

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**BİLİŞSEL ESNEKLİK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE STRESLE BAŞA
ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÜLŞAH GEYİK KOÇ

DANIŞMAN

PROF. DR. MURAT İSKENDER

MAYIS 2020

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**BİLİŞSEL ESNEKLİK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE STRESLE BAŞA
ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÜLŞAH GEYİK KOÇ

DANIŞMAN

PROF. DR. MURAT İSKENDER

MAYIS 2020

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Çalışmada yer alan tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik ilkeler bağlamında ele aldığımı,
- Kaynak olarak kullandığım çalışmaları refere ederek kaynak gösterdiğimi,
- Bu araştırmada kullanılan bütün ölçme araçları ile elde edilen verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu çalışmanın ne tamamen ne de kısmi olarak herhangi bir yerde ayrı bir çalışma olarak sunulmadığımı

beyan ederim.

GÜLŞAH GEYİK KOÇ

ÖN SÖZ

Son yıllarda, stresle başa çıkma ile ilgili araştırmaların arttığı görölmektedir. Söz konusu araştırmalarda; stresle başa çıkmanın cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi gibi çeşitli demografik değişkenler ve farklı bireysel değişkenler açısından da incelendiği göze çarpmaktadır. Bu araştırmada, bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişki incelenmiş ve ayrıca bu üç değişken bazı demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, barınma şekli, doğum sırası, algılanan sosyoekonomik düzey, algılanan akademik başarı düzeyi) açısından üniversite öğrencileri üzerinde ilk kez araştırılmıştır.

Çalışmam süresince desteğini esirgemeyen çok değerli tez danışmanım Prof. Dr. Murat İSKENDER'e teşekkürlerimi sunarım.

Beni daima destekleyen ve sahip olduğum başarımda etkisi büyük olan, bilgi, tecrübe ve manevi yardımlarını esirgemeyen Prof. Dr. Mustafa KOÇ'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her anında sevgilerini ve desteklerini hep hissettiren sevgili annem Ayşe GEYİK, sevgili babam Seyfettin Geyik ve kardeşlerim Kürşat GEYİK ve Emir Refaeddin GEYİK'e teşekkür ederim.

Son olarak, her zaman varlığıyla bana güç veren sevgili eşim Muhammet Fatih KOÇ'a çok teşekkür ederim.

ÖZET

BİLİŞSEL ESNEKLİK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Gülşah GEYİK KOÇ, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Murat İSKENDER

Sakarya Üniversitesi, 2020

Araştırmanın temel amacı, bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca araştırmada bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkmanın bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Çalışmada bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık bağımsız değişken, stresle başa çıkma bağımlı değişken olarak ele alınmıştır.

Araştırma yöntemi olarak ilişkisel tarama kullanılmıştır. İlişkisel taramadaki ana amaç durumu olduğu gibi ortaya koyması ve bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmada öncelikle bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tutumlarının düzeyi belirlenmiş daha sonra da değişkenler arasındaki ilişkinin yönü, şiddeti ve anlamlı olup olmadığını belirlemek amaçlandığından bu yöntem kullanılmıştır.

Araştırma 584 kadın, 124 erkek olmak üzere toplam 708 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ne 2018-2019 eğitim öğretim yılında kayıtlı öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma evreninden uygun örnekleme yöntemi ile gönüllülük esas alınarak örneklem belirlenmiştir. Uygun örnekleme, çalışma için uygun olan, ulaşılabilen ve hazır insan gruplarını içermektedir.

Araştırmada veriler Bilişsel Esneklik Envanteri, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ile toplanmıştır. Ayrıca katılımcılara ilişkin demografik değişkenlere ilişkin bilgilere ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Veriler hazır İstatistik Paket Programı yardımıyla analiz edilmiştir. Veri analizi için betimsel istatistik, korelasyon katsayısı, bağımsız gruplarda t testi ve varyans analizi yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda;

- Öğrencilerin ağırlıklı olarak aktif planlama, dine sığınma ve dış yardım arama stresle

başa çıkma yöntemlerini kullandıkları,

- Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin orta üstü olduğu,
- Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ağırlıklı düşük olduğu,
- Psikolojik dayanıklılık arttıkça bilişsel esnekliğin de arttığı,
- Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça stresle başa çıkma tutumlarının da farklılaştığı,
- Kadın ve erkek katılımcıların stresle başa çıkma tutumları arasında fark olduğu,
- Yaş değişkenine göre stresle başa çıkmanın farklılaştığı,
- Barınma şeklinin stresle başa çıkmayı farklılaştırdığı,
- Doğum sırasının stresle başa çıkmada faktör olduğu,
- Erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin, kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu fakat kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu,
- Yaş arttıkça hem bilişsel esneklik hem de psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığı,
- Barınma şekli değişkeni açısından incelendiğinde aileyle kalan katılımcılarda bilişsel esnekliğin en düşük düzeyde olduğu,
- Doğum sırasına göre tek çocuklarda bilişsel esnekliğin en düşük düzeyde olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik, Psikolojik dayanıklılık, Stres, Stresle başa çıkma.

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE CORRELATION BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN COPING WITH STRESS

Gülşah GEYİK KOÇ, Master's Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Murat İSKENDER

Sakarya University, 2020

The main aim of the study is to analyse the correlation between cognitive flexibility and psychological resilience in coping with stress. Furthermore, it was analyzed whether cognitive flexibility, psychological resilience and coping with stress differed depending on demographic variables. In the study, cognitive flexibility and psychological resilience were considered as independent variables whereas coping with stress was considered as a dependent variable.

The research was conducted with relational screening method. The main purpose of this method is to reveal the existing as its own and determining the correlation between independent and dependent variables. In the research, firstly, the level of cognitive flexibility, psychological resilience and coping strategies were determined and then this method was benefited to define the direction and severity of correlation between the variables and whether they are meaningful or not.

The research was conducted with a total of 708 people, including 584 women and 124 men. The universe of the research consists of students enrolled in Sakarya University Faculty of Education in the academic year 2018-2019. The paradigm was specified on the basis of volunteering with the appropriate sampling method from the research population. Convenient paradigm includes groups of people that are appropriate for the study, accessible for education and available.

In the study, the data were collected with the Cognitive Flexibility Inventory, Psychological Resilience Scale for Adults and Coping with Stress Attitudes Inventory. In addition, Personal Information Form, developed by the researcher, was used to attain data about demographic variables related to the participants.

The data were analyzed with the help of the Statistical Package Program. Descriptive statistical techniques, correlation coefficient, t test in independent groups and variance analysis methods were used for data analyses. As a result of these analyses;

- Students mainly use methods as active planning, taking refuge in religion and foreign aid seeking to cope with stress,
- The cognitive flexibility levels of the participants were above the average,
- The level of psychological resilience of the participants was predominantly low,
- Cognitive flexibility rises as psychological resilience develops,
- Attitudes to cope with stress varies as cognitive flexibility level increases,
- The attitudes of male and female participants to cope with stress differs,
- Coping with stress varies depending on the age variables,
- Accommodation type has an impact on coping with stress,
- Birth order is a factor in dealing with stress,
- Male participants are superior to female participants in cognitive flexibility whereas female participants surpass male participants in psychological resilience,
- As the age rises, both cognitive flexibility and psychological resilience level increase,
- Assessing upon the type of accommodation variable, cognitive flexibility was the lowest in the participants staying with the family,
- Depending on birth order, cognitive flexibility was found to be the lowest for the kids without siblings.

Keywords: Cognitive flexibility, Psychological resilience, Stress, Coping with stress.

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
ÖN SÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı Ve Önemi	1
1.3. Problem Cümlesi.....	2
1.4. Alt Problemler.....	2
1.5. Varsayımlar.....	3
1.6. Sınırlılıklar	4
1.7. Tanımlar	4
BÖLÜM II	5
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	5
2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	5
2.1.1. Bilişsel Esneklik	5
2.1.2. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar.....	6
2.1.2.1. Bilişsel Davranışçı Model.....	6
2.1.2.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Modeli.....	7
2.2.1. Psikolojik Dayanıklılık	7

2.2.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	9
2.2.2.1. Risk Faktörleri	9
2.2.2.2. Koruyucu Faktörleri.....	9
2.2.2.3. Olumlu Sonuçlar	10
2.3.1. Stres	10
2.3.2. Stres Belirtileri	11
2.3.3. Stres Kaynakları.....	12
2.3.4. Stres Türleri	14
2.3.5. Stres Modelleri.....	15
2.3.5.1. Walter Cannon'un “Savaş Ya Da Kaç” Modeli.....	15
2.3.5.2. Selye'nin Genel Uyum Sendromu	15
2.3.5.3. Etkileşimsel Kuram.....	16
2.3.6. Stresle Başa Çıkma	16
2.4. İlgili Araştırmalar	17
2.4.1 Bilişsel Esneklik İle İlgili Araştırmalar	17
2.4.2. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Araştırmalar	19
2.4.3 Stresle Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar	20
BÖLÜM III.....	22
YÖNTEM	22
3.1. Araştırmanın Yöntemi	22
3.2. Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi	22
3.3. Veri Toplama Araçları Ve Veri Toplama Süreçleri.....	23
3.3.1. Bilişsel Esneklik Envanteri	23
3.3.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	24
3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri.....	24
3.4. Verilerin Analizi	24

BÖLÜM IV	25
BULGULAR.....	25
4.1. Problem Cümlesine İlişkin Bulgular.....	25
4.1.1. Bilişsel Esneklik Ve Psikolojik Dayanıklılık İle Stresle Başa Çıkma Arasında Anlamli Bir İlişki Var Mıdır?	25
4.2. Alt Problemlere İlişkin Bulgular.....	26
4.2.1. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Nasıldır?	26
4.2.2. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Düzeyleri Nasıldır?	28
4.2.3. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Nasıldır?	29
4.2.4. Stresle Başa Çıkma Tutumları; Cinsiyet, Yaş, Sınıf Düzeyi, Barınma Şekli, Doğum Sırası, Algılanan Sosyoekonomik Düzey Ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenlerine Göre Anlamli Bir Fark Göstermekte Midir?	30
4.2.5. Bilişsel Esneklik Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri; Cinsiyet, Yaş, Sınıf Düzeyi, Barınma Şekli, Doğum Sırası, Algılanan Sosyoekonomik Düzey Ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılaşmakta Mıdır?.....	43
BÖLÜM V	53
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	53
5.1. Sonuç Ve Tartışma.....	53
5.1.1. Bilişsel Esneklik Ve Psikolojik Dayanıklılık İle Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkilere Yönelik Sonuçların Tartışılması	53
5.1.2. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Sonuçların Tartışılması ..	54
5.1.3. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	54
5.1.4. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Sonuçların Tartışılması	54
5.1.5. Cinsiyet Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Sonuçların Tartışılması	55
5.1.6. Yaş Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Sonuçların Tartışılması	55

5.1.7. Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	56
5.1.8. Barınma Şekli Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	56
5.1.9. Doğum Sırası Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	57
5.1.10. Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	58
5.1.11. Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	58
5.1.12. Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	59
5.1.13. Yaş Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	60
5.1.14. Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	60
5.1.15. Barınma Şekli Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	61
5.1.16. Doğum Sırası Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	61
5.1.17. Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	61
5.1.18. Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	62
5.2. Öneriler.....	63
5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	63
5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	64
KAYNAKLAR.....	66
EKLER.....	74



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiye ait korelasyon sonuçları	25
Tablo 2. Katılımcıların stresle başa çıkma tutum puan ortalamaları ve standart sapmaları... ..	26
Tablo 3. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyine ilişkin frekans ve yüzdeler.....	28
Tablo 4. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin frekans ve yüzdeler	30
Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların stresle başa çıkma tutum puan ortalamaları ve standart sapmaları	31
Tablo 6. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların stresle başa çıkma tutumları t değerleri....	32
Tablo 7. Yaş değişkenine göre katılımcıların stresle başa çıkma tutum puan ortalamaları ve standart sapmaları	32
Tablo 8. Yaş değişkenine göre katılımcıların stresle başa çıkma tutumları f değerleri.....	33
Tablo 9. Sınıf düzeyi değişkenine göre katılımcıların stresle başa çıkma tutum puan ortalamaları standart sapmaları.....	33
Tablo 10. Barınma şekli değişkenine göre katılımcıların stresle başa çıkma tutum puan ortalamaları standart sapmaları.....	35
Tablo 11. Doğum sırası değişkenine göre katılımcıların stresle başa çıkma tutum puan ortalamaları standart sapmaları.....	37
Tablo 12. Algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre katılımcıların stresle başa çıkma tutum puan ortalamaları standart sapmaları.....	38
Tablo 13. Algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre katılımcıların stresle başa çıkma tutum puan ortalamalarına ilişkin f değerleri	40
Tablo 14. Algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre katılımcıların stresle başa çıkma tutum puan ortalamaları standart sapmaları.....	40
Tablo 15. Algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre katılımcıların stresle başa	

çıkma tutum puan ortalamalarına ilişkin f değerleri.....	41
Tablo 16. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları ve standart sapmaları	43
Tablo 17. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık t değerleri.....	43
Tablo 18. Yaş değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları ve standart sapmaları	44
Tablo 19. Yaş değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık t değerleri.....	44
Tablo 20. Sınıf düzeyi değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları standart sapmaları ve f değerleri	45
Tablo 21. Barınma şekli değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları ve standart sapmaları	46
Tablo 22. Barınma şekli değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık f değerleri.....	47
Tablo 23. Doğum sırası değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları ve standart sapmaları	48
Tablo 24. Doğum sırası değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık f değerleri.....	48
Tablo 25. Algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları ve standart sapmaları	50
Tablo 26. Algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık f değerleri.....	51
Tablo 27. Algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları ve standart sapmaları	52
Tablo 28. Algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık f değerleri.....	52

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri	27
Şekil 2. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri	28
Şekil 3. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri.....	29



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem durumu

İnsan biyo-psikososyal bir canlıdır ve bu sebeple iç ve dış etkenlerle sürekli iletişim içinde olmaktadır. Bu etkenler bireyin mevcut düzenini bozucu bir etkiye sahip olduğunda bireyde stres meydana getirdiği söylenebilir. Yaşamda stresle karşılaşmamak mümkün değildir ancak stresin birey üzerindeki etkisini kontrol etmek mümkün görünmektedir. Bu noktada bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık kavramları önem kazanmaktadır. Bilişsel esneklik bireyin düzenli olarak değişen veya karmaşık anlarda stresle baş edebilmesini mümkün kılan ve işlevselliğini arttıran önemli bir özelliktir (Shawn Burke, Pierce ve Salas, 2006). Bu durumun bireylerin zorlu anlarda alternatif oluşturabildiğini ve diğer seçenekleri fark eden bireylerin stresini düşürdüğü söylenebilir. Psikolojik dayanıklılığın da stresle başa çıkma yardımcı olan bir kişilik özelliği olduğu ifade edilmektedir (Terzi, 2005).

