındaki güçlükler, baskılanma, yarışlar, üretme ve verimlilik arzusu, başarısızlık kaygısı gibi negatif durumlar olarak incelemiştir. Son olarak Güzel (2019) ise stresi, kişi-çevre etkileşimi aracılığıyla ortaya çıkan ve ruhsal veya bedensel sıkıntıya neden olan yaşantılar olarak tanımlamaktadır.

2.1.2. Stres Yaklaşımları

Alanyazında stresi açıklamak adına stres kuramları oluşturulduğu görölmektedir. Bu kuramlar; biyolojik ve psikolojik kuramlar olarak iki kategoride ele alınacaktır.

2.1.2.1. Biyolojik Yaklaşımlar

Stresi betimleyen biyolojik yaklaşımlar "Genel Uyum Sendromu", "Genetik Yapısal Yaklaşımlar" ve "Kalıtım-Çevre Etkileşimi" olarak ele alınabilir.

Genel Uyum Sendromu, Selye'nin (1936) denek hayvanlar üstünde uyguladığı uyarıların uzun ve kısa zamanlı reaksiyonları çalışmalarına dayanmaktadır (Selye, 1977). Selye; genel uyum sendromu evrelerini üçe ayırarak incelemiştir. Bu evreler; alarm evresi, direnç evresi ve tükenme evresi olarak adlandırılmaktadır (Wilson, 1977).

Alarm evresi; bedenin strese yönelik başlangıç reaksiyonudur. Stresi fark eden canlı faaliyete geçerek bir takım reaksiyonlar sergiler. Bu reaksiyonlar; kalbin olağandan daha şiddetli çarpması, tansiyonun artması ve kan basıncının azalması gibi belirtilerden oluşur. Vücutta oluşan bu farklılıkların başlıca nedeni vücudun dengesini sağlamasından geçmektedir (Selye, 1977). Direnç evresi ise; alarm evresinden sonra gelir. Şayet stresin kaynağına adaptasyon gerçekleşirse normalizasyon oluşur fakat stres altındaki insanların sergilediği hareketler görülmektedir (Güçlü, 2001). Direnç evresinin bitimine doğru canlı vücudu normal seviyesine geri gelmezse tükenme evresine geçilir (Baltaş ve Baltaş, 2015). Tükenme evresi; canlı vücudu stresle başa çıkamaz ve bu durum bedenin direncini azaltmaktadır. Buna yönelik olarak uzun süren stres kaynaklarıyla baş edemez ve gelişebilecek bir başka stres kaynaklarına karşı güçsüz olur (Baltaş ve Baltaş, 2015). Kişinin yaşamını baş edilemez olarak hissetmesi, tükenme semptomu olarak adlandırılmaktadır (Işıkhan, 2004). Tükenme bir veya birden çok organ sistemlerinin çok fazla iş yükü altında baş edemeyerek direnememesidir (Allen, 1983).

Genetik yapısal yaklaşımlar, stres ve stresi yenme konusunda bireyin genetik faktörlerinin öneminden bahsetmektedirler. Bu kuramlar, kalıtsal yapı ve bedensel etmenler, fiziksel unsurlar, stresle başa çıkma ve zorluklara karşı koyma ile alakalı önemli etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda hedefleri, kalıtsal yapı ve bedensel etmenler arasındaki ilişkinin ortaya çıkmasını mümkün kılar (Akman, 2004).

Kalıtım-çevre yaklaşımına göre kalıtım ve çevre birbirleriyle ilişkilidir. Bu ilişki, kişinin genetik yapısı ve işlevlerinde etki göstermektedir. Bu teoriye katılan bilim insanlarına göre, kişilerin zaten bir hastalık ya da bozukluğa yatkınlığı bulunmaktadır. Bu yatkınlık, doğuştan, genetik veya daha sonra gelişebilir. Kişide

hâlihazırda bulunan bu yatkınlık stresle ilişkilendirildiğinde herhangi bir bozukluk ya da psikosomatik rahatsızlık meydana gelebilmektedir. Dolayısıyla kimi bireyler strese yönelik daha savunmacı bir yapıda olabilirken kimi bireyler stresle başa çıkma konusunda savunmasız kalabilmekte, yeterli olamamaktadırlar. Bu yüzden bu aşamada kişiden kaynaklı bir olgudan ziyade kişinin fizyolojisinden kaynaklı bir olgu ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte kişinin stresle başa çıkma yeteneğinde etkili olan bir diğer etmen stresin büyüklüğü, niteliği ve sıklığıdır (Yurtsever, 2009).

2.1.2.2.Psikolojik Yaklaşımlar

Stresi ele alan psikolojik yaklaşımlar “Psikodinamik Yaklaşım”, “Öğrenme Yaklaşımı” ve “Bilişsel Transaksiyonel Yaklaşım” olarak ele alınabilir.

Freud’un bir kişilik kuramı olarak nitelendirilen Psikanalitik teori, kişilerin sergilediği davranışların, bilinçdışı prosesler ve erken döneme kadar giden yaşantılardan kaynaklandığını iddia eder (Macmillan, 2009). Ek olarak bireyin sürekli olarak haz peşinde koştuğunu savunan Freud, biyolojik kaynaklı uyarımların kişilerin edimlerine yol gösterdiğini ifade etmektedir (Kaya, 2021). Freud, strese neden olan kaygı durumlarını üç başlıkta değerlendirmiştir. Bunlar nesnel anksiyete, nevrotik anksiyete ve ahlaki anksiyetedir. Bu anksiyete türlerinin kişide ruhsal bir bunalıma sebep olduğunu, bunun da bireyin stres altına girmesine yol açtığını savunmaktadır. Bu bunalımın en aza indirilebilmesi adına savunma mekanizmalarının kullanılması gerektiğini belirtmektedir. Ek olarak bahsi geçen savunma mekanizmalarının normalden fazla kullanılmasının, bireyde bir takım problemlere sebep olabileceğini de belirtmektedir (Yıldız, 2017).

Öğrenme yaklaşımına göre stres, edimsel koşullama ve geleneksel koşullamaları birlikte ele alarak açıklamaktadır. Başlangıç olarak anksiyete, ürkme gibi hisler, tepki olarak ele alınmaktadır. Kalıtımsal, edimsel ve psikolojik parçalardan meydana gelen reaksiyonlar önce anksiyeteyi meydana getirmektedir. Bireyde strese sebep olan bu anksiyetelerden korunmak adına bedenimiz kaçınma davranışı sayesinde savunma sistemlerini harekete geçirmektedir. Böyle olayların genelinde korku vardır. Birey, bir başka bireyden, maddeden ürktüğünde gerilim hissetmekte, bununla birlikte bedeni biyolojik olarak uyarılmaktadır. Beden sıcaklığı

artar, kalp daha hızlı çarpar ve doğal olarak tansiyon artmaktadır. Sonucunda ise bireyde yalnızca psikolojik değil, fizyolojik, biyolojik ve edimsel reaksiyonlar da gözlenmektedir. Bu hissin niceliği ne olursa olsun bireyin bedeninde duyulmaktadır. Dolayısıyla birey strese sebep olan olguları daha önceden kestirebildiği için bedeni erkenden bu belirtilerin karşısında reaksiyon göstermekte, sonrasında da korkma hissi yaşayınca stres altında olmasa bile bireyde anksiyete meydana getirebilmektedir (Akman, 2004).

Bilişsel Transaksiyonel Yaklaşımına göre kişiler yaşadıkları olumsuz deneyimler sonucunda az da olsa geride kalabilmekte, şayet yapabilirlerse bir takım olguları farklı kılmaya çabalamaktadırlar. Fakat bunu başaramazlarsa durumun manasını farklı kılacakları bilişsel baş etme mekanizmalarını denemektedirler (Lazarus ve DeLongis, 1983). Baş etme davranışı kişinin ruhsal, sosyal, çevresel ve maddi olanaklarından, kontrol ve kabul edilebilirliğinden etkilenir (Folkman, 2013).

Transaksiyonel Stres Kuramında stresin tesiri, insanın kişiliği ve algıladığı duruma göre farklılık sergileyebilmektedir. Kimi kişiler stres altında çaresizlik, kaygı ve içe çekilme gibi semptomlar gösterirken kimi kişiler ise kızgınlık gibi duygular gösterebilmektedir. Kişiler bu uyarıcılara karşı analiz yapma yoluna başvurabilmektedir (Taha ve diğ., 2014). Dolayısıyla kişilik nitelikleri, stresle baş etme mekanizmalarında ele alınması gereken bir etmen olmaktadır. Bir başka baş etme yöntemi ise kişinin etkisi altında olduğu bir tehdidi yok sayması ya da bu tehdidi yok etmenin başka yöntemlerini aramasıdır. Kişi, bir yarışmada başarılı olamamak, topluluk önünde gösteri yapmak gibi stres verici olaylarla karşı karşıya gelmeyi bekler ve bu negatif olaylara karşı yeterli bir şekilde hazırlanarak strese başa çıkmaya çalışır (Lazarus, 1974).

Kişi, stresle baş etmek için çabalarırken iki çeşit baş etme yöntemi sergileyebilir. Bu yöntemler problem odaklı ve duygu odaklı baş etme davranışlarıdır. Problem odaklı baş etmede, sıkıntılı kişi-çevre bağlantısı farklılaştırılır. Duygu odaklı baş etmede ise realist ya da savunmaya karşı tekrar analiz etme yöntemiyle bir karşılaşmanın değerlendirme ya da katılma biçimi ve buna gösterilen reaksiyon farklılaştırılmaktadır. Duygu odaklı baş etmede kişi yok sayma, kaçınma, geçmişin

tekrar analiz edilmesi, mizah, hayal kurma ve maneviyat gibi bir takım bilişsel hareketler sayesinde baş etme biçimi sergilemektedir (Folkman, 1997). Problem, problem odaklı yöntemlerle giderilirse ruhsal sağlığı tehdit eden bir sebep ortadan kalkmaktadır. Fakat kişi duygu odaklı baş etme yöntemiyle çabalarsa nesnel olay olduğu gibi kalır, yine de olaya karşı daha sakin bir emosyonel reaksiyon oluşturulur ve gevşemeye fayda sağlamaktadır (Bartram ve Gardner, 2008; Lazarus ve DeLongis, 1983).

2.1.3. Stres Belirtileri

Strese yönelik gösterilen reaksiyonlar uzun bir zaman döneminde bir takım rahatsızlıkların meydana gelmesine neden olmaktadır. Stres kişiye fiziksel, davranışsal, psikolojik, sosyal ve bilişsel belirtiler olarak yansiyabilir.

Stres kaynaklı fiziksel tepkiler, stres faktörünün türünden ayrı bir şekilde dengeli olarak oluşup gelişmektedir. ‘Kaç veya savaş’ tepkisi, otonom sinir sisteminin aktivasyonunun bir sonucu şeklinde meydana gelmektedir. Bireyler, meydana gelen bu tepkiyle birlikte halsizlik, enerji düşüklüğü, baş ağrıları, uyku problemleri, diş gıcırdatma, gasrtointestinal zorluklar, fazla terleme ve hipertansiyon problemleri çekebilmektedirler (Aydın, 2008; Güçlü, 2001).

Stresin davranışsal belirtileri; bireyin devamlı bir şekilde esnemesi, sesini yükselterek ve hızlı bir şekilde konuşması, sürekli göz kırpması, tırnak yeme, hızlı yürüme, anhedoni, diş gıcırdatma, olumsuz alışkanlıklara yönelme, kişisel hijyen ve bakımına dikkat edememe, telaş ve acele içinde olma hali, olumlu duyguları yansıtamama, sabırsızlık, karar alımında aktif olamama, genellikle çevresini eleştirme gibi durumlardır (Kuru, 2000).

Stresin meydana getirdiği zorlama ile birlikte bireylerin ruhsal durumundaki ani farklılıklar en önemli psikolojik belirtilerdendir. Birey kimi zaman çok mutlu olup gülme krizine girebilirken kimi zaman da ani ve yoğun bir şekilde üzgün hissederek aşırı ağlama davranışı gösterebilmektedir. Bunun yanında herhangi bir olaya kimi zaman normal reaksiyonlar gösterirken kimi zamanda değişik ve negatif reaksiyonlar sergileyebilmektedir. Topluluk içerisinde değer görmeme duygusu, terk

edilmişlik, yalnızlık, depresyon, umutsuzluk, üzüntü ve heyecanlılık belirtileri de ek olarak kendini gösterebilmektedir.

Stresin sosyal belirtileri, kişinin diğer kişilerle iletişim ve etkileşim içerisinde bulunamaması, sürekli olarak kişilere ve durumlara eleştirel yaklaşması, başına gelen negatif yaşantılardan bir diğerini sorumlu tutmasıdır.

Stresin bilişsel belirtileri ise bellek problemleri, karar vermede güçlük, kararsızlık hali, dikkatini toparlamakta ve net düşünmede sıkıntı yaşama, sadece negatif durumlara dikkat etme, kaygılı düşünme, korku veya devamlı anksiyete şeklinde sıralanabilir (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.1.4. Stres Türleri

Stresi daha iyi açıklayabilmek adına bu başlık altında stresin türlerine ve bu türlerin özelliklerine değinilecektir. Stres türleri iki başlıkta ele alınacaktır; olumlu stres ve olumsuz(yıkıcı) stres.

2.1.4.1. Olumlu Stres

Stresin negatif sonuçlarına bireyler aşına iken olumlu stres kavramı çok fazla bilinmemekte olduğu için olumlu stresi açıklamak yararlı olacaktır. Kişilerin hayatlarında gerçekleştirmek istediği her olay veya durum, hemen basit bir şekilde meydana gelmez. Çoğunlukla bu durum için çabalamak gerekmektedir. Bu çaba önemli bir güdülenmeden gelmektedir. Bu yüzden kişinin harekete geçmesine olanak sağlayan bu güdüye, yer yer stres kaynak oluşturmaktadır (Zencirkıran ve Keser, 2018). Hem kişinin içerisindeki gizil potansiyelinden yararlanabilmesi adına hem de başarısı adına yeterli bir seviyede strese ihtiyacı bulunmaktadır. Baş edilmesi gereken stres seviyesi, düşük ya da yüksek stres seviyesidir. Düşük stres, bireyi içinde var olan potansiyeli ortaya çıkarabilmesi için lazım olan enerjiden mahrum bırakmaktadır. Yüksek stres seviyesi ise bireyin, korku, kaygı ve diğer bir takım hastalıklar sebebiyle kendisinden gerekli yararlanmasına engel olur (Tutar, 2011).

Günümüzde çokça sözü edilen olumlu stres, kişideki uyarılmışlık seviyesi ile enerji kaynağının olumlu bir biçimde kullanılmasına olanak sağlamaktadır. Baş etme

mekanizması olarak da tanımlanan bu durum, bu enerji kaynağını olumlu bir şekilde kullanmaktan gelmektedir (Yöndem, 2015). Hayatımızın önemli bir olgusu olan stres kavramı, daima yıkıcı ve olumsuz değildir. Dolayısıyla asıl önemli olan, stres seviyesi ve kişinin başa çıkabilme becerisidir. Stres, kişinin devamlı değişiklik gösteren sosyal yapıya adapte olmasını sağlamanın yanında, ruhsal ve fiziksel bir etkiye sahip, pozitif duygular meydana getirebilen bir kavramdır. Stres, bireyi heyecanlandırır, harekete geçmek için motivasyon sağlayarak farklı bir bakış açısı kazandırır. Bu stres yarar sağlar ve bunun yanında değişik çözüm seçenekleri bulunmasına yardımcı olur (Baltaş, 2002).

2.1.4.2.Olumsuz (Yıkıcı) Stres

Olumsuz stres, bireyin üstündeki zorlamalar, fazla ve baş edemez dereceye ulaştığında meydana gelmekte olup alanyazında kötü stres olarak da ele alınmaktadır. Bireyin üzerinde rahatsızlık verici bir zorlama meydana getiren yıkıcı stresin halledilememesi ve problemin ortadan kaldırılamaması, psikolojik çöküntüden fiziksel hastalıklara kadar uzanan etkileri ortaya çıkarmaktadır. Bu yüzden olumsuz stres; fiziksel, psikolojik ve bedensel yönlerden riskli sonuçlar ortaya koymaktadır (Gürüz ve Gürel, 2006). Olumsuz stres, çalışanların ve örgüt yapılarının çalışmalarını ortaya koymadığında da gerçekleşmektedir. Aşırı seviyedeki stres çalışanın fiziksel ve ruhsal yapısına zarar verir ve aşırı yüklenmelere sebebiyet verir. Aşırı stresle karşı karşıya kalan çalışanlarda, devam etmeme, devir, yanlışlık yapma, kazalar, doyumsuzluk ve performans düşüklüğü gibi reaksiyonlarla karşılaşılır (Aydın, 2008).

2.1.5.Stresin Etkileri

Stres, kişide güdülenmeyi, sevk ve yönetimi olumlu etkilemektedir. Canlılığa ve zindeliğe olanak sağlarken pozitif bir enerji sağlamaktadır. Bunun yanında bütüne değil parçalara odaklanılmasına da olanak sağlamaktadır. Heyecan ve ümit duyguları sağlamanın yanında özgüven duygusu da kazandırmaktadır. Bununla birlikte hedef isteğini de güdülemektedir (Birkök, 2000).

Mihaela'ya (2010) göre stres, bedenin herhangi bir ihtiyaca genel bir reaksiyonudur. Stresten etkilenen her bireyin bu stres faktörlerine karşı bir takım

reaksiyonları bulunmaktadır. Allen'a (1983) göre, olumlu ya da yıkıcı her türlü stres faktörü, insan bedeninde bir takım farklılıklara sebep olur fakat bedenimiz her zaman aynı reaksiyonu gösterir. Stres bireyin sağlığını olumsuz yönde etkilerken, kurumların işleyişine ve maddi performansına, ülke ekonomisine de hasar vermektedir (Mihaela, 2010). Stresin esas belirtileri, fiziksel farklılıklardan davranış farklılıklarına kadar uzanmaktadır (Hariharan ve Rath, 2008). Yani ruhsal, fiziksel ve davranışsal faktörlerin hepsi stresten negatif olarak etkilenmektedir. Örneğin; adelerde gerginlik, halsizlik, bir takım ağrılar vs. gibi. Bunun yanında uyku ve yeme problemleri, sosyalleşmede azalma gibi bir takım sonuçlar da stresin biçimi ve düzeyine göre farklılık gösterebilmektedir (Türe, 2017).

Deneyimlenen yararlı veya yıkıcı yöndeki her farklılaşma, adaptasyon gerektirdiği için belli bir seviyede stres meydana getirmektedir. Stres, yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Hâlihazırdaki uyumun sarsılması halinde sergilenen stres reaksiyonları, organizmanın canlılığının devam ettirilmesi açısından önemli bir görev görmektedir. Çünkü sadece bu yöntemle farklılıklara adapte olmak mümkündür (Baltaş ve Baltaş, 2015).

2.1.6. Stres Kaynakları

Stres, kişiler için etkili olan, insanların hareketlerini, işlerinde doygunluğu, diğer bireylerle sosyalliği de etkileyen bir olgudur. Stres, kendi kendiliğinden veya durduk yere oluşan bir olgu değildir. Stresin meydana gelebilmesi için bireyin içerisinde var olduğu sistemin ya da yaşamında gelişen farklılıkların bireyin üzerinde etki bırakması gerekmektedir. Her kişi, çevresindeki farklılıklardan etkilenmektedir fakat kimi insan bu farklılıklardan diğerlerine göre daha fazla etkilenmektedir (Eren, 1998).

Stres oluşturan başlıca stres faktörlerini üç grupta toplayabiliriz. Bunlar; bireysel, çevresel ve örgütsel kaynaklardır.

2.1.6.1. Bireysel Stres Kaynakları

Bireysel stresin kaynaklarını kişinin yaşı, kişilik özellikleri, cinsiyeti, sosyoekonomik yapısı ve aile yapısı gibi nitelikler oluşturmaktadır. Bunun yanında

kişilerin amaçları, arzuları, mizaç yapısı ve gereksinimleri mutlaka stresin meydana gelişinde önemli unsurlardır. Kişileri etkileyen şeyin durumlar değil, bu durumlara göstermiş oldukları reaksiyonlar olduğu savunulmaktadır. Yorumlama sürecinde kişinin deneyimleri, yaşadığı birliktelikleri, aile yapısı ve hayat biçimi gibi unsurlar algısının meydana gelmesini sağlamaktadır. Stresi ruhsal açıdan ele alan Lazarus (1975) ise; stresin, kişilerin fizyolojik, ruhsal ve sosyal mekanizmaları üzerinde sıkıntı oluşturan isteklerinin sonucu olduğunu savunmaktadır. Bireysel stres kaynağını, kişilerin kişiliğinin meydana getirdiğini dile getirmektedir. Dolayısıyla stres ile kişilik arasındaki bağlantıyı incelemenin gerekli olduğunu savunur (Balcı, 2014).

2.1.6.1.1. Kişilik

Bireylerde farklılıklara dayanan duygu, düşünce, yetenek ve alışkanlıkların oluşturduğu işlevsel bir bütün, kişilik olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 2005). Alanyazında stresle alakalı araştırmalara bakıldığında kişilik özelliklerinin kişiler arasında değişim göstermesi ve kişiye özgü olması çalışmalara da ışık vermiştir. Lazarus'un yapmış olduğu araştırmalarda, stres-kişi-çevre arasında bağlantılı bir süreç olmakta, bilhassa kişilerin kişilik özelliklerinin stresi algılama ve yorumlamada önemli bir unsur olduğu göze çarpmaktadır.

Lazarus (1975); güdülenme, inançlar, çevresel zorbalıklarla baş edebilme becerisi gibi birtakım bireysel niteliklerin, kişilerin stresli durumlara verdiği reaksiyonu ve çevresi ile olan ilişkisini algılama yöntemine şekil verdiğini ifade etmiştir. Buna örnek olarak, birbirinden bağımsız iki kişiye, o kişilerin kapasite ve uzmanlıklarını aşacak seviyede ve yoğunlukta istekte bulunulduğunda, bu kişilerin deneyimleri ve bireysel nitelikleri sonucunda bir kişinin başarısız olmasını kendi yetersizlik durumuna yordduğu, diğer kişinin ise aynı başarısızlık duygusunu taşımasına rağmen diğer kişilerin kendisini kötüye kullandıkları şeklinde durumu algıladığıdır. İki kişi de stres yaşamasına rağmen birinin depresyon yaşarken diğerinin öfke yaşadığını, bu yüzden stresi yorumlamada bireysel farklılıkların önemli bir unsur olduğunu belirtmiştir.

Kişilerin deneyimlediği stresin ve stresin negatif belirtilerine karşı sergiledikleri hassasiyetin değişiklik göstermesinin sebebi kişinin var olan kaynaklarıdır. Kişilerin içinde var olan ruhsal kaynaklar (başta çıkabilme becerisi, özsaygı) yeterli değilse, strese maruz kalma ihtimali daha fazladır. Aynı şekilde durumlara duygusal bir şekilde reaksiyon gösterme meylinde olan kişiler ya da hırslı ve baskın davranış özelliği sergileyen kişilerin de strese maruz kalma ihtimalinin daha fazla olduğu ifade edilmektedir (Michie, 2002).

Her insanın stresten aynı şekilde etkilenmediğini belirten, hangi kişilik niteliklerinin stres ve olumsuz etkilerine daha meyilli olabileceğini araştıran bir diğer araştırma ise Rosenman ve Friedman (1975) tarafından ortaya konmuştur. Araştırmalarında A tipi kişilik ve B tipi kişilikler olarak kişiliği belirtmiş ve buna yönelik birtakım farklı özellikler ortaya koymuşlardır. A tipi kişilik özelliğine sahip olan kişileri; saldırgan, yoğun dürtüye sahip, hırs ve rekabet içerisinde olan, üzerinde baskı hissedilen kişiler olarak belirtmişlerdir (Baltaş ve Baltaş, 2015). A tipi kişilik özelliğinin tam zıttı özelliğe sahip B tipi kişilikleri ise daha dingin, az hırslı ve asabi kişiler olarak tanımlamışlardır. Davranış şekli ve stres arasındaki bağlantıyı irdeleyen çok çeşitli araştırmalarda A tipi davranışlar çoğaldıkça strese karşı hassasiyet ve stres semptomlarının da bununla birlikte çoğaldığı gözlenmiştir (Batıgün ve Şahin, 2006).

2.1.6.1.2.Yaş

Stresten uzak durmak mümkün olmamaktadır çünkü stres, hayatın her döneminde tecrübe edilmektedir. Kişinin hayata başlamasından hayatının sona ermesine kadar yaşadığı her dönem, farklılıkları da getirmekte, bu da yeni şartlara adapte olmayı gerektirmektedir. Her süreçte kişide var olan bireysel nitelikler, fiziksel ve ruhsal yeterlilikler, çevresel ve sosyal şartlar, bazen kişinin bu döneme adapte olmasını iyileştirirken bazen de zorlaştırmaktadır. Bu yüzden, yaş ilerledikçe çoğu unsur stresle mücadele etmede mühim bir role sahiptir (Uludağlı, 2017).

Kişilerin iş ortamında ise yaş ilerledikçe deneyim esas olmaktadır. Yeterli bir tecrübesi bulunmayan toy çalışanların, tecrübe ve birikim sahibi çalışanlara kıyasla, stresle başa çıkabilmek adına kendi sistemlerini kurdukları gözlenmektedir (Robbins ve Judge, 2012).

2.1.6.2.Çevresel Stres Kaynakları

Bireylerin iş hayatının oluşturduğu farklılıklar sebebiyle maddi belirsizler meydana gelmektedir. Maddi belirsizlikleri; işsizlik riski, yeterli olmayan maaş, çalışma sürelerinin arttırılması olarak ifade edebiliriz. Hareketli olmayan politika mekanizmalarına sahip ülkelerde politik belirsizliklere fazla rastlanmasa da yönetim farklılıklarının söz konusu olduğu her ülkede güven duygusunun sarsılması ve stresin meydana gelmesi normaldir (Can ve diğ., 2011). Bunun dışında kültürün var olan döngüsü içerisinde, serbest olarak farklılaşması, teknolojinin fazla kullanımı ve kentleşme sayesinde meydana gelen, yeni hayat biçimlerini ortaya çıkaracaktır. Kent hayatının geleneksel kontrol sistemlerinden eksik olması, önemli ölçüde kimlik problemlerine yol açacaktır. Bu yüzden sosyal planlama ya da toplum mühendisliği aracılığıyla geliştirilen kültür, mühim bir stres kaynağı olmaktadır (Tutar, 2016).

2.1.6.3.Örgütsel Stres Kaynakları

Her insan hayatını idame ettirebilmek için çalışmak mecburiyetindedir. Gününün önemli bir kısmını iş ortamında geçirmekte ve kendisine verilen görevleri yerine getirmek zorundadır (Aydın, 2008). Gününün önemli kısmını iş ortamında geçirmesi ve farklı kişilikteki bireylerle etkileşim içerisinde olması sebebiyle kişilerin stresle en fazla iş yerinde karşılaşması da normal bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. İş yerinde çalışan her bir kişi strese yönelik aynı reaksiyonu göstermemektedir çünkü örgütsel stresin meydana gelen iş veya iş ortamı hariç birden çok nedeni bulunmaktadır. Bahsedilen durum örgütlerden örgütlere farklılık sergileyebilmektedir. Bu yüzden örgütsel stresi belirli kalıplara sığdırmak doğru bir yaklaşım değildir. Örgütsel strese sebep olan etmenler düşük ücret, iş tanımının belirsizliği, gereksiz iş yükü, kaynak eksikliği, zaman azlığı, örgüt ve bireylerin değerleri arasındaki çatışma, rol karmaşası, sosyal ilişkiler, çalışma şartları olarak ifade edilmektedir (Özdayı, 1990).

2.1.7.Stresle Başa Çıkma Kuramları

Bireyler, gündelik yaşantıları süresince psikolojik sağlıklarında birtakım sorun çıkararak problemler yaşayabilmektedir. Birey, bu problemleri deneyimlediğinde

ümitsizlik ve karamsarlık duygularıyla karşılaşabilmektedir. Kimi birey, bu sorun çıkaran olgular karşısında olumsuz duygulardan kaçabilmek için çözüm yolları üretirken, kimi bireylerse stresi ortaya çıkaran tutumlarını değiştirme konusunda harekete geçmektedir. Bir başka deyişle, stresi ortaya çıkaran durumla karşılaştıklarında başa çıkmak için çaba gösterirler. İşte stresle baş etme biçimi bu çerçevede gelişmektedir. Stres ile mücadele etme noktasında bireyin kaynakları veya bu kaynakları zorlayan, bireyin kendine has iç ve dış beklentileri arasındaki problemlere karşı mücadele edebilmesi için fiziksel, ruhsal ve davranışsal çabalarıdır (Balcı, 2014).

Balcı, kişinin stresi deneyimlediği durumlarda gösterdiği tutumların, stresten kaçınmaktan çok, strese karşı çaba göstermesinin daha önemli olduğunu savunmaktadır. Bireyler, stresi uzun bir zaman deneyimliyorsa psikolojik ve fiziksel sağlık sorunları yaşayabileceği için bireyin stres ile nasıl mücadele edeceğine dair teknik ve çözüm yollarını öğrenip harekete geçirmesi gerekmektedir (Balcı, 2014). Stres ile başa etme sürecinde, kişinin strese karşı sergilediği reaksiyonları tanıması önemlidir. Strese gösterilen tepkiler, bilişsel, affektif ve davranışsal olarak şekil göstermektedir. Kişi şayet gergin bir ruh hali içerisindeyse, huzursuzsa, bunun yanında ağlama, ümitsizlik, kaygı, hırçınlık durumlarının nedeni affektif reaksiyonlardır. Bireyde kararsızlık, odaklanmada güçlük, obsesif davranışlar, fobi ve zihinsel sorunlar meydana gelebilmektedir. Davranışsal reaksiyonlar ise, saldırganlık, gereğinden fazla yeme isteği, fiziksel sorunlara meyilli olma, alkol-madde yönelimi sergileme olarak sıralanabilir (Özmen ve Önen, 2005). Bireyin stresle mücadele etmesi durumunda öncelikle uygulaması gerekenler arasında kendi için zararlı olan ve yararı olmayan reaksiyonları belirleyerek bu durumlara neden olan sorunların farkında olmasıdır. Birey stresle baş etme yöntemleri yardımıyla bu tarz tepkileri kontrol ederek stres seviyesini bireysel beceriler ile birlikte azaltmayı amaçlar (Özmen ve Önen, 2005). Bununla birlikte kişinin huzurlu ve sağlıklı hissedebilmesinde stresle baş etme yöntemleri önem taşıyarak katkı sağlar (Yılmaztürk ve diğ., 2022).