Bu araştırmanın amacı; bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin araştırılması ve ayrıca bu üç değişkeni bazı demografik değişkenlere göre incelemektir. Literatürde bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma kavramlarını inceleyen araştırmalar olmasına rağmen, bu üç değişkenin birlikte incelendiği bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bireyin sahip olduğu bilişsel esneklik düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyi ile stresle başa çıkma tutumlarının oluşturacağı yapının etkisi araştırılmaya değerdir. Sonuç olarak hazırlanan bu tezin ilgili alanyazına katkı sağlayacağı söylenebilir.

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tutumları arasında nasıl bir korelasyon olduğu, bu ilişkinin yönü ve ilişkinin anlamlı olup olmadığına ilişkin literatürde bir çalışma olmadığı gözlenmiştir. Bu bağlamda çalışmanın “orijinal” olduğu söylenebilir. Bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tutumları arasında bir ilişkinin

olup olmadığını belirlemek ve bu ilişkinin yönü ve şiddetine göre baş etme eylem planları oluşturmak mümkün olacaktır. Aynı zamanda bu değişkenler arasında belirlenen ilişkinin psikolojik iyi olma sürecinde hem koruyucu hem önleyici hem de iyileştirici özelliğe sahip olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın “gerekli” olduğu söylenebilir.

Bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma değişkenleri ruh sağlığı açısından olmakla birlikte bireylerin eğitsel ve sosyal yaşantıları için de önemli birer faktördür. Bilişsel esneklik bireyin doğru seçimler yapabilmesini sağlarken, psikolojik dayanıklılık bu süreçte kalmasını, stresle başa çıkma ise beklenmeyen durumlarla doğru baş etme yöntemlerini kullanma becerisi sağlar. Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları eğitsel, sosyal ve psikolojik problemler düşünüldüğünde araştırmanın “güncel” olduğunu söylemek mümkündür. Araştırma sonucunda elde edilecek bulgulardan öğrencilerin, öğretim elemanlarının ve alandaki psikolojik danışmanların yararlanacağı düşünüldüğünde çalışmanın “işlevsel” olduğu söylenebilir.

1.3. Problem cümlesi

Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Alt problemler

- Katılımcıların;
 - a. Bilişsel esneklik,
 - b. Psikolojik dayanıklılık ve
 - c. Stresle başa çıkma düzeyleri nasıldır?
- Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri;
 - a. cinsiyet
 - b. yaş
 - c. sınıf düzeyi
 - d. barınma şekli

- e. doğum sırası
- f. algılanan sosyoekonomik düzey
- g. algılanan akademik başarı düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri;
 - a. cinsiyet
 - b. yaş
 - c. sınıf düzeyi
 - d. barınma şekli
 - e. doğum sırası
 - f. algılanan sosyoekonomik düzey
 - g. algılanan akademik başarı düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları;
 - a. cinsiyet
 - b. yaş
 - c. sınıf düzeyi
 - d. barınma şekli
 - e. doğum sırası
 - f. algılanan sosyoekonomik düzey
 - g. algılanan akademik başarı düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

1.5. Varsayımlar

- Çalışma grubunda yer alan bireyler Kişisel Bilgi Formunun, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin ve Bilişsel Esneklik Envanterinin maddelerini objektif bir şekilde yanıtlamışlardır.

- Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

- Çalışmanın hipotezlerinin sınanmasına ilişkin toplanan veriler Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nden, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden, Bilişsel Esneklik Envanteri'nden ve Kişisel Bilgi Formu'ndan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Stres: Stres, bireyin fiziksel ve sosyal çevreden kaynaklanan uyumu bozan şartların sonucunda hem bedensel hem de ruhsal sınırlarını aşarak göstermiş olduğu tepkilerdir (Cüceloğlu, 2002).

Stresle başa çıkma: Duygusal ya da davranışsal olarak, stres oluşturan durum, olgu ve olaylar sonucunda bireydeki gerginliği azaltan ya da ortadan kaldıran tepkilerdir (Gündüz ve Gökçakan, 2003).

Psikolojik dayanıklılık: Bireyin gelişim süreci içerisinde yüksek risk faktörlerine maruz kalmasına rağmen başarılı bir biçimde uyum sağlamasını olanaklı kılan koruyucu mekanizmalara ve özelliklere sahip olmasıdır (Benard, 1991).

Bilişsel esneklik: Bilişsel esneklik; insanların alternatif seçenekleri bilmesi, yeni durumlara uyum aşamasında esnek olabilmeleri, esnek olabildikleri hallerde kendilerini yetkin olarak addetmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin 1995; Martin ve Anderson 1998; Martin, Anderson ve Thewett, 1998).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Araştırmanın kuramsal çerçevesi

Bu bölümde; bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık, stres ve stresle başa çıkma kavramları ile ilgili kuramsal açıklamalar bulunmaktadır.

2.1.1. Bilişsel esneklik

Bilişsel esneklik, insanın iletişim seçeneklerindeki farkındalığını, bir duruma uyum sağlayabilme becerisini ve esnek davranma hususundaki özgüvenini kapsamaktadır (Martin ve Anderson, 1998)

Çuhadaroğlu (2011) bilişsel esnekliği, bireyin umulmadık bir olayla karşı karşıya kaldığında bu duruma uyum sağlayabilmesi, yeni ve alternatif çözümler üretebilmesi olarak tanımlamaktadır.

Bilişsel esneklik komplike bir bilginin basit hale getirilmesi biçiminde tanımlanmıştır (Spiro ve Jacobson, 1993). Spiro ve Jeng'e göre bilişsel esneklik, kişinin değişen durumlara uygun tepki verebilmek adına mevcut bilgilerini spontane bir şekilde yeniden yapılandırması olarak tanımlanmıştır (Akt. Çelikkaleli, 2014a).

Denis ve Vander Wal'a (2010) göre, bilişsel esneklik; zor durumları denetim altına alınabilir olarak algılama eğilimi; hayatı sürdürürken meydana gelen olayları ve insan davranışlarının birçok alternatif açıklamaları olabileceğinin farkına varma yeteneği; zor durumlar karşısında alternatif çözümler üretme yeteneği olmak üzere bu üç yönü kapsamaktadır.

Bilişsel esneklik kurallar ve kavramlar değişse de bunlar arasındaki geçişi yapma ve duruma uydurma yeteneğidir. Bilişsel olarak esnek olmak sorunlar karşısında yeni durumlara tam olarak uygun tepkiler verebilmek için gereklidir (Hurtubise ve Howland, 2016).

Canas ve arkadaşlarına (2006)'a göre bilişsel esneklik sahip olunan bilgi işleme stratejilerini

ani gelişen durumlara ve yeni oluşan çevreye karşı uyum sağlamaya yönelik gösterilen davranışlar bütünüdür.

2.1.2. Bilişsel esnekliği açıklayan kuramlar

2.1.2.1. Bilişsel davranışçı model

Bilişsel davranış terapisi insanların duygu, davranış ve fizyolojisinin yaşanan olaylar karşısında öznel algılardan etkilendiğini söyleyen bilişsel modele dayanmaktadır. Bilişsel model; durum/olay, otomatik düşünceler (bilişsel çarpıtmalar) ve tepki (duygusal, davranışsal, fizyolojik) içermektedir.

Bilişsel modele göre, insanların duygusal açıdan nasıl hissettikleri ve ne şekilde davrandıkları, bir durum hakkında düşünme ve yorumlama şekli ile ilişkilidir. Yaşanan durum kişinin hissetme tarzını veya durum karşısında yaptıklarını doğrudan belirlemez; verilen duygusal tepkilere kişinin algısı aracılık eder. Bilişsel davranışçılar kişinin açık şekilde belirttiği yüzeysel düşünme seviyesi ile beraber çalışan daha derin düşünme seviyesiyle ilgilenirler (Beck, 2018).

Bilişsel davranışçı terapi açısından bakıldığında ise bireylerin bilişleri, şemalar ve otomatik düşünceler olmak üzere iki düzeyde incelenir. Şemalar uyaranları eleyen, kodlayan ve değerlendiren bilişsel yapılardır. Şemaların esnek, açık ve geçirgen olması istenir bir durumken, tam tersi özellikteki şemalar da bireyin psikolojik sağlığını tehlikeye atmaktadır.

Bochner ve Kelly'e (1974) göre bilişsel davranışçı terapide bilişsel esneklik bireylerin durumları çeşitli açılardan görmesi ardından da problemin ihtiyaç duyduklarına adapte olması şeklinde tanımlanmaktadır. Bilişsel esneklik, sert ve uyumsuz tutumların tersi bir yapıyı ifade eder.

Bilişsel davranışçı terapi depresyonda olan bireylerin düşüncelerinin katı olduğunu ve çeşitli bilişsel çarpıtmalarının olduğunu savunur. Özellikle "ya hep ya hiç" biçimindeki düşünme tarzlarının katı düşünceler olduğu belirtilmektedir (Moore, 1996). Bilişsel terapi bireylerin istikrarlı düşünce haline ulaşmasını amaç edinmektedir. Bilişsel esnekliğin geliştirilmesinde bilişsel terapiler kullanışlı ve yararlıdır (Dennis ve Vander, 2010). Ayrıca bilişsel davranışçı terapideki olumsuz otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar da katı ve ısrarcı bir yapıya sahiptir ve uyumu zorlaştıran bu düşünme şekillerinin yıkılıp uyumlu yaklaşımlarla

değiştirilmesi hedeflenir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979).

2.1.2.2. Akılcı duygusal davranışçı terapi modeli

Ellis'in geliştirdiği akılcı duygusal davranışçı terapi, duygu ve davranış değişimi için mevcut inanç sisteminin değiştirilmesi gerektiği fikrini savunmaktadır. Akılcı duygusal davranışçı terapi, katı bir düşünce yapısına sahip olmanın fonksiyonel olmayan bilişsel yapılara sebep olabileceğini belirtmektedir. Akılcı duygusal davranışçı terapi'ye göre, bireyin ruhsal sağlığını olumsuz etkileyen ve uyumunu güçleştiren ekstrem inançlar, katı bilişlerden kaynaklanmaktadır. Düşünce, duygu ve davranışların bir çark gibi sürekli etkileşim halinde olduğunu ve yaşanan duygusal rahatsızlıkların nedeninin irrasyonel düşünceler olduğunu savunur (Ellis, 1975). Bu yaklaşım ruhsal hastalıkların zemininde katılık, ruhsal sağlığın zemininde ise esneklik olduğunu kabul eder. Akılcı duygusal davranışçı terapi, daha fazla doyum alma, yapıcı ilişkiler kurulabilme ve kendi benliğine daha gerçekçi bakabilmede bilişsel esnekliğin önemli bir rolü olduğunu belirtir (Ellis ve Dryden, 2007).

2.2.1. Psikolojik dayanıklılık

Gerek ülkemizde gerekse başka birçok ülkede araştırmalara konu olan "resilience" kavramının dilimize çevrilmesinde bir fikir birliği sağlanamasa da literatürde kavramın "kendini toparlama gücü" (Çetinkaya, 2018), "yılmazlık" (Çalışkan, 2017), "psikolojik dayanıklılık" (Basım ve Çetin, 2011) ve "psikolojik sağlamlık" (Akar, 2018) biçiminde kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmada ilgili alanyazını içinden "psikolojik dayanıklılık" terimi tercih edilmiştir.

Emmy Werner'in 1950'de başlattığı boylamsal araştırma, psikolojik dayanıklılık kavramının oluşmasına ve geliştirilmesine öncülük eden çalışmalardan biridir. Bu araştırmada doğum öncesi travma, yoksulluk ve psikolojik sağlığı iyi olmayan ebeveyn gibi çeşitli risk faktörlerine maruz kalan çocukların gelişim ve uyumları izlenmiştir. Belli aralıklarla tekrarlanarak 40 yıl süren bu araştırmada, bazı çocukların maruz kalmış olduğu olumsuzlukların etkisinden kurtulmayı başarıp normal bir gelişim ve uyum gösterebildiği, fiziksel açıdan sağlıklı, sorumluluk sahibi ve benlik saygısı yüksek yetişkin bireyler haline geldiği gözlenmiş ve bu bireyler "dayanıklı" (resilient) olarak nitelendirilmişlerdir (Werner,

1993).

Psikolojik dayanıklılık bireyin stres yaşadığı durumdan galip çıkmasıdır. Hunter (2001), psikolojik dayanıklılığı başarı ve uyum sağlama süreci olarak ifade ederken, Luthans ve diğerleri (2007), bireyin pek çok negatif olguyla baş edebilme ve nihayetinde bu mücadele sürecinden galibiyetle çıkabilme becerisi olarak tanımlamışlardır. Masten (2001) ise psikolojik dayanıklılığı, kişinin ağır riske maruz kaldığında bu süreçten galip biçimde çıkabilmesi ve bu risk durumundan kurtulup en az etkilenme ile kısa sürede eski işlevselliğini kazanması olarak tanımlamıştır.

Dayanıklılık, bilişsel seviyede iyi niyetli bakış açısı ve kararlı biçimde başa çıkma eylemleri vasıtasıyla strese neden olan gündelik olayların etkilerini en aza indirmeye yönelik kişilik temelli yönelimdir (Crowley ve diğ., 2003).

Masten, Morison, Pellegrini ve Teliegen (1990) psikolojik dayanıklılık kavramını tanımlarken; stres yaratıcı ve tehditkâr durumlara karşın başarılı bir adapte olabilme becerisine sahip olmak, bunu gerçekleştirebilmek için çaba sarf etmek ve nihayetinde başarıya ulaşmak ifadelerini kullanmıştır.

Ramirez (2007), psikolojik dayanıklılık kavramını; depresif ruh hali, hastalık, istenmeyen durumlar ve farklı geçişlere karşın süratle iyilik haline ulaşma becerisi ile birlikte; kendini toparlama, önceki iyi haline erişme, sıkıntılarını profesyonel biçimde arkasında bırakabilme biçiminde ifade etmiştir (Akt: Terzi, 2008). Psikolojik dayanıklılık, yaşanan zor olaylar ve talihsizlikler karşısında başarılı olabilme becerisi olarak da ifade edilmiştir (Wagnild ve Young, 1993).

Block ve Kremen (1996)'e göre ise; olumsuz durumlar, engeller ve belirli olmayan durumlar karşısında adapte olma, başa çıkma ve başarı gösterme becerisidir.

Psikolojik dayanıklılık, stresin negatif tesirlerini minimuma indirgeyen ve hastalığa sebep olan gerginliği elimine eden bir özelliktir. (Klag ve Bradley, 2004).

Amerikan Psikoloji Derneği, psikolojik dayanıklılığı; yaşamsal zorluklar, travmatik durumlar, trajedi, tehdit, ailesel ya da sosyal ilişkilerde sorunlar gibi ciddi stres nedenleri, önemli sağlık sorunları, çalışma ortamından veya finansal sıkıntılardan kaynaklı stres durumlarına maruz kalındığında iyi uyum sağlama süreci biçiminde tanımlamaktadır (APA, 2019; Newman, 2005).

2.2.2. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler

Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olarak üç başlıkta incelenebilir.

2.2.2.1. Risk faktörleri

Risk, canlının bir hasar alma durumuyla karşı karşıya olduğunu düşünme ya da zarar görme ihtimali bulunması anlamlarına gelmektedir. Genel itibarı ile risk faktörleri herhangi bir problemin devam etmesine neden olacak etkiler ya da olumsuz bir neticenin meydana gelme ihtimalini arttıracak unsurlar olarak tanımlanmaktadır (Gürkan, 2006, s.33).

Risk, mümkün görünen olumsuz neticeleri tahmin etme yeteneğine sahip bir değişken olmasıyla olumsuz yaşam şartlarını belirtmek amacıyla kullanılan bir terimdir. Bazı bilim insanları, çevrenin ve kişinin niteliklerine göre risk ile ilgili ayrıma gitmişlerdir. Risk unsurlarının miktarı ve yoğunluğu, risk unsurlarının doğası dışında psikolojik dayanıklılık tanımları bakımından yönlendiricidir. Söz konusu unsurlar; bireye ilişkin risk unsurları (zekâ düzeyinin yüksek olmaması, kaygılı kişilik yapısı, sağlık problemleri ile karşı karşıya olma, bireyin özgüveninin yeterli düzeyde olmaması, etkili baş etme yöntemlerini yeterince kullanamaması, kendini gerektiği gibi anlatamaması, saldırgan ve sinirli kişiliğin bulunması), ailevi risk unsurları (ailedeki bireylerin hastalıkları, anne-babanın boşanması, tek ebeveynle yaşama, ebeveyn-çocuk arasında sağlıklı ilişkinin oluşturulamaması, katı veya değişken disiplin anlayışı, kardeşlerin iyi anlaşamaması, ebeveynler arası anlaşmazlık ve kavga, ailenin önem vermemesi ve suistimal gibi) ve toplumla alakalı risk unsurları (düşük gelir durumu, evin ve eğitim kurumunun yeterli düzeyde olmaması, örnek alınacak kişilerin bulunmaması, uyuşturucu ve alkol tüketimi ve iş bulamama gibi) şeklinde üç grupta toplanmıştır.

2.2.2.2. Koruyucu faktörler

Riskin etkilerini en aza indirgeyen veya yok eden, adaptasyonu ve kişinin uygun olma durumunu artıran halleri belirtmektedir (Masten, 1994). Kişide ve kişinin içinde yaşadığı

çevrede koruyucu unsurların bulunması, bir yandan sorunu oluşmadan önlemeyi ve bir sorun davranışın meydana gelme ihtimalini minimuma indirmeyi sağlarken; öte yandan mevcut problemin etkilerini indirgeyerek kişinin ruhsal ve fiziksel iyi olma haline destek olacak davranış, tutum ve bilgileri geliştirmesine katkı sağlaması suretiyle, problemlere karşı koymasına yardımcı olur. Psikolojik dayanıklılık bağlamında yapılan araştırmalar koruyucu faktörleri, içsel faktörler (sosyal yeterlilik, sorunun üstesinden gelme kabiliyeti, öz benlik, amaç ve fark etme hissi) ve dışsal faktörler (ebeveynlerle iletişimin düzgün bir şekilde işlemesi, güven duyacağı anne ve babaların bulunması, ev ortamında var olan güzel bir iklim, düzenli bir ev ortamı, ebeveynlerin yüksek eğitim düzeyleri, aile içinde eğitimin desteklenen bir olgu olması, sosyoekonomik açıdan avantajlı konumda bulunulması, sorumluluk duygusuna sahip ve kurallara riayet eden arkadaşların olması, okulun iyi olması, sosyal etkinlikler ile iyi ve sürekli bağlantılar, bulunulan çevredeki insanların birbirine duyduğu güvenin yüksek olması) şeklinde incelemektedir.

2.2.2.3. Olumlu sonuçlar

Kişiyeye ait olan iç ve dış koruyucu etkenlerle, risk etkenlerinin üstesinden gelmesi neticesinde elde ettiği sonuçlardır. Bu yeterlilikler; kişinin gelişimini gerçekleştirme, eğitim sürecinde başarı sağlanması, çevresiyle pozitif etkileşim kurması, suç işleme olasılığının düşük olması, ruhsal sorunların veya belirtilerinin düzeyinin düşük olması, mutlu olması, eğitim hayatını sürdürmesi, sosyal sorumluluk ile ilgili etkinliklere dahil olması, ders dışı etkinliklere gönüllü katılması, kurallara uyması, arkadaşlar çevresinde onaylanması, psikopatolojinin bulunmaması, kendini sevmesi ve benimsemesi, uyumlu bir birey olması, kötü düşüncelerden uzak kalması, hayattan keyif alma şeklinde pozitif neticelerdir. Bu sebeple olumlu bir netice olarak yaşamdan zevk alma, kişinin risk faktörlerini yok edip kendisinde ve çevresinde var olan koruyucu unsurları dikkate alması ile sahip olduğu bir yeterlilik olarak düşünülebilir.

2.3.1. Stres

İnsanoğlu var olduğundan bu yana stres kavramının varlığını sürdürdüğü ve zaman içerisinde stres kavramının birçok araştırmaya konu olduğu görülmektedir.

Stres sözcüğünü bilimsel olarak açıklayan ilk kişi, 1600'lü yıllarda yaşamış fizik düşünürü Robert Hooke'dur. Hooke'a göre stres, elastik olan nesneye uygulanan dış gücün ağırlığının etkilediği alandır. Fizikteki stresin bu anlamda kullanımından sonra başka bilim dallarında anlamı değişse de 20. yüzyılda fizyoloji, psikoloji ve sosyoloji gibi bilim dallarında derin etkisi olmuştur (Lazarus, 1993).

Stres, canlının fiziksel ve zihinsel sınırları açısından tehdit altında olduğunu düşünmesi, zorlanması ile meydana gelen bir duygu durumudur (Baltaş ve Baltaş 2008).

Bir başka tanıma göre stres, bireyin kendisinden veya çevresinden kaynaklanan değişimleri aşamadığı, zorlandığı ve bu durumu tehdit edici algıladığında, fiziksel ve psikolojik açıdan su yüzüne çıkan aşırı uyarılma durumudur (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres, canlıyı etkileyen durum karşısında, canlının bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ya da tehdit ögesi olarak algılanması neticesinde ortaya çıkan tepki halidir (Yıldırım, 1991).

Ertekin (1993, s. 5), stresin başlangıç durumunda ruhsal tabanlı bir kavram olmasına karşın, bir müddet sonra bu durumun devam etmesi halinde bedensel neticelerinin de ortaya çıkabileceğini belirtmektedir. Strese sebep olan faktörler aynı olmasa da biyolojik açıdan tepkisi her zaman aynıdır (Yates, 1986, s.29).

Lazarus ve Folkman (1984) stresi, kişinin karakter özelliklerini içeren, kişi ile çevre arasındaki ilişki ve çevresel etmenlerin kişi üzerinde yarattığı etki olarak tanımlamaktadır.

Farklı bir tanıma göre ise stres, kişinin yaşadığı reel dünya ile var olmasını umut ettiği dünya arasındaki farklılıklara karşı gösterdiği tepkidir (Magnuson, 1990).

Stres; gerginlik, tahakküm, kaygı, tutarsızlık, sıkıntı ve kısıtlanma gibi kavramlarla bütünleşmektedir (Kaya ve Keskin, 2008). Fizik ve biyoloji kökeninde yüzyıllar öncesine kadar giden bu kavram en genel anlamıyla zorluk veya zorlanmadır (Graham, 1994; Lazarus, 1993). Benzer biçimde gerilim olarak da tanımlanmıştır (Koeske ve Kirk, 1993). Selye (1956) stresi, bedene yüklenen her türlü değişmeye karşı, vücudun göstermiş olduğu genel tepkisi olarak tanımlamıştır (Akt. Güçlü, 2001).

2.3.2. Stres belirtileri

Kişi stresli olduğu anlarda bazı belirtiler göstermektedir. Bu belirtilerin; uyku problemleri, sürekli endişe duyma hali, yetersizlik duygusu, sindirim sisteminde sorunlar, aşırı alkol

tüketimi ve sigara kullanımı, yüksek tansiyon, sosyal hayatta iletişim kurmada zorlanması ve ruhsal denge bozukluğu hali olduğu belirtilmiştir (Güçlü, 2001). Kişi strese kısa süreliğine maruz kalsa dahi sonuçların kalıcı olmasına sebep olacak gerginlik, kalp atımı sayısında artış, aşırı alkol ve sigara kullanımı ile aşırı yeme gibi durumlara yol açabilir (Güçlü, 2001). Stresin belirtileri dört grupta toplanmıştır.

1. Fiziksel Belirtileri: Fiziksel düzeyde stres tepkisi, stres vericinin türüne bakılmaksızın sabit şekilde ortaya çıkar. Otonom sinir sistemi devreye girmesi neticesinde "savaş veya kaç" tepkisi oluşur. Bu tepkinin sonucunda bireyde; baş ağrısı, yorgunluk ve enerji kaybı, düzensiz uyku, diyet yapma, diş gıcırdatma, enfeksiyon, kas ağrıları, sırt ağrıları, kabızlık, ishal, ülser, aşırı terleme ve yüksek tansiyon veya kalp krizi belirtileri görülür (Aydın, 2017; Baltaş ve Baltaş, 2016; Güçlü, 2001).

2. Sosyal Belirtiler: Stres kişinin sosyal hayatında da birçok alanda kendini göstererek problemlere yol açmaktadır. Bu problemler; insanlara karşı güvensizlik, insanların hatalarını aramak ve sözlü olarak rencide etmek, başkalarını suçlamak, birçok kişiye küsmek veya konuşmamak, telaş içinde olmak, randevulara gitmemek veya yaklaşan randevuları iptal etmek ve sosyal aktiviteleri azaltmak şeklinde sıralanmıştır (Güçlü, 2001).

3. Duygusal ve Ruhsal Belirtileri: Duygusal ve ruhsal yönden kişide stres kaynaklı olarak; duygudurumun çabuk ve devamlı değişmesi, özgüven kaybı, kaygı ya da kuşku hali, depresif davranma ya da birden ağlama, fazla hassas olma ve aşırı kırılganlık gösterme, sinirli gergin bir halde olma, düşmanca hisler, öfke kontrolünde zorlanma ve öfke patlamaları ve duygusal olarak tükenme hissi oluşabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2016; Güçlü, 2001).

4. Zihinsel Belirtileri: Zihinsel yönden stres; karar vermede güçlüğü, konsantrasyon kaybına, iş hayatında performansın düşmesine, sık sık düşüncelere dalmalara ve aşırı hayal kurmalara, kişisel başarısızlıkları sürekli düşünmelere, unutkanlık ve yanlış anımsamalara, tek bir düşünceyle ilgilenmeye, muhakeme yeteneğinde zayıflama ve mizah anlayışında kayıplara yol açmaktadır (Güçlü, 2001).

2.3.3. Stres kaynakları

Antonovsky (1991), stres oluşumunda rol oynayan faktörleri yaşamsal olaylar çerçevesinde değerlendirmiş ve üç grupta toplamıştır. Bunlar; ani gelişen olaylar (kaza, depresyon vs.), hayat boyunca yaşanan önemli olaylar (anne olmak, baba olmak, evlenmek, mezun olmak vb.)

ve günlük hayattaki aksaklıklardır (Akt. Tekeli, 2010).

Pehlivan (1995) ise; kişinin kendisiyle ilgili olan stres kaynakları, kişinin çalışma çevresinin etkisiyle oluşan stres kaynakları ve kişinin yaşamış olduğu sosyal çevresinin oluşturduğu stres kaynakları olarak gruplamıştır (Akt. Güçlü, 2001).

Baltaş ve Baltas (2016), bireyde stres tepkisinin oluşmasına neden olan durumları üç grupta toplamıştır;

1. Fiziki çevrenin yaşattığı stres kaynakları: Hava kirliliği, gürültü, insan yoğunluğu, teknolojinin gelişimiyle oluşan radyasyon, ısı dengesizliği, toz vb.

2. İş veya meşgul olunan durumdan kaynaklanan stres: İş şartlarının ağır olması, çalışma saatlerinden kaynaklı problemler, kısıtlı zamanda belirli sayıda üretim yapılan işler, aşırı yüklenilmiş ya da çok az iş, zaman baskısı, aşırı sorumluluk isteyen işler, katkı yapmanın zor olduğu veya yapılamadığı işler vb.

3. Psikososyal özelliklerden kaynaklanan stresler: Sosyal stresler kendi içerisinde üç gruba ayrılmaktadır:

a) Günlük stres: Günlük hayatta sürekli karşılaştığımız basit gerilimlerdir. İnsanların etkileşimleri sonucu ortaya çıkan ihtiyaçların karşılanmaması veya girişimlerin engellenmesi durumunda ortaya çıkar. Sıkışmış bir trafik, evde ağlayan bir çocuk, yanan akşam yemeği örnek verilebilir.

b) Gelişimsel stresler: Kişinin kronolojik durumuyla ortaya çıkan gelişmelerdir. Gelişim sürecindeki bir çocuğun bulunduğu dönemi sağlıklı ve başarısız şekilde yaşaması olumsuz stres verici etkilere yol açar. Sağlıklı ve başarılı bir biçimde atlatması ise özgüven ve stresle mücadele etme yeteneğinin gelişmesine destek sağlar.

c) Ani gelişen hayat krizlerinin oluşturduğu stresler: Kişinin hayatına biçim verebilen olayların, krizlerin, travmaların yarattığı stresler. Ağır hastalıklar, doğum, yakınının ölümü, işine son verilmesi vb. (Baltas ve Baltas, 2016).

Kanner ve Lazarus, kişilerin hem günlük yaşamlarında başa çıkmayı zorlaştıran hem de sağlığı olumsuz yönde etkileyen stres kaynaklarını şöyle sıralamıştır;

1. Sorumluluk yükünün ağır gelmesi

2. Dış görünüşle ilgili endişeler

3. Kısıtlı bireysel enerji

4. Kariyer hakkında endişeler
5. Çalışılan işten yeterince tatmin olmamak
6. Yeterince dinlenememe ve eğlenceye zaman ayıramama
7. Yapılacak işlerin fazlalığı
8. Yalnızlık
9. Reddedilmeye dair korku
10. Yaşamın anlamı ile ilgili endişeler (Baltaş ve Baltaş, 2016).

2.3.4. Stres türleri

Stres kavramı akıllara gelince genellikle olumsuz ve zararlı gibi düşünülmektedir. Fakat stresin kişi için yıkıcı yönleri olacağı gibi yapıcı yönleri de vardır. Tehlike anlarında kişinin hayatta kalmasını sağlayan bilişsel ve fizyolojik tepkilerin yapıcı (eustress) stres olduğu belirtilmiştir. Yıkıcı (distress) stres ise yaşanan stres yoğunluğunun ardından kişinin bu durumla baş edememesi sonucunda bedensel ve ruhsal problemlerle karşılaşması olarak tanımlanmıştır (Wong ve ark., 2006; akt. Bektaş, 2015).