2.1.7.1.Lazarus ve Folkman'ın Başa Çıkma Kuramı

Stresle baş etme modeli, 1984 yılında Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiştir. Stresle baş etme modelinde stresle baş etme, bireyin duygu ve düşünce gibi kendisinden ya da çevresinden kaynaklanarak meydana gelen strese karşı bilişsel ve davranışsal çabaların bütünüdür (Folkman ve Lazarus, 1984; aktaran Türküm, 2002). Folkman ve Lazarus, baş etme yöntemlerini problem kaynaklı ve duygu kaynaklı olarak incelemiştir fakat birbirlerinin tamamlayıcısı olduklarını ve bağımsız olmadıklarını da eklemiştir (Lazarus, 2006).

Problem Kaynaklı Baş Etme Biçimi: Problem merkezli baş etme türünde kişinin kendisi adına problem çıkarıcı ve rahatsızlık uyandıran durumları kaldırma ve bu durumlara ait etkilerin kişi üzerinde daha minimal algılanmasına ait yöntemlerin tamamıdır (Lazarus, 1991; aktaran Türküm, 2002). Bu baş etme yöntemini kullanan birey problemi yok saymaz, problemi olduğu gibi açıklar ve bu problemle baş edebilmek adına kaynağını araştırır ya da yeni çözüm metotları aramak gibi yollarla çaba gösterir. Bu baş etme biçiminde, kişi sorun çözme aşamasında çevresine odaklanarak stresin kaynağını tespit edip stresi çözücü yollar üzerinde dikkatini harcar (Folkman ve Lazarus, 1984). Kişiler stresi meydana getiren olayı değiştirilebilir bir olay olarak algıladıklarında problem merkezli baş etme yöntemini kullanmış olurlar (Folkman ve Lazarus, 1985; aktaran Doğru, 2018).

Duygu Kaynaklı Baş Etme Tarzı: Duygu merkezli baş etme biçimi, kişinin gerilim çıkarıcı durum ile başa çıkma yöntemi olarak ve durumun etkisini daha minimal algılaması için savunma mekanizmaları içerisindeki yadsıma, çabadan kaçma ve problemden uzaklaşma gibi yollardan meydana gelmektedir (Lazarus, 1993; aktaran Türküm, 2002). Duygu merkezli baş etme biçimi, kişilerin gerilim çıkarıcı olayı farklılaştıramayacaklarını anladığı durumlarda kullanılmaktadır (Folkman ve Lazarus 1985; aktaran Doğru, 2018). Bu başa çıkma yöntemini kullanan birey, problemi tarafsız olarak ele almakta sorun yaşar ve sorunun ortaya çıkardığı duyguları da yok saymaya çalışmaktadır. Bu bireyler problemin nedenini kavramak ve problemi çözmek için çaba göstermek yerine problemden uzaklaşma veya

yalnızca olumsuz yanlarına dikkat etme gibi işlevsel olmayan çözüm yöntemlerine yönelir. Duygu odaklı baş etme biçimini kullanan kişiler, stresin ruhsal olarak tesirlerini azaltmada genellikle kadercilik ve suçlayıcılık gibi yolları tercih ederler (Folkman ve Lazarus, 1984).

2.1.7.2. Pearlın ve Schooler'un Başa Çıkma Kuramı

Pearlin ve Schooler (1978) tarafından ele alınan baş etme kavramı, kişiyi ruhsal çerçevede zorlayan durumlara karşı koruyan davranışlar olarak tanımlanmıştır. Baş etme sürecini anlayabilmek için kişilerin deneyimlediği problemleri ve bu problemlerin neden olduğu duygusal tesirleri değerlendirmek faydalı olacaktır. Pearlın ve Schooler'ın başa çıkma kuramında kişinin deneyimlediği stresin kaynağına etki eden zorlayıcı durumlar; evlenme, iş yaşantısı, ebeveynlik ve ev işleri olarak ele alınmaktadır.

Pearlin ve Schooler'a (1978) göre stresle baş etme reaksiyonlarını zorlayıcı durumların meydana gelme sürecine göre üç başlıkta ele alınmaktadır. Bu başlıklar; zorlayıcı duruma neden olan olayı farklılaştırma, zorlayıcı durum meydana geldikten sonra manasını değiştirme ve kişide stres durumu meydana geldikten sonra kişinin yapacağı stres yönetimidir.

Zorlayıcı duruma neden olan olayı farklılaştırma, stres kaynağı ile baş etmek adına en önemli düzenlemelerin ele alındığı süreçtir. Bu süreçte problemin kaynağının tespit edilmesi ve bu olayın farklılaştırılması için gereken bilgi, yetenek ve yaşantıya sahip olmak mühimdir (Pearlin ve Schooler, 1978).

Zorlayıcı durum meydana geldikten sonra manasını değiştirme, kişide problem meydana getiren olayın değiştirilemediği zamanda, kişi problemin manasını değiştirme sürecine giderek, problemin strese sebep olmasına engel olabilir. Deneyimlenen olayın kişi açısından risk olarak algılanması, anlamlandırma döneminde mühim bir role sahiptir. Kişinin yaşanan olayı bilişsel olarak risk algısını değiştirebilmesi stresten uzak durmasına neden olmaktadır (Pearlin ve Schooler, 1978).

Stres yönetimi, zorlayıcı bir durumun manasının değiştirilemediği zamanlarda meydana gelen stresin kişide oluşturduğu düzenleme ve kontrol etme sürecini kapsamaktadır. Kişinin deneyimlediği stres derecesini minimale indirmek için gösterdiği davranışlar bundan hareketle kullanılmaktadır (Pearlin ve Schooler, 1978).

2.1.7.3. Moos ve Billings'in Başa Çıkma Kuramı

Moos ve Billings (1982) baş etme teorisinde baş etmeyi toplamda dokuz baş etme biçimi olarak üç başlıkta ele almışlardır. Bu başlıklar ise değerlendirme odaklı baş etme, problem odaklı baş etme ve duygu odaklı baş etmedir.

Stresli olayları anlamlandırma durumu, değerlendirme odaklı etme biçimidir. Bilişsel tekrar tanımlama, mantık analizi ve bilişsel kaçınma olmak üzere üç alt başlıkta ele alınmaktadır. Bireyin, durumu kabul ederek durumu yeniden değerlendirmesi, bilişsel tekrar tanımlamayı açıklamaktadır. Mantık analizi ise ilk önce, bireyin olayla ilgili geçmiş tecrübelerini ele alma, olması mümkün ihtimalleri ve sonuçları değerlendirme, sorunun nedenini tespit etme gibi geniş açıdan değerlendirme yapmaktadır. Bilişsel kaçınmada ise, birey sağlıklı bir biçimde durumu ele alamaz, dolayısıyla değerlendirmeleri gerçekçi olmaktan çıkar ve sorunu görmezden gelmektedir (Moos ve Billings, 1984).

Duygu odaklı baş etme, itaat edici biçimde kabul etme, duygusal düzenleme ve duygusal sağaltım alt boyutlarından oluşmaktadır. Duygusal düzenleme alt boyutunda, sorunu ortaya çıkaran hislere odaklanacak biçimde bir yaşantı gerçekleşmesi durumudur. İtaat edici kabul etme alt boyutunda, olayın farklılaşmayacağına ait inançlar bulunmakta ve olayı kabul etme durumudur. Bu olay birey de aktif olmayarak isteksizliğe sebep olmaktadır. Sonuncusu ise duygusal sağaltım, hisleri sözel olarak ifade ederek gerilimi minimale indirme ve ruhsal bir rahatlama hissi meydana gelmesi söz konusudur (Moos ve Billings, 1984).

Problem odaklı baş etme ise, sorun meydana getiren olaylarla baş edebilen deneyimlerdir. Alt boyutları ise bilgi ya da teklif arayışı, sorun çözme merkezli hareket etme ve alternatif yollar oluşturma şeklinde ele alınmaktadır. Herhangi bir sorun durumunda yardım isteyerek davranışta bulunma bilgi ya da teklif alt

boyutunda ele alınır. Problem çözüme odaklı harekete geçmede ise, destek alma ve rehberlik arayışı, sorunu doğrudan halletmeye yönelik programlı hareket etmeyi içermektedir. Alternatif yollar oluşturma boyutu ise bireyin, bağımsız hareketlerini daha da arttırarak hoşnutluk kaynakları arayışı içerisinde olması gibi durumları içerir (Moos ve Billings, 1984).

2.1.7.4. Carver, Scheier ve Weintraub'un Stresle Başa Çıkma Kuramı

Carver ve diğerleri (1989) tarafından Lazarus'un (1966) stres ve baş etme teorisinden inşa ettikleri teori stres ile başa çıkma ölçüm aracıdır. Bu ölçüm aracının temelinde 13 adet baş etme stili bulunmaktadır. Bu baş etme stilleri birbirlerinden farklı olmakla birlikte; aktif baş etme, plan yapma, yarışan aktiviteleri bastırma, kendini tutma, araçsal sebeplerle sosyal destek arayışında olma, duygusal sebeplerle sosyal destek arayışında olma, olumlu tekrar yorumlama ve gelişim, inkâr, kabul etme, dine yönelim, hislere odaklanma ve dışavurum, davranışsal geri çekilme ve zihinsel geri çekilme olarak alt kategorilerden oluşmaktadır.

Aktif baş etme, strese neden olan etmenin tesirini en aza indirmek ya da yok etmek için yapılan aktif harekete geçme zamanıdır. Aktif baş etme, direkt eylemi harekete dökme ve çabaların arttırılması ile kurulur. Bu baş etme tarzı Lazarus ve Folkman'ın (1984) teorisine ait problem odaklı baş etme stili ile benzerlik göstermektedir (Carver ve diğ., 1989).

Plan yapma, stresle nasıl başa çıkılabileceğine dair plan yapma, bununla ilgili eylem yolları oluşturulmadığında nasıl bir yol izleneceği ve sorunu en tarafsız bir şekilde ele alarak düşünmeyi içermektedir. Problem odaklı bir davranış olmakla birlikte kavramsal olarak ele alındığında problem odaklı biçimde eylem yürütmekten bağımsızdır. Bunun nedeni ikinci bir değerlendirme sırasında oluşarak baş etme aşamasında oluşmamasıdır (Carver ve diğ., 1989).

Yarışan aktiviteleri bastırmada birey, çaba sarf ederken veya olası bir risk durumunda var olan planlarından vazgeçerek çaba ve risk durumuna dikkat kesilir. Buradaki gaye, bireyin odağını bozacak durumlardan kaçınması ve

odaklanabilmesidir. Şayet gerekli olursa diğer her şeyden vazgeçer, bütünüyle stres kaynakları ile baş etmeye konsantre olur (Carver ve diğ., 1989).

Kendini tutma ise öncelikle duraklayıp acele olmayacak biçimde uygun vakti bekleyerek eyleme geçmektir. Aktif bir baş etme stili olmasının nedeni stres kaynağı ile etkin bir biçimde baş etmesinden geçmektedir. Eyleme geçmemek açısından ele alındığında stratejisi pasif kalmaktadır (Carver ve diğ., 1989).

Araçsal sebeplerle sosyal destek arayışında olma; teklif, yardım ve bilgi arayışını kapsamaktadır, dolayısıyla problem odaklıdır (Carver ve diğ., 1989).

Duygusal sebeplerle sosyal destek arayışında olma ise manevi olarak destek almak, dert, problem, sıkıntıları paylaşmak ve karşıda empati kurulduğunu hissetmeyi kapsamaktadır. Duygu odaklı baş etme tarzı olarak ele alınmaktadır (Carver ve diğ., 1989).

Hislere odaklanma ve dışa vurumda ise kişi, deneyimlediği problemlere ve hissettiği üzüntüsüne dikkat ederek bu durumu dışa vurmaya meyillidir. Kimi zaman işlevsel olan bu baş etme stili, kimi zaman bireyleri baş etme çabasından uzaklaştırabilmektedir (Carver ve diğ., 1989).

Davranışsal geri çekilmeye ise kişinin, stres kaynağı ile çabasında azalma gözlenir ve kimi zaman kişi bununla başa çıkamayacağına yönelik gerçekdışı inançlar düşünerek hedefine ulaşma yollarından vazgeçer (Carver ve diğ., 1989).

Zihinsel geri çekilme, kişinin bu olayı deneyimlediğinde problemlerini düşünmemek adına alternatif etkinliklere (uykuya kaçma, hayal kurma ya da televizyon izleme) odaklanması olarak ele alınmaktadır (Carver ve diğ., 1989).

Olumlu tekrar yorumlama ve gelişim, stresli olaylarda azalmaya ve etkin bir şekilde baş edilmesine katkı sunmaktadır. Kişi stresli olaylarda, olumlu ve sağlıklı bir biçimde yorumlama yaparak strese karşı problem odaklı baş edebilmesini aktif bir şekilde sağlamaktadır (Carver ve diğ., 1989).

İnkâr, stres kaynağının gerçekliğini inkâr etme ya da stresli olaylarda yokmuş şeklinde düşünerek davranması olarak açıklanmaktadır (Carver ve diğ., 1989).

İşlevsel baş etme stili olan kabullenmede, kişi stres yaratan olaylarda durumu değiştiremeyeceğini varsayarak olaya alışmaya çalışmaktadır. Baş etme sürecini iki farklı yoldan etkileyen kabul stili, ilk değerlendirmede stres kaynağının gerçek şeklinde kabul edilmesidir. Buna rağmen ikincil değerlendirmede aktif baş etme yöntemlerinin işe yaramadığına yönelik kabul vardır (Carver ve diğ., 1989).

Dine yönelim, duygusal manada bir destek kaynağı olmakla birlikte, tekrar pozitif bir biçimde yorumlama veya bir stresöre yönelik aktif bir stilde baş etme yöntemi şeklinde ele alınmaktadır (Carver ve diğ., 1989).

2.1.7.5. Endler ve Parker'in Başa Çıkma Kuramı

Endler ve Parker'in (1990) Başa Çıkma Kuramına göre stres yaratan olaylar hayatın doğal bir yanındır ve bireylerin stresle baş etmede ruhsal sağlığı son derece önemlidir. Bu kuram, stresle baş etmeyi üç biçimde ele almaktadır. Bunlar; görev odaklı baş etme stili, duygu odaklı baş etme stili ve kaçınma odaklı baş etme stildir. Görev odaklı baş etme stilinde, problem odaklı baş etme stilindeki gibi stresle baş edebilmek için faal çabalar bulunmaktadır. Duygu odaklı baş etme stilinde birey stresle baş etmek adına duygusal reaksiyonlar göstermektedir. Kaçınma odaklı baş etme stilinde ise birey stresin tesirini minimale indirmek adına stresten düşünce ve hareket olarak kaçınma davranışı sergilemektedir. Kaçınma davranışı iki biçimde kullanılır. Dikkat dağıtma davranışı sayesinde birey, stresli olaylardan kaçınmak adına dikkatini alternatif etkinliklere yönlendirir. Diğer bir yöntem ise sosyal sapma olarak ele alınır. Sosyal sapma da birey stresten kaçınmak için dikkatini diğer bireylere yönlendirir. Yapılan araştırmalarda görev odaklı stresle baş etme stilini benimseyen bireylerde, kaygı derecesinde azalma ve pozitif düşünceler konusunda artış tespit edilmiştir (Endler ve Parker, 1990).

2.1.7.6. Schwarzer ve Taubert'in Başa Çıkma Kuramı

Schwarzer ve Taubert'in (2002) Başa Çıkma Kuramı, sürece bağlı kavramlarla ele alınmaktadır. Bireyin stresle baş etme süreçlerini incelemektedir. Stres durumundan önce, stres anı, sonrası ve bu süreçlerle alakalı süreçler dört farklı stresle baş etme biçimi kapsamaktadır. Bunlar; tepkisel, önleyici, proaktif ve

beklentisel baş etme biçimidir (Schwarser ve Taubert, 2002). Tepkisel baş etmede, stresli durumların sonucunda oluşan yıkımların kabul edilip tamir edilmesi ile alakalıdır. Beklentisel baş etmede birey, stres meydana gelmediği halde risk etmeni oluşturan durumla alakalı öngörülüdür ve stres, yapıcı olmayan sonuçlar meydana getirmeden stresin tesirini minimale indirir. Önleyici baş etme, uzun zamanlı stres ve belirsizlik halinde başvuru olan bir stildir. Düşük olasılıkla oluşabilecek stresli durumlarda etkili olmaktadır. Proaktif baş etmede ise birey kendi gelişimi ve amaçları ile alakalı meydana gelebilecek riskleri daha önceden algılar. Fakat riskli şekilde düşünmeyerek hayat kalitesini arttırmak adına gösterilen çaba ve motivasyon kaynağı proaktif baş etmeyi oluşturur (Schwarser ve Taubert, 2002).

2.1.8. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Hizmet İçi Eğitim Programları Kaynak Ders Kitapları II’de (2001) stresin, sağlığa, mutluluğa, iş verimine, takım ruhu ve işbirliğine, sosyal ilişkilere, kişinin gelişimine hasar verdiğinden söz edilmektedir. Stres, kaçınılması zor olan bir olgudur. Sağlıklı bir hayat sürmek için stresli bir yaşam arzularak stresin neden olduğu hasarlardan ve olası risklerden kaçınamayız. Stres veren birçok şey yaşamın içinde var olmaktadır ve stres kaynaklarının bir kısmı başarı adına şart olan dinamizmin ve ilerlemenin nedenidir (Baltaş ve Baltaş, 2015). Birçok kere strese neden olan durumları engellememizin bir çaresi yoktur. Bu sebeple stresle baş etme yöntemlerini öğrenip, gündelik yaşantımızda bunları harekete dökmek son derece önemlidir (Cüceloğlu, 1993).

Baş etme, stres kaynaklarının meydana getirdiği ruhsal gerilimi en aza indirmek, ortadan kaldırmak veya bu gerilime dayanma hedefi ile sergilenen davranış ve duygusal reaksiyonların tamamıdır. Stresle baş etmek, psikolojik ve fiziksel sağlığı korumak, üretken ve verimli bir hayat yaşayabilmek adına gereklidir. Stres yönetiminin hedefi, stresin tamamından uzak durmak değildir ki bu da olanak dışıdır. Buna rağmen performans, enerji ve çevikliğe doğru pozitif bir güç yaratmaktadır. Hedef, optimum stres meydana getirmektir (Uçman, 1990).

Stresle baş etmeyi belirleyen etmenler arasında, stresin doğası, birey tarafından ya da başkaları tarafından stresin yeterli bir biçimde incelenmesi, bireyin daha önceki

baş etme yetenekleri, bireyin kendisine, stresörlere ve geleceğe dair inançları, iç enerjisini kontrol ederek gerekli işlevler adına yönlendirebilmesi, strese odaklanıp kalmaması, kaynaklarını kullanabilme kabiliyeti ve ona destek olan sistemlerin varlığı ile bu desteğin kalitesi yer almaktadır. Bu kabiliyetlerin iyileştirilmesi adına, ilk önce bireylerin gerçekçi olmayan inançları ve kabullenmelerinin öğrenilmesinin sağlanması ve bunların düzeltilmesi şarttır (Erol ve Öner, 1999).

Kontrol edilebilen stres, olumlu strestir ve kişinin yararı için kullanılabilir. Yaşamı daha verimli ve elverişli sürdürmenin ön koşulu alternatif meydana getirebilmektir. Alternatif meydana getirebilmek için zekâ, cesaret ve arzu şarttır. Yaşamın kontrolünü elde tutmak adına şart olan bilgiyi edinip bu bilginin yarattığı cesaretle harekete geçme arzusu, alternatif meydana getirmeye olanak sağlar (Baltaş ve Baltaş, 2015). Örnek olarak, trafiğin yoğun olmasını risk olarak yorumlayıp riskin yok edilmesini arzulamaktan ziyade ‘buradaki fırsat nedir ve zamanımı en verimli nasıl kullanabilirim’ sorularını sormak bir alternatif oluşturma mücadelesidir. Stres, bütünüyle negatif ve çalışmaya mani olabilecek bir şekilde yorumlanmamalı, kişinin kendisiyle alakalı yeni şeyler öğrenme imkânı olarak algılanmalıdır.

Stresi indirgemenin en iyi yöntemi zamanı kullanmaktır. Şayet kişi daha yüksek bir verim uğruna sakinleme, mola verme, kısa zamanlı uyku ve dinlenme, yorgunluğu unutmaya gibi yöntemleri uygulamazsa strese yol açtığına şuurunda değildir. Her şeyin bir zirve noktası vardır. Bu noktadan itibaren aşağıya iniş başlar. Bilhassa sınav kaygısı yaşayan öğrenciler için zaman baskısı oldukça önemli bir stres vericidir (Artan, 1986).

2.1.8.1. Bireysel Yöntemler

Stres kavramı ile açıklanmak istenen yıkıcı faktörler karşısında sistemin uyumunun ve dengesinin hasar gördüğüdür. Böyle bir durumda sistem, bütünlüğünü sağlamak, uyumunu devam ettirebilmek adına bazı baş etme yollarına başvurur. Çünkü her sistemin esas hedefi yaşamını sürdürebilmektir (Gürgen ve Türkeş, 1993).

Başa çıkma, stres kaynaklarının meydana getirdiği ruhsal gerginliği en aza indirme, ortadan kaldırma veya mücadele etme hedefiyle sergilenen davranış ya da

duygusal reaksiyonların tümüdür (Uçman, 1990). Bir ya da birden çok kuvvetli stresörler ile karşılaşıldığında üç adet tercih yöntemi bulunmaktadır; düşmana savaş açma, karşı savaş verme ve geri çekilme. Bu yöntemlerden başka stresle bireysel olarak baş etmenin en etkili yolları şunlardır;

2.1.8.1.1.Gevşeme

Stres yönetimi adına geliştirilen bireysel yöntemlerden biri olan gevşeme, Jacobson (1930) tarafından stresi en aza indirme yöntemi olarak geliştirilmiştir. Yöntemi uygulayan kişiye vücutlarının bir bölümüne odaklanmaları ifade edilmiştir. Ardından kaslarını rahatlatmaları gerektiği belirtilmiştir. Böyle bir odaklanma belli bir zaman sonra tüm bedende bir gevşeme ve rahatlamaya olanak sağlamaktadır (Ertekin, 1993).

2.1.8.1.2.Sosyal Destek

Sosyal destek; kişiye tavsiye ve bilgi aktarma, duygusal destek, maddi yardım, övülme, kişinin problemleriyle baş edebilmesine yardım etme, kişiye rol model olma, sosyal ilgi manasına gelen geniş bir çerçevede ele alınan bir kavramdır. Sosyal destek vericilerini kişilerin hayatında mühim bir rolü olan anne, baba, hayat arkadaşı, partner, arkadaş, öğretmen, geniş aile bireyleri, komşular gibi kişiler oluşturur (Aydın, 2008). Kişiyi motive eden mühim gereksinimlerin giderilmesi, strese karşı bir tedbirdir. Kişiler, karşılıklı sevgi bağı içerisinde olduğu bireylerle birlikte hayat sürmeyi arzular. İş yapanların aidiyet hissinin önemli bir bölümünü, içerisinde buldukları birtakım sivil toplum kuruluşları gidermektedir. Çalışanların ailelerinin, birtakım dernek ve iş ağlarının aidiyet duygusunu gidermesi, onlara stresle baş etme konusunda yol göstermektedir (Tutar, 2016). Sosyal destek, iki farklı biçimde yarar sağlar. Biri, sosyal desteğe sahip bireylerin ruhsal sağlıklarının daha iyi olmasıdır. Diğeri ise stresi meydana getiren durumlarla karşılaşıldığında güçlü sosyal destek mekanizmasına sahip olan bireylerin stresle baş etmede başarılı olduklarıdır (Kaya, 2013). Literatürde farklı çalışmalardan edinilen sonuç güçlü bir sosyal destek mekanizmasına sahip bireylerin stresli deneyimlerinde daha az hasar aldığı, stresin meydana getirdiği hastalıkları daha az yaşadıkları ve stresle daha basit baş edebildikleridir (Keser, 2014).

2.1.8.1.3. Profesyonel Destek

Bir sistemde stres kaynaklı problemler yoğun bir biçimde görüldüğünde, sistemlerin sorumluluk almaları ve iş görenler için profesyonel destek hizmeti sunması önemlidir. Bu desteği sağlamak için de profesyonel bir destek uzmanı işe dâhil edilmelidir. Bu görev, sistem içerisinde faaliyet gösteren, uygun donanıma sahip birine veya dışarıdan bir danışmana yüklenebilir (Barutçugil, 2004). Bu sayede psikolojik danışman, psikolog ya da psikiyatri doktorları kişilere genellikle baş edemeyecek kadar güç görünen stresörlerle nasıl baş edebilecekleri hususunda yol gösterirler. Terapi almak ve doktor kontrolünde depresyon önleyici ilaç kullanımı, stresin negatif tesirlerini en aza indirmek için alınan tedbirlerdir (Can ve diğ., 2011).

2.1.8.1.4. Egzersiz

Vücutta yoğun bir şekilde ruhsal ve sinirsel farklılaşma olması durumunda bedensel hareketler yetersiz kalıyorsa vücudun kimyasal yapısı hasar görüp kalp rahatsızlıklarına sebebiyet verir. Bu sebeple stres etkisinde olan kişilerin sürekli bedensel hareketler yapması önemli bir husustur. Vücutta var olan hücreler, kanın taşıdığını oksijen ve diğer etmenlerle beslenir. Stres reaksiyonu damarlarda daralmaya sebebiyet verdiği için dolaylı olarak hücrelere giden kan seviyesi azalır ve hücreler daha az beslenir. Bu yüzden hücreler rahatsızlıklara daha meyilli olur ve hayat süreleri azalır (Yöndem, 2015).

Egzersiz, strese fiziksel tesirin meydana getirdiği yan ürünleri vücudumuzdan atılmasına olanak sağlamaktadır. Bir iş günü süresince meydana gelen stres hormonlarını azaltarak kaslarımızı normalize eder, kuvvetlendirir ve sonraki streslere daha verimli reaksiyon göstermemize olanak sağlar. Ruhsal faydaları bedensel faydaları kadar çok olan egzersiz, huzurlu ve dingin olmamıza yol açar (Losyk, 2006).

Boyun ve omuz tutulması, sıkça deneyimlenen stres semptomlarından biridir. Egzersiz, adalelerin kuvvetli bir biçimde kullanımını ve derin nefes alıp vermeyi sağlaması bakımından tüm bedeni canlandıran bir yoldur (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001). Pilates, yürüyüş, koşu, bisiklet, yüzme, tenis gibi fiziksel hareketler doktorların da tavsiye ettiği stresle baş etme yöntemlerindedir. Bu aktivitelerle

bireyin kalp kapasitesi gelişerek vücut aktivasyonları düzenlenir. Bu sayede egzersiz tüm bedeni canlandırır ve stresi yok eder (Can ve diğ., 2011).

2.1.8.1.5.Biyolojik Geri Bildirim

Biyolojik geri bildirim, stresin bıraktığı tesirleri ölçme ve stres ile baş etmede yol gösteren bir stildir. Bu stilde kalp atışları ve kas gerilmeleri elektronik bir aygıtlarla ölçülmektedir. Bu ölçümler ışık ya da sinyaller halinde vücuttaki bazı durumlarla ilgili bilgi vermektedir. Bu geri bildirim yönteminden faydalanarak bedenin iç hali ile alakalı kontroller daha doğru bir biçimde yapılır (Ertekin, 1993). Bireylerin bedenlerindeki durumlar birtakım ölçüm aygıtları sayesinde anlaşılır. Vücuttaki farklılıklar öngörü ile varsayılmaya çalışılır. Şayet bu uyarılar düzenli bir biçimde değişirse rahatlama durumuna geçilir. Bu sayede tartı, termometre, yalan makinası gibi aygıtlar kullanılmaktadır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001).

2.1.8.1.6.Meditasyon

Bu yöntemde birey, her gün iki defa gözlerini kapatarak rahat bir şekilde oturur, yirmi dakika spesifik bir sözcüğün tekrar edilmesiyle meditasyon yapar. Bu teknikte sözcük tekrar edilirken zihnin boşaltılması gerekir. Bu sayede günün problemlerinin zihne uyguladığı baskı azalır, kalp atımı kan basıncı düştüğünden dolayı yavaşlar, oksijen kullanımı azaldığından solunum hızı yavaşlar, kalıcı olmasa da dinginlik ve gevşeme sağlanmış olur (Can ve diğ., 2011).

2.1.8.1.7.Zaman Yönetimi

Kriz olan durumlarda işin acele olması ve doğru bir kararın verilmesi şartı, zamanın sıkışmasıyla meydana gelen panik ve stres, zaman yönetiminin önemini ortaya koymaktadır. Zamana dayalı olarak meydana gelen stres, zaman planlamasıyla ilgili yöntemlerden bazılarının uygulanmasıyla yüksek derecede tolere edilebilir (Tutar, 2011). Zamanı etkin ve işlevsel kullanma yeteneğini geliştirme, kişilerin iş ve mola vakitlerini tespit ederek daha üretken olmalarına olanak sunmanın yanı sıra çalışma stresini daha az deneyimlemelerine yardımcı olur. Zamanın verimli kullanımı bireylerin kalkınmasına, verimliliğin ve işlevselliğin artmasına olanak sağlayacaktır (Yöndem, 2015). Zaman baskısının sebep olduğu stresi engellemek adına bazı zaman yönetimi stillerinden yararlanılabilir. Zaman yönetimi stilleri

olarak neyin yapılacağına, hangi sıraya göre yapılacağına ve yapılacak işlerin daha kısa bir zaman diliminde nasıl yapılacağına dair kontrollü bir biçimde iş analizleri yapılır. Bu sayede yapılacak işlerin öncelik sırası belirlenerek zaman baskısının neden olduğu stresten uzak durulmaya çalışılmaktadır (Tutar, 2016).