Stres durumunda yaşanan zorlanmaların insanı yeni arayışlara yöneltme, daha fazla çalışma, fikir üreterek yeni bir yol keşfetme gibi süreçlere zorladığı bilinmektedir. Bu zorlanmalar sayesinde bedensel koşulların ve zihinsel kapasitesini gören kişi en uygun çözüm yollarını belirlemesiyle birlikte sürecin kendisini ileriye götürdüğünü fark edecektir. Bu durum bizlere stresin bireyi geliştiren ve ilerleten bir gücünün olduğunu göstermektedir (Baltaş ve Baltaş, 2016). Okulda sınav döneminde yaşanan stres veya yetişkinlikte kariyer yaparken yaşadığımız stres hep kazandırıcı ve yarınlara yönelik vaat edicidir. Bu zorlanmalar kişiyi psikososyal açıdan geliştirici niteliktedir (Baltaş ve Baltaş, 2016). Psikososyal açıdan bizi geliştiren stres faktörleri olduğu kadar biyolojik gelişim ve değişimi sağlayan streslerin yaşanması da gereklidir. Çocuklarda 18-24. aylar arasında gerçekleşmesi beklenen konuşma becerisi o dönemde zorlayıcı ama bir o kadar zorunludur. Erinlik dönemi herkesin geçeceği bir hayat dilimidir. Fakat bu dönemde fiziksel, bilişsel, psikolojik, duygusal ve sosyal olarak birçok stresli durum içerir. Bunların aşılması insanlarda bir gelişim göstergesidir (Baltaş ve Baltaş, 2016). Sonuç olarak stresin olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrıldığı, olumlu stresin gelişim için faydalı ve gerekli olduğu, olumsuz stresin

ise kişide fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açtığı söylenebilir.

2.3.5. Stres modelleri

2.3.5.1. Walter Cannon'un “savaş ya da kaç” modeli

Stres konusunda yapılan ilk çalışmalar Walter Cannon'un stres vericilere karşı canlının vermiş olduğu fizyolojik tepkileri araştırması, stres karşısında gösterilen tepkilerin betimlenmesi açısından önemli bir yer tutar (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Walter Canon'a göre stres, canlının içsel dengesinin çevre kaynaklı uyarıcılar nedeniyle denge halinden çıkması durumunda oluşur. Walter bu durumu homeostatis ve “savaş ya da kaç tepkisi” terimleriyle açıklamaktadır. Walter, savaş ya da kaç tepkisinin bir taraftan canlının tehdit algısına yönelik hızlı reaksiyon göstermesini muhtemel gördüğü için uyumlu olduğunu, öte yandan da stresin ruhsal ve bedensel işlevleri bozucu etkileri ve sonrasında meydana gelebilecek sağlık problemlerini dikkate alarak problem oluşturabileceğini belirtmiştir (Taylor, 2003). Savaş ya da kaç tepkisi, canlının kendisini tehdit altında hissettiği durumlarda kaçmak veya kalıp savaşmak için gereken enerjiyi süratli bir biçimde üretmesini sağlayan biyokimyasal bir tepkidir. Bu tepki bireylerde ya da hayvanlarda oluşmaktadır. Herhangi bir zaman diliminde, kişinin karşı karşıya kaldığı bir olay neticesinde stres birden kendini gösterebilir. Stres karşısında gösterilen tavır, düşünce ve beklenti bireyin stresi ele alma şeklini ortaya koyar. Stres karşısında gösterilen reaksiyon “savaş ya da kaç” biçimindedir. Bu reaksiyon neticesinde oluşan durum, stresin sonuçlarını meydana getirir (Rowshan, 2003, s. 21).

2.3.5.2. Selye'nin genel uyum sendromu

Stresle ilgili ilk araştırmaları yapan Hans Selye, insan bedeninin stres karşısında verdiği üç kademeli reaksiyonu “Genel Uyum Sendromu” (General Adaptation Syndrome) olarak adlandırmıştır. Bu bağlamda canlının stresli durumlar karşısında reaksiyonu üç kademe gerçekleşir. Bunlar; “alarm tepkisi, direnme tepkisi ve tükenme”dir. (Balcı, 2000, s. 21-23). Alarm tepkisi, çevresel faktörlü uyarının canlı tarafından stres biçiminde algılamasıyla ortaya çıkar. Direnç tepkisi, stresi var eden şartlar karşısında uyuma uygun bir vaziyet olarak ifade edilebilir. Söz konusu zaman diliminde bedensel direnç normal sınırın üzerine

çıkıştır ve direnç kesilmezse bedenin savunma mekanizması zayıflamaktadır. Nihayetinde, bedensel anlamda tükenme süreci başlar ve bu durum yaşamın son bulmasına kadar gidebilir. Bu durum ise tükenme kademesi şeklinde adlandırılmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1998). Stresörler vücudun değişik bölgelerini uyardığından dolayı Selye savunma tepkisini “genel” olarak tanımlamıştır. Bunlar; uyum gösterme, stresle mücadele etme veya stres karşısında uyum göstermesi amacıyla tertiplenen savunma mekanizmalarıdır.

2.3.5.3. Etkileşimsel kuram

Lazarus’a göre (1966), stres bireyin çevresi ile etkileşimini içermektedir ve stresin meydana gelmesi yalnızca bireyin stresli bir olayı stres verici olarak ifade etmesiyle mümkündür. Kişilerin algıladığı stres derecesi, onların olaylara yükledikleri mana ile ilişkilidir. Bu süreç, birincil ve ikincil değerlendirme aşamalarını kapsamaktadır. Birincil değerlendirme aşamasında birey, duruma atfettiği değeri zihninde analiz eder ve durumu tehditkâr, kayba yol açıcı ya da zararlı olarak nitelendirebilir. Örneğin, işsiz konumuna düşen biri bunu, kendisi ve ailesi için ekonomik açıdan zor durumda kalma olarak algırsa, işsiz kalma hali, stres oluşturan bir etken haline gelebilir. Ancak söz konusu bireyin, işinden ayrılmasını farklı işler bulabilmesi şeklinde algılaması durumu söz konusu ise, bu durum stres meydana getirmez (Lazarus, 1966). Canlının olayı tehdit şeklinde benimsemesi halinde, bir sonraki yorumlama aşamasına geçilmiş olur. Bu nokta, canlının strese neden olan olguyla baş etme gücü ve yöntemlerini zihinsel olarak değerlendirme aşamasının başlangıcını teşkil eder, diğer bir deyişle bu canlının “zihinsel muhasebe” sürecidir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

2.3.6. Stresle başa çıkma

Stresle başa çıkma, kişinin mevcut referanslarını tüketme ve hatta aşma noktasına geldiğini düşündüğü zamanlarda belirli içsel ya da dışsal faktörlü isteklerin üstesinden gelebilmek adına gösterdiği; devamlı olarak değişim halinde bulunan bilişsel, ruhsal ve davranışsal tepkilerinin tümüdür (Lazarus ve Folkman, 1984; s.141).

Pearlin ve Schooler (1978), insanların hayatlarındaki gerginliklerinden zarar görmelerini önlemek için yaptığı şeyler olarak tanımlamıştır. Başa çıkma, bireyin ve çevrenin birbirini etkilediği, bilişsel ve davranışsal bir dizi stresli olay veya durumun olumsuz etkilerini

kontrol etmek için karşılıklı tepkide bulunulan dinamik bir süreçtir (Monteiro, Santos, Kimura, Baptista ve Dourado, 2018).

Başa çıkma stres tepkilerini iki şekilde etkilemektedir. Bunlardan birincisi bireyin, çevre ile etkileşimine farklı bir yön vererek psikolojik stresini azalttığı sorun odaklı başa çıkmadır. İkincisi ise bireylerin sadece olaya karşı bakış açılarını veya yorumlamalarını değiştirme yolu aracılığı ile baş etme tarzı olan duygusal odaklı başa çıkmadır (Altunkol, 2017).

Sorun odaklı başa çıkmada çevresel koşulların etkilerini kontrol altında tutmaya çalışma ve bunun için çaba sarf etme söz konusu iken, duygu odaklı başa çıkmada bireyin içsel değişimi bulunmaktadır. Stres kaynağına müdahale edebilen bir durumda sorun odaklı, müdahale edilemediği hallerde ise duygu odaklı baş etme tarzı kullanılarak uyum sağlamaya çalışılır (Mitchell, 2004; akt. Altunkol, 2017).

Sorun odaklı ve duygu odaklı baş etme biçimlerinin yaşanan stres yaratıcı olguyla uyumlu bir biçimde kullanılması gerekmektedir. Her iki baş etme biçiminin de avantaj ve dezavantajları mevcuttur. Bireylerin yaşanan stres verici durum ve olay karşısında başa çıkma yollarını kullanırken esnek davranması uyumu arttıran bir etmen olacaktır. Esnek olunmaması durumunda uyum zorlaşacak ve stres istenir düzeye indirgenemeyecektir (Folkman ve Lazarus, 1984; Compas 1987; akt. Altunkol, 2017).

2.4. İlgili araştırmalar

Bu bölümde bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma ile ilgili araştırma sonuçları bulunmaktadır.

2.4.1. Bilişsel esneklik ile ilgili araştırmalar

Tutuş (2019), 11-14 yaşlarındaki bireylerin stresle baş etme yöntemleri ve bilişsel esneklik seviyeleri arasındaki ilişki ve bu iki değişkeni cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik seviyelerine göre incelemiştir. Sonuç olarak; bilişsel esneklik düzeyi ile stresle baş etme tarzları alt basamağı olan özgüvenli yaklaşım arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bozkurt (2019), ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık

düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Öte yandan bilişsel esneklik ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Yavuz (2019), bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerini araştırmıştır. Araştırma bulguları, katılımcıların cinsiyetlerinin bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılığa yol açtığını gösterirken psikolojik sağlık düzeylerinde bu farkın tespit edilemediği görülmüştür.

Kömür (2018), üniversitede öğrenim gören bireylerde bilişsel esneklik ile stresle baş etme becerileri arasındaki ilişkiyi analiz etmiştir. Analiz neticesinde üniversite eğitimi gören bireylerin özgüvenli ve iyimser yaklaşımları ve aynı zamanda sosyal destek arama ile alternatif ve kontrol alt basamakları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile alternatif ve kontrol alt boyutları negatif ve anlamlı bir şekilde bağlantılıdır. Kardeş sayısı değişkenine göre ölçeklerden alınan ortalama puanlarda anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Son olarak, demografik bilgilere, cinsiyete, annenin ve babanın eğitim düzeylerine, algılanan gelir düzeyine ve not ortalamalarına, daha önce psikolojik destek alınma durumuna göre öğrencilerin bilişsel esneklik ve stresle baş etme becerileri arasındaki ilişkinin farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Doğan Laçın ve Yalçın (2019), üniversitede öğrenim gören bireylerin bilişsel esneklik seviyelerinin; öz-yeterlilik ve stres ile baş etme stratejileri tarafından anlamlı seviyede yordanıp yordanmadığını araştırmıştır ve inceleme neticesinde; üniversitede öğrenim gören bireylerin bilişsel esneklik seviyelerinin cinsiyet açısından anlamlı bir fark oluşturmadığı bulunmuştur.

Yapılan bir araştırmada bilişsel esneklik yönelimli eğitim programının ortaöğretim ikinci kademe öğrencilerinde, bilişsel esneklik ile algılanan stres seviyelerine ve stresle baş etme biçimlerine etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın neticesinde, öğrencilerin bilişsel esneklik seviyelerinin ve olumlu baş etme stratejilerini kullanım oranlarının yükselmesinde, algılanan stres seviyelerinin ve bazı olumsuz baş etme tekniklerini kullanım oranlarının düşmesinde bir ölçüde faydalı olduğunu belirtmiştir (Altunkol, 2017).

Muyan Yılık (2017), sürekli umut, bilişsel esneklik, durumluk umut ve başa çıkma stratejilerinden oluşan bir modelin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını ne ölçüde açıkladığını incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, sürekli umut, bilişsel esneklik ve kaçınma ile öznel iyilik hali arasında anlamlı doğrudan bir ilişki bulunmazken; durumluk umut, sorunların üstesinden gelme ve sosyal destek temin etme ile öznel iyilik hali arasında

anlamli dogrudan iliskiler bulunmüstür. Daha yüksek seviyede durumluk umuda sahip olan, stresle başa çıkarken daha az sorun odaklı baş etme ve daha çok sosyal destek arama stratejilerini kullanan üniversite öğrencilerinin daha yüksek öznel iyi oluş seviyelerine sahip oldukları bulunmüstür.

2.4.2. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili araştırmalar

Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyilik halinin rolünü incelendiği bir araştırmanın sonucunda öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılığı etkileyen en önemli bağımsız değişkenin bilinçli farkındalık değişkeni olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık seviyeleri ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmüstür. Ayrıca manevi iyilik hali ile psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki pozitif yönlü doğrusal bir ilişki saptandığı belirtilmiştir (Yavuz, 2019).

Demir (2018), üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık seviyeleri ve baş etme tarzları ile cinsiyet, yaş, evlilik durumu, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, üniversitedeki görevi, akademik unvanı, çalışma süresi ve algılanan gelir seviyesi değişkenlerine göre istatistiksel bir farklılık durumunu tespit etmeye çalışmıştır. Araştırmada ulaşılan sonuçlara göre üniversite çalışanlarında psikolojik dayanıklılık seviyelerinin cinsiyet, yaş ve çalışma süresi; başa çıkma tarzlarıyla cinsiyet, yaş, evlilik durum, üniversitedeki görevi, unvan ve çalışma süreleri açısından anlamlı bir ilişki bulunmüstür. Analiz sonucu ulaşılan bir diğer netice ise üniversitede çalışanların psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile baş etme stratejileri arasında orta seviyede pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğudur.

Vergili (2018), üniversitede öğrenim gören bireylerde bağlanma şekilleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Analiz sonucu ulaşılan verilere göre bireylerin cinsiyetleri ile psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutu sosyal kaynaklar arasında anlamlı fark bulunmüstür. Bireylerin 0-1 yaş arasında bakıcılarının kimler olduğu ile psikolojik dayanıklılık ölçeği alt basamağı olan aile uyumu arasında anlamlı fark bulunmüstür. Bireylerin algıladıkları aile ilgi düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılık ölçeği alt basamakları olan gelecek algısı ve sosyal kaynaklar arasında anlamlı fark bulunmüstür. Bireylerin algıladıkları aile disiplini ile psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutu gelecek algısı ve kaygılı bağlanma biçimi arasında anlamlı fark bulunmüstür.

Kındıroğlu (2018), ebeveynlerin psikolojik iyilik hali ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile çocuklarının sosyal beceri ve tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonucuna göre anne-babanın psikolojik iyilik durumu seviyeleri ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile çocuklarının sosyal yetkinlik ve tutumları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ek olarak; anne-babaların psikolojik iyilik halleri ve psikolojik dayanıklılık seviyelerinin çocuk durumlarına, çalışıp çalışmamaya, çalıştığı kurumun neresi olduğuna, evlilik süresine, bedensel veya ruhsal hastalıklarının olup olmadığına göre anlamlı seviyede farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak, eğitim ve gelir düzeyine göre anne-babaların psikolojik iyilik seviyelerinin farklılaşmamasına rağmen psikolojik dayanıklılık seviyelerinin anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir.

Yağbasanlar (2018), niversite ğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini eğilimleri ve öz-şefkatleri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmada dini yönelimlerin ve öz-şefkatin psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönlü anlamlı ilişkilere sahip olduğu saptanmıştır. Yüksek dini yönelim değerlerine sahip olan öğrencilerin dayanıklılığını yüksek olarak tespit etmiştir. Ayrıca kişilerin öz-şefkat düzeyleri arttıka psikolojik dayanıklılık seviyelerinin de yükseldiği bulunmuştur. Araştırma grubuna dahil olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde cinsiyetine göre farklılaşma bulunmamıştır. Sınıf düzeyine ve travmatik yaşantı durumuna göre anlamlı bir farklılaşma oluşmamıştır. Ancak araştırma grubunda psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anabilim dallarına göre farklılık gösterdiğine ulaşılmıştır.

Karataş (2016), zel eğitim ğretmenlerinin ruhsal dayanıklılık seviyeleri ve baş etme stratejilerini araştırmıştır. Sonuç olarak; özel eğitim ğretmenlerinin ruhsal dayanıklılık seviyelerinin cinsiyete göre değişiklik oluşturmadığı saptanmıştır. Araştırmada bulunan diğer bir netice ise öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile baş etme yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğudur.

2.4.3. Stresle başa çıkma ile ilgili araştırmalar

Coşkun (2019), duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün, stresle baş etme tarzlarına etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda, duygusal zeka, belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuş ve duygusal zekanın problem odaklı baş etme yöntemlerini olumlu yönde etkilediği, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini etkilediği grlmştir.

Düğenci (2018), beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle baş etme yöntemlerinin ve yaşam tatmin düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda cinsiyet ile stresle baş etmenin alt aşamaları olan kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık belirlenmiştir. Yaş ve stresle baş etmenin alt aşaması olan kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ek olarak araştırmanın ana problemi olan, stresle başa çıkma ve yaşam tatmini arasında pozitif düzeyde ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Buna göre, katılımcıların stresle başa çıkma ortalama puanları artarken yaşam tatmini düzeyleri de artış göstermektedir.

Doğru (2018), üniversite öğrencilerinin ruhsal iyilik hali seviyelerini algılanan stres, stresle baş etme yöntemleri ve sosyal destek değişkenleri açısından analiz etmiştir. Analiz neticesinde ulaşılan bulgulara göre öğrencilerin ruhsal iyilik hali, stres, stresle baş etme biçimleri ve sosyal destek düzeylerinin sınıf seviyesi değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği bulunmuştur. Bulgular ayrıca erkek ve kadınların stres düzeyleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını ortaya koymuştur. Kadınların psikolojik iyilik hali ve aileden algılanan sosyal destek düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğu; kadınların ve erkeklerin problem ve duygu odaklı baş etme tarzlarını kullandıkları gözlenmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreçleri ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın yöntemi

Bu araştırmada, nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişim varlığını ve/veya düzeyini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2013). Araştırmanın bağımsız değişkenleri bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık, bağımlı değişkeni ise stresle başa çıkmadır. Bu bağlamda bu araştırmada bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişki ve ayrıca bu üç değişken birkaç demografik değişken (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, barınma şekli, doğum sırası, algılanan sosyoekonomik düzey, algılanan akademik başarı düzeyi) açısından incelenmiştir.

3.2. Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ne 2018-2019 eğitim öğretim yılında kayıtlı öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme uygun örnekleme yöntemi ile gönüllülük esas alınarak 584 kadın, 124 erkek olmak üzere toplam 708 kişi ile çalışılmıştır. Araştırmaya katılan 708 öğrenciden %82,5'i kadın, %17,5'i erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların sınıf düzeyleri incelendiğinde %42,1'inin birinci sınıf, %11,3'ünün ikinci sınıf, %25,7'sinin üçüncü sınıf ve %20,9'unun dördüncü sınıf olduğu görülmektedir. Katılımcıların barınma şekilleri incelendiğinde %9,9'unun aile ile, %2,5'inin evde arkadaşı ile, %29,7'sinin evde yalnız ve %57,9'unun devlet yurdunda olduğu görülmektedir. Katılımcıların doğum sıraları incelendiğinde %44,1'inin ilk çocuk, %28,2'sinin ortanca çocuk, %25,7'sinin son çocuk ve %2'sinin tek çocuk olduğu görülmektedir. Katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeyleri incelendiğinde %6,2'sinin

düşük, %90,1'inin orta ve %3,7'sinin yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların algılanan akademik başarı düzeyleri incelendiğinde %8,8'inin düşük, %74,3'ünün orta ve %16,9'unun yüksek olduğu bulunmuştur.

3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri

Araştırmada demografik değişkenlerle ilgili veriler araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu (EK 1), bilişsel esneklik düzeyine ile ilgili veriler Bilişsel Esneklik Envanteri (EK 2), psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin veriler Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EK 3) ve stresle başa çıkma düzeyine ilişkin veriler Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (EK 4) kullanılarak toplanmıştır.

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçları belirlendikten sonra ölçek araçlarının kullanım izni için ilgili araştırmacılardan elektronik posta aracılığıyla gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama araçları sadece gönüllü olan öğrencilere verilmiştir. Ayrıca analize uygun olmayan (aynı şekilde cevaplama, eksik cevaplama) 38 öğrencinin verileri analize dâhil edilmemiştir. Veri toplama süreci sonunda analize hazır toplam 708 veri elde edilmiştir.

3.3.1. Bilişsel Esneklik Envanteri

Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen envanter; Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri, "alternatifler" ve "kontrol" şeklinde iki alt boyuttan oluşmaktadır. "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde 5'li likert tipindedir. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11, 17. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekten toplam, alternatifler alt boyutu ve kontrol alt boyutunda 3 farklı puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bilişsel esnekliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında Cronbach alfa güvenirlik katsayıları ölçeğin tümü için .90, "alternatifler" alt boyutu için .90 ve "kontrol" alt boyutu için .84 olarak bulunmuştur (Sapmaz ve Doğan, 2013). Mevcut çalışmada ise Cronbach alfa güvenirlik katsayıları bütün ölçek için .74; "alternatifler" alt boyutu için .91 ve "kontrol" alt boyutu için ise .69 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİPDÖ), Friberg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ve altı boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçekte, yapısal stil ve gelecek algısı 4'er madde; aile uyumu, kendilik algısı ve sosyal yeterlilik 6'şar madde, ve sosyal kaynaklar ise 7 madde ile ölçülmektedir. Ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek puan 33 ile 165 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .66 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Araştırmada stresle başa çıkma tutumlarını ölçmek için Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBÇTE) kullanılmıştır. Orijinali Özbay'ın (1993) geliştirdiği ve Özbay ve Şahin'in (1997) Türkçe uyarlamasını yaptığı SBÇTE bireylerin çeşitli stres verici olaylara maruz kaldığındaki başa çıkma atılımlarını ölçmeye yarayan 43 madde ve altı alt ölçekten (aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal), kabul-bilişsel yeniden yapılanma) oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek puan 23 ile 115 arasındadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu araştırmada yapılan genel güvenirlik çalışmalarında ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin analizi

Veriler öncelikli olarak araştırmada ele alınan bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerini belirlemek amacıyla ölçeklerden alınan toplam puan üzerinden ortalama ve standart sapmaları verilerek betimsel istatistik, bağımsız değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin yönünü, şiddetini ve anlamlı olup olmadığını belirlemek için korelasyon analizi, bağımsız gruplarda ortalama arasındaki farkı belirlemek için de bağımsız gruplarda t testi ve varyans analizi yöntemleri kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini test etmek için yapılan analizlere ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1. Problem cümlesine ilişkin bulgular

4.1.1. Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 1.

Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7
Bilişsel Esneklik	R						
	P						
Psikolojik	R ,35**						
Dayanıklılık	P ,00						
Dine Sığınma	R ,05	,11**					
	P ,15	,00					
Dış Yardım	R ,12**	,22**	,18**				
Arama	P ,00	,00	,00				
Aktif Planlama	R ,31**	,29**	,17**	,36**			
	P ,00	,00	,00	,00			
Kaçma-	R -,01	-,02	,15**	,43**	,27**		
Soyutlama							
(Duygusal	P ,75	,55	,00	,00	,00		
Eylemsel)							
Kaçma-	R -,07*	-,16**	-,12**	,02	-,03	,17**	
Soyutlanma							
(Biyokimyasal)	P ,03	,00	,00	,52	,39	,00	
Kabul-Bilişsel	R ,15**	,03	,14**	,22**	,32**	,34**	,22**

Yeniden Yapılanma	P	,00	,37	,00	,00	,00	,00	,00
-------------------	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

** . $p < 0.01$

* . $p < 0.05$

Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişki Tablo 1’de incelenmiştir. Buna göre psikolojik dayanıklılık arttıkça bilişsel esneklik de artmaktadır. Bir başka deyişle bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki pozitif yönde, yüksek düzeyde ve anlamlıdır. Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça stresle başa çıkma tutumları da farklılaşmaktadır. Bir başka deyişle bilişsel esneklik stresle başa çıkma tutumunu belirleyen faktörlerden biridir denilebilir. Bu bağlamda bilişsel esneklik, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma gibi problem odaklı baş etme yöntemlerini pozitif yönde, dine sığınma ve dış yardım arama duygu odaklı baş etme yöntemlerini pozitif yönde ve kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) gibi baş etme yöntemlerini de negatif yönde etkilemektedir.

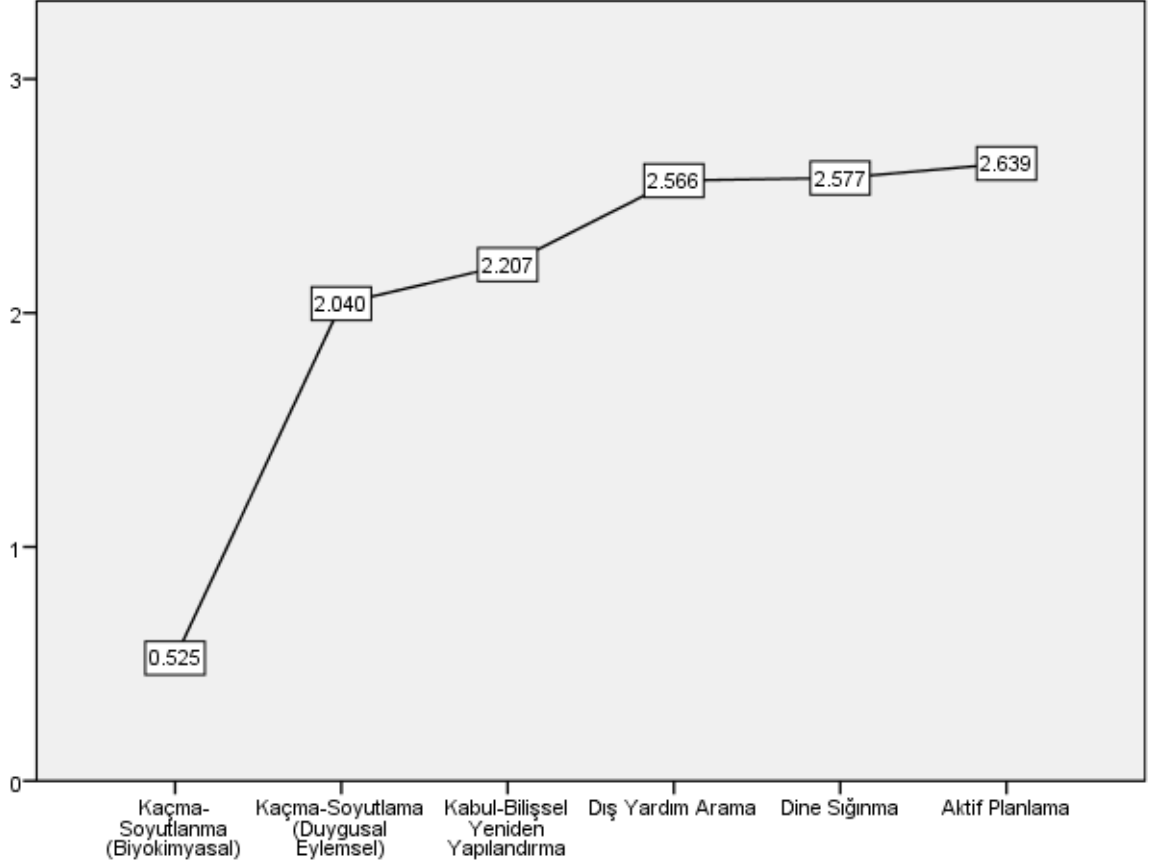
4.2. Alt problemlere ilişkin bulgular

4.2.1. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları nasıldır?

Tablo 2.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	N	Ortalama	Standart Sapma
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	708	,52	,76
Kaçma-Soyutlama (Duygusal Eylemsel)	708	2,04	,69
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	708	2,21	,61
Dış Yardım Arama	708	2,57	,88
Dine Sığınma	708	2,58	1,04
Aktif Planlama	708	2,64	,65



Şekil 1. Katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri

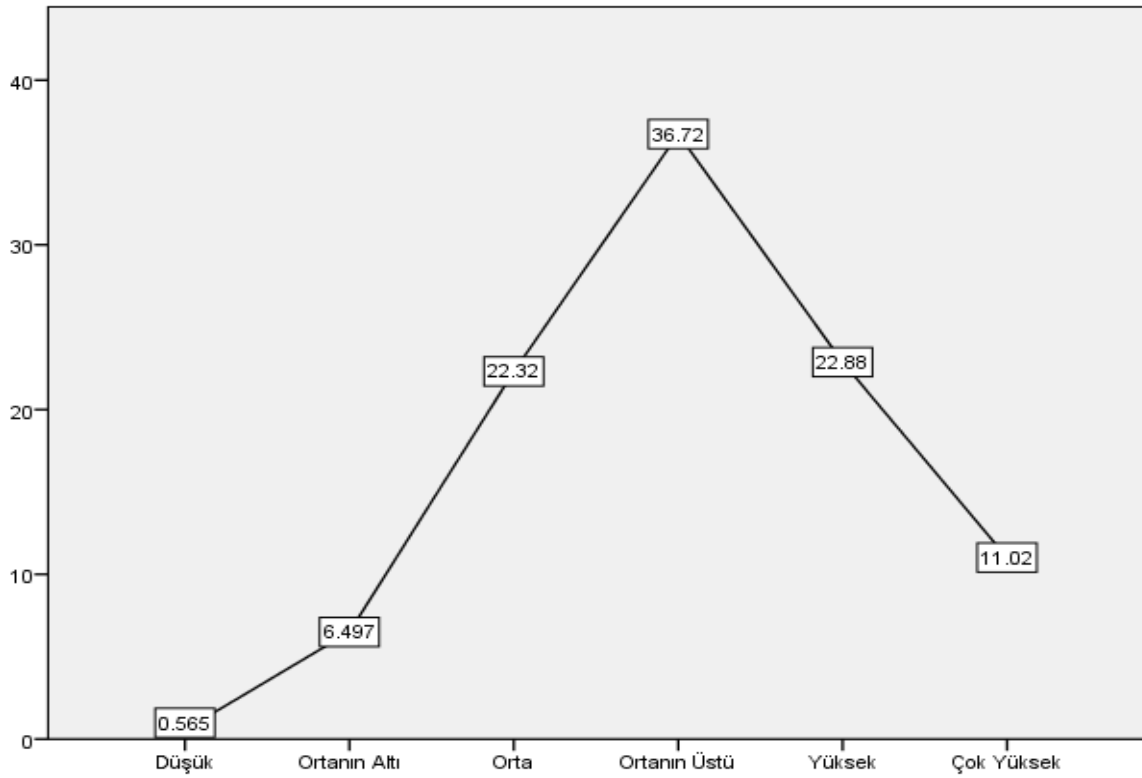
Katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri Tablo 2'de ve Şekil 1'de incelenmiştir. Yapılan incelemede katılımcıların ağırlıklı olarak aktif planlama, dine sığınma ve dış yardım arama stresle başa çıkma tutumlarını kullandıkları bulunmuştur. Katılımcıların stresle başa çıkmada kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) yöntemini az kullandıkları bulunmuştur. Bu bulgulara göre katılımcıların öncelikli olarak dış yardım aradıkları daha sonra dine sığındıkları ve en son olarak problem çözme sürecini kullandıkları söylenebilir.