2.1.8.2.Zihinsel Yöntemler

Kişiden kaynaklanan stres, bireyin durumları yorumlamasının, yaşama bakışının bir sonucudur ve bu durum stres reaksiyonunun süregelen olmasına sebep olabilir. Negatif his ve davranışa neden olarak strese yol açan düşünce şekli, zihinsel düzenleme tekniği olarak tanımlanan bu teknikte değiştirmek mümkün olabilmektedir. Bu yöntemin öğrenilmesi, gerilimi en aza indirmeye ve düşüncelerin kontrol edilmesine olanak sağlar. Dolayısıyla kişi, bir durum hakkında kaygılanmadan ve önemli endişelere kapılmasın önce bunun ne kadar baş edilemez bir konu olduğunu belirlemelidir. Zihinsel düşünme tekniği; akılcı olan ya da olmayan düşünce tarzlarını ve yaklaşımlarını birbirinden farklılaştıracak birtakım ölçütleri barındırmaktadır. Bu ölçütler (Baltaş ve Baltaş, 2015);

- Bireyin düşünce tarzı sübjektif olmayan gerçeklere dayanmalıdır.
- Değerlendirme tarzı, bireye ve sorunları çözmeye olanak sağlamalıdır.
- Yaklaşım tarzı, bireyin diğer bireylerle gerilim ve sürtüşmelerini en aza indirmelidir.
- Değerlendirme tarzı, bireyin kısa ve uzun süreçli hedeflerine yardımcı olmalıdır.
- Bireyin yorumlama tarzı, yaklaşım tarzı, kendisini ruhsal bir gerginlik ve çatışmaya sürüklememelidir. Kişi, gündelik yaşantıdaki çoğu olayı bu ölçütlerle değerlendirerek yaklaşımları bu biçimde deneyebilir.

Zihinsel yöntemlerden bir diğeri de psikoterapidir. Yoğun stres hissedildiğinde psikoterapi tedavisi yapılması uygun olabilmektedir. Bu tarz yöntemler grup oturumları biçiminde yapılabileceği gibi doktor-hasta biçiminde de birebir olarak yapılabilmektedir.

Bağışlama bir diğer zihinsel stresle başa çıkma yöntemidir. Kişiyi sıkıntı oluşturan geçmiş deneyimlerdeki kırgınlıkları unutabilme kabiliyeti, sağlık için önemlidir. Sızlanmaya sebep olan neden üzerinde sürekli kalmak, hırçınlık ve öfke hissi doğuracağından, devamlı olarak stres yaşanmasına yol açar ve risklidir. Bu riskli olaydan kişi, bağışlama özelliği ile sıyrılabilir (Rowshan, 1998).

2.1.8.3.Örgütsel Yöntemler

Örgütsel stres, kişilerin çalışma alanlarında hissettikleri korku, kaygı, gerilim ve huzursuzluk olarak açıklanabilir (Barutçugil, 2004). İşverenlerin stresin meydana getirdiği bu durumları halletmesi gerekmekte ve örgütlerin stres yönetimi ile alakalı düzenlemeler yapması gerekmektedir (Yöndem, 2006).

Örgütlerde kişileri karara dâhil etme kişiler için önemlidir. Karara dâhil olan kişiler daha az stres yaşar, daha özverili iş görür. Katılımlı bir örgütte iş yapanlar daha güvende hisseder, iş verimi artar, kişi kendini geliştirmeye çalışır (Turna, 2014). Destekleyici bir örgütsel ortam sunmak; örgütlerin hemen hemen hepsinde resmi ve diplomatik sistemle birlikte kişisel olmayan bir ortam bulunur. Böyle bir durum iş görenlerde stres vericidir. Örgütlerde iş görenlere karara dâhil olma hakkı tanınması, merkeziyetçi yapının azaltılması, işverenlerle iletişime olanak sunulması stresle baş etmek için uygulanmalıdır. Bu sayede iş görenlerdeki iş stresi de en aza inecektir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Stresten uzak durmanın yöntemlerinden biri de sosyal destektir ve hayatın her alanında sosyal desteğe sahip olunmalıdır. Kişilerin hayatlarını geçirdiği çevrede, insanlarla bağları, sahip olduğu arkadaşlık ilişkileri önemli derecede sosyal destek sunmaktadır. Sosyal destek, kişinin aidiyet duygusu, takdir edilme, sevgi, kabul ve kendini gerçekleştirme gereksinimlerinin diğer kişilerle kurduğu iletişim ve bağ sonucu giderilmesi anlamını taşımaktadır. Sosyal desteği olan iş görenler güvensizlik hissini tatmadıklarından dolayı daha az strese maruz kalmaktadırlar (Çatulay ve diğ., 2011).

İş görenler durağan işlerden, düşünsel çabaya gerek olmayan işler yaptıklarında bir zaman sonra sıkılır ve bu durum kişide strese sebep olabilir. Kişiler beceri ve

kabiliyetlerini sergileyebilecek işler arzu ederler. Dolayısıyla deneyimlenen stresle baş etmek adına iş görenlerin yaptığı işleri zenginleştirmek şarttır (Erdoğan, 1999). Zenginleştirilen işler stres vericilerin de en aza indirilmesine olanak sağlar. Lakin tam zıttı da olabilir. Kişi, bireysel niteliklerinden ötürü sorumluluk almaktan kaçınan, başarısız olmaktan kaygı duyan biriye bu durumda daha çok stres hissedebilir. Genellikle iş zenginleştirme gerilimlere sebep olsa da zenginleştirme sayesinde işlerinde doyum sağladıklarında, sorumluluklarını ifa ettiklerinde daha motive olmaktadır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004).

Örgütlerdeki rol belirsizlikleri, rol çatışmaları ve kişilerarası olumsuz iletişim vb. stres oluşturan kaynakları yok etmek için örgütte net bir iş bölümü sağlanması gerekir. Oluşturulan bu sistemin her birey tarafından anlaşılması ve kabul edilmesi gerekir. Oluşturulan iş bölümü sisteminden sonra tarafsız ve nesnel bir değerlendirme yapılarak adaletli olunması gerekmektedir. Örgütsel yapı esnetilerek, daha az belirsizlik ve gerilim, daha iyi ilişkiler kurulmalıdır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998). Örgütlerde yorumlama farklılıklarından, iletişim kopukluklarından, kişilerin değerlerinden ötürü ortaya çatışma çıkabilir. Bu çatışmaları çözüme kavuşturmak adına bireyleri yargılamadan dinlemek, empati yapmak gerekmektedir. Çatışmanın sebeplerini tespit etmek, problemleri tanımak, sebepleri analiz etmek ve kalıcı çözüm üzerinde uzlaşma sağlamak gereklidir (Barutçugil, 2004).

2.1.9. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Coleman (1993) yüksek stres yaşayan yetişkinlerle normal örneklemin başa çıkma stratejileri karşılaştırılmış, bilişsel esneklik düzeylerinin rolü incelenmiştir. Yüksek düzeyde stres yaşadığını ifade eden yetişkinlerin kaçınma stratejilerini örnekleme kıyasla daha çok kullandıkları bulunmuştur. Uzaklaşma stratejisi ile bilişsel esneklik arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Donaldson ve diğerlerinin (2000) yaşları 9 ile 17 arasında değişen bireylerle yaptıkları çalışmada başa çıkmada yaş değişkeninin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş arttıkça problem ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin arttığı, yaş azaldıkça duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin arttığı belirlenmiştir.

Deniz ve Yılmaz (2005) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve stresle mücadele etme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmaya Selçuk Üniversitesinde farklı fakültelerde öğrenim gören toplam 428 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre duygusal zekâ becerilerine sahip öğrencilerin stresle daha kolay başa çıktıkları belirtilmiştir.

Razı ve diğerlerinin (2009) yaptıkları araştırmada yaşları 15 ile 24 arasında değişen Zonguldak Mesleki Eğitim Merkezinde 2004-2005 yılının bahar döneminde öğretim gören toplam 79 usta ve kalfa öğrenciyle yaptıkları araştırmada gençlerin iletişim becerileri, baş etme davranışları ve benlik saygılarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre gençlerin stres düzeyleri normalin üstünde belirlenmiştir.

Baştemur (2011), yurt dışında eğitiminde olan 381 Türk öğrenci ile bir araştırma yapmıştır. Öğrencilerin stresle başa çıkmada kullandıkları stratejilerin çeşitli değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılaşma durumunu incelemiştir. Araştırma sonuçları, cinsiyetin stresle başa çıkma stratejilerini etkilediğini göstermiştir. Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre, problem odaklı başa çıkma stratejisini daha çok kullanmaktadırlar.

Saral'ın (2013) yetiştirme kurumunda kalan 155 ergenle yürüttüğü araştırma sonucuna göre yurttan kalan ergenlerin stresle başa çıkma düzeyleri aile yanında kalanlardan daha düşüktür. Ayrıca erkek ergenlerin kızlara göre kaçınan başa çıkma stratejisini daha çok kullandığı belirlenmiştir. Ek olarak yurttan kalma süresi arttıkça biyokimyasal kaçma soyutlama stratejisinin kullanımı artmaktadır.

Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerle araştırma yürüten Demircioğlu (2014), stresle başa çıkma stratejilerini sınıf ve cinsiyet değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırma sonuçları kız öğrencilerin hayal etme stratejisini erkek öğrencilere göre daha fazla kullandığı göstermiştir. 12. Sınıf düzeyindeki öğrencilerin, 9. sınıf düzeyindeki öğrencilere göre daha fazla problem çözme stratejisini kullandıkları bulunmuştur.

Yıldız (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır. Erkekler profesyonel yardım arama ve risk alma stratejilerini kadınlara göre daha çok kullanırken, kadınlar kendini suçlama, izolasyon stratejilerini daha çok kullanmaktadır.

Cousins ve diğerleri (2015), problem odaklı başa çıkma düzeyi yüksek olan öğrencilerin okula bağlılık düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Toksoy (2018) ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile kendine zarar verme davranışı ve öz duyarlılık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendine zarar verme davranışı cinsiyete ve disiplin cezası alıp almama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterirken yatılı gündüzlü okuma durumu, sınıf düzeyi, not ortalaması ve okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Cerit'in (2019) ergenlerle yaptığı araştırma sonuçlarına göre cinsiyet, sınıf, okul türü, algılanan akademik başarı, anne-babanın eğitim durumu ergenlerin stresle başa çıkma düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilemektedir.

Şimşir Gökalp ve diğerlerinin (2020) yaşları 18 ile 43 arasında değişen üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada stresle başa çıkma düzeyinin, günlük manevi deneyim ve yaşamın anlamı açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin manevi deneyimleri, sahip oldukları anlam duygusu ve stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca manevi deneyim ve yaşamın anlamı stresle başa çıkmayı anlamlı düzeyde yordamaktadır.

2.2.Bilişsel Esneklik

Çağımızda kişiler, sürekli değişmekte olan ve gün geçtikçe kompleks hale gelen çevresel istekler neticesinde meydana gelen stres verici olaylar yaşamakta ve bu olaylarla baş edebilmek için çaba göstermektedir (Sapmaz ve Doğan, 2013). Hayatın kompleksliği, kişilerin farklılaşan çevresel isteklere göre eylemlerini kontrol etme ve problemlerle baş edebilme kabiliyeti için önemli bir kavram olan bilişsel esneklik gereksinimini arttırmaktadır (Basut, 2020; Martin ve Anderson, 1998).

Birey bilişinin mühim bir niteliği olan esneklik, hızla farklılaşan çevresel isteklere ve farklılaşan iç durumlara makul bir biçimde düşünce ve davranışları kontrol ederek, kişilerin uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır (Braver ve diğ., 2009). Bu aşamada bilişsel esneklik, farklılaşmanın ani biçimde gerçekleştiği 21. yüzyılda, değişimlere hemen uyum sağlamada ve kişinin hayatını basitleştirici bir etmen olarak problemlerin çözülmesinde mühim bir süreçtir (Özcan ve Esen, 2016).

Alanyazın incelendiğinde 1990 yıllarından bugüne kadar araştırılan (Gündüz, 2013) bilişsel esneklik kavramı ile alakalı çok sayıda çeşitli tanımın bulunduğu görülür. Bununla birlikte bilişsel esneklik kavramının nasıl tanımlanacağı ile beraber nasıl analiz edileceği hususunda da fikir ayrılıkları olduğu görülmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Başlarda birey bilişinin ve kontrollü davranışın esas noktası olarak ilan edilen bilişsel esneklik (Deak, 2003; Ionescu, 2011), akıl ve üretkenlikle alakalı ilk sistemlerde yerini almıştır. Kompleks sorunların karşısında çözüm geliştirebilme veya çözüm yollarını algılayabilme büyük ölçüde üretkenlik gerektirir. Torrance (1968), üretkenliğin iraksak düşünce gerektirdiğini ileri sürmektedir. Iraksak düşünce ise farklı bakış açıları ile fikirler arasındaki bağlantıyı kavramanın yanında kendini bir fikrin içinde sınırlandırmamayı da öne sürer. Bu görüşte esneklik, üretken fikrin geliştirilmesinde mühimdir (Torrance, 1968; aktaran Tezci ve Gürol, 2003).

Beck'e (1976) göre, bireyin duygu ve düşünceleri üzerinde inançlarının mühim bir rolü bulunmaktadır. Öylesine bir olayda kişinin diğerlerinden değişik fikirleri olması olağan bir durumdur. Çünkü kişi durumuna uygun olarak aynı olmayan eylemleri tespit ederek hareket edebilir. Eylem oluşmadan önce kişi seçeneklerini algılamalıdır. İçinde bulunduğu hal ile ilgili çözümleri algılayan kişi, sadece doğru hareketi gören kişiye kıyasla kapsamlı düşünüyordur. Böylelikle kişi aynı zamanda daha çok seçenek geliştirebilir. En uygun çözüme karar vermekten ziyade seçenekleri görmek daha mühimdir. Böyle bir durumda bilişsel esneklik kavramı karşımıza çıkar (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esneklik, kişinin; farklı alternatifleri olduğunu benimsemesi, farklı durumlara uyum sağlarken esnek olabilmesi, esneklik sergilediği olaylar için kendisini olgun değerlendirmesi olarak düşünülmelidir (Martin ve Anderson, 1998; Martin ve diğ., 1998; Martin ve Rubin, 1995).

Çuhadaroğlu'na (2011) göre bilişsel esneklik, bireyin ani bir durumla karşı karşıya geldiğinde bu duruma uyumu ve güncel seçenekler bulabilmesidir. Bilişsel esneklik, karmaşık bir bilginin daha kolay hale getirilmesi şeklinde de tanımlanmıştır (Spiro ve Jacobson, 1993). Spiro ve Jeng (1990), bilişsel esnekliği bireyin farklılaşan durumlara makul reaksiyonlar gösterebilmek için hali hazırdaki bilgilerini spontane olarak tekrar yapılandırması olarak tanımlamışlardır (Çelikkaleli, 2014).

Bilişsel esneklik; güç olayları kontrol altında tutabilir olarak düşünme eğilimi; yaşamı sürdürürken gelişen durumları ve birey eylemlerinin birçok seçeneği olabileceğinin ayırıcına varılması kabiliyeti; güç olaylarla karşılaşıldığında yeni çözümler geliştirebilme becerisi olmak üzere üç yönde ele alınmaktadır (Denis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel esneklik kaideler ve cümleler farklılaşsa da bunlar arasındaki ilişkiyi kurabilme ve duruma adapte ettirebilme becerisidir. Bilişsel olarak esneklik, problemler karşısında yeni durumlara uygun reaksiyonlar gösterebilmek adına şarttır (Hurtubise ve Howland, 2016). Canas ve diğerlerine (2006) göre bilişsel esneklik, kişinin bilgiyi işleme yöntemlerini, birden oluşan olaylara ve meydana gelen çevreye karşı adapte etme süreciyle ilgili sergilenen hareketlerin tamamı olarak tanımlamışlardır.

Bilişsel esneklik gösterebilen kişiler, yaşamlarında deneyimledikleri bütün güç durumlara rağmen içerisinde oldukları koşullara rahatlıkla adapte olabilirler. Lakin bilişsel esnekliği daha az olan kişilerde ise durum bunun tam zıttıdır ve bu kişiler olumsuz deneyimler yaşayarak patolojik reaksiyonlar sergileyebilirler (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel esnekliğin insana yararları kişilerin karar alma, harekete geçebilme, bireyin kendisi ve çevresini kontrol edebilme kabiliyeti olarak sıralanabilir (Phalet ve Kosic, 2006). Bilişsel esnekliği yüksek olan bir bireyin daha doğru kararlar alabilmesi, kendisini daha yetkin hissedebilmesi ve yaşama daha optimist yaklaşması olasıdır (Bilgiç, 2015). Bilişsel esnekliği az olan bireyler, deneyimledikleri olumsuz olaylar sonucunda netice alamayacakları yollarla durumu halletmeye çalışırlar dolayısıyla çoğunlukla bir yanılgıya düşmüş olurlar (Canas ve diğ., 2006). Bilişsel esneklik; bireyin karar alabilme, eyleme dökme ve kendi ile çevresi üzerinde denetim kurabilme becerisi olarak bireysel bir algıdır (Phalet ve Kosic, 2006). Bilişsel esnekliği fazla olan kişiler gelişim karşısında rahatlıkla adapte

olabilirler (Cox, 1980). Bilişsel esnekliği fazla olan bireyler, güç bir durumla karşı karşıya geldiklerinde rahatlıkla baş edebilir, böylesi bir zorlu süreçte motivasyonlarını bozamaz ve huzurlu hissederler (Kesselring, 2010). Deak (2003), bilişsel esnekliği üst düzey bir bilişsel kabiliyet olarak görmüş ve güç olaylara yanıt olarak bilişsel süreçlerin aktif bir biçimde kullanılması ve farklılaştırılması olarak tanımlamıştır.

Bilişsel esneklik; birçok sorumluluğu aynı anda yapabilmeyi, yeni fikirler üretebilmeyi, farklı alternatifler bulabilmeyi ve adapte olmayı içermektedir (Stevens, 2009). Bilişsel esneklik düzeyleri fazla olan bireyler egolarına karşı daha kuvvetli olarak görülürler (Block ve Block, 1980). Bilişsel esneklik olgusunun yeni seçenekler üretmeye katkısı oldukça büyüktür (Ionescu, 2012). Bilgiç ve Bilgin'in (2016) araştırmasına göre; bilişsel esneklik düzeyi daha gelişmiş olan kişiler rasyonel ve bireysel kararlar verebilmekte, karar aşamasında daha az problem yaşamaktadırlar (Ereyi, 2016).

Bilişsel esnekliği yüksek olan kişiler, yaşamlarında deneyimledikleri olaylar karşısında gösterdikleri reaksiyonları uygun bulur ve bu reaksiyonların doğuracağı neticelerin başarıya gideceğine inanırlar (Doğan Lâçin ve Yalçın, 2018). Farklı alanlara göre farklı düşünceleri ve alternatifleri kanıksamış olma; uygun bir şekilde bu düşünce ve alternatifler arasında bağ kurabilme yeteneği olarak açıklanan bilişsel esneklik, bireyin kendisine ve etrafına olan bakışı, diğerleriyle olan iletişimi ve baş edebilme becerisi ile güvenilir ilişkiler kurabilmesinde rol oynamaktadır (Altunkol, 2017).

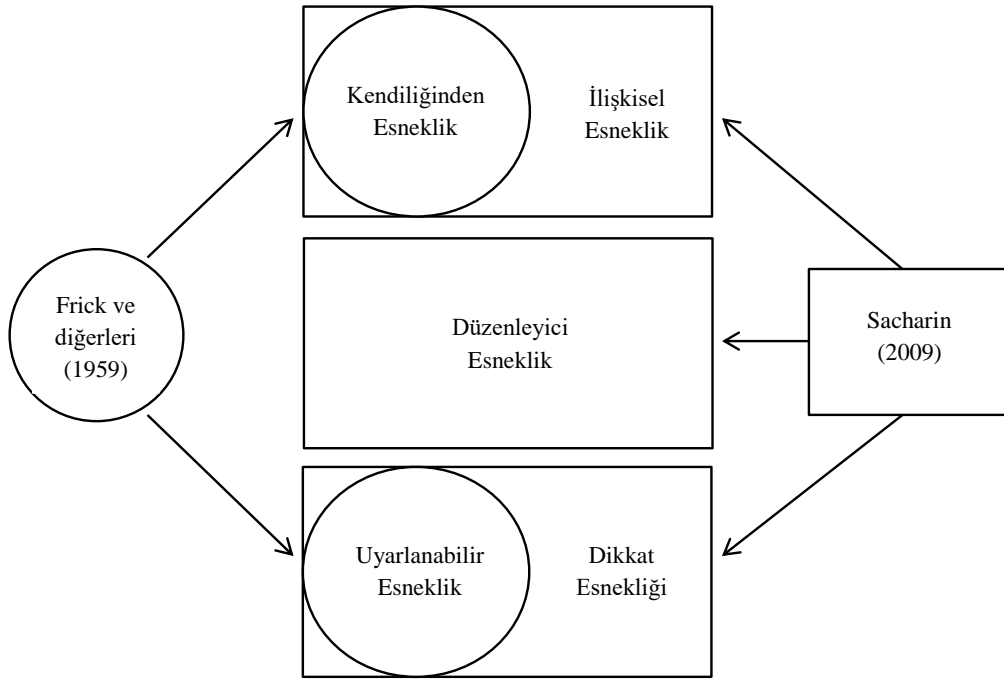
2.2.1. Bilişsel Esneklik Türleri

Bilişsel esneklik türlerinin açıklanması ile alakalı ilk araştırmaların bilişsel esneklik kavramı oluşmamışken 'düşünme esnekliği' kavramıyla Frick ve diğerlerinin (1959) katkısıyla ortaya koyulduğu varsayılmaktadır. Frick ve diğerleri (1959), düşünme esnekliğinin (flexibility of thinking) iki çeşidini açıklamıştır; kendiliğinden esneklik, uyarlanabilir esneklik. Kendiliğinden esneklik, görece yapılandırılmamış bir olayda farklı seçenekler geliştirebilme ile ilgilidir. Düşünsel diziyi rahatça yenileyebilmeyi (otomatikleşmiş cevaplardan uzak kalmayı sağlar) ve

çeşitli hikâyelerde görece yapılandırılmamış bir olaya reaksiyon gösterebilmeyi kapsamaktadır. Uyarlanabilir esneklik ise problemlerin değişen şartlarını giderebilmek adına diziyi değiştirmek ile alakalıdır. Problemleri tekrar yapılandırabilmeyi, problemleri farklı şekillerde halledebilmeyi ve yeni bağlantılara adapte olabilmeyi kapsamaktadır.

Frick ve diğerlerinin (1959) açıkladığı bu iki çeşitten sonra Sacharin (2009) bu iki çeşidi kendi açıkladığı bilişsel esneklik türleri ile çeşitlendirerek üç tane bilişsel esneklik türü açıklamıştır: İlişkisel esneklik, dikkat esnekliği ve düzenleyici esneklik. İlişkisel esneklik, Frick ve diğerlerinin (1959) açıkladığı kendiliğinden esnekliğin yanında mevcut olağan ilişkiyi kırabilmeyi, yeni ilişki ağları kurabilmeyi, yeni ve olağan dışı olana karşı yakınlık ve kapsayıcılığı, yeni düşünceleri, bir probleme olası alternatifler sisteminin örneklemini olarak görmeyi içermektedir. Dikkat esnekliği, Frick ve diğerlerinin (1959) açıkladığı uyarlanabilir esnekliğin yanında çeşitli uyarıcı niteliklerine göre dikkati odaklayabilmeyi, çeşitli uyarıcı türlerine göre dikkati kontrol edebilmeyi içermektedir. Düzenleyici esneklik, Frick ve diğerlerinde (1959) bir karşılığı olmayan güncel bir esneklik türü olmakla birlikte çeşitli uyarıcı-ödül bağlantılarına adapte olabilmeyi, çeşitli ödül ihtimallerini tespit edebilme ve eski ihtimallerin azmine engel olabilmeyi, yeni ihtimalleri devam ettirebilmeyi içermektedir.

Frick ve diğerleri (1959) ve Sacharin (2009) tarafından açıklanan bu esneklik türleri ve bunların birbirleri ile olan bağlantısı Şekil 1.'de verilmiştir.



Şekil 1. Esneklik Türleri ve Birbirleriyle İlişkileri

Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esnekliğin üç yetenekle alakalı olduğu belirtmiş ve bu üç yeteneği ölçmek için Bilişsel Esneklik Envanterini yayınlamıştır. Dennis ve Wander Val (2010) bu üç yeteneği güçlükleri kontrol edilebilir olarak görme, olayları değerlendirirken farklı alternatifleri görme ve güçlüklerin üstesinden gelebilmek için farklı alternatifler geliştirebilme olarak tanımlamışlardır. Hem Frick ve diğerleri (1959) hem de Sacharin (2009) tarafından açıklanan bilişsel esneklik türlerine bakıldığında kavramların birbiriyle ilişkili olduğu, sınırların çizilmediği ve tanımların işevuruk olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla çeşitli bilişsel esneklik türlerinin, Dennis ve Wander Val (2010) tarafından açıklanan bilişsel esneklik ile alakalı çeşitli yetenekler olabileceğini vurgulamak hem kuramda daha dengeli hem de uygulamada daha işevuruk olabileceği ifade edilmektedir. Hali hazırda Dennis ve Wander Val (2010) güçlükleri kontrol edilebilir olarak algılama yeteneğine sahip kişilerin, güçlüklerle karşılaştıklarında ruminasyon ve kaygı hissetmek yerine daha olumlu çözüm seçeneklerine odaklanacaklarını ifade etmektedir. Buna ek olarak olayları yorumlarken farklı alternatifleri görebilme yeteneğine sahip kişilerin problemleri meydana getiren ve onları devam ettiren unsurları daha iyi algılayacağını, güçlüklerin üzerinden gelebilmek adına farklı alternatifler

geliştirebilme yeteneğine sahip kişilerin problemleri giderebilmek için daha uyumlu seçenek üretebileceklerini ve bu seçenekleri kontrol edebileceklerini ifade etmiştir.

2.2.2.Bilişsel Esnekliği Açıklayan Yaklaşımlar

2.2.2.1.Akılcı Duygusal Davranışçı Kurama Göre Bilişsel Esneklik

Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) bilişsel yaklaşımlardan biridir. Bu yaklaşım sorgulama, irdeleme, yorumlama ve uygulamayı vurgular ve kişinin yaşamında problem oluşturan irrasyonel inançlar olan biliş faktörlerinin önemli olduğunu belirtir (Sharf, 2011).

Akılcılık veya rasyonalizm, kişinin inançlarına atıfta bulunan bir görüştür. ADDT'de rasyonel inançlar değişken olup psikolojik sağlığın odağındadır. Ayrıca gerçeklikle, akılla, benlik ve bağlantı kurmayla ilişkilidir. Bu kuram; his, biliş ve tavrın birbirlerine müşterek olarak tesir ettiğini ve birinin diğerinden uzak olmadığını açıklamaktadır (Dryden, 2005). İnsan akılcı inançlarla donatılmışsa, güvenilir hisler ve fonksiyonel tavırlar ortaya koymaktadır. Dolayısıyla sonraki deneyimler için daha gerçekçi düşünce şeklini kabul edecektir (Dryden, 2005). Sonuç olarak bireyin bir olayla alakalı düşünme şeklini başkalaştırması durumunda yüksek oranda duygu ve davranış şeklinin de değiştiği belirtilmektedir (Köroğlu, 2015). Ayrıca rasyonel inançlarla donatılmış kişilerin, karşılaştıkları olaylarda ortaya koydukları hissel ve davranışsal tepkiler söz konusu inançlarla benzerlik gösterecektir (Altunkol, 2017).

Neenan ve Dryden (2006) psikolojik iyi oluş açısından esnek inançların önem arz ettiğini ve negatif durumlarda şiddetli olumsuz hislerin daha az yaşanmasına neden olduğunu göstermektedirler. ADDT'ye göre esnek olmayan bilişler aşırı uç, akıldışı ve gerçekçi olmayan inançlara neden olmaktadır. Tersine, rasyonel ve olumlu inançlar, değişken ve uyumludur. Bu inançlar değişken ve uyumlu olmaları sayesinde duygu ve davranışların uyumlu olmasını sağlamaktadır. Bireyin esnek olmayan inançları ile bilişleri noktasında esneklik ve akılcılık sağlayarak yerlerine alternatifler oluşturmak ve bireyin irrasyonel inançları, hatalı çıkarımları, yersiz varsayımları ve işlevi olmayan inançları gibi şeylerden ziyade realist ve işlevselliği

taşıyanları getirmek ADDT'nin ana amacıdır. Özetle kişinin bilişsel esnekliğini güçlendirmektir (Bedel ve Ulubey, 2015).

ADDT'ye göre bireyin psikolojik iyi oluşu için bazı kriterler bulunmaktadır. Bu kriterler, kırılganlığa tolerans, kişisel ve sosyal ilgi, kendini kabul, sorumluluk üstlenme, belirsizlikleri kabul, realist beklentiler, risk alabilme gibi niteliklerdir. Bu kriterlerin içinde esneklik de yer almaktadır. Dolayısıyla psikolojik iyi oluşa sahip kişilerin düşüncelerinde esnek olduğu, değişim ve gelişime açık ayrıca başkalarına çoğulcu yaklaşıma sahip oldukları söylenebilir (Ellis ve Dryden, 2007). Bu sebeple bilişsel esnekliğin daha sağlıklı ve anlamlı bir yaşam için gerekli olduğu görülmektedir. Birey olayları geniş bir açıyla, esnek şekilde yeniden değerlendirdiği zaman akılcı bir strateji sergileyecektir (Altunkol, 2017).

2.2.2.2. Bilişsel Davranışçı Kurama Göre Bilişsel Esneklik

Bilişsel davranışçı terapi, Aaron T. Beck tarafından 1960'lı yıllarda geliştirilmiştir (Beck ve Dozois, 2011; DeRubeis ve diğ., 2010). Çoğunlukla bilişsel terapi olarak adlandırılan bilişsel davranışçı terapi, Beck'in depresyon modelini merkeze almaktadır. Bilişsel terapide süre sınırlaması bulunmaktadır, gerçekliğin test edilmesi, yapılandırılmış olması, sorun çözme gibi süreçlerin olması terapinin temel özellikleridir (Arkar, 1992). Bilişsel terapi, kişilerin olaylara anlam yükleme ve yorumlama stillerinin bireyin duygu ve davranışlarını etkilediği görüşünü merkeze almaktadır (Türkçapar ve Sargın, 2012). Bilişsel terapiye göre kişinin yaşamını devam ettirebilmesi ve uyum sağlayabilmesi için bilgi işleme oldukça gereklidir. Bilişsel sistemin duygu, motivasyonel etkenler ve davranışlar gibi faktörlerden etkilendiğini fakat odak noktasında bilişin olduğu vurgulanır (Beck ve Dozois, 2011). Bilişsel yaklaşımda değişime yardımcı olan unsurun, kişilerin otomatik düşüncelerinin ele alınması ve yerlerine alternatif düşünce ve inançların geliştirilmesinin olduğu açıklanmaktadır (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013).

Zihnin akışıyla birlikte aniden ortaya çıkan, değerlendirmeyi içinde barındıran bilişsel sürecin tipik niteliğine otomatik düşünceler adı verilir (Murdock, 2012). Bu düşünceler bilinç düzeyine daha yakındır, kişinin inanç sisteminin farklı yanları canlandığında şemalar ve derin inançlarla bağlantılı olarak kendini gösterirler (Beck

ve Dozois, 2011). Şemalar kişinin çocukluktan başlayarak edindiği tecrübeler ve öğrenme deneyimleri ile şekillenmeye başlar ve otomatik düşüncelerden daha derinde bulunurlar. Şemalar geniş, esnek, belirgin yapılara sahiptir (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013; Seligman ve Reichenberg, 2019). Psikopatolojinin nedeni şemaların katı, değişime direnç gösteren ve uyumsuz bir yapı haline gelmesidir (Beck ve Dozois, 2011). Şemaların tamamlayıcı parçası ise inançlardır (Murdock, 2012). Bilişsel yaklaşıma göre otomatik düşünceler, şemalar ve katı inançlar depresyonun yönü hakkında etkilidir (Dozois ve Beck, 2008).

Rasyonel ve gerçekçi düşünme sürecinden ayrılan bilişler etiketleme, hep ya da hiç düşünce stili, seçici soyutlama, olumluyu görmezden gelme, küçültme/büyültme şeklinde sınıflanabilir (Beck, 1963). Bu çarpıtılmış düşünce şeklinin nedeni kişinin hatalı şemaları ve bununla bağlantılı temel inançlarıdır (Murdock, 2012). Bu düşünceler, gerçeğin yanlı ve genel yorumlanmasından ortaya çıkarak katı, değişime dirençli ve esnek olmayan yapıya sahiptir (Altunkol, 2017). Kişi depresyon yaşadığında veya psikolojik sağlığını kaybettiğinde bu düşüncelerin tersini kanıtlayan durumlar olmasına karşın düşünce sistemindeki yanlışlardan dolayı yanlış inançlarını sürdürmekte ısrarcıdır (Arkar, 1992).

Bilişsel yaklaşıma göre psikolojik rahatsızlıkların temelinde bilişsel çarpıtmalar vardır ve kişilerin düşünme sistemlerindeki bu yanlışlar değiştirilebilir yapıdadır (Murdock, 2012). Bilişsel yaklaşımda bu kişilerin düşünce sistemlerinin belirlenmesi ve yeniden oluşturulmasını sağlayan bilişsel yeniden yapılandırma stratejisi kullanılır (Beck ve Dozois, 2011). Kişinin otomatik düşüncelerinin belirlenmesi, bu düşüncelerin tersi yönünde gerçekler oluşturarak alternatif düşünceler geliştirmeleri kişinin esnekliğiyle yakından alakalıdır (Johnco ve diğ., 2014). Bilişsel esneklik kişilerin düşünme sistemlerinin bir parçasıdır, bir yaşantıyla ilgili çok sayıda düşünce oluşturmaya yardımcı olurken aynı zamanda düşünceler arası geçiş yeteneğini de sembolize eder (Stevens, 2009). Ek olarak Dennis ve Vander Wal (2010) kişinin sağlıksız düşüncelerini araştırıp bu düşünceleri yeniden yapılandırabilmeleri için esnek düşünme şeklinin gerektiğini ifade etmektedir.

Psikolojik sağlığa sahip kişiler fonksiyonel olmayan düşüncelerini farkına varabilirler ve bu düşünceleri irdeleyerek işlevsel inançlarla değiştirebilecek esnekliktedirler (Murdock, 2012). Dolayısıyla olumlu düşünme becerisiyle bilişsel esneklik arasındaki destekleyici ilişkiden söz edilebilir (Bilgin, 2009). Psikolojik rahatsızlıkların kaynağını olumsuz otomatik düşünceler, katı inançlar ve çok fazla olumsuz genelleşen bilişler oluşturur. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalara göre örneğin majör depresyonu olan kişilerin ruminatif ve katı düşünceler beslediği, olumsuz otomatik düşünceleri olduğu ve bilişsel esnekliğe sahip olmadığı görülmüştür. Beck de depresif kişilerin yaşam ve gelecek konusunda kendilerini katı bir şema içinde gördüklerini, olumsuz otomatik düşüncelere saplandıklarını bunun nedeninin kişilerin hatalı bilgi işleme süreçleri olduğunu belirtmiştir (DeRubeis ve diğ., 2010). Bilişsel yaklaşım kişinin derindeki inançlarına bu olumsuz otomatik düşünceler sayesinde erişir. Bilişsel yeniden yapılandırma gibi stratejilerle bu düşünceleri değiştirmesini sağlayarak duygusal tepkinin de değişmesine yardımcı olur (Deveney ve Deldin, 2006; Seligman ve Reichenberg, 2019).

Özetle, bilişsel yaklaşımlara göre olumsuz düşüncelere ruminatif şekilde bağlanmak başta depresyon olmak üzere psikolojik rahatsızlıklara neden olmaktadır. Yine işlevsiz bilişsel yapılar olan şema, otomatik düşünceler ve inançlarla bilişsel esneklik arasında tetikleyici bir ilişki vardır. Psikolojik rahatsızlıklara sebep olan işlevsiz bilişlerin daha rasyonel alternatif düşüncelerle değiştirilmesi, bilişsel esneklikle mümkündür (Bilgin, 2009). Dolayısıyla bilişsel terapide bilişsel esnekliğin önemli bir kavram olarak görüldüğü söylenebilir.

2.2.2.3.Öğrenmede Bilişsel Esneklik

Problem çözme, öğrenme, bilgi süreçlerinde bilişsel esneklik önemli bir role sahiptir. Bu süreçlerde bilgi ve öğrenme, yaşam boyu devam eder, farklı tecrübeleri, bu tecrübelerin sonuçları üzerinde durmayı gerektirir. Bilişsel esneklik ise öğrenme kaynaklı bir kavramdır. Dolayısıyla bilişsel esneklik hayat boyu önemli bir kavram haline gelmektedir (Kearsley, 2000). Bilişsel esneklik ilk kez Spiro tarafından yapılandırmacı öğrenme yöntemleri referans alınarak ortaya atıldı. Bilişsel esneklik teorisine göre zayıf yapılandırılmış olan ve karmaşık alanlarda öğrenme kavramı

önemlidir. Spiro'ya göre bilişsel esneklik, bireyin bir problemle karşılaştığında ya da değişen bir durum karşısında mevcut bilgilerini uygun şekillerde yeniden birleştirebilme veya uyum sağlamak için uyarlama yeteneğidir (Swain ve diğ., 2001).

“Bilişsel” yaklaşımlardaki “bilis” kavramıyla bireyin yeni bilgiler öğrenirken önceki bilgilerle ilişkilendirmesi, bu ilişkilendirme sırasındaki önceki bilgileri gözden geçirme süreci ve önceki bilgilerde yaptığı yeniden yapılandırma kastedilmektedir. Esneklik kavramı, mevcut durum ne olursa olsun, bireyin kendine verilene göre yapılandırılmış bilgi ve ifadeleri uygun şekilde kullanmasıdır. Bu haliyle bilişsel esnekliği bireysel farklılıklar olarak açıklamak da mümkündür (Eşiyok, 2016). Öğrenme ve bilişsel esneklik yaklaşımı öğrenenin, ilk öğrenmede yaşadığı durumdan farklı olarak bilgi ve becerilerini aktarabilmesini temel alır. Dolayısıyla bilgiyi yorumlama sürecinde farklı örnekler göstermek, farklı bakış açılarını aktarmak ve birçok vaka çalışması sunmak önemlidir. Kurama göre etkili öğrenmek özel bir eğitime bağlıdır. Bu yüzden öğretimin spesifik olması gerektiği savunulur. Teoriye göre yapılandırılmış bilgi önemlidir; öğrenenler öğrenme sürecini en iyi hale getirebilmek için bilgi tabanlarını geliştirme ayrıcalığına sahip olmalıdır. Bilişsel esneklik yaklaşımı öğrenenlerin etkileşimli teknolojiler kullanımını önemser. Sözel, sayısal, şekil uzaysal zekâ gerektiren başlıca alanlarda etkileşimli teknolojilerin öğrenme zenginliği sağlayacağı görüşünü savunur (Salzmann, 2006). Bu yaklaşıma göre bilginin saklandığı ve belleğe çağrıldığı şemalar, uzun süreli bellektir. Fakat uyumlu şekilde yapılandırılmayan karışık bilgiler farklı deneyimlerle öğrenilmekte ve anlık şemalarda daha önemli hale gelmektedir (Lowrey ve Kim, 2009). Bu teorinin temel varsayımları şu şekildedir;

- Talimatların basit şekilden uzak durulması
- Öğrenme deneyiminin farklı içeriklerle zenginleştirilmesi
- Örnek olay ve farklı bakış açıları içeren öğretim stratejilerinin kullanılması,
- Bilgilerin yaşam deneyimleriyle kazanılması,
- Bilgilerin yeni durum ve koşullara uyumlu şekilde yapılandırılması,

- Bilgilerin bağlantılı olması (Nichel, 2013; Spiro ve diğ., 1994).

Bilginin yapılandırmacı anlayışla aktarılmaya çalışıldığı eğitim ortamlarında öğrenenlerin aktif olmasına yardımcı olan stratejiler de dâhil olmak üzere soruna dayalı öğrenme, işbirliğiyle öğrenme yöntemleri uygulanır. Kişi bu yöntemler sayesinde çevresiyle daha çok etkileşim kurar. Böylece bireyler öncesinde elde ettikleri bilginin doğruluğunu irdeleyebilmekte, gerektiğinde eski bilgiyi değiştirmekte, yanlış bilgiyi düzeltmektedir (Yaşar, 1998).

2.2.2.4.Sosyal Öğrenme Kuramına Göre Bilişsel Esneklik

Sosyal öğrenme kuramı, Bandura tarafından sosyal öğrenmeleri açıklamak üzere geliştirilmiştir. Kurama göre bireyin davranışları bilişsel, davranışsal ve çevresel uyarıların karşılıklı etkileşimi sayesinde açıklanabilmektedir. Sosyal öğrenme kuramı, bireylerin günlük yaşamdaki öğrenceleri örnek alma yoluyla oluşmaktadır. Bu öğrenmelerde gözlem, izlem ve taklit kullanılmaktadır (Bandura, 1997; aktaran Serpin Eşiyok, 2016).

Bandura'nın Sosyal Bilişsel yaklaşımı karşılıklı belirleyicilik, sembolleştirme, öngörü, dolaylı öğrenme, öz düzenleme ve öz yargılama kapasiteleri olarak altı temel ilkedden oluşmaktadır (Öz, 2012).

Sosyal bilişsel yaklaşıma göre, içsel bilişsel süreçler ve dışsal uyarılar kişinin davranışlarını etkilemektedir. Davranışlar ve bireyin yapısı; bilişsel süreçlerin ve çevrenin karşılıklı etkileşimiyle meydana gelmektedir. Bireyin kişilik yapısı, benlik algısı, hedefler, niyet, beklentiler ve inançlardan oluşmakta, bu yapılar bireyin davranışlarını yönetmektedir (Bandura, 1986; aktaran Diril, 2011). Sosyal Bilişsel yaklaşıma göre her bireyin karşılaştığı durumlar karşısında ne kadar başarı göstereceğiyle ilgili kendine atfettiği bir inanç bulunmaktadır. Kişinin davranışlarını şekillendiren bu inançlara 'öz yeterlik' adı verilmektedir (Bandura, 1986; aktaran Serpin Eşiyok, 2016).

Bireyin yaşamda etkisinin olduğu olaylarla ilgili performanslarını ortaya koyabilmesine yönelik inançları algılanan öz yeterlik olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram kişinin düşünce kalıpları ve davranışlarını etkilemektedir. Kişinin olası

durumlarla başa çıkarken gerekli çalışma sürecinin daha iyi yürütülebilmesine yönelik alınan kararlar algılanan öz yeterlikle bağlantılıdır. Öz yeterlik düzeyi yüksek bireylerin başarıları ve öznel iyi oluşu birçok farklı şekilde gelişmektedir. Kabiliyetlerine güveni yüksek olan bireylere göre zor işler tehlike değil, üstesinden gelinmesi gereken zorluklardır (Bandura, 1982).

Zorlu ve farklı durumlarla baş edebilmeyle ilgili kişinin kendine olan güvenini sembolize eden öz yeterlik ile kişinin değişen durumlara adapte olabilme, sorunların üstesinden gelebilme yeteneği olarak tanımlanan bilişsel esnekliğin benzer yönleri olduğu görülebilir (Serpın Eşiyok, 2016). Yetkinlik inancı fazla olan bireylerin bilişsel esnekliklerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir (Bandura, 2000; aktaran Çelikkaleli, 2014).

Bilişsel esneklik, kişinin davranışlarının olumlu sonuçlara neden olacağına ilişkin inancı ve kişinin esnek olabilme istekliliğini içermektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bu esnekliğe sahip kişi edimlerinin olumlu sonuçlanacağıyla ilgili güven duygusuna sahiptir. Dolayısıyla bilişsel esneklik ile yetkinlik beklentisinin birbirleriyle bağlantılı olduğu söylenebilmektedir (Bilgin, 2009). Bireyin öz yeterli ve bilişsel olarak esnek olması durumunda peşin hükümlerinin, olumsuz yaftalanma beklentilerinin azalacağı ifade edilmektedir. Bu bağlamda öz yeterlik ve bilişsel esneklik ruh sağlığını destekleyicidir (Brewster ve diğ., 2013; aktaran Serpın Eşiyok, 2016).

Psikolojik iyiliğin koruyucuları olarak düşünülen bilişsel esneklik ve öz yeterlik benzer yönde iyi oluş ile pozitif yönde ilişkilidir. Ayrıca psikolojik rahatsızlıklar ile negatif yönde ilişkilidir (Serpın Eşiyok, 2016).

2.2.2.5.Nöropsikolojik Yaklaşımına Göre Bilişsel Esneklik

Bireyin yürütücü işlevlerinin çözümlenebilmesi, bilişsel düzeyinin bilinebilmesi ve sonuçlarının sayısallaşması nöropsikolojik ölçümlerle mümkündür. Nörobiyolojik değerlendirmelerin amacı beyin işlevlerin kişinin davranışlarına yansımalarını belirlemek ve davranış-nörolojik bozukluk bağlantısını saptamaktır. Bu

nörolojik değerlendirmeler sırasında bellek, problem çözüme, dikkat, algı ve benzeri işlevler ayrı ayrı incelenmektedir.

Canas bilişsel esnekliğin; dikkat denetiminde ve bir işin yapılmasında daha öncesinde izlenen adımlarda yenilik yapmanın önemini belirtmiştir. Yürütücü işlevler olan bilişsel yapının bu gibi yeniliklerde rol aldığı sanılmaktadır. Bilişsel esnekliğin kökeni olarak kabul edilen nöropsikolojik yapı, bir başka deyişle prefrontal korteks ve devresi yürütücü işlevsellikteki nörobiyolojik yapıyla paralellik sergilemektedir (İyisoy, 2006).

Bilişsel esneklik hakkındaki nörogörüntüleme araştırmaları neticesinde, bilişsel esnekliği yordayan beyin bölgelerinin bazal ganglia, ön singulat korteks, prefrontal korteks ve arka parietal korteks etkinliklerinin olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik üzerine yapılan nörogörüntüleme çalışmalarının sonucunda, prefrontal korteks, bazal ganglia, ön singulat korteks ve arka parietal korteks aktivitelerinin bilişsel esnekliği yordayan beyin bölgeleri olduğunu göstermektedir (Leber ve diğ., 2008).

2.2.3.Bilişsel Esnekliğin Gelişimi ve Buna Bağlı Beyin Bölgeleri

Çocukluğun erken döneminde başlayan bilişsel esneklik 7 ile 9 yaş arasında artan bir ivme elde eder ve çocuk 10 yaşını bitirdikten sonra daha fazla olgunlaşır (Dick ve diğ., 2014). Ergenlik ve yetişkinlik evresinde de bilişsel esneklik gelişimini sürdürür. Bilişsel esneklik en üst düzeyini ise bireyin 21-30 yaşları arasında edinir (Cepeda, 2001).

Çocuk yaştaki bireylerin bilişsel esneklik konusunda yetişkinlerden farklı yöntemler uyguladıkları davranış çalışmaları gözlemlendiğinde ortaya çıkmaktadır (Chevalier, 2010). 8-9 yaş aralığındaki çocuklar uyaran özelliklerine odaklanarak işaretuyaran-yanıt stratejileri oluştururlar. 4 yaşından sonra ise çocukların çalışma belleği hedef gösterme davranışının olgunlaşmasını sağlayarak bilişsel esnekliği destekler (Chevalier, 2012). Bilişsel esneklik daha hızlı ve kesin çalışmaya yetişkinlikteki algısal hız ve çalışma hafızasındaki gelişmelerle başlar (Cepeda, 2001). Yetişkinler ve çocukların bilişsel esnekliklerinin incelendiği çalışmalarda

yetişkinlerin frontal, bazalganglion ve parietal alanlarındaki aktivasyonun daha etkin olduğu görülmüştür. Dağınık aktivasyonlarda ise çocukların bu beyin alanlarında önemli ayrışmalar görülmemiştir. Yapılan araştırmalarda sol laretal alanda aktivasyon azalırken sağ lateral alanda aktivasyon artışı görülmektedir. Bunun bilişsel esneklik alanlarının değişiminden veya hemisferik homologların birbirinden ayrışmasından kaynaklanabileceği düşünölmektedir (Rubia, 2006). Ventrolateral prefrontal korteksin gelişmesiyle çocuklar ve yetişkinler arasındaki bilişsel esneklik farklılıkları daha iyi açıklanabilir (Garrett, 2013).

2.2.4. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Dennis ve WanderVal (2010), bilişsel esneklik ölçeği geliştirme çalışmasında, bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma stilleri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, bilişsel esneklik, Lazarus ve Folkman'ın (1980) geliştirdiği Başa Çıkma Stilleri Envanterinde, uyumlu başa çıkma stratejileriyle pozitif yönlü ilişkilidir. Uyumsuz başa çıkma stratejileriyle ise negatif yönlü ilişkilidir.

Altunkol (2011) Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Türkçe uyarlamasını yaptığı üniversite öğrencilerinin katıldığı çalışmada algılanan stres ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Zhang (2011) 550 lise öğrencisiyle yaptığı araştırmada, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemiş ve stresle başa çıkma stilleri ile ilişkisini incelemiştir. Aynı çalışmada ayrıca Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen 12 maddelik Bilişsel Esneklik Envanterini revize etmiştir. Ölçekte Alternatifler, Kararlılık ve Öz-yeterlik olmak üzere üç alt boyut bulunmuştur. Duygu odaklı yaklaşımlar ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Bilişsel olarak esnek öğrencilerin problem odaklı yaklaşımları daha fazla kullandıkları gözlemlenmiştir. Alternatifler ve Kararlılık alt boyutlarının inkâr stratejilerini; Alternatifler ve Öz-yeterlik alt boyutlarının ise duyguların dışa vurulması stratejisini negatif olarak yordadığı bulunmuştur.

Çuhadaroğlu (2013) tarafından yaşları 22-33 yaş aralığındaki toplam 30 kişinin (15 kadın ve 15 erkek) katıldığı araştırmada bilişsel esneklik düzeyleri Wisconsin

Kart Eşleme Testi ile ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre başa çıkma stratejileri ile kaçınma, yönelme ve sosyal destek arama alt boyutlarının bilişsel esnekliğin yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Bedel ve Ulubey (2015), 362 lise öğrencisinin katıldığı çalışmada çıkma stratejileri ve bilişsel esneklik ilişkisini incelemiştir. Ayrıca esnekliğin başa çıkma stratejilerini yordama gücünü test etmişlerdir. Çalışmanın sonuçları aktif ve olumsuz başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bilişsel esneklik aktif başa çıkmanın %12'sini yordamaktadır. Ayrıca olumsuz başa çıkma stratejisinin %4'ünü bilişsel esneklik yordamaktadır.

Bilişsel esneklik, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkileri inceleyen Cardom'un (2016) çeşitli ırklardan 18 yaş üstü bireylerle yürüttüğü çalışmanın sonuçlarına göre bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde, depresyon ve kaygıyla negatif yönde ilişkilidir.

Gabrys ve diğerlerinin (2018) çeşitli ırklardan yaş ortalaması 19,23 olan 300 lisans öğrencisiyle yaptıkları çalışmanın sonuçlarına göre kişinin bilişsel kontrollerinin düşük olması ile ruminasyon ve olumsuz duygular arasında anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca bireyin kendi duyguları üzerindeki bilişsel kontrollerinin düşük olması ile depresyon belirtileri arasında da anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Depresyon ve umutsuzluk ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmaya 18-65 yaş aralığındaki 200 kişi katılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre bilişsel esneklik ile depresif belirtiler olumsuz yönde ilişkilidir (Yazar ve Şenyaşar Meterelliyöz, 2019).

Kahraman ve Ebru (2021) tarafından yürütülen bir başka çalışmada ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya katılan toplam 295 katılımcının 156'sı kız ve 139'u erkektir. Çalışmanın sonuçlarına göre ebeveyne duygusal erişilebilirlik, ergenlerin bilişsel esnekliğine ilişkin toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır.

2.3.Öz Şefkat

Öz şefkatin alanyazına çok yeni giren bir kavram olduğu söylenebilir. Öz şefkatin tanımına bakmadan önce çıkış noktası olan şefkate bakmakta yarar vardır. Bireylerin kendilerine şefkat duyması gerekliliği Budizm felsefesinin çıkış noktasıdır. Birey sadece başkalarının acılarına değil, kendi acılarına da şefkat göstermelidir. Dolayısıyla bireyin olumsuz yaşam deneyimleri karşısında kendi duygularına açık ve nazik olması, kendine sevecenlikle yaklaşması öz şefkatin en önemli içeriğini oluşturmaktadır (Kılıcalı, 2015).

Öz şefkat kaynağını Budizm felsefesinden almaktadır. Öz şefkat asırlardır Doğu kültüründe varlığını sürdürmüştür (Kornfield, 1993). Diğer bölgelerdeki bireyler insanların diğerlerine karşı anlayış ve şefkat göstermesi gerekliliğinin altını çizerken Budistler öncelikle bireyin kendine karşı nazik ve anlayışlı yaklaşım göstermesi gerekliliğini savunurlar (Bennett ve Goleman, 2001; Hanh, 1993; Neff, 2003b). Budizm felsefesi esasında benlik duygusunu ya da benlik saygısını geliştirmekten ziyade benliğin önemsizliği ve benliğin yanlış anlaşıldığının altını çizmektedir. Birey benliğiyle ilgili içgörü geliştirdikçe algıladığı ben duygusunun önemsizliğini kavrar. Bireyin bu içgörüsü saygınlığını artırma endişelerini azaltır. Bu içgörüyü birey başkalarına daha şefkatli bir tutum geliştirir (Fulton ve Siege, 2005; aktaran Özyeşil, 2011). Kişinin çevresindekilerle devamlı rekabet içinde olarak, benlik beklentilerinin aşırıya kaçmasından ziyade kişinin kendini ve çevresini olduğu gibi kabullenmesinin gerekli olduğunu kavramasını sağlar.

Öz şefkat ile şefkatli olmak aslında genel olarak çok da farklı kavramlar değildir. Şefkat, insanların acılarına, üzüntülerine açık, duyarlı ve nazik olmaktır. Ayrıca acı ve üzüntü içerisindeki kişiye sabır ve saygı göstermek, kişilerin hatalar yapabildiklerini, kimsenin kusursuz olmadığını görebilmektir. Yine tüm bu süreci yargılayıcı olmayan bir anlayış içerisinde sürdürmektir (Özyeşil, 2011).

Birey hata yaptığında, başarısızlıkla karşılaştığında ve eksikliklerini fark ettiğinde insan olduğunu hatırlayabilmeli ve kendisi dâhil tüm insanlara şefkatle yaklaşabilmelidir. İnsan olmanın şefkatle yaklaşılması gereken bir değer olduğunu bilmek öz şefkatin dayanağıdır (Neff, 2003a; 2003b). Kişilerin kendilerine,

diğerlerine yaklaştığından daha şefkatsiz ve acımasız olduğu belirtilmiştir (Neff, 2003b). Öz şefkatli bireyler kendilerinin yanı sıra başkalarına da şefkatli olmaya yatkın kimselerdir. Çünkü öz şefkat kişisel bir yapı değildir (Germer, 2020). Şefkat herkese şefkatli olabilmeyi vurgular. Kişi kendine karşı şefkat dolu ise aynı şefkati çevresine de yansıtır. Bu olumlu bir kısır döngü olarak betimlenebilir. Dolayısıyla kişisel bir yapı olarak görülen öz şefkatin çok daha fazlası olduğunu söylemek mümkündür.

Öz şefkat bireyin karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında kendini sakinleştirmesi, ihtiyaç duyduğu kabul ve anlayışı gösterebilmesi, kendine yetebilmesi yönüyle uyumlu bir baş etme stratejisidir. Birey kendiyle ilişkisinde olumsuz duygularıyla daha ılımlı bir şekilde baş edebilir (Finlay Jones ve diğ., 2015; aktaran Yakın, 2015).

Öz şefkatli tutumları benimseyen kişilerin tam tersi duyguları göstermeyeceği belirtilmiştir (Neff, 2003a). Öz şefkatli birey belirlediği ideallere ulaşma yolunda kendine acımasızca saldırmaz. Hedeflerine ulaşmaya çalışırken kendini tüm yönleriyle değerlendirmeye, süreci her yönüyle ele almaya çalışır (Neff ve diğ., 2005).

Öz şefkatli bireyler zorluklarla karşılaştıklarında olumsuz düşüncelere saplanmaktan ziyade kendilerini bu zorluktan çıkarabilecek duygu ve davranışlara odaklanmaya eğilimlidir (Öveç, 2007). Dolayısıyla öz şefkatli bireylerin mutlu olmak için çaba sarf edeceği, çözüm için seçenekler arayacakları ve olumsuz hislere saplanan kimselere kıyasla daha fazla çözüm bulacakları söylenebilir.

Bireyin öz şefkat düzeyinin artmasıyla yaşadığı zorluklar karşısında hissettiği duygu ve düşüncelerinin farkındalığı artacaktır. Duygu ve düşüncelerinin farkında olan birey, zorluklarla yüzleşme cesaretini daha fazla gösterecektir. Dolayısıyla yaşadığı olumsuz durumu kabullenecek ve en az hasarla atlatacaktır. Birey yaşadığı zorluğa olgun bir tutumla yaklaşır ve olumsuz yaşam olaylarını bir deneyim olarak değerlendirir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff ve diğ., 2005).

Psikolojik olarak sağlıklı bir hayat biçimi için ortaya koyulması gereken davranışların sabırla yüreklendirilmesi öz şefkat olarak tanımlanabilir. Birey iyi hissetmek ve psikolojik olarak sağlam olmak gayesindedir. Bu isteği yerine getirirken bireyin motivasyonu canı istediği gibi davranmak değil kendisine önem vermektir. Yani öz şefkat bireyin zorlu durumlara karşı ayakta durmasını, yaptığı hatalardan ders çıkarmasını sağlar. Çünkü kişi zor yaşantılardan ve olumsuzluklardan uzaklaşmak, huzura erişmek istegindedir (Neff, 2011).

Öz şefkat düzeyi yüksek bireyler problemlerini, eksik yanlarını daha iyi görürler. Zayıflıklarına karşı kendilerini suçlamak yerine kendilerine nazik davranır, anlayışlı olurlar. Dolayısıyla öz şefkat bireyin acılara karşı dik durmasını, yaşam kötü gittiğinde kendisine anlayışlı duygularla yaklaşmasını sağlar (Leary ve diğ., 2007).

Çoğu ruh sağlığı uzmanına göre öz şefkat, psikolojik iyi oluşa sahip olmanın ortaya çıkardığı güçlü hisler ve ruh sağlığı arasındaki önemli bağlardan biridir (Erikson, 1959). Kendinden emin, güçlü bir kimliğe sahip olan birey kendini tamamen bağımsız olarak gördüğü ölçüde tüm edimlerinden, düşüncelerinden, hislerinden sorumlu olur. Dolayısıyla kendini olumlu şekilde değerlendirmek durumunda kalabilir (Mahler, 1967).