4.2.2. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri nasıldır?

Tablo 3.

Katılımcıların Bilişsel Esneklik Düzeyine İlişkin Frekans ve Yüzdeler

	N	%	Geçerli %
Düşük	4	,6	,6
Ortanın Altı	46	6,5	6,5
Orta	158	22,3	22,3
Ortanın Üstü	260	36,7	36,7
Yüksek	162	22,9	22,9
Çok Yüksek	78	11,0	11,0



Şekil 2. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Düzeyleri

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri Tablo 3'de ve Şekil 2'de incelenmiştir. Yapılan incelemede katılımcıların %6'sının düşük, %6,5'inin ortanın altı, %22,3'ünün orta,

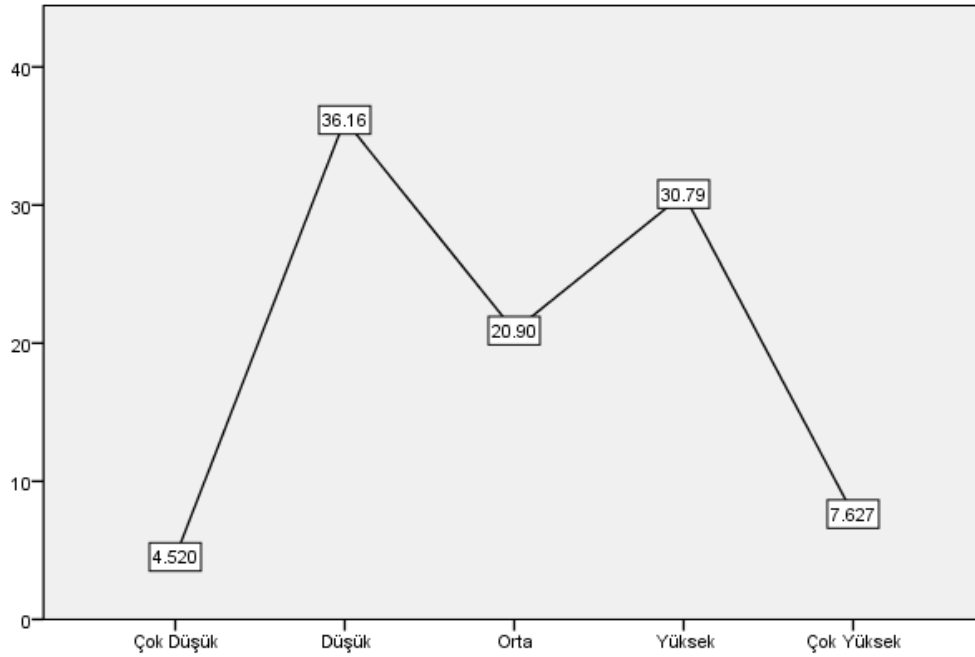
%36,7'sinin ortanın üstü, %22,9'unun yüksek ve %11'inin çok yüksek bilişsel esnekliğe sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ortanın üstü, yüksek ve orta olarak sıralanmıştır.

4.2.3. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri nasıldır?

Tablo 4.

Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler

	N	%	Geçerli %
Çok Düşük	32	4,5	4,5
Düşük	256	36,2	36,2
Orta	148	20,9	20,9
Yüksek	218	30,8	30,8
Çok Yüksek	54	7,6	7,6
Toplam	708	100,0	100,0



Şekil 3. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri Tablo 4'de ve Şekil 3'de incelenmiştir. Yapılan incelemede katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri %4,5'i çok düşük, %36,2'si düşük, %20,9'u orta, %30,8'i yüksek ve %7,6'sı çok yüksek olarak bulunmuştur. Bu bulgulara göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ağırlıklı düşük düzeyde olduğu bulunmuştur.

4.2.4. Stresle başa çıkma tutumları; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, barınma şekli, doğum sırası, algılanan sosyoekonomik düzey ve algılanan akademik başarı düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

4.2.4.1. Cinsiyet değişkeni ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki farka ilişkin bulgular

Tablo 5.

Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma
Dine Sığınma (D.S.)	Kadın	584	2,62	1,08
	Erkek	124	2,38	,75
Dış Yardım Arama (D.Y.A.)	Kadın	584	2,61	,90
	Erkek	124	2,34	,73
Aktif Planlama (A.P.)	Kadın	584	2,65	,67
	Erkek	124	2,59	,54
Kaçma-Soyutlama (Duygusal Eylemsel)(K.S.-D.E.)	Kadın	584	2,11	,68
	Erkek	124	1,72	,65
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)(K.S.-B.)	Kadın	584	,48	,69
	Erkek	124	,75	,99
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma (K.B.Y.Y.)	Kadın	584	2,21	,62
	Erkek	124	2,21	,56

Tablo 6.

Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları T Değerleri

	T	Sd	P
D.S	2,34	706	,02
D.Y.A.	3,15	706	,00
A.P	,98	706	,33
(K.S.-D.E.)	5,80	706	,00
K.S.B.	-3,75	706	,00
K.B.Y.Y.	,03	706	,98

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde kadın katılımcıların dine sığınma ortalaması ($x=2,62$), erkek katılımcıların dine sığınma ortalaması ($x=2,38$), kadın katılımcıların dış yardım arama ortalaması ($x=2,61$), erkek katılımcıların dış yardım arama ortalaması ($x=2,34$), kadın katılımcıların aktif planlama ortalaması ($x=2,65$), erkek katılımcıların aktif planlama ortalaması ($x=2,59$), kadın katılımcıların kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) ortalaması ($x=2,11$), erkek katılımcıların kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) ortalaması ($x=1,72$), kadın katılımcıların kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ortalaması ($x=.48$), erkek katılımcıların kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ortalaması ($x=.75$), kadın katılımcıların kabul-bilişsel yeniden yapılanma ortalaması ($x=2,21$), erkek katılımcıların kabul-bilişsel yeniden yapılanma ortalaması ($x=2,21$) olarak bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların stresle başa çıkma tutum ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplarda t testi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kadın ve erkek katılımcıların dine sığınma ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=2,34$) düzeyinde kadınlar lehine anlamlı bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların dış yardım arama ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=3,15$) düzeyinde kadınlar lehine anlamlı bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların aktif planlama ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=.98$) düzeyinde anlamlı değildir. Kadın ve erkek katılımcıların kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=5,80$) düzeyinde kadınlar lehine anlamlı bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=-3,75$) düzeyinde erkekler lehine anlamlı bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların kabul-bilişsel yeniden yapılanma ortalamaları ($t_{(706)}=.03$) düzeyinde anlamlı değildir.

4.2.4.2. Yaş değişkeni ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki farka ilişkin bulgular

Tablo 7.

Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Yaş	N	Ortalama	Standart Sapma
D.S.	18-22 Yaş	552	2,61	1,07
	22 ve üstü	156	2,44	,89
D.Y.A.	18-22 Yaş	552	2,60	,89
	22 ve üstü	156	2,45	,84
A.P.	18-22 Yaş	552	2,63	,66
	22 ve üstü	156	2,65	,61
K.S. D.E.	18-22 Yaş	552	2,06	,67
	22 ve üstü	156	1,96	,75
K.S.B.	18-22 Yaş	552	,50	,76
	22 ve üstü	156	,60	,73
K.B.Y.Y.	18-22 Yaş	552	2,20	,60
	22 ve üstü	156	2,23	,61

Tablo 8.

Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları T Değerleri

	T	Sd	P
D.S.	1,83	706	,06
D.Y.A	1,81	706	,07
A.P.	-,32	706	,74
K.S.D.E	1,57	706	,11
K.S.B.	-1,45	706	,14
K.B.Y.Y.	-,47	706	,63

Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları yaş değişkenine göre incelendiğinde, 18-22 yaş dine sığınma ortalaması ($x=2,61$), 22 ve üstü dine sığınma ortalaması ($x=2,44$), 18-22 yaş dış yardım arama ortalaması ($x=2,60$), 22 ve üstü dış yardım arama ortalaması ($x=2,45$), 18-22 yaş aktif planlama ortalaması ($x=2,63$), 22 ve üstü aktif planlama ortalaması ($x=2,65$), 18-22 yaş kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) ortalaması ($x=2,06$), 22 ve üstü kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) ortalaması ($x=1,96$), 18-22 yaş kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ortalaması ($x=.50$), 22 ve üstü kaçma biyokimyasal ortalaması ($x=.60$), 18-22 yaş kabul-bilişsel yeniden yapılanma ortalaması ($x=2,20$), 22 ve üstü kabul-bilişsel yeniden yapılanma ortalaması ($x=2,23$) olarak bulunmuştur. Stresle başa çıkma tutum ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplarda t testi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda dine sığınma ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=1,837$) düzeyinde anlamlı değildir. Dış yardım arama ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=1,810$) düzeyinde anlamlı değildir. Aktif planlama puan ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=-,325$) düzeyinde anlamlı değildir. Kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=1,574$) düzeyinde anlamlı değildir. Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=-1,458$) düzeyinde anlamlı değildir. Kabul-bilişsel yeniden yapılanma ortalamaları ($t_{(706)}=-,478$) düzeyinde anlamlı değildir.

4.2.4.3. Sınıf düzeyi değişkeni ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki farka ilişkin bulgular

Tablo 9.

Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutum Puan Ortalamaları Standart Sapmaları

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	Sınıf Düzeyi	Gruplar İçi		Gruplar Arası							
		X	SS	KT	Sd	KO	KT	Sd	KO	F	P
D.S.	1.sınıf	2,61	1,17								
	2.sınıf	2,6	0,95	1,9	3	0,63	758,65	704	1,07	.58	0,62
	3.sınıf	2,59	0,93								
	4.sınıf	2,48	0,91								

	1.sınıf	2,52	.78										
D.Y.A.	2.sınıf	2,66	.80										
	3.sınıf	2,63	1,12	2,38	3	.79	546,87	704	.77	1,02	.38		
	4.sınıf	2,53	.77										
	1.sınıf	2,72	.73										
A.P.	2.sınıf	2,62	.57										
	3.sınıf	2,51	.56	5,19	3	1,73	290,61	704	.41	4,19	.00		
	4.sınıf	2,64	.59										
	1.sınıf	2,1	.74										
K.S.D.E.	2.sınıf	1,92	.62										
	3.sınıf	1,95	.66	3,97	3	1,32	331,75	704	.41	2,8	.39		
	4.sınıf	2,08	.64										
	1.sınıf	.59	.79										
K.S.B.	2.sınıf	.36	.55										
	3.sınıf	.45	.75	5,18	3	1,72	398,76	704	.56	3,04	.02		
	4.sınıf	.59	.78										
	1.sınıf	2,19	.64										
K.B.Y.Y.	2.sınıf	2,24	.63										
	3.sınıf	2,17	.55	.91	3	.30	258,9	704	.36	.82	.47		
	4.sınıf	2,27	.58										

Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları sınıf düzeyine göre incelendiğinde, dine sığınma birinci sınıf ortalaması ($x=2,61$), dine sığınma ikinci sınıf ortalaması ($x=2,60$), dine sığınma üçüncü sınıf ortalaması ($x=2,59$), dine sığınma dördüncü sınıf ortalaması ($x=2,48$), dış yardım arama birinci sınıf ortalaması ($x=2,52$), dış yardım arama ikinci sınıf ortalaması ($x=2,66$), dış yardım arama üçüncü sınıf ortalaması ($x=2,63$), dış yardım arama dördüncü sınıf ortalaması ($x=2,53$), aktif planlama birinci sınıf ortalaması ($x=2,72$), aktif planlama ikinci sınıf ortalaması ($x=2,62$), aktif planlama üçüncü sınıf ortalaması ($x=2,51$), aktif planlama dördüncü sınıf ortalaması ($x=2,64$), kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) birinci sınıf ortalaması ($x=2,10$), kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) ikinci sınıf ortalaması ($x=1,92$), kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) üçüncü sınıf ortalaması ($x=1,95$), kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) dördüncü sınıf ortalaması ($x=2,08$), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) birinci sınıf ortalaması ($x=.59$), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ikinci

sınıf ortalaması (x=.36), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) üçüncü sınıf ortalaması (x=.45), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) dördüncü sınıf ortalaması (x=.59), kabul-bilişsel yeniden yapılanma birinci sınıf ortalaması (x=2,19), bilişsel yeniden yapılanma ikinci sınıf ortalaması (x=2,24), bilişsel yeniden yapılanma üçüncü sınıf ortalaması (x=2,17), kabul-bilişsel yeniden yapılanma dördüncü sınıf ortalaması (x=2,27) olarak bulunmuştur.

4.2.4.4. Barınma şekli değişkeni ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki farka ilişkin bulgular

Tablo 10.