Bireylerin çoğu diğer insanlara gösterdiği affediciliği kendisine göstermediğini, kendilerine karşı acımasız davrandığını ifade eder (Neff, 2003b). Fakat öz şefkat düzeyi yüksek kişiler hem kendilerine hem de başkalarına aynı şekilde nazik, anlayışlı ve kibar yaklaşırlar. Öz şefkatli kişi kendisi de içinde olmak üzere herkesin merhamete değer olduğu anlayışındadır. Dolayısıyla kendisi ve diğerleri arasındaki sınırları esnetir. Bu özelliğiyle öz şefkatin egoyu andıracağı düşünülebilir. Çünkü bir durumu tecrübe ederken birey kendi bakış açısını net olarak odaklayamaz (Neff, 2008b).

2.3.1.Öz Şefkatin Boyutları

Bireyin olumsuz hayat tecrübelerine karşı dik durması ve bu deneyimler karşısında kişinin kendine olumlu ve dengeli hisler geliştirmesi öz şefkat sayesinde

sağlanmaktadır (Leary ve diğ., 2007). Öz şefkat üç bileşenden oluşmaktadır (Neff, 2003). Bu bileşenler öz sevecenlik, insanlığın ortak deneyimleri ve bilinçli farkındalıktır. Bu boyutlar kendi içinde olumlu ve olumsuz yapılar oluşturmaktadır. Bu yapılar öz sevecenlik için öz yargılama, insanlığın ortak deneyimleri için izolasyon ve bilinçli farkındalık için aşırı özdeşimdir (Costa ve diğ., 2016). Bu altı alt boyutun bir bütün olarak incelenmesinde fayda vardır (Bengtsson ve diğ., 2016).

2.3.1.1.Öz-sevecenlik ve Öz-yargılama

Öz sevecenlik kavramı acı veren durumlarda ve olumsuz yaşantılar karşısında öz eleştiriye karşı kişinin kendini anlaması şeklinde tanımlanmaktadır (Neff,2003). Öz şefkat düzeyi düşük kişiler olumsuz hayat deneyimlerinde kendilerine yargılayıcı bir yaklaşım gösterebilirler (Neff ve Germer, 2017). Öz sevecenlik kişilerin olumsuz düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına daha anlayışlı ve nazik yaklaşmasını, kendini bağışlayıcı şekilde yorumlamasını sağlar (Gilbert ve Irons, 2005).

Kişiler yaptığı yanlışlar ve hissettiği zayıflıklardan dolayı yargılayıcı içsel konuşmalar gerçekleştirerek kendini suçlayabilir. Bu baskıdan kurtulmanın yolu kendini eleştirmek değil belirli bir uzaklıktan bakarak tecrübelerine gözlemci olmaktır (Neff, 2019). Kişi olumsuz hayat deneyimleriyle karşılaştığında çözüme odaklanır ve bu esnada kendini başarısız, eksik, senin yüzünden oldu, bütün suç senin, beceriksiz gibi söylemler ile yargılayabilir. Bu sırada kendine anlayışlı ve affedici olmak yerine yargılayıcı ve eleştirel olmayı seçer. Öz-sevecenlik bireyin kendi ıstırapları karşısında rahatlamak, sağduyulu olmak gibi başa çıkma yöntemlerinin etkin bir şekilde kullanılmasına yardımcı olur (Neff ve Tirch, 2013). İnsanlar problem yaşayan bir yakınına ya da önem verdiği birine destek olmaya çalışır, yaşadığı olumsuz olaylarla ilgili anlayışlı tavırlar sergiler. Bireyin bu arkadaşına gösterdiği destekleyici, empatik yaklaşımı kendisine de göstermesi, hayatta bazı zamanlar olumsuz yaşantılar olabileceğini kabul etmesi kendini yatıştırmasına ve yargılayıcı tavrı azaltmasına yardımcı olur (Warren ve diğ., 2016).

Öz yargılama düzeyi yüksek olan yüzücülerle yapılan bir araştırmada daha düşük başarı kaydeden yüzücülerin en yüksek öz yargılama puanlarına sahip olduğu gözlemlenmiştir (Powers ve diğ., 2009). Kahraman'a (2020) göre öz sevecenlik ile

öz yargılama bazı farklılıklar bulunmaktadır. Öz sevecenlik, yargının ve kusuru kendinde aramanın aksine olumsuz tecrübeleri nazikçe kabul etmeyi sağlar. Böylece kişi derin bir anlayış geliştirerek hataların ve zorlukların tespitinde bulunabilir.

Bireyin kendine karşı nazik ve sevecen olabilmesinin en önemli yolu acı ve kusurlarına karşı tıpkı bir arkadaşına destek olabildiği, rahatlatılabildiği gibi kendine de yaklaşmasından geçer (Atalay, 2019; Neff, 2011). Brown'a (2010) göre kendine yoğun öz yargılamayla yaklaşan birey tecrübe ettiği zorlanmanın öz yargılamadan kaynaklandığını göz ardı edecektir. Dolayısıyla kendisine daha sevecen ve nezaketli yaklaşmanın nasıl olacağını bulamamaktadır. Öz sevecenli bireyler eksikliklerine karşı daha yumuşak bir dil kullanmakta ve anlayışlı ve affedici bir yaklaşım sergilemektedir. Zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında olayı bir an önce çözmek ya da ıstırap verici durumun hemen geçmesini istemek yerine kendilerini rahatlatmayı öncelik haline getirirler. Kendi içlerine dönerek sakinleşirler ayrıca kimsenin mükemmel olamayacağını kabullenirler (Neff, 2011; Neff ve diğ., 2007; Neff ve Tirch, 2013).

Öz sevecenlik yerine kendine daha yargılayıcı yaklaşan ve acımasızca eleştiren kişiler üzgün, yalnız ve depresif hissetmeye eğilimlidir. Dolayısıyla ikili ilişkilerinde de eleştiri beklentileri yüksek olduğundan problemler yaşamaktadırlar (Lassri ve Shahr, 2012). Öz yargılama iki boyuttan oluşmaktadır. İlk boyut bireyin kendini suçlaması, diğerlerinden daha değersiz, küçük ve aşağı görmesi, kendinden utanması ve tiksinesine varmaktadır. İkinci boyut bireyin olumlu hissetmesi yolundaki engelleri büyütmesi, zayıflıklarını ön plana çıkarması ve kendini sevmekle alakalı hissettiği eksiklik duygusudur. Öz yargılama kişinin kendini iyi hissetme durumuyla arasında bir engel olduğundan dolayı öz şefkatli bireyler öz yargılamaya mesafelidir (Deniz ve diğ., 2008).

2.3.1.2. İnsanlığın Ortak Deneyimleri ve İzolasyon

İnsanoğlu genellikle zorlayıcı hayat tecrübeleriyle karşılaştığında ya da olumsuz bir durumda içinde bulunduğu olayla aşırı özdeşim yaşar. Karşılaştığı bu acı deneyimi yalnızca kendilerinin yaşadığını ve bununla baş ederken yalnızca kendilerinin zorlandığını hissedebilir. Budizm felsefesi insanların birbirlerine derin

bağlarla bağlı olduğunu fakat kişinin kendini o kadar biricik ve farklı gördüğünü ki bu bağları fark edemediğini belirtir (Brown, 2010).

Istiraplar, zorlayıcı yaşantılar, başarısızlıklar ve hissedilen eksiklikler karşısında kişiler ‘bunlar neden benim başıma geliyor’ düşüncesine sahip olabilir. Bu olumsuz hayat deneyimlerini çevresinde kimsenin yaşamadığı yanılgısına kapılabilir, kendini gizleme eğilimi göstererek dünyadan yalıtıldığı hissine kapılabilir. Bu yalıtılmış ve yalnızlık duygusu olumsuz durumları deneyimleyen tek insanın kişinin kendisi olduğu inancını körükleyebilir. Kişi acının evrenselliğini görmezden gelerek suçlu ve utanmış hissedebilir. Fakat geniş bir açıdan bakarak yaşanan olumsuz durumların geçmişten geleceğe insanoğlunun ortak kaderi olduğunu, kişinin kendi hatalarından kaynaklanmadığını fark edebilmek öz şefkat içeren bir tutumdur (Germer, 2020; Sarıcaoğlu, 2015).

Ortak paydaşım insanoğlunun deneyimlediği acıların, başarısızlıkların hiçbir şekilde dil, din, ırk ayrımı gözetilmeden çoğu insanın yaşamı boyunca muhakkak başına gelen bir süreç olduğunu bilmektir. Bununla birlikte insanın ne kadar güçlü, başarılı, inançlı ya da iyimser olması acıyı yaşamaması için neden olmadığını, insanoğlunun zorlayıcı tecrübelerle karşılaşabileceğini kabul etmekle ilgilidir (Atalay, 2019). Öz şefkatin alt boyutlarından biri olan insanlığın ortak deneyimleri kimsenin mükemmel olmadığını, herkesin hata yapma hakkına sahip olduğunu, başarısızlıkların ve yetersizliklerin bütün insanların ortak yaşantısı olduğunu, yaşanan olumsuzluklar karşısında pek çok insanın yetersiz hissedebileceğini savunmaktır (Neff ve Pommier, 2013).

Birey kendini izole etmek ya da yalnızlaştırmak yerine ortak paydaşım bilincine sahip olabilmek için yaşadığı herhangi bir olumsuz durumda başına gelenleri kişiselleştirmek yerine ortak deneyimlenen süreçler şeklinde değerlendirmelidir (Neff, 2003b). Deneyimlenen olumsuz duygu ve olaylar karşısında yargılayıcı bir dil ile kişinin kendini diğerleriyle karşılaştırması, sert eleştiriler yapması yerine zorlayıcı durumları insanlığın ortak deneyimi olarak görme bilinci ve bu paydaşımın bir parçası olmak şefkatli bir şekilde diğerleriyle bağlılık duygusunu yaratır (Neff, 2003a; Set, 2016). Zorlayıcı yaşam olaylarının gelip geçici

doğasını, tüm duyguların insanoğlunun doğal parçası olduğunu kabul etmek, bireyin umutsuz, yetersiz ve izole edilmişlikten uzaklaşmasına yardımcı olur (Neely ve diğ., 2009).

Hayatta herkes hata yapma olasılığına sahiptir ve kimse mükemmel değildir (Neff ve Pommier, 2013). Bununla birlikte herkesin eksiklikleri, başarısızlıkları ve işe yaramayan davranışları olabileceği algısı, insanlığın ortak deneyimidir (Neff ve Tirch, 2013). Zorlayıcı yaşantıları tecrübe eden birey acının ortak insanlığın mirası olduğunu, acının doğasını anlayıp ne ilk ne de son olacağını kabul ettiğinde acıya karşı değil acıyla beraber (Atalay, 2019) ilerleyebileceğini öz şefkatli bir tutum ile sürdürebilir (Neff ve Pommier, 2013).

2.3.1.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Aşırı Özdeşim

Şefkate sahip olabilmek için hayatta karşılaşılan zorlukların ve acıların farkında olmak gereklidir (Neff ve Tirch, 2013). Zorlayıcı yaşantılar ve duygular karşısında kaçmadan ya da göz ardı etmeden tüm bu olumsuzlukları olduğu gibi kabul etmek, farkındalıkla odaklanmak bilinçli farkındalıkla ilgilidir (Neff, 2003b). Zorlayıcı yaşam olayları karşısında geçmiş veya gelecek bağlantılarını göz ardı ederek olduğu haliyle kabul etmesi kişiyi zorlamaktadır (Atalay, 2019). Bilinçli farkındalığın ilk adımı yaşanan olumsuzluklar karşısında eleştirel olmadan, dikkatle ve nazikçe kişinin içinde bulunduğu acıyı fark etmesi ve hislerini bastırmadan ya da yadsımadan şimdiki haliyle gözlemlemesidir. Bilinçli farkındalık, kişinin acıdan kaçınmasına neden olan veya inkâr ederek kişiyi sakinleştiren bir süreç değildir (Neff, 2020). Bilinçli farkındalık yaşanan tüm acıları kişiselleştirmek yerine bireyle acılar arasına bir mesafe sağlayarak şefkatin rahatlatıcı özelliğine aracılık eder (Bishop ve diğ., 2004). Kişi bilinçli farkındalık sayesinde acı ve ıstırapları kabul etmekle birlikte bu acıların içinde kaybolmaz, ıstıraplara kapılıp gitmez (Neff, 2003a).

Öz şefkatin alt boyutu olan mindfulness, her ne deneyimleniyorsa şimdi ve burada haliyle olup bitenlerin farkındalığını içermektedir (Stahl ve Goldstein, 2010). Psikolojik iyilik halinin artırılması için bilinçli farkındalık önemlidir (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık, tüm acıların ve olumsuz deneyimlerin olduğu şekilde bir

denge içerisinde (Brown ve Ryan, 2003); inkâr etmeden ya da göz ardı etmeden kabul edilmesini sağlar (Neff ve Beretvas, 2013). Farkındalığı düşük olan ve duygu düzenlemekte zorlanan kişiler acılar ile bütünleşebilmekte, olumsuz deneyimler içinde kaybolabilmektedir. Aşırı özdeşleşmeye sahip kişiler acı deneyimlerle karşılaştıkları zamanlarda yaşadıkları durumla ilgili olumsuz duygu ve düşüncelere kapılabilir, kendini suçlayabilir (Neff, 2003a). Zorlayıcı olaylar ve acılar karşısında o duruma aşırı odaklanmak kişinin kendine öz şefkatli yaklaşmasına engel olmaktadır (Neff ve Tirsch, 2013).

Öz şefkatin bütün alt boyutları etkileşim içerisindeyler. Çünkü kişinin olumsuz bir deneyimle karşılaştığında ya da acı veren bir duygu durumunun içerisinde kaldığında kendine yönelik sağlıklı içsel konuşmalar gerçekleştirmesini, kendini yargısız bir kabul ve öz nezaket ile yaşanan olayların insan olmanın doğal parçası olduğu bilincine sahip olmasına destek olmaktadır (Neff ve Tirsch, 2013).

2.3.2.Öz Şefkat ile Birbirine Karıştırılan Kavramlar

Bireyin kendine karşı daha ılımlı, daha kabullenici olmasını vurguladığından öz şefkat ile bencillik kavramıyla karıştırılabilir. Ancak öz şefkat, kendine duyarlı yaklaşımın yanı sıra diğerlerini de önemsemekle ilgilidir. Dolayısıyla öz şefkatli olmak kişinin kendi istek ve ihtiyaçlarını başkalarının istek ve ihtiyaçlarının önünde tutmak, bencilce davranmak anlamına gelmemektedir (Sarıçam ve Biçer, 2015). Diğer yandan son zamanlarda bazı araştırmacılar bireyin kendisiyle ilgili olumlu his ve düşüncelerle yaklaşmasıyla ilgili güdüleyici eğitimleri yargılamaktadır. Bu eğitimlerin bireyin kendini sevmeyi vurgulaması ve bireyin benliğinin altını fazlaca çizmesi nedeniyle benlik algısının olumsuz gelişerek narsist yaklaşımlara sebep olduğu ifade edilmiştir. Bu tartışmalar Budizm yaklaşımlarını temel alan bireyin kendine farklı bir yönden yaklaşmasını ve işlevsel tutumları geliştirmesini sağlayan öz şefkati ortaya çıkarmıştır (Akın, 2012). Öz şefkat yeni ortaya çıkmasına karşın, öz şefkat envanterinin kullanıldığı değerlendirmelerde benlik saygısı, bağımsızlık, kişisel iyi oluş, sosyal ilişkiler, yaşam doyumu, yansıtıcı biliş gibi olumlu özellikleri vurguladığı ortaya koyulmuştur (Neff, 2003b).

Kendine acıma ve öz şefkat birbirleriyle karıştırılabilir ancak iki kavram arasında farklılıklar bulunmaktadır. İnsanlar zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşı karşıya geldiklerinde yeryüzünde yalnızca kendilerinin bu acıya sahip olduğunu hissedebilirler. Çünkü kendi sorunlarına fazlaca odaklanarak başkalarının da benzer sorunlarla uğraşabileceği gerçeğini göz ardı ederler. Dolayısıyla kendi acısına odaklanma, kendine acıma kişisel acının abartılmasıdır. Fakat öz şefkatli kişiler deneyimlediği acıyı görmezden gelmeden başkalarının da benzer sorunlarla karşılaştığı bilincindedirler (Yağbasanlar, 2017). Neff (2003b) öz şefkat ile öz acımayı ayıran noktanın kişilerin kendi acıları ile hangi boyutta özdeşleştiği olduğunu belirtmiştir. Kendine acıyan kişiler tecrübe ettikleri acılara fazlaca odaklanırlar, kişiliklerinin farklı kısmındaki hislerine ulaşabilmeleri engellenir. Bu sürece aşırı özdeşleşme ismi verilir (Çırpan, 2016).

Vurdumduymazlık ile öz şefkat kavramı karıştırılabilir. İnsanlar bazı durumlarda zararlı istek ve düşünceleri ile aralarına mesafe koymak konusunda isteksiz olabilir (Neff, 2003b). Dolayısıyla kişi için isteklerine aşırı odaklanmak vurdumduymazlığa yol açabilir. Şefkat yalnızca isteklerden ziyade kişinin iyi olma halini (well-being) içermektedir. Bazı durumlarda kişinin istekleri ile iyi olma hali (well-being) çakışabilir (ör: duygusal yiyicilik, bağımlılıklar gibi). Dolayısıyla kişinin iyi olma halini içermesi öz şefkat için ayırıcı bir özelliktir (Aktaş, 2017).

“Kendine düşkünlük” ile öz şefkat kavramları da birbirleriyle karıştırılmamalıdır. Kendine düşkün kimseler kendilerine çok fazla önem gösterirler. Bu önem olması gerekenden daha fazladır. Öz şefkatli kişiler ise kendilerini olduğu gibi kabul ederler. Bunlarla birlikte kendine düşkün kişiler kendilerini eleştirerek yıpratmaları zaman daha iyi kişiler oldukları düşüncesindedirler. Kişinin kendini sürekli eleştirilerle yıpratması kişide farklı psikolojik sorunları ortaya çıkarabilir (Neff, 2003b). Öz şefkatli kişilerin kendilerine bakış açıları daha geniş ve nettir. Dolayısıyla değiştirmeleri ve geliştirmeleri gereken yanlarını daha sağlıklı değerlendirecek duygusal güvenleri vardır. Bireyin sağlıklı bir yaşam isteği ve iyi oluş hali bireyde bu tutumun ortaya çıkmasına yardımcı olur (Neff 2003a).

Öz güven ile öz şefkat kavramı birbirlerine yakın görünmektedir. Fakat özgüven kavramının aşırıya kaçtığında kişilikle ilgili psikolojik problemlere neden olma ihtimalinin fazla olduğu görülmüştür. Özgüvenle ilgili koruma ve yükseltme çabalarının kişisel bilgilerde çarpıtmalara sebep olabilir. Bundan dolayı kişisel gelişim ve değişimin gerekli olduğu alanların tespiti güçleşir (Sümer, 2008). Neff (2003b) öz şefkat ile özgüvenin bazı özdeşleşen taraflarının bulunduğu fakat aynı kavramlar olmadığı altını çizmiştir.

2.3.3.Öz Şefkat ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

2.3.3.1.Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşım ve Budizm evrenin insanın düşünceleriyle oluşması inancı yönüyle birbirlerine benzerler. Her iki kuram da bireyin düşüncelerinin nedenlerini ve bireyin düşünceleriyle başa çıkma yolları noktasında yardımcı olurlar (Gilbert, 2005). Farkındalığı geliştirmek açısından kişiye, probleme veya acıya odaklanmak bireyler açısından önemlidir (Perls, 1972). Odaklanmak, Gestalt Terapi kuramının kullandığı bir yöntemdir (Atlı, 2019). Bu yöntemde birey ‘şimdi ve burada’ farklı iki sandalyede roller alır, kabul gösteremediği yönleriyle yüzleşebilir, kendini eleştirebilir ve farkındalık kazanabilir. Gestalt terapinin başka bir tekniği olan boş sandalyede, birey öz yargılama yapar, daha öncesinde farkına varmadığı tüm yönleriyle alakalı farkındalık sahibi olur ve kendini olduğu şekliyle kabul eder (Corey, 1982). Birey olumlu ve olumsuz yanlarını fark ederek kabul ettikçe kendine daha öz şefkatli yaklaşır (Atlı, 2019).

2.3.3.2.Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kuram ve öz şefkat obje ilişkisinden meydana gelen gizil boşluk ve farkındalık konusunda benzerdir. Gizil boşluk fantaziler ve gerçekler arasındaki ortak tecrübe alanıdır. Bu kavram annenin bebeği karnında taşıdığı simbiyotik ilişki ile bebekte obje gelişimi sonrasında bebeğin anneden farklı olduğunu anlama süreci arasındaki boşluktur. Bebek dünyaya geldiğinde kendisiyle annesini bir bütün olarak algılar. Her isteğinin yerine geldiği bir fantezi dünyasında yer alır. Bu fantezi dünyasında ‘ben algısı’ meydana gelir. Zamanla anneye bir

bütün olmadığını anlar ve 'ben algısı'nın yerini 'ben değil algısı' alır. Çocuk olgunlaştıkça bu gizil boşluğu yönetme becerisi artar, 'ben' ve 'ben değil' duygularıyla öz şefkat gelişir. Çocuk tüm bu süreçler boyunca ben ve diğerleri arasındaki bağlar sayesinde, ortak paydaşım ve farkındalık kavramlarını fark eder (Kirkpatrick, 2005). Kendine şefkat, kendine merhamet, bilinçli farkındalık ve ortak paydaşım öğeleri bireyin benliğini tarafsız şekilde görmesini gerektirir. Dolayısıyla çocuğun 'ben' ve 'ben değil' algısının geliştiği dönemde öz şefkatin başlangıç düzeyinde olabilir (Özyeşil, 2011).

2.3.3.3.İnsancıl Kuram

İnsancıl kuram ve öz şefkat kavramı ilişkilidir. Rogers'ın pozitif anlayışı ve koşulsuz kabulü ile öz şefkatin olumlu yapısı yakın kavramlardır. Birey tarafından beğenilmeyen yanların kabulü koşulsuz kabul ile sağlanır. Birey böylece kendini tanır, dinler, öğrenir. Dolayısıyla kişinin anksiyeteleri de azalabilir (Rogers, 1967). Terapilerde pozitif saygı ve koşulsuz kabul ile bireyin kendini aktarabilmesi, kendisine karşı nazik bir tutum içinde olması amaçlanır (Aktaran Sümer, 2008). Ayrıca öz şefkat ile gestalt kuramında bilinçle alakalı bazı ortak özelliği vardır.

Öz şefkatin farkındalık kavramı ile Gestalt kuramındaki şekil-zemin ilişkisi ortak yönlerdir (Yağbasanlar, 2017). Perls, kişinin arzulanmayan duygulara dayanabilmesinin psikolojik sağlık açısından önemini vurgulamıştır. Perls istenmeyen duygulara dayanabilme kabiliyetinin öneminden bahseder. Arzulanmayan duygulardan kaçmak ve ya onlara fazla anlam yüklemek bazı problemlere neden olabilir. Yine Perls, Zen Budizm farkındalığını vurgular. Zen Budizmde tam şu anda yaşananlar ve farkındalık bilinci önemlidir. Gestalt kuramında da "şimdi ve burada" önemlidir. Gestalt kuramı, danışanlarına sorumluluklar yükler, kişinin duygu ve düşünceleriyle ilgili sorumluluk almasını sağlar. Perls kişinin bir tam olamadığı takdirde şimdi ve burada da olamayacağını belirtir (Aktaran Voltan Acar, 2004).

2.3.3.4. İlişkisel Yaklaşım

İlişkisel yaklaşım, tüm ruhsal gelişimin ilişkilerde ortaya çıktığını, ilişkilerden uzaklaşmanın kişinin önemli psikolojik sıkıntılara kaynak olduğunu belirtmektedir (Jordan, 2005). İlişkisel kültürel kuram, birçok insanın ilk sıkıntı kaynağının dışlanma-kopma deneyimi olduğunu, çoğu kişi için psikolojik iyilik halinin gelişmeyi teşvik eden bağlamlarda oluştuğunu ifade etmektedir. Ayrıca kadınların erkeklere kıyasla ilişki kurmakla geliştikleri, hayatın anlamı ve refah hislerini ilişkilerinde bulduklarını söylenmektedir (Jordan, 2001). Ek olarak kültürel baskı ya da sosyal izolasyon yaşayan kişinin travma ve ıstırapların başlangıcını yaşadığı düşünülmektedir (Birrell ve Freyd, 2006).

Öz şefkatin temellerini oluşturan unsurlardan biri ilişki kurma duygusudur. Öz şefkate göre kimse mükemmel değildir, herkesin kusurları vardır, acı insan olmanın ortak mirasıdır ve herkes hata yapabilir. Öz şefkat insanların tüm bu olguların farkına varmasını sağlamaktadır. Öz şefkat sayesinde birey hayat deneyimlerinde tüm insanlarla ortak olduğunu farkına varabilmektedir. Birey acı içerisindeyken kendini soyutlamak yerine başkalarıyla ilişkiler kurabilmektedir (Germer ve Neff, 2019; Neff, 2011).

2.3.3.5. Duygu Düzenleme Yaklaşımı

Başa çıkılması zor duygularla karşılaşıldığında çoğu zaman beş aşaması yaşanmaktadır: (1) Direnç; mücadele etme, (2) keşif; merak duygusuyla yaklaşma, (3) tolerasyon; dayanmak ve istikrar (4) izin vermek; duyguların gelip geçmesine izin verme ve (5) arkadaşlık; zorlu duygusal tecrübelerin değerini anlama (Germer ve Neff, 2019).

Duygusal düzenleme kavramıyla bireyin hissettiği tüm duyguların farkında olması, duygusal deneyimlerinin süresini ve yoğunluğunu yönetebilmesi, zorlu veya olumsuz olaylar karşısında duygusal durumun doğasını ve anlamını değiştirebilmesi kastedilmektedir (Thompson, 1994). Endişe, korku, nefret, öfke ve diğer pek çok duyguyla başa çıkmak zordur fakat hiçbir duygu yıkıcı değildir. Duygular yalnızca birey onlara fazlaca bağlandığında ya da onlardan kaçındığında yıkıcıdır. Zor

duygularla başa çıkabilmek için duygulardan kaçmamak, öz şefkatli tutumla yaklaşmak gereklidir (Germer, 2020).

Tüm insanlar yaşamlarının belli dönemlerinde kaygı, endişe, keder, başarısızlık, yetersizlik gibi zor duygular hissedebilir. Öz şefkatli bireyler bu zor duyguları da göz ardı etmek ya da bastırmak yerine onları kabul etmeyi öğrenebilir, bu süreci daha yaşanabilir ve anlaşılabilir konuma getirebilmektedirler. Kişi diğerlerinin acılarına nazik bir tutumla yaklaşabilir, başkalarının çektiği ıstırabı hafifletmeye isteklidir, yetersizlik ve başarısızlık karşısında hem kendini hem de diğerlerini eleştirmeden onları anlayabilir (Deniz de diğ., 2008).

Öz şefkat sayesinde kişi acıyla karşılaştığında onu adım adım kabul edebilmektedir. Zorlu duygular karşısında genellikle beş aşama görülür: (1) Karşı koyma, (2) araştırmak, (3) tahammül, (4) imkân verme ve (5) dost olma (Germer ve Neff, 2019).

2.3.4.Öz Şefkati Etkileyen Faktörler

Öz şefkat cinsiyet, aile, yaş ve kültür faktörlerinden etkilenmektedir (Yağbasanlar, 2017).

2.3.4.1.Cinsiyet

Neff'in (2003a) yaptığı çalışmada ilk etapta öz şefkateki cinsiyet farklılıklarıyla ilgili herhangi bir hipotez geliştirilmemiştir. Çünkü kadınların çoğunlukla daha birbirlerine bağlı bir benliğe sahip oldukları ve erkeklerden daha fazla empati kurabildikleri, dolayısıyla erkeklere göre daha öz şefkatli olabilecekleri düşünülmüştür. Fakat aynı zamanda kadınların özeleştirici eğiliminin erkeklerden daha fazla olduğunu dolayısıyla ruminatif başa çıkma stilini daha çok kullandığını gösteren araştırmalardan dolayı kadınların öz-şefkat düzeylerinin daha düşük olabileceği de düşünülmüştür. Bu çelişkili düşüncelerden dolayı Neff'in yaptığı araştırmada cinsiyet farklılıkları ilk etapta bir hipotez geliştirilmemiş olmasına karşın incelenmiştir. Araştırma sonuçları kadınların erkeklerden önemli düzeyde daha az öz şefkatli olduklarını göstermiştir. Bu araştırma sonuçları öz şefkatin alt ölçeklerine göre özellikle kadınların erkeklere göre kendilerini yargılamaya, izole hissetmeye,

problemlerle özdeşleşmeye ve daha az bilinçli farkındalığa yatkın olduğunu göstermiştir. Ayrıca bu araştırmada kadınların öz nezaket veya deneyimlerini insanlığın ortak bir parçası olarak görme eğilimlerinin erkeklerden daha az olmadığı da görülmüştür (Neff, 2003a).

Yarnell ve diğerlerinin (2018) yaptığı araştırma sonuçları öz şefkattaki cinsiyet faktörünün, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla öz-eleştirel olmaları, daha ruminatif düşünceleri ve daha düşük farkındalığa sahip oldukları araştırmalarla paralellik göstermiştir. Bu bulgu ile literatürdeki kadınların erkeklere kıyasla başkalarına karşı daha empatik, daha şefkatli davranma eğilimini ortaya koyan araştırmalar şaşırtıcı görünmektedir. Kadınların kendilerine yaklaşımları hususunda genelleme yapmadığı düşünülebilir. Ek olarak kadınların kendilerine gösterdiği şefkatle başkalarına gösterdiği şefkat konusunda makasın ucunun açık olduğu söylenebilir.

2.3.4.2.Aile

Alanyazın incelendiğinde insanların erken dönemlerde bakım verenden aldıkları empatiyle, içsel duygu durumlarının farkına varma becerilerinin ilişkili olduğu görülür. Bu durumda ebeveynleriyle mesafeli ilişkiler yaşayan, ebeveynlerini eleştirel ve soğuk algılayan, çocukken istismara maruz kalan kişilerin yetişkinlik döneminde daha az öz şefkatli olma eğilimi göstereceği söylenebilir. Tam aksine, bu durum sıcak ve destekleyici ebeveynleri olan, ebeveynleriyle kurduğu ilişkiyi anlayış ve şefkatli algılayan kişilerin yetişkinlikte daha fazla öz şefkatli olma eğilimi olmaları gerektiğini düşündürmektedir (Neff, 2003b). Önceki araştırmalara göre aile içindeki ebeveynlik tavrı, aile dışındaki ebeveynlerin sosyal çevresi ve beklentileri gibi unsurlarla öz şefkatin gelişimi bağlantılıdır. Yeterli sayıda olmasa da bu teorik çerçevedeki araştırmalar ebeveyn-çocuk arasındaki destekleyici erken dönem ilişkilerin, bağlanma tarzındaki bağın kalitesinin öz şefkati etkilediğini göstermektedir. Ebeveynlerini sevecen, güvenli, sıcak olarak hatırlayan bireyler daha öz şefkatli olma eğilimindedir ve ebeveynlerini korumacı, reddedici olarak algılayanlar daha az öz şefkatlidir (Bluth ve diğ., 2020).

2.3.4.3.Yaş

Literatür incelendiğinde, ergenlik döneminin öz şefkatin en düşük olduğu hayat evresi olduğu görülür. Ergenlik döneminde iç gözlem yeteneğinin artması, sosyal bakış alma becerilerinin ilerlemesi değişiklikleri bazı sorumlulukları beraberinde getirir. Bu becerilerle ergenler sosyal hayattaki yerlerini belirlemeye ve kimliklerini oluşturma çalışır. Aynı zamanda kendilerini sürekli olarak değerlendirirler ve başkalarıyla kıyaslarlar. Ergenlik döneminde akademik performans stresi, imaj algısı sorunları, akranlara uyum, flört, ilişkiler gibi durumların yarattığı baskı düşünüldüğünde bahsedilen değerlendirmeler ve kıyaslamalar genellikle olumsuz olacaktır. Ergenler olumlu değerlendirme konusunda başarısız olurlarla benlikle ilgili değerlendirmeler de olumsuz sonuçlanabilir. Ergenlere kendilerine sevecen ve empatik bir tutumla yaklaşmayı öğretmek, akranlarının çoğunun benzer problemler yaşadığının farkında olmalarını sağlamak, daha dengeli duygusal tecrübeler geliştirmelerini sağlamak etkili olabilir (Neff, 2003b).

Öz şefkat ve yaş arasındaki ilişkiyle ilgili yapılan araştırmaların birinde öz şefkat ile yaş arasında düşük ama anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulurken (Neff ve Vonk, 2009) bir başka araştırmada üniversite öğrencileri ve lise öğrencileri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir (Neff ve McGeehee, 2010).

2.3.4.4.Kültür

Cinsiyet faktörü ve öz şefkat arasındaki çelişkiye kültürel farklılıklar ve öz şefkat arasında da rastlanmaktadır. Kolektivist kültürlerdeki kişilerin, örneğin Asyalılar, birbirlerine daha bağlı bir benliğe sahip oldukları düşünülmektedir. Dolayısıyla daha empatik olmaları ve Batılılardan göre daha öz şefkatli olmaları beklenebilir. Yine Asyalıların Batılılara göre özeleştiri eğiliminin fazla olduğu görülmüştür ve bu da Asyalıların öz şefkat düzeylerinin de az olduğunu düşündürülebilir (Neff, 2003b).

Neff ve diğerleri (2008), kültürel farklılıklar ve öz şefkat arasındaki ilişkileri inceledikleri bir araştırma ortaya koymuşlardır. Bu araştırmada Amerika Birleşik Devletleri, Tayland ve Tayvan'daki bireylerin psikolojik iyi oluş ve öz şefkat

düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre öz şefkat düzey ortalamaları Tayvan'da en düşük, Tayland'da en yüksek, Amerika Birleşik Devletlerinde ise ortadadır. Bu sonuçlara göre öz şefkatin, birbirine bağlı olan kültürlerde kesinlikle yüksek olmadığı yorumu yapılabilir. Ek olarak söz konusu üç kültürde de daha fazla yaşam doyumu ve daha az depresyon öz şefkat tarafından açıklanmıştır. Yani kültürel farklılıklara karşın öz şefkatin evrensel faydaları olabilir (Neff, 2011). Neff ve diğerlerinin yaptığı çalışma sonuçlarıyla Birkett'in (2013), Çinli ve Amerikalı öğrencilerle yaptığı araştırma bulguları arasında da tutarlılık bulunmaktadır.

2.3.5.Öz Şefkati Geliştirmek İçin Kullanılan Teknikler

Germer'e (2020) göre, anlayışlı olmak duygusal bir problem karşısında direnci bırakmaktır. Acıya, tepkiye razı olmak veya bir kişiyi kabul etmek anlayışlı olmaktır. Öz şefkat kişinin diğerlerine gösterdiği şefkati kendisine de gösterebilmesidir. İnsanların acı içerisindeyken ya da hayatın zorlu aşamaları karşındayken odaklarında yapılacak ufak bir yönlendirmeye yaşamlarında önemli farklılıklar oluşacaktır (Aktaran Özyeşil, 2011).

Öz şefkatli davranma eğilimi tüm insanlarda bulunmaktadır fakat bu eğilim bazı insanlarda unutulmuş ve yok sayılmış olabilir. Öz şefkat eğilimi acıya direnç göstermekten daha kuvvetlidir ve birey öz şefkatini geliştirebilir. Birey acılarıyla yüzleştikçe kendine daha anlayışlı yaklaşır. Öz şefkatin alt boyutlarından biri olan ortak paylaşım sayesinde kişi herkesin problemler yaşadığının farkına vararak başkalarına karşı da anlayışlı olma özelliğini geliştirir. Germer'e (2020) göre, bireyin öz şefkati geliştirmesi için beş yol bulunmaktadır. Bunlar; fiziksel, zihinsel, duygusal, ilişkisel ve spiritüel/manevi öz şefkattir (Aktaran Özyeşil, 2011).

2.3.5.1.Fiziksel Öz Şefkat

Beyin tehlikeye karşı hassastır ve tehlikenin nereden geleceğini anlayamaz, kaslar vücudu muhtemel tehditlerden korumak için gerilir. Öz şefkat ise yumuşak ve hassastır. Dolayısıyla öz şefkat için birey öncelikle kendini gevşeterek fiziksel gerilimi rahatlatmalıdır. Fiziksel gerilimin hissedildiği alan yumuşatılır ve derin olmayan ufak nefesler alınır. Bir nefes almak ve iki defada vermek, nefes alışverişini

sakinleştirmek faydalı olabilir. Bireyin fiziksel mevcudiyetine önem vermesi zihnini de rahatlatmaktadır. Kimi insanlar için uyumak, kimileri için masaj yaptırmak, kimileri için fiziksel aktiviteler faydalı olabilir. Stresin yoğunluğunu azaltmak için yapılan her şey fiziksel öz şefkate yardımcı olur (Germer, 2009; aktaran Özyeşil, 2011).

2.3.5.2.Zihinsel Öz Şefkat

Öz şefkatli davranış, zihin düşüncelerle meşgulken, çekilebilmeyi, düşüncelerin gidebilmesine izin vermeyi gerektirir. Zihinsel öz şefkati sağlamak için günlük hayattaki zorlayıcı olaylarda zihne iyi gelen, rahatlatan cümle kalıpları kullanılabilir. Söz konusu cümle kalıplarını tekrarlamak, bu kalıplara odaklanmak zihin için faydalıdır. Ölüm ve yaşam hakkında düşünmek de bir yöntemdir. Başka bir yöntem ise düşüncelerin gidişini zihinde canlandırmaktır (Germer, 2009; aktaran Özyeşil, 2011).

2.3.5.3.Duygusal Öz Şefkat

Germer'e (2009) göre duygusal öz şefkat kişinin acı veren duygularına direnmek yerine bu duyguları kabul etmesini ve bu duygularla dost olmasını gerektirmektedir. Çoğu insan yanlış yaptığında, başarısız hissettiğinde kendini bağışlamaz. Duygusal öz şefkatin önemli bir özelliği ise kendine merhametli davranmaktır. Zor duygularla yüzleşebilmek için birey önceliği hoşlandığı aktivitelere verebilir (Aktaran Özyeşil, 2011).

2.3.5.4.İlişkisel Öz Şefkat

Kişiler bazı durumlarda kendini diğerlerinden yalıtılmış hissedebilir. Fakat Germer (2009) başkalarıyla bağlantı kurma ve iletişim yakalamanın öz şefkatin özelliği olduğunu belirtir. Başkalarıyla iletişim kurmak bireyin nasıl hissettiği üzerinde etkilidir (Aktaran Özyeşil, 2011).

2.3.5.5.Spritüel/Manevi Öz Şefkat

Spritüel kavramı, yaşamın manevi değerini vurgulamaktadır. Kutsal bağlantılar, ruh, tanrı manevi değerlerden bazılarıdır. Manevi yaklaşımlarda birey

kendini daha az düşünmektedir. Çoğu insan için spritüellik bireyin bencil isteklerini törpülemesini gerektirir. Örf, adet ve dini gelenekler çoğunlukla başkalarına anlayışlı göstermeyi savunur (Germer, 2009; aktaran Özyeşil, 2011).

Öznel iyi oluş kişinin kendine anlayışlı ve hassas yaklaşmasından etkilenmektedir. Bu etkiyle ilgili Gilbert (2006) tarafından yapılan araştırmada farklı görüşler ortaya çıkmıştır. Gilbert'in önerdiği modelde ödül ve güdülerin ilişkili olduğu dürtülerden ayrı bir sistem vardır. Bu sistem bireyin güven, dinginlik, sosyal ilişki duygularını arttıran, yatıştırıcı bir sistemdir. Bebeklik dönemindeki bakım veren kişi ile kurulan ilişkiler bu sistemi dengelemekte ve nöral bağlantılar oluşturmaktadır. Bebeğin endişe verici zamanlarda gösterdiği tepkileri bakım veren olumlu ifadelerle, temasıyla, rahatlatıcı ses tonuyla karşılırsa bebekte yatıştırıcı sistem uyanır, bebek sakinleşir. Nöral bağlantılar kişinin başkaları vasıtasıyla yatıştığı anılar oluşturur. Bu anılar sayesinde birey kendini sakinleştirme becerilerini geliştirebilir. Çocukluk deneyimleri olumsuz olan bireylerin çoğunda sakinleştirici sistem kolay etkinleşmeyebilir. Bilişsel yaklaşımlar da düşünce merkezli devam etmekten ziyade bireye güven aşıl原因an sakinleştirici sistemin olgunlaşmasını sağlar.

Kişide öz şefkatin gelişmemesi, yatıştırıcı sistemin gelişmemesi süreciyle benzer şekilde olabilir. Kişi bebeklikten başlayarak çevresi tarafından sakinleştirilememesi, hassas ve nazik yaklaşılmaması kendine duyarlı yaklaşmayı öğrenmez. Ebeveynlerinin kendilerine gösterdiği tutum ile kişinin kendine gösterdiği tutum paralellik göstermektedir. Öz şefkat göstergelerinden biri de güvenli bağlanma stilidir (Korkmaz, 2018). Bireyin kendine şefkatsiz ve nazik olmayan tutumu, bireyin olumsuz deneyimleri öz şefkati etkilemektedir. Araştırmalar kişinin anneden aldığı eleştirinin düşük öz şefkate, anneden aldığı desteğin yüksek öz şefkate sebep olabileceğini ortaya koymaktadır (Wei ve diğ., 2011; aktaran Korkmaz, 2018).

2.3.6.Öz Şefkat ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Neff ve diğerleri (2008) tarafından üniversitede öğrenim gören 181 Amerikalı, 233 Taylandlı ve 164 Tayvanlı öğrenciyle yapılan çalışmada öz şefkat düzeylerinin farklı kültür değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmaya Çalışma sonuçlarına göre öz şefkat düzeyleri dini yönelimlerin önemli ölçüde yordayıcısı

değildir. Öz şefkat düzeylerinin en düşük olduğu grup Tayvanlı katılımcılar, en yüksek olduğu grup ise Taylandlı katılımcılar olmuştur.

Deniz ve Sümer (2010), öz şefkat, stres, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla üniversitede farklı bölümlerde okuyan toplam 523 (240 kız ve 283 erkek) öğrenciyle araştırma yapmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre stres, depresyon ve anksiyete; öz şefkat ile arasında negatif yönlü ilişkilidir.

Bluth ve Blanton (2014) tarafından farklı ırklardan 67 lise öğrencisiyle yürütülen çalışmada ergenlerin öz şefkat ve duygusal iyi oluşları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre öz şefkat ile stres ve olumsuz duygulanım arasında olumsuz ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir. Ayrıca öz şefkatin duygusal iyi oluşla olumlu ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lloyd'un (2017) yetişkin bireylerle yaptığı çalışmada bulgular, yüksek düzeyde öz-şefkatin ve tutarlılık duygusunun daha düşük stresle ilişkili olduğunu göstermiştir. Sonuçlara göre öz şefkat adaptif başa çıkma stratejileriyle olumlu bir şekilde ilişkilidir. Ayrıca hem öz-şefkat hem de tutarlılık duygusu kaçınma odaklı stratejilerle olumsuz bir şekilde ilişkilidir.

Chishima ve diğerleri (2018), kısa boylamsal tasarım yöntemiyle stresle başa çıkma stratejileri ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. İlk aşamada Japonca öz şefkat ölçeği tamamlanmış, bir ay sonra ikinci aşamada yaş ortalaması 18.57 olan 217 üniversite öğrencisine yaşadıkları stresli bir olayı hatırlamaları ve başa çıkma stratejileri ile bilişsel değerlendirmeleri (algılanan tehdit ve kontrol edilebilirlik) bildirmeleri istenmiştir. İlk aşamadaki öz şefkat düzeyinin ikinci aşamadaki kaçınma başa çıkmasıyla olumsuz yönde ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, öz şefkat, adaptif başa çıkmayı teşvik etmiştir. Sonuçlara göre bilişsel değerlendirmelerin stresle başa çıkma süreçlerinde öz şefkatin etkisine aracılığı görülmüştür.

Doğan Laçın ve Yalçın (2019), 549 üniversite öğrencisiyle yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejiler ve öz yeterliliklerinin bilişsel esnekliklerini yordama gücünü incelemiştir. Araştırma

sonuçlarına göre stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları; sosyal destek arama, boyun eğici tutum, kendine güvenli tutum ve çaresiz tutum birlikte anlamlı şekilde bilişsel esnekliği yordamaktadır.

Meriç Genç (2020), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile bilişsel esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerinde öz şefkat ve bilişsel esneklik anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır. Öz şefkat ile bilişsel esneklik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Yelpaze (2020), 140 üniversite öğrencisiyle bilişsel esneklik düzeyiyle psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılığını incelemiştir. Bu ilişkide öz şefkatin tam aracı rol üstlendiği sonucuna varmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin bilişsel olarak esnek olmaları, öz şefkat düzeylerini arttırmaktadır.

Kılıç (2020), üniversite eğitimine devam eden genç yetişkinlerle yaptığı araştırmada algılanan stres ve aleksitimi arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılığını saptamayı amaçlamıştır. İlişkisel tarama modeliyle yapılan çalışmaya lisans eğitiminde olan 507 öğrenci katılmıştır. Algılanan stres ve aleksitimi ilişkisinde öz şefkatin aracılık rolü saptanmıştır. Ayrıca algılanan stresin, aleksitimi üzerindeki etkisinin %48'inin, öz şefkat aracı değişkeniyle olduğu açıklanmıştır.

3.YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri, bilişsel esneklik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışma, nicel araştırma türlerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modelinde, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki, birbirlerini etkileme durumları, değişkenlerin birlikte değişimi ve bunun derecesi belirlenmeye yönelik olarak kullanılmaktadır (Creswell, 2017).

3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2022-2023 eğitim yılında Tokat ilindeki üç lisede öğrenim gören öğrencilerden oluşmuştur. Araştırmada ölçekler her okuldan eşit sayıda öğrenci olmasına ve 9, 10, 11 ve 12. sınıfları kapsamına dikkat edilerek 520 gönüllü öğrenciye uygulanmıştır. Kayıp verilere sahip ölçeklerin ayıklanması sonucu çalışma grubunu 243 kız, 226 erkek olmak üzere toplam 469 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma grubundaki öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımı; 9. sınıf %28.9, 10. sınıf %25.7, 11. sınıf %23.4, 12. sınıf %21.7 ve bu öğrencilerin yaş aralığı 14-18'dir. Çalışma grubundaki öğrencilerin yaş ortalaması 15.37'dir.

3.3.Veriler Toplama Araçları

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu: Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların sınıf ve cinsiyet bilgisi ile ilgili sorular bulunmaktadır.

3.3.2.Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ): Spirito ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilmiş ve Bedel ve diğerleri tarafından (2014) uyarlama çalışması yapılmıştır. EBÇÖ ile ergenlerin başa çıkma stratejileri belirlenmektedir. Ölçek aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma olmak üzere üç alt boyuttan ve toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirmeler Hiçbir Zaman'dan (0) Her

Zaman'a (3) dörtlü likert tipinde bir lme aracıdır. Ölçekten alınabilecek puanlar Aktif ve Kaçınan Başa ıkma için 0-12, Olumsuz Başa ıkma içinse 0-9 arasında değişmekte ve alınan puanlarla ilgili başa çıkma stratejisinin kullanımı artmaktadır. EBC'nn cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı Olumsuz Başa ıkma için .65, Kaçınan Başa ıkma için .70, Aktif Başa ıkma için .72 olarak bulunmuştur. Üç haftalık aradan sonra test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise Olumsuz Başa ıkma için $r = .76$, Kaçınan Başa ıkma için $r = .61$ ve Aktif Başa ıkma için $r = .66$, olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar üç boyutlu EBC Türkçe formunun 6-11. sınıf öğrencilerin başa çıkma yaklaşımlarının belirlenmesi amacıyla kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir lme aracı olduğunu belirtmektedir (Bedel ve diğ., 2014).

3.3.3.Bilişsel Esneklik leği (BE): BE, Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş ve BE'nn geçerlik ve güvenirlik çalışmaları elikkaleli (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Buna göre orjinali 12 maddeden oluşan ölçeğin 11 maddelik Türkçe formu tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça bilişsel esneklik düzeyi artmaktadır. 6'lı Likert tipi bir lme aracı olan BE, 1 "kesinlikle katılmıyorum", 6 "kesinlikle katılıyorum" biçiminde cevaplandırılmaktadır. Güvenirlik çalışmalarında üç farklı örneklemde iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .74, .73 ve .75 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca test-tekrar test güvenirlik çalışmasında iki uygulama arasında .98'lik bir korelasyon elde edilmiştir.

3.3.4.z-efkat leği Kısa Formu: Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılan öz-şefkat leği Kısa Formunun madde sayısı 11'dir. Psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla yapı geçerliliği, ölçüt bağıntılı geçerliliği, test-tekrar test güvenilirliği ve iç tutarlılık katsayısı ele alınmıştır. z-efkat leği Kısa Formu tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça öz şefkat düzeyi artmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .75 olduğu grlmtir. Son olarak 17 gün arayla uygulanan test-tekrar test ölçümleri arasında yüksek düzey bir ilişki saptanmıştır (Yıldırım ve Sarı, 2018).

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler toplanmadan önce Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Etik Kurulundan 04.01.2023 tarih ve 25/2 sayılı onay alınmıştır. Ardından Tokat İl

Milli Eğitim Müdürlüğünden 28.02.2023 tarih ve E-27001677-44-71228062 sayılı araştırma izni alınmıştır. Araştırmada verilerin toplanması için kullanılacak veri toplama araçları 2022-2023 öğretim yılı içerisinde Tokat ilindeki üç farklı lisede öğrenim gören araştırmaya gönüllü katılım sağlayan öğrencilere yüz yüze uygulanmıştır. Verilerin toplanması ortalama 15 dakika sürmüştür.

3.5.Verilerin Analizi

Ölçeklerden elde edilen veriler ilk olarak incelenmiştir. Hatalı ya da eksik veriler gruptan çıkarılarak kalan veriler numaralandırılmıştır. Numaralandırılan veriler SPSS 21 paket programına girilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygun olduğu bulunmuştur. Normallik dağılımına uygun olan ölçeklerin demografik değişkenlerle karşılaştırmasını yapmak amacıyla parametrik testlere başvurulmuştur.

İlk olarak değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi yapılmış ve yorumlanmıştır. Değişkenlerin sınıf düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi yapılmıştır. Varyans analizi işlemleri kapsamında gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruplarda olduğunu anlayabilmek için Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır. Korelasyonel işlemlerin gerçekleştirilmesi için Pearson Korelasyon Analizi tekniği kullanılmıştır. Başa çıkma stratejilerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin analizlere ait tablolar verilerek sonuçlar detaylı şekilde incelenmiştir.

Tablo 1.

Ölçek Değişkenlerinin Ortalama Değerlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	\bar{x}	N	SS	Çarpıklık	Basıklık
Aktif başa çıkma	6.65	469	2.327	-.256	-.091
Kaçınan başa çıkma	6.44	469	2.028	-.059	-.292
Olumsuz başa çıkma	2.66	469	1.659	.700	.686
Bilişsel esneklik	48.37	469	7.509	-.525	.815
Öz şefkat	32.85	469	8.193	.012	-.370

Tablo 1 incelendiğinde EBCÖ alt boyutları ile bilişsel esneklik toplam puanı ve öz şefkat toplam puanı çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile +1 arasındadır. Çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile +1 arasında yer aldığına dağılımın normal olduğu varsayılır (Hair ve diğ., 2006). Normallik dağılımına uygun olan ölçeklerin demografik değişkenlerle karşılaştırmasını yapmak amacıyla parametrik testlere başvurulmuştur.

4.1.Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Ergenlerin başa çıkma alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla t testi analizi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.

Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Yönelik t Testi Bulguları

Baş Çıkma Stratejileri	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	t	p
Aktif Baş Çıkma	Kız	243	6.53	2.41	-1.07	.284
	Erkek	226	6.77	2.22		
Kaçınan Baş Çıkma	Kız	243	6.72	2.01	3.09	.002*
	Erkek	226	6.14	2.00		
Olumsuz Baş Çıkma	Kız	243	3.02	1.68	5.08	.000*
	Erkek	226	2.27	1.54		

*p<.05

Tablo 2'deki bulgular incelendiğinde katılımcıların EBCÖ alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin sonuçlara göre aktif başa çıkma alt boyutunda kız öğrencilerin ortalamasının $\bar{x}=6.53$, erkek öğrencilerin ortalamasının ise $\bar{x}=6.77$ olduğu görülmektedir. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için hesaplanan t değeri ($t=-1.072$, $p>.05$) grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir. Kaçınan başa çıkma alt boyutunda kız öğrencilerin ortalamasının $\bar{x}=6.72$, erkek öğrencilerin ortalamasının ise $\bar{x}=6.14$ olduğu görülmektedir. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için hesaplanan t değeri ($t=3.093$, $p<.05$) grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Kız öğrencilerin kaçınan başa çıkma stratejisini erkek öğrencilerden daha çok kullandığı söylenebilir. Olumsuz başa çıkma alt boyutunda kız öğrencilerin ortalamasının $\bar{x}=3.02$, erkek öğrencilerin ortalamasının ise $\bar{x}=2.27$ olduğu görülmektedir. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için hesaplanan t değeri ($t=5.083$, $p<.05$) grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Kız öğrencilerin olumsuz başa çıkma stratejisini erkek öğrencilerden daha çok kullandığı söylenebilir.

4.2.Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin sınıf değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Ergenlerin başa çıkma alt boyut puanlarının sınıf değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Sınıf Değişkenine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerinin Bulguları

Baş Çıkma Stratejileri	Sınıf Düzeyi	N	\bar{x}	SS
Aktif Baş Çıkma	9. sınıf	136	6.39	2.354
	10. sınıf	121	6.15	2.536
	11. sınıf	110	6.80	1.889
	12. sınıf	102	7.39	2.287
	Toplam	469	6.64	2.327
Kaçınan Baş Çıkma	9. sınıf	136	6.54	1.992
	10. sınıf	121	6.93	1.976
	11. sınıf	110	6.13	1.882
	12. sınıf	102	6.07	2.181
	Toplam	469	6.44	2.028
Olumsuz Baş Çıkma	9. sınıf	136	2.76	1.493
	10. sınıf	121	2.82	1.555
	11. sınıf	110	2.45	1.701
	12. sınıf	102	2.56	1.917
	Toplam	469	2.66	1.659

Tablo 3'teki ergenlerin başa çıkma stratejilerinin sınıf düzeyine göre dağılımına ilişkin bulgular incelendiğinde;

Aktif başa çıkma alt boyutunda en yüksek ortalamanın $\bar{x}=7.39$ ile 12. sınıftaki öğrencilere ait olduğu görülmektedir. Bunları sırasıyla $\bar{x}=6.80$ ile 11. sınıf öğrenciler, $\bar{x}=6.39$ ile 9. sınıf öğrenciler izlemektedir. Aktif başa çıkma alt boyutunda en düşük ortalamanın ise $\bar{x}=6.15$ ile 10. sınıftaki öğrencilere ait olduğu görülmektedir.

Kaçınan başa çıkma alt boyutunda en yüksek ortalamanın $\bar{x}=6.93$ ile 10. sınıftaki öğrencilere ait olduğu görülmektedir. Bunları sırasıyla $\bar{x}=6.54$ ile 9. sınıf öğrenciler, $\bar{x}=6.13$ ile 11. sınıf öğrenciler izlemektedir. Kaçınan başa çıkma alt

boyutunda en düşük ortalamının ise $\bar{x}=6.07$ ile 12. sınıftaki öğrencilere ait olduğu görülmektedir.

Olumsuz başa çıkma alt boyutunda en yüksek ortalamının $\bar{x}=2.82$ ile 10. sınıftaki öğrencilere ait olduğu görülmektedir. Bunları sırasıyla $\bar{x}=2.76$ ile 9. sınıf öğrenciler, $\bar{x}=2.56$ ile 12. sınıf öğrenciler izlemektedir. Olumsuz başa çıkma alt boyutunda en düşük ortalamının ise $\bar{x}=2.45$ ile 11. sınıftaki öğrencilere ait olduğu görülmektedir.

Ergenlerin alt boyut puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.

Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Bulguları

Başa Çıkma Stratejileri		Varyans kaynağı	KT	df	KO	F	p
Aktif Çıkma	Başa	Gruplar arası	97.578	3	32.526	6.205	.000*
		Grup içi	2437.667	465	5.242		
		Toplam	2535.245	468			
Kaçınan Çıkma	Başa	Gruplar arası	54.634	3	18.211	4.526	.004*
		Grup içi	1870.885	465	4.023		
		Toplam	1925.518	468			
Olumsuz Çıkma	Başa	Gruplar arası	10.003	3	3.334	1.214	.304
		Grup içi	1277.412	465	2.747		
		Toplam	1287.416	468			

Tablo 4'teki EBÇÖ alt boyutları incelendiğinde katılımcıların aktif başa çıkma alt boyutundan aldıkları puanların sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiği görülmektedir ($F=6.205$, $p<.05$). Kaçınan başa çıkma alt boyutundan alınan puanların sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiği görülmektedir ($F=4.526$, $p<.05$). Olumsuz başa çıkma alt boyutunun sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F=1.214$, $p>.05$).

Başta çıkma stratejileri alt boyut puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılığının nereden kaynaklandığını test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden

faydalanılmıştır. Farklılığı bulmak için Tukey testlerinden yararlanarak analizler yapılmıştır.

Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşmasına yönelik bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5.

Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tukey Testi Sonuçları

Değişkenler	(I) Sınıf Düzeyi	(J) Sınıf Düzeyi	Ortalamalar arası fark(I-J)	p
Aktif Başa Çıkma	9. sınıf	12. sınıf	-1.002	.005*
	10. sınıf	12. sınıf	-1.235	.000*
Kaçınan Başa Çıkma	10. sınıf	11. sınıf	.798	.014*
	10. sınıf	12. sınıf	.857	.009*

*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde aktif başa çıkma boyutunda farklılaşmanın 9. sınıflar ile 12. sınıflar ve 10. sınıflar ile 12. sınıflar arasında olduğu görülmektedir. 12.sınıftaki katılımcıların aktif başa çıkma boyutundan aldıkları puanlar 9. sınıftakilere ve 10. sınıftakilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Kaçınan başa çıkma boyutunda farklılaşmanın 10. sınıflar ile 11. sınıflar ve 10. sınıflar ile 12. sınıflar arasında olduğu görülmektedir. 10. sınıftaki katılımcıların kaçınan başa çıkma boyutundan aldıkları puanlar 11. sınıftakilere ve 12. sınıftakilere göre daha yüksek bulunmuştur.

4.3.Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile bilişsel esneklik ve öz şefkat puanları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile bilişsel esneklik ve öz şefkat puanları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Analizi tekniği kullanılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6.

Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri, Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkat Düzeyi Arasındaki İlişki

Değişken	1	2	3	4	5
1.Aktif Başa Çıkma	1	-.099*	-.299**	.335**	.417**
2.Kaçınan Başa Çıkma		1	.278**	-.367**	-.382**
3.Olumsuz Başa Çıkma			1	-.349**	-.483**
4.Bilişsel Esneklik				1	.451**
5.Öz Şefkat					1

N=469 *p<.01 **p<.01

Tablo 6 incelendiğinde EBÇÖ alt boyutlarından aktif başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r= .335, p<.01$) bulunmuştur. EBÇÖ alt boyutlarından kaçınan başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r= -.367, p<.01$) bulunmuştur. EBÇÖ alt boyutlarından olumsuz başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r= -.349, p<.01$) bulunmuştur.