Barınma Şekli Değişkenine Göre Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutum Puan Ortalamaları Standart Sapmaları

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	Barınma Şekli	X	SS	Gruplar İçi			Gruplar Arası			F	P
				KT	Sd	KO	KT	Sd	KO		
D.S.	Aile İle	2,38	.95								
	Evde Arkadaş İle	2,69	.69	11,36	3	3,78	749,18	704	1,06	3,56	.01
	Evde Yalnız	2,44	1,01								
	Devlet Yurdu	2,68	1,07								
D.Y.A.	Aile İle	2,75	1,46								
	Evde Arkadaş İle	2,44	.89	2,91	3	.97	546,35	704	.77	1,25	.29
	Evde Yalnız	2,54	.77								
	Devlet Yurdu	2,55	.80								
A.P.	Aile İle	2,73	1,12								
	Evde Arkadaş İle	2,64	.33	.97	3	.32	294,83	704	.41	.77	.50
	Evde Yalnız	2,66	.61								
	Devlet Yurdu	2,61	.56								
K.S.D.E.	Aile İle	2,22	.63								
	Evde Arkadaş	1,83	.79	4,58	3	1,52	331,13	704	.47	3,25	.02

	İle								
	Evde Yalnız	2,09	.74						
	Devlet Yurdu	1,99	.66						
	Aile İle	.74	.90						
	Evde Arkadaş	.39	.89						
K.S.B.	İle			11,52	3	3,84	392,41	704	.55 6,89 .00
	Evde Yalnız	.66	.76						
	Devlet Yurdu	.42	.70						
	Aile İle	2,17	.71						
	Evde Arkadaş								
K.B.Y.Y.	İle	2,06	.78	4,65	3	1,55	255,16	704	.36 4,27 .00
	Evde Yalnız	2,33	.62						
	Devlet Yurdu	2,16	.56						

Üniversite öğrencilerinin barınma şekline göre stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde, barınma şeklinin dine sığınma stresle başa çıkma tutumunda anlamlı bir fark oluşturduğu, farkın ($F_{(3)} = 3,56 > 0.02$) düzeyinde devlet yurdunda ve evde arkadaş ile kalanların lehine farklı olduğu bulunmuştur. Barınma şeklinin dış yardım arama stresle başa çıkma tutumunda anlamlı bir fark oluşturmadığı ($F_{(3)} = .29 < 0.05$) bulunmuştur. Barınma şeklinin aktif planlama stresle başa çıkma tutumunda anlamlı bir fark oluşturmadığı ($F_{(3)} = .50 < 0.05$) bulunmuştur. Barınma şeklinin kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) stresle başa çıkma tutumunda anlamlı bir fark oluşturduğu, farkın ($F_{(3)} = 3,25 > 0.02$) evde ailesi ile kalanların lehine farkın olduğu bulunmuştur. Barınma şeklinin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) stresle başa çıkma tutumunda anlamlı bir fark oluşturduğu, farkın ($F_{(3)} = 6,89 > 0.01$) evde ailesi ile kalanların lehine farklı olduğu bulunmuştur. Barınma şeklinin kabul-bilişsel yeniden yapılanma stresle başa çıkma tutumunda anlamlı bir fark oluşturduğu, farkın ($F_{(3)} = 4,27 > 0.02$) evde yalnız kalanların lehine farklı olduğu bulunmuştur.

4.2.4.5. Doğum sırası değişkeni ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki farka ilişkin bulgular

Tablo 11.

Doğum Sırası Değişkenine Göre Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutum Puan Ortalamaları Standart Sapmaları

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	Doğum Sırası	Stresle Başa Çıkma Yöntemleri		Gruplar İçi			Gruplar Arası			F	P
		X	SS	KT	Sd	KO	KT	Sd	KO		
D.S.	İlk Çocuk	2,56	.85								
	Ortanca Çocuk	2,76	1,31	14,02	3	4,67	746,53	704	1,06	4,4	.004
	Son Çocuk	2,45	.97								
	Tek Çocuk	2,02	.97								
	İlk Çocuk	2,55	.79								
D.Y.A.	Ortanca Çocuk	2,56	.73	1,66	3	.55	547,59	704	.77	.71	.54
	Son Çocuk	2,57	1,17								
	Tek Çocuk	2,9	.49								
	İlk Çocuk	2,6	.61								
	Ortanca Çocuk	2,71	.78	1,84	3	.61	293,95	704	.41	1,47	.22
A.P.	Son Çocuk	2,62	.55								
	Tek Çocuk	2,74	.47								
	İlk Çocuk	2,02	.67								
	Ortanca Çocuk	2,06	.72	.96	3	.32	334,76	704	.47	.67	.56
	Son Çocuk	2,04	.69								
K.S.D.E.	Tek Çocuk	2,27	.54								
	İlk Çocuk	.46	.72								
	Ortanca Çocuk	.52	.72	4,87	3	1,62	399,07	704	.56	2,86	.03
	Son Çocuk	.62	.81								

	Tek Çocuk	.89	1,04								
	İlk Çocuk	2,19	.62								
	Ortanca										
K.B.Y.Y.	Çocuk	2,17	.68	1,03	3	.34	258,77	704	.36	.94	.42
	Son Çocuk	2,27	.49								
	Tek Çocuk	2,22	.54								

Doğum sırasına göre stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde, doğum sırasının dine sığınma stresle başa çıkma tutumu için bir faktör olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan incelemede doğum sırası ortanca olan çocukların dine sığınma baş etme yöntemini ($F_{(3)} = 4,4 > 0,04$) düzeyinde diğer doğum sırasına sahip bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur. Doğum sırası değişkeninin dış yardım arama, aktif planlama, kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma stresle başa çıkma tutumları için bir faktör olmadığı bulunmuştur. Doğum sırası değişkeninin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) stresle başa çıkma tutumunda tek çocuk olan katılımcılarda ($F_{(3)} = 2,86 > 0,03$) düzeyinde farklı olduğu bulunmuştur.

4.2.4.6. Algılanan sosyoekonomik düzey değişkeni ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki farka ilişkin bulgular

Tablo 12.

Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutum Puan Ortalamaları Standart Sapmaları

Stresle Çıkma Çıkma Yöntemleri	Algılanan Sosyoekonomik Düzey	N	Ortalama	Standart Sapma
D.S.	Düşük	44	2,53	,75
	Orta	638	2,58	1,05
	Yüksek	26	2,60	1,20
D.Y.A.	Düşük	44	2,73	,67
	Orta	638	2,52	,77

	Yüksek	26	3,31	2,30
	Düşük	44	2,76	,71
A.P.	Orta	638	2,63	,64
	Yüksek	26	2,73	,64
	Düşük	44	2,14	,75
K.S.D.E.	Orta	638	2,03	,68
	Yüksek	26	2,23	,88
	Düşük	44	,80	,89
K.S.B.	Orta	638	,49	,73
	Yüksek	26	,92	,93
	Düşük	44	2,36	,58
K.B.Y.Y.	Orta	638	2,19	,61
	Yüksek	26	2,30	,65

Tablo 13.

Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutum Puan Ortalamalarına İlişkin F Değerleri

		KT	Df	KO	F	P
	Gruplar İçi	,11	2	,05	,05	,94
D.S.	Gruplar Arası	760,43	705	1,07		
	Toplam	760,55	707			
	Gruplar İçi	16,56	2	8,28	10,95	,00
D.Y.A.	Gruplar Arası	532,70	705	,75		
	Toplam	549,26	707			
	Gruplar İçi	,94	2	,47	1,13	,32
A.P.	Gruplar Arası	294,85	705	,41		
	Toplam	295,80	707			
	Gruplar İçi	1,48	2	,74	1,57	,20
K.S.D.E.	Gruplar Arası	334,23	705	,47		
	Toplam	335,72	707			
	Gruplar İçi	8,12	2	4,06	7,23	,00
K.S.B.	Gruplar Arası	395,81	705	,56		
	Toplam	403,94	707			

	Gruplar İçi	1,33	2	,66	1,81	,16
K.B.Y.Y.	Gruplar Arası	258,48	705	,36		
	Toplam	259,81	707			

Katılımcıların sosyoekonomik düzeylerine göre stresle başa çıkma tutumları arasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan analizler Tablo 13'de verilmiştir. Buna göre dine sığınma stresle başa çıkma tutumları katılımcıların sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Katılımcıların sosyoekonomik düzeyi yüksek olanların, sosyoekonomik düzeyi düşük ve orta olanlardan ($F_{(2-705)} = 10,95 > 0.001$) düzeyinde farklı olduğu bulunmuştur. Bir başka deyişle sosyoekonomik düzeyi yüksek olanların daha fazla dış yardım arama tutumu içinde olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyoekonomik düzeyin aktif planlama, kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma baş etme yöntemlerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Algılanan sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin sosyoekonomik düzeyi düşük ve orta olanlardan daha fazla kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) baş etme tutumunu ($F_{(2-705)} = 7,23 > 0.001$) düzeyinde daha fazla kullandığı bulunmuştur.

4.2.4.7. Algılanan akademik başarı düzeyi değişkeni ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki farka ilişkin bulgular

Tablo 14.

Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutum Puan Ortalamaları Standart Sapmaları

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	Algılanan Akademik Başarı Düzeyi	N	Ortalama	Standart Sapma
D.S.	Düşük	62	2,83	1,93
	Orta	526	2,53	,90
	Yüksek	120	2,64	,94
D.Y.A.	Düşük	62	2,61	,86

	Orta	526	2,51	,75
	Yüksek	120	2,76	1,31
	Düşük	62	2,55	,75
A.P.	Orta	526	2,59	,54
	Yüksek	120	2,91	,92
	Düşük	62	2,18	,76
K.S.D.E.	Orta	526	1,99	,68
	Yüksek	120	2,17	,68
	Düşük	62	,40	,44
K.S.B.	Orta	526	,52	,77
	Yüksek	120	,63	,80
	Düşük	62	2,26	,66
K.B.Y.Y.	Orta	526	2,19	,61
	Yüksek	120	2,25	,58

Tablo 15.

Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutum Puan Ortalamalarına İlişkin F Değerleri

		KT	Df	KO	F	P
	Gruplar İçi	5,65	2	2,82	2,64	,07
D.S.	Gruplar Arası	754,89	705	1,07		
	Toplam	760,55	707			
	Gruplar İçi	6,27	2	3,13	4,07	,01
D.Y.A.	Gruplar Arası	542,99	705	,77		
	Toplam	549,26	707			
	Gruplar İçi	10,69	2	5,35	13,22	,00
A.P.	Gruplar Arası	285,10	705	,40		
	Toplam	295,80	707			
	Gruplar İçi	4,32	2	2,16	4,59	,01
K.S.D.E.	Gruplar Arası	331,40	705	,47		
	Toplam	335,72	707			

K.S.B.	Gruplar İçi	2,50	2	1,25	2,19	,11
	Gruplar Arası	401,43	705	,56		
	Toplam	403,94	707			
K.B.Y.Y.	Gruplar İçi	,55	2	,27	,76	,46
	Gruplar Arası	259,25	705	,36		
	Toplam	259,81	707			

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları akademik başarı düzeyi ile stresle başa çıkma tutumları arasında fark olup olmadığı Tablo 15’de incelenmiştir. Yapılan incelemede üniversite öğrencilerinin algıladıkları akademik başarı düzeyinin dine sığınma, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma stresle başa çıkma tutumlarında bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları akademik başarı düzeyleri dış yardım arama stresle başa çıkma tutumunda akademik başarı düzeyini yüksek olarak algılayanların dış yardım arama tutumları ($F_{(2-705)}=4,07>0,01$) düzeyinde farklı olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları akademik başarı düzeyleri aktif planlama stresle başa çıkma tutumunda akademik başarı düzeyini yüksek olarak algılayanların aktif planlama stresle başa çıkma tutumları ($F_{(2-705)}=13,22>0,001$) düzeyinde farklı olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları akademik başarı düzeyleri kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) stresle başa çıkma tutumunda akademik başarı düzeyini düşük olarak algılayanların kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) stresle başa çıkma tutumları ($F_{(2-705)}=4,59>0,01$) düzeyinde farklı olduğu bulunmuştur.

4.2.5. Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, barınma şekli, doğum sırası, algılanan sosyoekonomik düzey ve algılanan akademik başarı düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

4.2.5.1. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin bulgular

Tablo 16.

Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma
Bilişsel Esneklik	Kadın	584	75,08	10,90
	Erkek	124	77,63	9,48
Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	584	3,08	1,10
	Erkek	124	2,66	,88

Tablo 17.

Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık T Değerleri

	T	Df	P
Bilişsel Esneklik	-2,42	706	,01
Psikolojik Dayanıklılık	4,00	706	,00

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan analizler Tablo 16 ve Tablo 17’de verilmiştir. Buna göre kadın katılımcıların bilişsel esneklik ortalamaları ($X=75,08$), standart sapmaları ($S=10,90$), erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ($X=77,63$) ve standart sapmaları ($S=9,48$) bulunmuştur. Katılımcıların bilişsel esneklik ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan t testi analiz sonucunda ($t_{(706)}=-2,42>0,05$) düzeyinde farkın erkekler lehine anlamlı olduğu bulunmuştur. Kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık ortalamaları ($X=3,08$), standart sapmaları ($S=1,10$), erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ($X=2,66$) ve standart sapmaları ($S=0,88$) bulunmuştur. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık ortalamaları arasında anlamlı

bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan t testi analizine göre ($t_{(706)}=4,00>0,001$) düzeyinde farkın kadınların lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

4.2.5.2. Yaş değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin bulgular

Tablo 18.

Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Yaş	N	Ortalama	Standart Sapma
Bilişsel Esneklik	18-22 Yaş	552	75,00	10,43
	22 ve Üstü	156	77,37	11,43
Psikolojik Dayanıklılık	18-22 Yaş	552	2,99	1,08
	22 ve Üstü	156	3,07	1,05

Tablo 19.

Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık T Değerleri

	T	Df	P
Bilişsel Esneklik	-2,44	706	,01
Psikolojik Dayanıklılık	-,90	706	,36

Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Tablo 18 ve Tablo 19’da incelenmiştir. Yapılan incelemede 18-22 yaş arası öğrencilerin bilişsel esneklik puan ortalamaları ($X=75,00$), standart sapmaları ($S=10,43$), 22 yaş ve üstü öğrencilerin bilişsel esneklik ortalamaları ($X=77,37$) ve standart sapmaları ise ($S=11,43$) bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t testi analiz sonucunda farkın ($t_{(706)}=-2,45>0,05$) düzeyinde 22 yaş ve üstü olan bireylerin lehine anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan incelemede 18-22 yaş arası

öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ortalamaları ($X=2,99$), standart sapmaları ($S=1,08$), 22 yaş ve üstü öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ortalamaları ($X=3,07$) ve standart sapmaları ise ($S=1,05$) bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t testi analiz sonucunda farkın ($t_{(706)}=-0,90 < 0,05$) düzeyinde farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.

4.2.5.3. Sınıf düzeyi değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin bulgular

Tablo 20.

Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve F Değerleri

	Sınıf Düzeyi	X	S	Gruplar İçi			Gruplar Arası			F	P
				KT	Sd	KO	KT	Sd	KO		
Bilişsel Esneklik	1.sınıf	74,18	10,45								
	2.sınıf	76,12	10,77	979,94	3	326,64	79972,6	704	113,59	2,87	.03
	3.sınıf	76,25	10,7								
	4.sınıf	77	10,94								
Psikolojik Dayanıklılık	1.sınıf	3,09	1,15								
	2.sınıf	2,95	1,07	6,18	3	2,06	811,76	704	1,15	1,78	.14
	3.sınıf	2,86	.97								
	4.sınıf	3,04	1,00								

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analiz sonuçları Tablo 20’de verilmiştir. Buna göre birinci sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik ortalamaları ($X=74,18$), standart sapması ($S=10,45$), ikinci sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik ortalamaları ($X=76,12$), standart sapması ($S=10,77$), üçüncü sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik ortalamaları ($X=76,25$), standart sapması ($S=10,7$) ve dördüncü sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik ortalamaları ($X=77$), standart sapması ($S=10,94$) bulunmuştur. Bu ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda farkın ($F_{(3-704)}=2,87 > 0,05$) düzeyinde dördüncü sınıf öğrencilerinin lehine olduğu bulunmuştur. Bu bulguya dayalı olarak üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi yükseldikçe

bilişsel esneklik düzeyleri de artmaktadır. Birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ortalamaları ($X=3,09$), standart sapması ($S=1,15$), ikinci sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik ortalamaları ($X=2,95$), standart sapması ($S=1,07$), üçüncü sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik ortalamaları ($X=2,86$), standart sapması ($S=.97$) ve dördüncü sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik ortalamaları ($X=3,04$), standart sapması ($S=1$) bulunmuştur. Bu ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda farkın ($F_{(3-704)}=1,78<0,05$) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur. Birinci sınıfta yüksek olan psikolojik dayanıklılık düzeyi, ikinci ve özellikle üçüncü sınıfta azalmaktadır. Dördüncü sınıfa gelindiğinde psikolojik dayanıklılığın arttığı fakat yine de birinci sınıf düzeyindeki ortalamanın altında kaldığı bulunmuştur.