EBÇÖ alt boyutlarından aktif başa çıkma ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r= .417, p<.01$) bulunmuştur. EBÇÖ alt boyutlarından kaçınan başa çıkma ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r= -.382, p<.01$) bulunmuştur. EBÇÖ alt boyutlarından olumsuz başa çıkma ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r= -.483, p<.01$) bulunmuştur.

4.4.Ergenlerin bilişsel esneklik ve öz şefkatlerinin, başa çıkma stratejilerini anlamlı şekilde yordaması

Ergenlerin bilişsel esneklik ve öz şefkat puanlarının başa çıkma stratejilerini açıklama gücünü ortaya koymak için çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Bulgular Tablo 7, Tablo 8 ve Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 7.

Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkatlerinin, Başa Çıkma Stratejilerinin Alt Boyutu Olan Aktif Başa Çıkmayı Açıklama Gücü

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	.770	.639		1.205	.229
Bilişsel Esneklik	.057	.014	.184	3.967	.000
Öz Şefkat	.095	.013	.334	7.194	.000

R=.448 R²=.201 F=58.555 p=.001

Aktif başa çıkmanın bağımlı değişken, bilişsel esneklik ve öz şefkat değişkenlerinin bağımsız değişken olarak modele girdiği çoklu regresyon modelinin anlamlı olduğu bulunmuştur (F=58.555, p<.001). Elde edilen sonuçlara göre bağımsız değişkenler beraberce aktif başa çıkmadaki varyansın %20'sini açıklamışlardır. Bağımsız değişkenlerden öz şefkat (β =.334, t=7.194, p<.01) ve bilişsel esneklik (β =.184, t=3.967, p<.001) değişkenlerinin aktif başa çıkma stratejisini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur.

Tablo 8.

Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkatlerinin, Başa Çıkma Stratejilerinin Alt Boyutu Olan Kaçınan Başa Çıkmayı Açıklama Gücü

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	11.842	.560		21.149	.000
Bilişsel Esneklik	-.066	.013	-.245	-5.251	.000
Öz Şefkat	-.067	.012	-.271	-5.812	.000

R=.440 R²=.193 F=55,820 p=.001

Kaçınan başa çıkmanın bağımlı değişken, bilişsel esneklik ve öz şefkat değişkenlerinin bağımsız değişken olarak modele girdiği çoklu regresyon modelinin anlamlı olduğu bulunmuştur (F=55.820, p<.001). Elde edilen sonuçlara göre bağımsız değişkenler beraberce kaçınan başa çıkmadaki varyansın %19'unu açıklamışlardır. Bağımsız değişkenlerden öz şefkat (β =-.271, t=-5.812, p<.01) ve bilişsel esneklik (β =-.245, t=-5.251, p<.001) değişkenlerinin kaçınan başa çıkma stratejisini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur.

Tablo 9.

Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkatlerinin, Başa Çıkma Stratejilerinin Alt Boyutu Olan Olumsuz Başa Çıkmayı Açıklama Gücü

Değişken	B	Std. Hata	β	t	P
Sabit	7.139	,440		16.229	.000
Bilişsel Esneklik	-.036	,010	-.165	-3.675	.000
Öz Şefkat	-.083	,009	-.409	-9.134	.000

R=.505 R²=.255 F=79.894 p=.001

Olumsuz başa çıkmanın bağımlı değişken, bilişsel esneklik ve öz şefkat değişkenlerinin bağımsız değişken olarak modele girdiği çoklu regresyon modelinin anlamlı olduğu bulunmuştur (F=19.894, p<.001). Elde edilen sonuçlara göre bağımsız değişkenler beraberce kaçınan başa çıkmadaki varyansın %25'ini açıklamışlardır. Bağımsız değişkenlerden öz şefkat (β =-.409, t=-9.134, p<.01) ve bilişsel esneklik (β =-.165, t=-3.675, p<.001) değişkenlerinin olumsuz başa çıkma stratejisini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1.Tartışma

Bu bölümde çalışmada yer alan ergenlerin cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre başa çıkma stratejileri inceleme konusu yapılmıştır. Ayrıca ergenlerin başa çıkma stratejileri, bilişsel esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesinin alt problemlere bağlı olarak tartışması yapılmış ve diğer araştırma bulguları ile karşılaştırmalı olarak yorumlanmıştır.

5.1.1.Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşması

Baş çıkma stratejileri; bireyin günlük yaşamdaki strese karşı duygu, davranış, biliş ve çevresel değişkenleri düzenlenmesi yoluyla oluşturduğu bilinçli çaba olarak tanımlanmaktadır (Compas, ve diğ., 2001; Frydenberg ve Lewis, 1993). Bireyler ergenlik döneminde fizyolojik değişimler, zenginleşen bilişsel yapıya uyum, ebeveynlerden bağımsızlaşarak cinsiyet rollerine hazırlanma gibi stresli durumlarla karşılaşmaktadırlar (Patterson ve McCubbin, 1987). Ergenlerin davranışsal ve bilişsel pek çok stratejiyi kullanarak başa çıkma çabası önemli bir gelişimsel görev olarak değerlendirilebilir.

Baş çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılığına ilişkin analizin sonuçlarında, aktif başa çıkma alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılaşma görülmemiştir. Literatürde bu bulguyu destekleyen araştırmalar mevcuttur. Akıncı Gökdal'ın (2019) lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada aktif, kaçınan ve olumsuz başa çıkma alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini bulunmuştur. Ergin (2018) tarafından yapılan araştırmada da stresle aktif başa çıkma becerileri boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Berk (2017) tarafından yapılan araştırma, başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Binboğa (2002), üniversite öğrencilerinin başa çıkma ve genel sağlık durumlarını incelediği çalışmasında, başa çıkma stratejileri kullanımında kız ve erkekler arasında bir fark bulunmadığını bildirmektedir. Sürük'ün (1994), üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülükleri ve başa çıkma stratejilerinin çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmasında başa

çıkma stratejilerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Hamilton ve Fagot'un (1988) araştırmasında da başa çıkma stratejileri kullanımında cinsiyetler arasında bir fark bulunmamıştır. Bu araştırma bulgularından farklı olarak Topal (2011) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin aktif başa çıkma stratejisini kızlardan daha fazla kullandığı bulunmuştur. Literatürde bu sonucu destekleyen araştırmalar mevcuttur (Folkman ve Lazarus, 1984; Hampel ve Peterman, 2005; Kaya ve diğ., 2007).

Bu araştırma verilerinin analizi sonucunda kızların kaçınan başa çıkma stratejisini ve olumsuz başa çıkma stratejisini, erkeklerden daha çok kullandığı görülmüştür. Yıldız (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır. Erkekler profesyonel yardım arama ve risk alma stratejilerini kadınlara göre daha çok kullanırken, kadınlar kendini suçlama, izolasyon stratejilerini daha çok kullanmaktadır. Matud (2004) tarafından yapılan çalışmada kadınların duygusal ve kaçınan başa çıkma stilini erkeklerden daha fazla kullandığı bulunmuştur. Çiftçi'nin (2002), ergenlerle yürüttüğü araştırmasında ergenlerin strese karşı dayanıklılıkları ve stresle başa çıkma yollarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kendilerine suçlamaya meyilli oldukları bulunmuştur. Özer de (2001) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla sosyal destek arama ve sorundan kaçınma stratejilerini daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Baum ve Grunberg (1991), kadınların ve erkeklerin başa çıkma stratejilerini inceledikleri araştırmalarında kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal destek arama stratejisini kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Stark ve diğerleri (1989) başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığını, erkeklerin olumlu düşünme stratejisini daha sık kullanırken kızların sosyal destek arama stratejisine başvurduklarını bulmuşlardır. Sidle ve diğerlerine (1969) göre kızlar olumsuz düşünmeye erkeklere göre daha eğilimlidirler.

Literatürde baş etme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmasına dair pek çok çalışma mevcuttur. Bu çalışmaların sonuçları birbirinden farklıdır. Yapılan araştırmalarda birbirinden farklı sonuçlar ortaya çıkmasının nedenleri çalışmaların farklı ölçüm yöntemleri kullanıyor olması ve katılımcıların yaş gruplarının farklılığı olabilir.

Literatürde özellikle cinsiyetin, başa çıkma stratejilerini etkileyen önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir. Alanyazındaki bu bulgular mevcut çalışmanın bulguları ile paraleldir. Kaçınan ve olumsuz baş etme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmasının nedeni cinsiyet rollerinin oluşumuna katkıda bulunan sosyalizasyon süreçleri olabilir. Toplumsal cinsiyet rolleri düşünüldüğünde kadınlara daha duygusal olma, erkeklere ise daha akılcı olma özellikleri atfedilmektedir. Kadın ve erkeklerin yetiştirilme tarzlarında bu fark, kız ve erkek katılımcıların başa çıkma stratejilerindeki farklılığın nedeni olabilir.

5.1.2. Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin sınıf düzeyine göre farklılaşması

Sorunlarla başa çıkma becerisi, bireyin bebeklik döneminde başlayan çocukluk ve ergenlik döneminde devam eden, yaşam boyu desteklenmesi gereken bir beceridir (Eroğlu, 2001). Ergenlerin günlük hayatlarının önemli bir bölümünü kapsayan okul ve sınıf ortamı bireyin başa çıkma becerisini etkileyen kritik alanlardan biridir. Araştırmada stresle başa çıkma puanlarının sınıf düzeyi açısından anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek amaçlanmıştır.

Başta çıkma stratejilerinin sınıf düzeyine göre farklılığına ilişkin analizin sonuçlarında, aktif başa çıkma alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma bulunmuştur. 12. sınıftaki öğrencilerin aktif başa çıkma stratejisini 9. sınıftakilere ve 10. sınıftakilere göre daha çok kullandığı görülmüştür. Kaçınan başa çıkma alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma bulunmuştur. 10. sınıftaki öğrencilerin kaçınan başa çıkma stratejisini 11. sınıftakilere ve 12. sınıftakilere göre daha çok kullandığı görülmüştür. Bu araştırmada olumsuz başa çıkma alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma görülmemiştir. Literatüre bakıldığında araştırma sonuçlarımıza paralel olarak başa çıkma alt boyut puanları ile sınıf düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğunu gösteren çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir (Akıncı Gökdağ, 2019; Demircioğlu, 2014; Kurt, 2011; Mutlu, 2017; Tan ve Aldemir, 2012; Yöndem ve Totan, 2008). Akıncı Gökdağ'ın (2019), ergenlerle yaptığı çalışmasında kaçınan başa çıkma puanları ile sınıf düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu çalışmada 9, 10 ve 12. sınıflar arasındaki kaçınan başa çıkma puanları 10. sınıftaki ergenlerin lehine

yüksektir. Mutlu'nun (2017) yaptığı araştırmada, dördüncü sınıf öğrencileri birinci, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerine kıyasla kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) başa çıkma stratejisini daha fazla kullanmaktadır. Aktif planlama başa çıkma stratejisini ise üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri ikinci sınıf öğrencilerine göre daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Aynı araştırmada aktif planlama başa çıkma stratejisini, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri ikinci sınıf öğrencilerine göre daha fazla kullanmaktadır. Demircioğlu'nun (2014) başa çıkma alt boyutlarının sınıf düzeyine göre anlamlı fark gösterdiğini ortaya koyan çalışma sonucuna göre, 12. sınıf öğrencilerinin 9. sınıf öğrencilerine nazaran stresli durumlar karşısında aktif başa çıkmayı ve problem çözme stratejisini daha fazla tercih ettikleri görülmüştür. Bu çalışmalar araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir.

Yine literatüre bakıldığında araştırma sonuçlarımızdan farklı olarak başa çıkmanın sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaşma göstermediği çalışmalar olduğu görülmüştür (Akbaş Abay, 2017; Ataş, 2021). Literatürde baş etme stratejilerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmasına dair çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu çalışmaların sonuçları birbirinden farklı olsa da baş etme stratejilerinin sınıf düzeyine göre farklılaştığını gösteren çalışmalar çoğunluktadır. Günümüz eğitim sistemi göz önüne alındığında yeni bir ortama dâhil olan ilk sınıf öğrencileri, alan-bölüm seçimi süreci yaşayan 10. sınıf öğrencileri ve üst öğrenime geçiş sınavlarına hazırlanan 11. ve 12. sınıf öğrencileri birbirlerinden farklı kaygılara sahiptir. Bu araştırma sonuçlarının ortaya çıkmasının nedeni çalışmaya katılan ergenlerin yaklaşık olarak orta ergenlik döneminde bulunması olabilir. Bu dönemdeki ergenler kendilerini tanıma konusunda eksikliklere sahiptir. Çocuklukla yetişkinlik arasındaki geçiş döneminde olduklarından dolayı başarılı-başarısız oldukları alanları tam olarak ayırt edemezler. Dolayısıyla alt sınıftaki ergenler problem yaratan durumla karşılaştıklarında “kaçınma” davranışını daha çok göstermiş olabilirler. Üst sınıftaki ergenlerin aktif başa çıkma stratejilerini daha çok kullanmasının nedeni alt sınıftaki öğrencilere göre kendini tanıma konusunda olgunluğa erişmeleri, çocuklukla yetişkinlik arasındaki geçiş döneminin sonuna yaklaşımları olabilir.

5.1.3.Ergenlerin başa çıkma stratejileri ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

Bireylerin sürekli olarak yeni ve zor durumlarla karşılaşması insan hayatının doğal parçasıdır. Fakat önemli olan bireyin, hayatın bu parçasıyla nasıl baş ettiğidir. Yaşamın fırtınalı olarak adlandırılan dönemi olan ergenlikte birçok problem ve çatışma yaşanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2009). Ergenlerin bu problemlerle başa çıkarken aktif başa çıkma, uzman yardımı alma, sosyal desteğe başvurma vb. sağlıklı yolları seçebildikleri gibi kaçınan başa çıkma, olumsuz başa çıkma, sigara, alkol ve madde kullanma gibi sağlıksız başa çıkma yollarına da başvurabilmektedir (Türküm ve diğ., 2004). Ergenlerin bir problem veya çatışmayla başarılı şekilde baş edebilmesi için gerekli becerilerden biri bilişsel esnekliktir (Eskin, 2014). Baş etme süreci hem davranışsal hem de bilişsel eylemleri içerir. Ergenlik döneminde baş etme stratejileri son derece önemli hale gelmektedir.

Araştırma verilerinin analizi sonucunda EBCÖ alt boyutlarından aktif başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Koç'un (2020) bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasının sonucuna göre bilişsel esneklik ile aktif baş etme tarzları arasında pozitif yönde anlamlı, olumsuz baş etme tarzları ile negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alanyazında birçok araştırmada bu bulguya paralel sonuçlara ulaşılmıştır (Gülüm ve Dağ, 2013; Hancıoğlu, 2017; Johnson, 2016; Savcı ve Aysan, 2014; Tutuş, 2019; Türk, 2022; Wichianson ve diğ., 2009). Bedel ve Ulubey, (2015) aktif baş etme tarzları ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişkiler olduğunu belirlemiştir. Zhang'ın (2011) yaptığı çalışma sonuçlarına göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanlar, aktif baş etme tarzlarını daha fazla kullanmaktadır. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre problem oluşturan durumlarla başa çıkabilmek için bilişsel edimleri ve aktif baş etme tarzlarını kullanmak, stresle etkin uğraşmayı sağlamaktadır. Bilişsel esneklik bireylerin olaylara daha gerçekçi bakmasına katkıda bulunmaktadır. Literatürde yer alan sonuçlar incelendiğinde araştırmamızda elde edilen aktif başa çıkma becerileri ile bilişsel esneklik arasındaki pozitif ilişkinin beklendiği görülmektedir.

EBCÖ alt boyutlarından kaçınan başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yine EBCÖ alt boyutlarından olumsuz başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bedel ve Ulubey'in (2015) araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik ile olumsuz baş etme tarzları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Çuhadaroğlu (2013) ergenlerle yaptığı çalışmasında sorunlarla uğraşmaktan kaçınmanın bilişsel esnekliği anlamlı biçimde yordadığını belirlemiştir. Zhang'a (2011) göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanlar, olumsuz başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanmaktadır. Yine araştırmalarda uzaklaşma, kendini suçlama gibi uyumsuz baş etme tarzları ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir (Bai, 2011; Dennis ve Wander Val, 2010). Thoits (1995) düşük bilişsel esneklik düzeyinin olumsuz başa çıkma stratejileri sarf edilmesine sebep olduğunu açıklamaktadır. Kişi bilişsel esneklik vasıtasıyla durumlara daha realist yaklaşabilmektedir. Yine Coleman'ın (1993) yaptığı araştırmaya göre bilişsel esneklik ile kaçınan baş etme arasında negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır.

Bireyler duygu ve düşünceleri esneterek olaylara geniş açıdan bakabilmektedir. Böylelikle alternatif çözüm önerilerinin üretilmesi kolaylaşmaktadır. Olayların kontrol altına alınamayacağı düşüncesi, duygu ve düşüncelerin esnetilememesi bireyin çaresiz, boyun eğici baş etme tarzlarının sarf edilmesine neden olabilmektedir (Ellis ve Dryden, 2007). Bilişsel esneklik başa çıkma stratejilerini belirleyen faktörlerden biridir denilebilir. Bunun nedeni olarak bilişsel esneklik bireyin sorunlarla uğraşmaktan kaçınmaması, sorunların kaynağını araması, çözüm yolları üretmesi ve etkili problem çözme becerilerine sahip olması ile açıklanabilir. Bilişsel olarak esnek bireyler kaçma, kaçınma yönteminden daha çok var olan durumla yüzleşme ve gerçeği kabullenme becerisi olarak açıklanabilir. Bundan dolayı bilişsel olarak esnek bireylerin aktif başa çıkma stratejilerini kullandıkları, bilişsel esneklik düzeyi düşük bireylerin kaçınan ve olumsuz başa çıkma stratejilerini kullandıkları söylenebilir.

5.1.4.Ergenlerin başa çıkma stratejileri ve öz şefkatleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

Öz şefkat bireyin başkalarına gösterdiği insani duyguları, kendisine de göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Germer, 2020). Öz şefkat, stresle etkili başa çıkmayı destekleyen faktörlerden biridir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler, acı verici bir olay, başarısızlık veya yetersizlikle karşılaştıklarında kendilerine yargılayıcı ve acımasızca yaklaşım yerine nazik ve çözüm odaklı yaklaşımı tercih ederler. Bu yaklaşım bireylerin sahip oldukları güçlü içsel yanlarını tanımalarını sağlar (Neff, 2003b). Bireyin güçlü içsel yanlarını tanıması, etkin başa çıkma davranışlarını ortaya koymasına olanak sağlayacaktır. Ayrıca öz şefkatli bireylerdeki olumsuz durumların insanlığın ortak deneyimi olması inancı kişinin problemden kaçınmak yerine durumu kabul etmesini kolaylaştırır. Yine öz şefkat düzeyi yüksek bireyler stres verici durumları aşırı içselleştirmeden, bu durumlara daha dengeli yaklaşırlar. Böylece birey başa çıkma sürecinde nesnellliğini koruyarak etkin başa çıkma stratejilerini kullanır (Folkman ve diğ., 1986; Neff, 2003b). Bireyin öz şefkat düzeyinin baş etme stratejileri üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir.

Araştırma verilerinin analizi sonucunda EBCÖ alt boyutlarından aktif başa çıkma ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. EBCÖ alt boyutlarından kaçınan başa çıkma ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. EBCÖ alt boyutlarından olumsuz başa çıkma ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başa çıkma stratejileri ve öz şefkat arasındaki ilişki açısından literatür incelendiğinde öz şefkat ve başa çıkma arasında güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Chishima ve diğ., 2018; Deniz ve diğ., 2008; Ersezgin ve Tok, 2018; Hermanto ve Zuroff, 2018; Leary ve diğ., 2007; Luo ve diğ., 2019; Neff ve diğ., 2007; Sayın, 2017; Stutts ve diğ., 2018; Thomsan ve Waltz, 2008; Yeshua ve diğ., 2019; Ying ve Han, 2009). Yine Neff (2003a) duygusal gelişim alanında yer alan baş etme ile öz şefkatin birbirleriyle yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Başa çıkmanın pek çok farklı biçimini inceleyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Bu araştırmalardan elde edilebilecek ortak çıkarım, öz şefkat olumsuz durumu ve neden olduğu stresi kabul etme gibi etkili başa çıkma ile

pozitif; düşünceleri bastırma, kaçma-kaçınma gibi sağlıksız başa çıkma ile negatif yönde ilişkilidir. Bu noktada mevcut çalışma bulgularının literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Baş çıkma stratejileri ve öz şefkat arasındaki ilişkileri konu alan araştırmalar incelendiğinde literatürde başa çıkma stratejilerini ölçen farklı veri toplama araçlarıyla, farklı yaş gruplarında yapılmış çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu nedenle çalışmalarda farklı başa çıkma stratejileri değerlendirilmektedir. Ancak çalışmaların ortak noktası öz şefkatli kişilerin etkin başa çıkma stratejilerini daha çok kullandığı yönündedir. Öz şefkat, bireyin yaşadığı duyguların farkına varmasını, bu duyguları anlamasını sağlar. Öz şefkatin alt boyutu bilinçli farkındalık, yaşanan ve birey tarafından keşfedilen duygunun ve fiziksel tepkilerin fark edilmesini kolaylaştırır. Tüm bu farkındalık süreci bireye “Şuan neye ihtiyacım var?” sorusunu sordurarak, bireyi aktif bir baş etme mekanizmasına yöneltir (Neff, 2003a, 2003b). Öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin farkındalık süreci ve yaşanan olumsuz durumların insan olmasının doğal bir parçası olduğu inancı, kişileri aktif baş etme stratejilerine yönlendirdiği düşünülmektedir. Düşük öz şefkat düzeyi, bilinçli farkındalığın azalmasına, insanlığın ortak deneyimleri inancının zayıflamasına ve kişinin kendine yönelik anlayışında eksikliklere neden olmaktadır. Bu durum öz şefkat düzeyi düşük kişilerin kaçınan ve olumsuz baş etme stratejilerine yönelmesinin nedeni olarak açıklanabilir.

5.1.5.Ergenlerin bilişsel esneklik ve öz şefkatlerinin başa çıkma stratejilerini yordaması

Bu araştırma verilerinin analiz sonuçlarına göre bilişsel esneklik ve öz şefkat, başa çıkma stratejilerine yönelik aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutlarını yordamaktadır. Aktakka (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada öz anlayışın, stresle başa çıkma stratejilerinin pozitif yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Türk (2022) yaptığı çalışmada bilişsel esneklik düzeyi yüksek kişilerin aktif baş etme tarzlarını daha fazla, pasif baş etme tarzlarını daha az kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Alanyazındaki diğer çalışmalar bu sonuçlara paralellik göstermektedir (Bölükbaş, 2021; Ersezgin ve Tok, 2018; Tutuş, 2019).

Literatürde başa çıkma stratejilerini yordayan değişkenler ile ilgili yapılan çalışmaların sayısı çok azdır.

Zorlu bir yaşam olayıyla karşı karşıya kalan birey, bu sıkıntılı durumların kontrol altına alınabileceğini düşünüyorsa yani bilişsel olarak duygu ve düşüncelerini esnetebiliyorsa problemin üstesinden gelebileceğine dair iyimser bir yaklaşım sergiler ve aktif başa çıkma stratejilerine yönelebilir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyin aktif başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanacağı öngörülebilmektedir. Bilişsel esneklik sayesinde birey yeni durumlara adapte olabilmekte, seçeneklerini görebilmekte ve bu seçeneklerden en uygun olanını seçebilmektedir. Dolayısıyla bilişsel esnekliği düşük olan bireyler zorlayıcı yaşam olayları karşısında kaçınan veya olumsuz bir başa çıkma stratejisi sergileyebilir.

Birey kendine karşı öz sevecen bir tutuma sahip olduğunda hatalarıyla ve başarısızlıklarıyla ilgili nazik ve anlayışlı bir yaklaşım gösterecektir. Acı çekmenin, zorluklarla karşılaşmanın insanlığın ortak mirası olduğu bilincine sahip olan kişi kendini yalnız hissetmeyecek ve zorluklarla karşılaşma gücünü kendinde bulacaktır. Yine duygu ve düşüncelerinin farkında olan birey, zorluklarla yüzleşme cesaretini daha fazla gösterecektir. Tüm bu öz şefkatin alt boyutu olan değişkenler kişinin aktif başa çıkma stratejilerine yönelmesini sağlayabilir. Kişi öz şefkat sayesinde yaşadığı olumsuz durumları en az hasarla atlatabilir. Tersine, öz şefkati düşük birey, başarısızlıklarına ve eksikliklerine karşı acımasızca yaklaşabilir, yalnızca kendinin bu problemleri yaşadığını düşünerek kendini suçlayabilir ve duygularını görmezden gelebilir, bastırabilir. Özetle öz şefkati yüksek bireyler aktif baş etme stratejilerini, öz şefkat düzeyi düşük bireyler kaçınan ve olumsuz baş etme stratejilerini kullanabilir.

5.2.Sonuç

Araştırmada ergenlerin çeşitli değişkenlere göre (cinsiyet, sınıf düzeyi) başa çıkma stratejileri incelenmiştir. Ayrıca ergenlerin başa çıkma stratejileri, bilişsel esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkileri incelemek için analizler yapılmıştır. Yapılan analizler sonrasında ortaya çıkan sonuçlar şunlardır:

1. Başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından aktif başa çıkma, ergenlerde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.
2. Başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından kaçınan başa çıkma, ergenlerde cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre kadınların kaçınan başa çıkma stratejisi puanı erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksektir.
3. Başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından olumsuz başa çıkma, ergenlerde cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre kadınların olumsuz başa çıkma stratejisi puanı erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksektir.
4. Başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından aktif başa çıkma, ergenlerde sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre 12. sınıftaki katılımcıların aktif başa çıkma boyutundan aldıkları puanlar 9. sınıftakilere ve 10. sınıftakilere göre daha yüksektir.
5. Başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından kaçınan başa çıkma, ergenlerde sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre 10. sınıftaki katılımcıların kaçınan başa çıkma boyutundan aldıkları puanlar 11. sınıftakilere ve 12. sınıftakilere göre daha yüksektir.
6. Başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından olumsuz başa çıkma, ergenlerde sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.
7. Başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından aktif başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
8. Başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından kaçınan başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
9. Başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından olumsuz başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
10. Başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından aktif başa çıkma ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
11. Başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından kaçınan başa çıkma ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
12. Başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından olumsuz başa çıkma ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

13. Bilişsel esneklik ile öz şefkat, aktif başa çıkma stratejilerini yordamaktadır.
14. Bilişsel esneklik ile öz şefkat, kaçınan başa çıkma stratejilerini yordamaktadır.
15. Bilişsel esneklik ile öz şefkat, olumsuz başa çıkma stratejilerini yordamaktadır.

5.3.Öneriler

Araştırma sonuçlarına göre aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Ergenlik dönemindeki bireylere etkin başa çıkma stratejilerini kullanabilmeleri için başa çıkma stratejileri psikoeğitim programları planlanabilir.
2. Okullardaki psikolojik danışmanların öğrenciler için bilişsel esneklik ve öz şefkat hakkında bireysel ya da grup rehberlik etkinlikleri düzenlemesi bu becerileri kullanmada fayda sağlayabilir. Bilişsel esneklik ve öz şefkat becerilerinin nasıl geliştirileceği hakkında bilgilendirmeler yapılması etkin başa çıkma stratejilerinin kullanımını olumlu yönde etkileyecektir.
3. Psikolojik danışma hizmetleri ve rehberlik faaliyetleri kapsamında stresle etkin başa çıkma, bilişsel esneklik ve öz şefkat konularında idarecilere, öğretmenlere ve ailelere yönelik seminer serilerinin düzenlenmesi faydalı olacaktır.
4. Başa çıkma stratejileri, bilişsel esneklik ve öz şefkate yönelik nitel araştırmaların yapılması alana katkı sağlayacaktır.
5. Araştırmanın çalışma grubu Tokat'ta bulunan ergenlerden toplanan verilerle sınırlıdır. Daha geniş bir çalışma grubu ile gerçekleştirilecek olan yeni araştırmalar konunun genellenebilirliği açısından yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Akbaş Abay, C. (2017). *Lise öğrencilerinin sürekli öfke ve umutsuzluk düzeylerinin stresle başa çıkma durumlarına etkisinin incelenmesi (Şırnak İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akın, A. (2012). Öz-duyarlık ve otomatik düşünceler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 1-10.
- Akıncı Gökdal, Ö. (2019). *Ergenlerin okula aidiyet duyguları ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 53-59.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 40-54.
- Aktakka, H. (2020). *Stresle başa çıkmanın yordayıcıları olarak erken dönem uyumsuz şemaları ve öz anlayış*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş, A. (2017). *Türkiye örneğinde, narsistik özellik, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Allen, A. ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social Andpersonality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Allen, J. R. (1983). *Human stres its nature and control*. MacMillian Publishing Company.
- Altıntaş, E. (2014). *Stres yönetimi*. Anı Yayıncılık.

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Artan, İ. (1986). *Örgütsel stres kaynakları ve yöneticiler üzerinde bir uygulama*. Özgün Matbaacılık.
- Aslan, G. (2019). *Ev kadınlarının stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı*. İnkılâp Yayınevi.
- Ataş, M. (2021). *Ergenlerin mobil telefonsuz kalma korkusu (nomofobi), stresle başa çıkabilme ve algılanan sosyal destek ilişkisi arasındaki ilişkiyi incelemek*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, H. (2008). *Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırılması olarak incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aydın, İ. (2008). *İş yaşamında stres*. Pegem Yayınları.

- Bai, Y. (2011). *Studies on the relationship among cognitive flexibility, coping styles and mental health of the teachers in the middle occupational school*. Master Thesis, Hebei University.
- Baki, S. (2011). *Hastane çalışma koşullarının alt işveren çalışanlarında oluşturduğu stres ve etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beyken Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, Z. (2002). *Verimli iş hayatının sırrı: Stres*. Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. ve Baltaş A. (2015). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bartram, D. ve Gardner, D. (2008). Coping with stress. *In Practice*, 30, 228-231.
- Barutçugil, İ. (2004). *Organizasyonlarda duyguların yönetimi*. Kariyer Yayıncılık.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Basut, İ. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Baştemur, E. (2011). *Yurt dışında eğitime devam eden Türk öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baum, A. ve Grunberg, N. E. (1991). Gender, stress and health. *Health Psychology*, 10(2), 80-85.

- Beck, A. T. ve Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive therapy: Current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, 62, 397-409.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Bedel, A., Işık, E. ve Hamarta, E. (2014). Ergenler için başa çıkma ölçeğinin (EBÇÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 227-235.
- Bengtsson, H., Söderström, M. ve Terjestam, Y. (2016). The structure and development of dispositional compassion in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 36(6), 840-873.
- Bennett Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. Three Rivers Yayıncılık.
- Berk, A. (2017). *Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Bilgiç, R. (2015). *Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Binboğa, D. (2002). *Osmangazi Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu öğrencilerinin başa çıkma ve genel sağlık durumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Birkett, M. (2013). Self-compassion and empathy across cultures: Comparison of young adults in China and the United States. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(3), 25-34.
- Birkök, C. M. (2000). *Poliste çatışma ve stres yönetimi*. Adapazarı Polis Teşkilatına Verilen Konferans Metni, Abasıyanık Sanat Merkezi, 29 Şubat.

- Birrell, P. J. ve Freyd, J. J. (2006). Betrayal trauma: Relational models of harm and healing. *Journal of Trauma Practice*, 5(1), 49-63.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bluth, K. ve Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies*, 23(7), 1298-1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Bluth, K., Park, J. ve Lathren, C. (2020). *Is Parents' Education Level Associated with Adolescent Self-Compassion*. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.02.003>
- Bölükbaş, S. (2021). *Öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Braver, T. S., Paxton, J. L., Locke, H. S. ve Barch, D. M. (2009). Flexible neural mechanisms of cognitive control within human prefrontal cortex. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(18), 7351-7356.
- Brown, B. (2010). *The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*. Hazelden Publishing.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Can, H., Aşan Azizoğlu, Ö. ve Miski Aydın, E. (2011). *Organizasyon ve yönetim*. Siyasal Kitabevi.
- Canas, J. J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 297-300.

- Cardom, R. D. (2016). *The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross- race interactions and psychological well-being*. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Kentucky, USA.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cepeda, N. J. (2001). Changes in executive control across the life span: Examination of task-switching performance. *Developmental Psychology*, 37, 715-730.
- Cerit, H. (2019). *Lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarıyla akademik erteleme ve genel erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Cheng, C., Lau, H. B. ve Chan, M. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *American Psychological Association*, 140(6), 1582-1607.
- Chevalier, N. (2012). Underpinnings of the costs of flexibility in preschool children: the roles of inhibition and working memory. *Developmental neuropsychology*, 37, 99-118.
- Chishima, Y., Mizuno, M. Sugawara, D. ve Miyagawa, Y. (2018). The influence of selfcompassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. *Mindfulness*, 9, 1907-1915.
- Coleman, D. (1993). *A study of the relationships between coping strategies and cognitive flexibility*. Yayınlanmamış doktora tezi, Institute of Transpersonal Psychology Menlo Park, California.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-403.

- Compas, B. E, Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, AH ve Watsworth, M. (2001). Çocukluk ve ergenlik döneminde stresle başa çıkma: Teori ve araştırmada sorunlar, ilerleme ve potansiyel. *Psikolojik Bülten*, 127(1), 87-127.
- Corey, G. (1982). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Brooks/Cole Pub.
- Costa, J., Marô co, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C. ve Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(5), 460-468.
- Cousins, C., H. L. Servaty-Seib ve J. Lockman. (2015). College student adjustment and coping bereaved and non-bereaved students. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 70(1), 1-24.
- Cox, K. S. (1980). *The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students*. Doktora Tezi, The Ohio State University, Columbus.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. (H. Ekşi, Çev.). EDAM Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası problem çözme. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 119-132.
- Çatulay, Ü., Kaya, S., Baz, M. ve Savaş, K. (2011). Örgüt içi stres. *Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 5-14.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.
- Çırpan, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çiftçi, M. P. (2002). *Bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101.
- Dağgeçen Başsu, A. (2016). *Öğretmenlerin bazı demografik özelliklerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Demircioğlu, H. (2014). Lise öğrencilerinin stresle baş etme stratejileri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(7), 385- 392.
- Deniz Konuksever, D. (2023). *Öğretmenlerin okulda stresle baş etme yöntemleri: Burhaniye ilçesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Çanakkale.
- Deniz M. E. ve Sümer A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2005). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Deniz, M. E., Kesici Ş. S. ve Sümer A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *An International Journal of Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151-1160.
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and restimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- DeRubeis, R. J., Webb, C. A., Tang, T. Z. ve Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy*. In K. S. Dobson (Ed.), The Guilford Press.

- Deveney, C. M. ve Deldin, P. J. (2006). A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion*, 6(3), 429-437.
- Dick, A. M., Niles, B. L., Street, A. E., Dimartino, D. M. ve Mitchell, K. S. (2014). Examining mechanisms of change in a yoga intervention for women: the influence of mindfulness, psychological flexibility, and emotion regulation on PTSD symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 70(12), 1170-1182.
- Dick, A. S. (2014). The development of cognitive flexibility beyond the preschool period: An investigation using a modified Flexible Item Selection Task. *Journal of Experimental Child Psychology*, 125, 13-34.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Doğan Laçın, B. G. ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371. doi:10.16986/HUJE.2018037424
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Donaldson, D., Prinstein, J. M., Danovsky, M. ve Spirito, A. (2000). Patterns of children's coping with life stress: Implications for clinicians. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 70(3), 351-359.
- Dryden, W. (2005). *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*. (A. Freeman, Ed.).Springer Science and Business Media.

- Durak Batıgün, A. ve Şahin, N.H. (2006). Type-a personality and job satisfaction: Two scales for job stress and health psychology research. *Turkish Journal of Psychiatry*, 17(1), 2.
- Elbir, M. (2022). *Duygusal zeka ile stresle başa çıkma tarzları ve stresle başa çıkma tarzları ile örgütsel stres kaynakları arasındaki ilişkiler: Zonguldak il milli eğitim müdürlüğüne bağlı öğretmenler üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer.
- Endler, N. S. ve Parker, J. D. (1990). *Stress and anxiety: Conceptual and assessment*. Stress Medicine.
- Erdoğan, İ. (1999). *İşletme yönetiminde örgütsel davranış*. Dönence Basım.
- Eren, A. (1994). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eren, E. (1998). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. Beta Basım Yayım.
- Ereyi, B. (2016). *Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ve problem çözme becerisinin mizahı kavramıyla ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ergin, D. (2018). *Ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and life cycle. *Psychological Issues (Monograph No.1)*, International Universities Yayıncılık.
- Eroğlu, E. (2001). *Ailenin çocuklarda problem çözme becerisi üzerine etkisi: Adapazarı örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Erol, N. ve Öner, Ö. (1999). Travmaya psikolojik tepkiler ve bunlara yaklaşım. *Türk Psikoloji Bülteni*, 5(14), 40-49.
- Ersezgin, R. ve Tok, E. S. (2019). Algılanan iş stresi, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stilleri ve öz-duyarlılığın tükenmişlik düzeyini yordayıcı etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36), 1-36.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve yönetim*. Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları.
- Eskin, M. (2014). *Sorun çözme terapisi*. HYB.
- Eşiyok, S. V. (2016). *Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Folkman S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. ve DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207-1221.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1986). Stress process and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107-113.
- Fontana, D. (1989). *Managing stress*. Biddles Yayıncılık.
- Frankl, V. E. (1960). Paradoxical intention: A logotherapeutic technique. *American Journal of Psychotherapy*, 14(3), 520-535.
- Frick, J. W., Guilford, J. P., Christensen, P. R. ve Merrifield, P. R. (1959). A factor analytic study of flexibility in thinking. *Educational and Psychological Measurement*, 19 (4), 469-496.

- Frydenberg, E. ve Lewis, R. (2004). Adolescents who are least coping: how do they respond to their stress? *British Journal of Guidance & Counselling*, 32(1), 25-37.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 2219. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Garrett, D. D. (2013). The modulation of BOLD variability between cognitive states varies by age and processing speed. *Cerebral cortex*. 23, 684-693.
- Geçtan, E. (2003). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. Metis Yayınları.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık: Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek (H. Ünlü-Haktanır, Çev.)*. Diyojen yayıncılık.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach, Paul Gilbert, Compassion: Conceptualisations. *Research and Use in Psychotherapy*, 9-74.
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training or shame and self-attacking. *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, 263-325.
- Goetz, J. L., Keltner, D. ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2013). Bir ölçek çalışmasında tekrarlayıcı düşünme ölçeğini seçici olarak atlamak bir başa çıkma stratejisi olabilir mi? *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 89-97.

- Gümüştekin, G. E. ve Özteviz, A. B. (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23, 61-85.
- Gündüz, B. (2013). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. *Educational Research and Reviews*, 8(13), 1048-1056.
- Gürgen, F. ve Türkeş, C. (1993). Stres ve başa çıkma yöntemleri. *Dicle Tıp Dergisi*, 20(4).
- Gürüz, D. ve Gürel, E. (2006). Yönetim ve organizasyon (Bireyden örgüte, fikirden eyleme). Nobel Yayın Dağıtım.
- Hair, J., Black, W., Babin, B., Anderson, R. ve Tatham, R. (2006). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River: Pearson Prentice Hall.
- Hamilton, S. ve Fagot, B. I. (1988). Chronic stress and coping styles: A comparison of male on female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 819-823.
- Hampel, P. ve Peterman, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), 73-83.
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149.
- Hanh, T. N. (1993). *The Blooming of a Lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Beacon Yayıncılık.
- Hariharan, M. ve Rath, R. (2008). *Coping with lifestress: The Indian experience*. Sage Publications.
- Hermanto, N. ve Zuroff, D. C. (2018). Experimentally enhancing self-compassion: Moderating effects of trait care-seeking and perceived stress. *The Journal of Positive Psychology*, 13(6), 617-626.

- Hizmet İçi Eğitim Programları Kaynak Ders Kitapları II, EGM Ders Kitabı, 2001. 547.
- Hopkins, J. (2001). *Cultivating compassion: A buddhist perspective*. NY: Broadway Books.
- Horvath, P. ve Russell, J.M. (1999). A systematic framework for integrating psychological evaluations and interventions. *Journal of Psychotherapy Integration*, 9, 313-336.
- Hurtubise, J.L. ve Howland, J.G. (2016). Effects of stress on behavioral flexibility in rodents, *Neuroscience*. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroscience.2016.04.007>
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200.
- İşıkkhan, V. (2004). *Çalışma hayatında stres ve başa çıkma yolları*. Sandal Yayınları.
- İyisoy, M. S. (2006). *Antisosyal kişilik bozukluğu olan bireylerde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu eştanısı ve yürütücü işlevlerle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, İstanbul.
- Jabłkowska, K., Szczepaniak, A. ve Gmitrowicz, A. (2010). Coping styles adopted in stressful situations by self-harming adolescents. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 10, 15-24.
- Jackson, S. ve Bosma, H. (1990). Coping and self in adolescence. (1-7). (içinde) (Ed. H.Bosma ve S. Jackson). *Coping and self-concept in adolescence*. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M. ve Rapee, R. M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57(1), 55-64.
- Johnson, B. T. (2016). The relationship between cognitive flexibility, coping, and symptomatology in psychotherapy. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marquette Uiversty, Wisconsin.

- Jordan, J. V. (2001). A relational-cultural model: Healing through mutual empathy. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 65(1), 92-103.
- Jordan, J. V. (2005). *Relational resilience in girls*. Handbook of resilience in children.
- Kahraman, B. D. (2020). *Çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, özşefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kahraman, M. ve İkiz, E. (2021). Ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 58-76.
- Kaya, C. (2021). Salicylic acid-induced hydrogen sulphide improves lead stress tolerance in pepper plants by upraising the ascorbate-glutathione cycle. *Physiologia Plantarum*, 173(1), 8-19.
- Kaya, E. Ü. (2013). *Stres ve stres yönetimi*. Lisans Yayıncılık.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kearsley, G. (2000). *Cognitive Flexibility Theory*. Component Display Theory., Retrieved.
- Keser, A. (2014). *İş stresi kaynakları*. Türk Metal Yayımları.
- Kesselring, A. F. (2010). *The relation of executive functioning to coping strategies and internalizing symptoms in a community sample of african american adolescents*. Yayımlanmamış doktora tezi, Loyola University, Chicago.
- Kılıçalı, Ö. (2015). *Özşefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kılıç, Ş. (2020). *Üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve aleksitimi ilişkisinde öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two chair intervention*, Doctoral Dissertation, University of Texas at Austin.
- Koç, G. G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Korkmaz, B. (2018). Öz duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10 (1), 40-58.
- Kornfield, J. (1993). *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life*. Bantam.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2015). *Akılcı duygulanım davranışçı terapi*. HYB Yayınları.
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Kurt, G. (2011). *Adana Kemal Serhadlı Polis Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Lassri, D. ve Shahar, G. (2012). Self-criticism mediates the link between childhood emotional maltreatment and young adults' romantic relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(3), 289-311.
- Lazarus, R. S. ve DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38(3), 245-254.
- Lazarus, R. S. (1974). Psychological stress and coping in adaptation and illness. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4), 321-333.

- Lazarus, R. S. (1975). A cognitively oriented psychologist looks at biofeedback. *American Psychologist*, 30, 553-561.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion a new synthesis*. Springer.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Leber, A.B., Browne, N.B ve Chun, M.M. (2008). Neural predictors of moment-to-moment fluctuations in cognitive flexibility. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105, 36.
- Lloyd, J. L. (2017). *Relationship between self-compassion, sense of coherence, coping strategies and perceived stress in clinical psychology trainees*. Doctoral Thesis, Staffordshire University ve Keele University.
- Losyk, B. (2006). *Sakin ol sınırlarına hakim ol (Stresle başa çıkma yolları)*, (Çev., Gülay Engin) İstanbul: Mess Yayıncılık.
- Lowrey, W. ve Kim, S.K. (2009). Online news media and advanced learning: A test of cognitive flexibility theory. *Broadcast Education Association Journal Of Broadcasting ve Electronic Media*, 53(4), 547-566.
- Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X. ve Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health*, 174, 1-10.
- Macmillan, M. (2009). *Psychodynamic theories of the unconscious*. Encyclopedia of Consciousness, 231-244.
- Mahler, M. S. (1967). On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15, 740-763.

- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports, 11*(1), 1-9.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76*, 623-626.
- Martin, M.M., Anderson, C. M., ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality, 13*(3), 34-45.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences, 37*(7), 1401-1415.
- Meriç Genç, Z. (2020). *Z kuşağı üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile öz şefkat ve bilişsel esneklik seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Michie, S. (2002). Causes and management of stress at work. *Occup Environ Med, 59*, 69.
- Moos, R. ve Billings, A. (1984). *Conceptualizing and measuring coping resources and processes*. In L. Goldberger and S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Macmillan.
- Mullis, R.L., Youngs, G.A., Mullis, A.K. ve Rathge, R.W. (1993). Adolescent stress: issues of measurement. *Adolescence, 28*(110), 267-279.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (F. Akkoyun, Ed.). Nobel Yayıncılık.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. ve Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion, 33*(1), 88- 97.
- Neenan, M. ve Dryden, W. (2006). *Rational emotive behaviour therapy in a nutshell*. (W. Dryden, Ed.) SAGE Publications.

- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2019). Setting the record straight about the self-compassion scale. *Mindfulness*, 10(1), 200-202.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. ve Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and otherfocused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160-176.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. ve Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139- 154.
- Neff, K. ve Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological. *The Oxford handbook of compassion science*, 371.
- Neff, K. D. ve Tirsch, D. (2013). *Mindfulness ve acceptance for positive psychology: The seven foundations of well-being*. Raincoats Books.
- Nichel, C. (2013). *Cognitive flexibility theory, old dominion university*. www.Odu.Edu/...Theory.../Spiro-Nicikel.Pdf. Rand Spiro.

- Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3),18-42.
- Oral, A. E. (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: Stresle Başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özcan, D. A. ve Esen, B. K. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Özdayı, N. (1990). *Resmi ve özel liselerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini, iş streslerinin karşılaştırmalı analizi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özmen, M. ve Önen, B. (2005). Stresle başa çıkma yolları. *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, 47, 171- 180.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Patterson, J. M. ve McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10, 163-186.
- Pearlin, L. I. ve Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.
- Pekel Uludağlı, N. (2017). Prenatal dönemden yaşlılığa stres ve sonuçları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(2), 189-208.
- Perls, F. (1972). *Gestalt therapy verbatim*. The Gestalt Journal Press.
- Phalet, K. ve Kosic, A. (2006). Acculturation in European societies. *The Cambridge handbook of acculturation psychology*, 331-348.
- Powers, T. A., Koestner, R., Lacaille, N., Kwan, L. ve Zuroff, D. C. (2009). Self-criticism, motivation, and goal progress of athletes and musicians: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 279-283.
- Robbins, P. R. ve Judge, T. A. (2012). *Essentials of organizational behavior*. Perason.
- Roth, S. ve Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.41.7.813>
- Rowshan, A. (1998). *Stres yönetimi*. Sistem Yayınları.
- Rubia, K. (2006). Progressive increase of frontostriatal brain activation from childhood to adulthood during event-related tasks of cognitive control. *Hum Brain Mapp*. 27, 973-993.
- Sabuncuğlu, Z. ve Tüz, M. (2001). *Örgütsel psikoloji*. Ezgi Kitabevi.
- Sacharin, V. (2009). *The influence of emotions on cognitive flexibility*. Yayınlanmamış doktora tezi, The University of Michigan.
- Salzmann, C. G. (2006). *Çocukları yanlış eğitmenin yolları* (Çev. A. Çankırılı). Zafer Yayınları.

- Santrock, J. W. (2020). *Ergenlik*. Didem Müge Siyez (Çev. Ed.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Saral, K. (2013). *Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları eğitim-öğretim yaşantılarında stresle başa çıkma ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıcaoğlu, H. (2015). *Bilinçli öz anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Sarıçam, H. ve B. Biçer (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *GEFAD*, 35(1), 109-122.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 44-56.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Schwarser, R. ve Taubert, S. (2002). *Tenacious goal pursuits and striving toward personal*. Oxford University Press.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25, 405-414.
- Seiffge Krenke, I. (1995). Stress, coping, and relationships in adolescence. research monographs in adolescence. *Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers*, Mahwah, New Jersey. USA.

- Seligman, L. ve Reichenberg, L. W. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları sistemler, stratejiler ve beceriler*. (Çev. E. Yerlikaya). Pegem Akademi.
- Selye, H. (1977). Stres Without Distress. *Teach Yourself Books*, 3(21).
- Serpin Eşiyok, V. (2016). *Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Set, Z. (2016). *Lezbiyen, gey ve biseksüel örnekleminde bağlanma stilleri ile depresyon arasındaki ilişkide içselleştirilmiş homofobi ve öz anlayışın aracı rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Sharf, R. (2011). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları içinde* (F. Gültekin, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sidle, A., Adams, J. ve Cady, P. (1969). Development of a coping scale. *Archives of General Psychiatry*, 20, 226-232.
- Spirito, A., Stark, L.J. ve Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations, *Journal of Pediatric Psychology*, 13(4), 555-574.
- Spiro, R. J. ve Jacobson, M. J. (1993). Hypertext Learning Environments, Cognitive Flexibility, And The transfer Of Complex Knowledge: An Empirical Investigation. *University of Illinois at Urbana-Champaign*, 573.
- Stahl, B. ve Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.
- Stark, L. J., Spirito, A., Williams, C. A. ve Guevemont, D. C. (1989). Common problems and coping strategies I: Findings with normal adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 17, 203-212.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem solving and cognitive flexibility: relations to social skills and problem behaviour of at-risk young children*. Doktora tezi, Seattle Pacific University, USA.

- Stutts, L. A., Leary, M. R., Zeveney, A. S. ve Hufnagle, A. S. (2018). A longitudinal analysis of the relationship between self-compassion and the psychological effects of perceived stress. *Self and Identity*, 17(6), 609-626.
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sürük, N. (1994). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Swain, C., Greer, J. ve Van Hover, S. (2001). *The use of educational technologies in a cognitive flexibility theory unit*. <https://projects.ncsu.edu/meridian/win2001/pdf2001/cognitive.pdf>
- Şahin, H. (1995). *Yetiştirme yurtlarında kalan ve aileleriyle yaşayan liseli gençlerin stresle başa çıkma stratejileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şimşir Gökalp, Z., Hamarta, E. ve Dilmaç, B. (2020). *Stresle başa çıkmanın yordayıcısı olarak yaşamın anlamı ve manevi deneyim*. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(2), 509-528.
- Taha, S., Matheson, K., Cronin, T. ve Anisman, H. (2014). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H1N1 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 592-605.
- Tan, S. (2006). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tan, S. ve Aldemir, S. (2012). Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyleri ve sosyodemografik özellikler açısından incelenmesi. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 50(1), 23-30.

- Tezci, E. ve Gürol, A. (2003). Oluşturmacı Öğretim Tasarımı ve Yaratıcılık. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2(1), 8.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: where are we? What next? *Journal Of Health And Social Behavior, Extra Issue*, 53-79.
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119-126.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.
- Toksoy, P. (2018). *Ergenlerde kendine zarar verme davranışının yordayıcıları olarak öz duyarlılık ve stresle başa çıkma tarzları*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Trabzon.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki*. Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tutar, H. (2011). *Kriz ve stres yönetimi*. Seçkin Yayıncılık.
- Tutar, H. (2016). *Örgütsel davranış (Örgüt teorileri ve çağdaş yaklaşımlar açısından)*. Detay Yayıncılık
- Tutuş, A. (2019). *11-14 yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Türe, N. (2017). *The relationship between stress level and personality and stress management techniques*. Yüksek Lisans Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türk, K. (2022). *Bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Türkçapar, M. H. ve Sargin, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21438/229810>
- Türküm, A. S., Kızıldağ, A. ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezinin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 21, 15-27.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 58-75.
- Uludağlı, N. P. (2017). Prenatal dönemden yaşlılığa stres ve sonuçları, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(2), 189-208.
- Üzbe Atalay, N. (2016). *Fiziksel gelişim*. (4.Baskı). Işık Ş. (Ed.) Eğitim psikolojisi içinde (50-86). Ankara: Pegem Akademi.
- Van der Cingel, M. (2009). Compassion and professional care: exploring the domain. *Nursing Philosophy*, 10(2), 124-136.
- Voltan Acar, N. (2004). *Ne kadar farkındayım?: Gestalt terapi*. Babil Yayıncılık.
- Warren, R., Smeets, E. ve Neff, K. D. (2016). Self-Criticism And Self-Compassion: Risk And Resilience For Psychopathology. *Current Psychiatry*, 15(12), 18-32.
- Wichianson, J. R., Bughi, S. A., Unger, J. B., Spruijt Metz, D. ve Nguyen Rodriguez, S. T. (2009). Perceived stress, coping and night-eating in college students. *Stres and health*, 25(3), 235-240.
- Wilson, M. F. (1999). *Organizational behaviour a critical introduction*. Oxford University Press.
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal Bir Bakış: Öz Şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101.

- Yakın, D. (2015). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik bütüncü bir bakış: Erken dönem anılar, öz-şefkat ve duygu düzenleme*, Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A. ve Mullarkey, M. (2018). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136-1152.
- Yazar M. S. ve Meterelliyoz, K. (2019). Klinik olmayan popülasyonda depresif semptomatoloji, bilişsel esneklik ve umutsuzluk ilişkisinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 155-163. Doi: 10.5455/JCBPR.24354
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.
- Yeshua, M., Zohar, A. H. ve Berkovich, L. (2019). "Silence! The body is speaking"-A correlational study of personality, perfectionism, and self-compassion as risk and protective factors for psychosomatic symptoms distress. *Psychology, Health ve Medicine*, 24(2), 229-240.
- Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.
- Yıldız, M. (2017). *Banka çalışanlarında stres algısı ve ruhsal durum arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, N. (2014). *Development of a culturally-sensitive coping with stress scale for Turkish children and adolescents*. Yüksek Lisans Tezi, Bahcesehir University, İstanbul.

- Yılmaz, H. (2021). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının pandemi döneminde ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.
- Yılmaztürk, N. H., Demir, A. ve Çelik Örüçü, M. (2022). Algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu odaklı başa çıkmanın aracı rolü. *Psikolojide Eğilimler*, 1-17.
- Ying, Y. W. ve Han, M. (2009). Stress and coping with a professional challenge in entering masters of social work students: the role of self-compassion. *Spiritual. Soc. Work*, 28, 263-283.
- Yöndem, Z. D. ve Totan, T. (2008). Ergenlerde zorbalık ve stresle baş etme. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(3), 28-37.
- Yöndem, Z. D. (2015). *Kişilik dinamikleri ve stresle baş etme*. Efil Yayınevi.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Zahal, O. (2014). *Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Zencirkıran, M. ve Keser, A. (2018). *Örgütsel davranış*. Dora Yayıncılık.
- Zhang, J. H. (2011). *Relationship between cognitive flexibility and coping strategies of high school students*. Master Thesis, Hebei University, People's Republic of China.

EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar, ergenlik dönemindeki bireylerin stresle başa çıkma becerileri, bilişsel esneklik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir araştırma yürütmekteyim. Araştırmanın gerçekleştirilmesi ve sonuçlara ulaşılabilmesi için sizlerin verilerine ihtiyaç duymaktayım. Elde edilen verilerden ve sonuçlardan yalnızca araştırma amaçlı yararlanılacak ve bireysel değerlendirme yapılmayacaktır.

Ekte verilen ifadelere bağlı olarak cevabınızın yanındaki kutucuklara X işareti koyunuz. Lütfen soruları boş bırakmayınız. Kimliğinizi belirtmeden en doğru bilgiyi vermeniz araştırmanın bilimselliği ve gerçekçi sonuçları ortaya koymasından önem taşımaktadır. İçten vereceğiniz yanıtlarla yapacağınız katkılar için şimdiden teşekkür ederim.

İlknur ÖZCAN
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP

1. Cinsiyet :	<input type="checkbox"/> Kız	<input type="checkbox"/> Erkek		
2. Sınıfınız :	<input type="checkbox"/> 9. Sınıf	<input type="checkbox"/> 10. Sınıf	<input type="checkbox"/> 11. Sınıf	<input type="checkbox"/> 12. Sınıf

Ek-2: Ergenler İçin Başa ıkma leği (EBC)

<i>Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve bir problemle karşılaştığımızda bu stratejilerden hangilerini <u>ne sıklıkla</u> yaptığımızı işaretleyiniz.</i>	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	oğu Zaman	Her zaman
1.	0	1	2	3
2.	0	1	2	3
3.	0	1	2	3
4.	0	1	2	3
5. Yaşadığım sorun için başkalarını suçlarım.	0	1	2	3
6.	0	1	2	3
7.	0	1	2	3
8.	0	1	2	3
9.	0	1	2	3
10.	0	1	2	3
11.	0	1	2	3

Ölçeğin kullanımı için gerekli izinler alınmıştır.

Ek-3: Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Aşağıda bazı düşünceleri içeren ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeye belirtilen düşüncenin size ne kadar uyduğunu düşününüz. Lütfen hiçbir maddeyi yanıtı bırakmayınız. Değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “6=Kesinlikle Katılıyorum” ile “1= Kesinlikle Katılmıyorum” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz

BEÖ	<u>Kesinlikle Katılıyorum</u>	Katılıyorum	<u>Kısmen Katılıyorum</u>	<u>Kısmen Katılmıyorum</u>	Katılmıyorum	<u>Kesinlikle Katılmıyorum</u>
	1.	6	5	4	3	2
2.	6	5	4	3	2	1
3.	6	5	4	3	2	1
4.	6	5	4	3	2	1
5.	6	5	4	3	2	1
6.	6	5	4	3	2	1
7.	6	5	4	3	2	1
8. Her hangi bir durum karşısında farklı biçimlerde davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
9.	6	5	4	3	2	1
10.	6	5	4	3	2	1
11.	6	5	4	3	2	1

Ölçeğin kullanımı için gerekli izinler alınmıştır.

Ek-4: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4.	1	2	3	4	5
5.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5
7.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5
9.	1	2	3	4	5
10.	1	2	3	4	5
11.	1	2	3	4	5

Ölçeğin kullanımı için gerekli izinler alınmıştır.

Ek-5: Araştırma İzni

Evrak Kayıt Tarih ve Sayısı: 28.02.2023-476839



T.C.
TOKAT VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-27001677-44-71228062
Konu : Araştırma İzni

28.02.2023

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : 03.02.2023 tarihli ve 461753 sayılı yazınız.

İlgi yazınız ekinde gönderilen Üniversitenizin Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi İknur ÖZCAN'a ait araştırma izni Müdürlüğümüz İnceleme Komisyonu tarafından incelenmiş, söz konusu araştırmanın yapılmasında herhangi bir sakınca olmayacağı kanaatine varılmış olup, konu ile ilgili Valilik Onayı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi, uygulamanın okullarımızdaki durum hakkında bilgi sahibi olmak ve veri tabanı oluşturmak açısından tez somucunun Müdürlüğümüze bildirilmesini arz ederim.

Ahmet ÖZDEMİR
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek: Valilik Onayı