4.2.5.4. Barınma şekli değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin bulgular

Tablo 21.

Barınma Şekli Değişkenine Göre Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		N	Ortalama	Standart Sapma
Bilişsel Esneklik	Aile İle	70	72,51	10,59
	Evde Arkadaş İle	18	72,55	10,67
	Evde Yalnız	210	77,58	11,43
	Devlet Yurdu	410	75,11	10,15
	Toplam	708	75,52	10,70
Psikolojik Dayanıklılık	Aile İle	70	3,08	1,30
	Evde Arkadaş İle	18	2,88	1,13
	Evde Yalnız	210	3,08	1,16
	Devlet Yurdu	410	2,96	,97
	Toplam	708	3,00	1,07

Tablo 22.

Barınma Şekli Değişkenine Göre Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık F Değerleri

	KT	Df	KO	F	P
Bilişsel Esneklik Gruplar İçi	1749,10	3	583,03	5,18	,00
Gruplar Arası	79203,43	704	112,50		
Toplam	80952,54	707			
Psikolojik Gruplar İçi	2,85	3	,95	,82	,48
Gruplar Arası	815,09	704	1,15		
Toplam	817,94	707			

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri Tablo 21 ve Tablo 22’de incelenmiştir. Yapılan incelemeye göre, aile ile barınma şekline sahip öğrencilerin bilişsel esneklik ortalamaları ($X=72,51$), standart sapmaları ($S=10,59$), evde arkadaş ile kalanların ortalamaları ($X=72,55$), standart sapmaları ($S=10,67$), evde yalnız kalanların ortalamaları ($X=77,58$), standart sapmaları ($S=11,43$) ve devlet yurdunda kalanların ortalamaları ($X=75,11$), standart sapmaları ($S=10,15$) bulunmuştur. Ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda farkın ($F_{(3-704)}=5,18>0,01$) düzeyinde farkın evde yalnız kalanların lehine anlamlı olduğu bulunmuştur. Barınma şekline göre en düşük bilişsel esneklik düzeyinin aile ile kalan üniversite öğrencilerinde olduğu bulunmuştur. Aile ile barınma şekline sahip öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ortalamaları ($X=3,08$), standart sapmaları ($S=1,30$), evde arkadaş ile kalanların ortalamaları ($X=2,88$), standart sapmaları ($S=1,13$), evde yalnız kalanların ortalamaları ($X=3,08$), standart sapmaları ($S=1,16$) ve devlet yurdunda kalanların ortalamaları ($X=2,96$), standart sapmaları ($S=.97$) bulunmuştur. Bu ortalamalar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda farkın ($F_{(3-704)}=.82<0,05$) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bir başka deyişle barınma şeklinin psikolojik dayanıklılık için bir faktör olmadığı söylenebilir.

4.2.5.5 Doğum sırası değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin bulgular

Tablo 23.

Doğum Sırası Değişkenine Göre Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		N	Ortalama	Standart Sapma
Bilişsel Esneklik	İlk Çocuk	312	74,94	10,06
	Ortanca Çocuk	200	76,26	11,29
	Son Çocuk	182	76,36	10,78
	Tek Çocuk	14	67,00	11,35
	Toplam	708	75,52	10,70
Psikolojik Dayanıklılık	İlk Çocuk	312	3,07	1,04
	Ortanca Çocuk	200	3,01	1,15
	Son Çocuk	182	2,89	,97
	Tek Çocuk	14	3,00	1,56
	Toplam	708	3,00	1,07

Tablo 24.

Doğum Sırası Değişkenine Göre Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık F Değerleri

		KT	Df	KO	F	P
Bilişsel Esneklik	Gruplar İçi	1356,81	3	452,27	4,00	,00
	Gruplar Arası	79595,72	704	113,06		
	Toplam	80952,54	707			
Psikolojik Dayanıklılık	Gruplar İçi	4,01	3	1,33	1,15	,32
	Gruplar Arası	813,93	704	1,15		
	Toplam	817,94	707			

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri Tablo 23 ve Tablo 24'de incelenmiştir. Yapılan incelemeye göre, doğum sırası ilk çocuk olan öğrencilerin bilişsel esneklik ortalamaları ($X=74,94$), standart sapmaları ($S=10,06$), ortanca

çocuk olan öğrencilerin ortalamaları ($X=76,26$), standart sapmaları ($S=11,29$), son çocuk olan öğrencilerin ortalamaları ($X=76,36$), standart sapmaları ($S=10,78$), ve tek çocuk olan öğrencilerin ortalamaları ($X=67,00$), standart sapmaları ($S=11,35$) bulunmuştur. Ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda farkın ($F_{(3-704)}=4,00>0,01$) düzeyinde son çocuk aleyhine anlamlı olduğu bulunmuştur. Doğum sırası ilk çocuk olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ortalamaları ($X=3,07$), standart sapmaları ($S=1,04$), ortanca çocuk olan öğrencilerin ortalamaları ($X=3,01$), standart sapmaları ($S=1,15$), son çocuk olan öğrencilerin ortalamaları ($X=2,89$), standart sapmaları ($S=.97$) ve tek çocuk olan öğrencilerin ortalamaları ($X=3,00$), standart sapmaları ($S=1,56$) bulunmuştur. Bu ortalamalar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda farkın ($F_{(3-704)}=1,15<0,05$) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

4.2.5.6. Algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin bulgular

Tablo 25.

Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		N	Ortalama	Standart Sapma
Bilişsel Esneklik	Düşük	44	74,36	8,74
	Orta	638	75,31	10,60
	Yüksek	26	82,69	13,52
	Toplam	708	75,52	10,70
Psikolojik Dayanıklılık	Düşük	44	3,09	,96
	Orta	638	2,98	1,07
	Yüksek	26	3,53	1,17
	Toplam	708	3,00	1,07

Tablo 26.

Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık F Değerleri

		KT	Df	KO	F	P
Bilişsel	Gruplar İçi	1423,51	2	711,75	6,31	,00
Esneklik	Gruplar Arası	79529,02	705	112,80		
	Toplam	80952,54	707			
Psikolojik	Gruplar İçi	8,07	2	4,03	3,51	,03
Dayanıklılık	Gruplar Arası	809,87	705	1,14		
	Toplam	817,94	707			

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri Tablo 25 ve Tablo 26'da incelenmiştir. Yapılan incelemeye göre, algılanan sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin bilişsel esneklik ortalamaları ($X=74,36$), standart sapmaları ($S=8,74$), algılanan sosyoekonomik düzeyi orta olan öğrencilerin ortalamaları ($X=75,31$), standart sapmaları ($S=10,60$) ve algılanan sosyoekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin ortalamaları ($X=82,69$), standart sapmaları ($S=13,52$) bulunmuştur. Ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda farkın ($F_{(3-704)}=6,31 > 0,001$) düzeyinde algıladıkları sosyoekonomik düzeyi yüksek olanların lehine anlamlı bulunmuştur. Algılanan sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ortalamaları ($X=3,09$), standart sapmaları ($S=.96$), algılanan sosyoekonomik düzeyi orta olan öğrencilerin ortalamaları ($X=2,98$), standart sapmaları ($S=1,07$) ve algılanan sosyoekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin ortalamaları ($X=3,53$), standart sapmaları ($S=1,17$) bulunmuştur. Ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda farkın ($F_{(3-704)}=3,51 > 0,05$) düzeyinde algıladıkları sosyoekonomik düzeyi yüksek olanların lehine anlamlı bulunmuştur.

4.2.5.7. Algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin bulgular

Tablo 27.

Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		N	Ortalama	Standart Sapma
Bilişsel Esneklik	Düşük	62	75,93	9,83
	Orta	526	74,58	10,65
	Yüksek	120	79,43	10,48
	Toplam	708	75,52	10,70
Psikolojik Dayanıklılık	Düşük	62	2,77	,94
	Orta	526	2,96	1,06
	Yüksek	120	3,30	1,14
	Toplam	708	3,00	1,07

Tablo 28.

Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık F Değerleri

		KT	Df	KO	F	P
Bilişsel Esneklik	Gruplar İçi	2307,68	2	1153,84	10,34	,00
	Gruplar Arası	78644,85	705	111,55		
	Toplam	80952,54	707			
Psikolojik Dayanıklılık	Gruplar İçi	14,39	2	7,19	6,31	,00
	Gruplar Arası	803,55	705	1,14		
	Toplam	817,94	707			

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri Tablo 27 ve Tablo 28’de incelenmiştir. Yapılan incelemeye göre, algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin bilişsel esneklik ortalamaları ($X=75,93$), standart sapmaları

($S=9,83$), algılanan akademik başarı düzeyi orta olan öğrencilerin ortalamaları ($X=74,58$), standart sapmaları ($S=10,65$), ve algılanan akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin ortalamaları ($X=79,43$), standart sapmaları ($S=10,48$) bulunmuştur. Ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda farkın ($F_{(3-704)}=10,34>0,001$) düzeyinde algıladıkları akademik başarı düzeyi yüksek olanların lehine anlamlı bulunmuştur. Algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ortalamaları ($X=2,77$), standart sapmaları ($S=.94$), algılanan akademik başarı düzeyi orta olan öğrencilerin ortalamaları ($X=2,96$), standart sapmaları ($S=1,06$), ve algılanan akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin ortalamaları ($X=3,30$), standart sapmaları ($S=1,14$) bulunmuştur. Ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda farkın ($F_{(3-704)}=6,31>0,001$) düzeyinde algıladıkları akademik başarı düzeyi yüksek olanların lehine anlamlı bulunmuştur.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve tartışma

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular, bu bulgulara ilişkin yorumlar, elde edilen sonuçların literatür ile ilişkilendirilmesi ve öneriler bulunmaktadır.

5.1.1. Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkilere yönelik sonuçların tartışılması

Psikolojik dayanıklılık arttıkça bilişsel esneklik de artmaktadır. Bir başka deyişle bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki pozitif yönde, yüksek düzeyde ve anlamlıdır. Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça stresle başa çıkma tutumları da farklılaşmaktadır. Bir başka deyişle bilişsel esneklik stresle başa çıkma tutumunu belirleyen faktörlerden biridir denilebilir. Bu bağlamda bilişsel esneklik; aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma gibi problem odaklı baş etme yöntemlerini pozitif yönde, dine sığınma ve dış yardım arama duygu odaklı baş etme yöntemlerini de pozitif yönde ve kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) gibi baş etme yöntemlerini de negatif yönde etkilemektedir. Bunun nedeni olarak bilişsel esneklik bireyin karşılaştığı problemlerle baş etme, problemi fark etme, problemi tanıma, çözüm önerilerini belirleme ve yetkin olduğu alternatifleri duruma uyarlama ve bu uyarlama sürecinde yeterince esnek olması ile açıklanabilir. Bilişsel esneklik kaçma, kaçınma yönteminden daha çok var olan durumu kabullenme ve gerçekle yüzleşme becerisi olarak açıklanabilir. Bu bağlamda stresle başa çıkma tutumlarından daha çok problem odaklı başa çıkmaları pozitif yordadığı, duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini de negatif yordadığı söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde, Bozkurt'un (2019) yaptığı çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Gülüm ve Dağ (2013) yaptıkları çalışmada, stresle başa çıkma tarzı ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

5.1.2. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin sonuçların tartışılması

Katılımcıların ağırlıklı olarak aktif planlama, dine sığınma ve dış yardım arama stresle başa çıkma tutumlarını kullandıkları bulunmuştur. Katılımcıların stresle başa çıkmada kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) yöntemini az kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bunun nedeni problem çözme sürecinin dinamik bir yapıda olması ve kişinin bu süreci ertelemekten ve özellikle de vazgeçmeden yönetebilmesi ile mümkün olabilmektedir. Aktif planlama süreci bireyi dengesizlikten denge durumuna ulaştırırsa kişi bir başka baş etme yöntemine ihtiyaç duymamaktadır. Eğer süreç bireyi dengesizlik durumundan kurtarmaz ve hatta dengesizlik durumunu daha ağır bir tabloya dönüştürürse birey önce ilahi bir güce yönelmekte daha sonra dış yardım arama tutumuna girmektedir. Araştırma sonucu buna göre bu sürecin sonunda kişinin yaşadığı probleme ilişkin bakış açısını değiştirdiği, yeni çözüm önerileri keşfettiği veya edeceği kabul-bilişsel yeniden yapılanma tutumunu kullandığı bulunmuştur. Bir anlamda kişi öncelikle kendini kaynak görmekte daha sonra dışa yönelmekte sonra tekrar kendine dönmektedir diyebiliriz. Bu döngü kültürel problem çözme anlayışımızla da örtüşmektedir.

5.1.3. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerine ilişkin sonuçların tartışılması

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin geniş bir yelpazede dağılım gösterdiği bulunmuştur. Bunun nedeni Yükseköğretim Kurumları Sınavı ile eğitim fakültesine yerleşen öğrencilerin farklı puan sıralamalarına sahip olması söylenebilir. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin geniş yelpazede yer almasının bir diğer nedeni de farklı puan türlerine göre lisans programlarına yerleşmiş olmaları gösterilebilir.

5.1.4. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin sonuçların tartışılması

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin geniş bir yelpazede yer aldığı bulunmuştur. Bu bulgunun nedenleri olarak üniversite öğrencileri arasındaki etkileşimin zayıf, dengesiz, tutarsız ve öngörülebilir olmaması, mesleki tercihlerin ilgi ve özellikle yetenek bağlamında gerçekleşmemesi, sosyal destek sistemlerinin zayıflığı, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olması ve gelecek kaygısı gösterilebilir.

5.1.5. Cinsiyet değişkeni açısından stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin sonuçların tartışılması

Yapılan analizler sonucunda kadın ve erkek katılımcıların dine sığınma ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=2,34$) düzeyinde kadınlar lehine anlamlı bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların dış yardım arama ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=3,15$) düzeyinde kadınlar lehine anlamlı bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların aktif planlama puan ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=.98$) düzeyinde anlamlı değildir. Kadın ve erkek katılımcıların kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) puan ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=5,80$) düzeyinde kadınlar lehine anlamlı bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ortalamaları arasındaki fark ($t_{(706)}=-3,75$) düzeyinde erkekler lehine anlamlı bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları ($t_{(706)}=.03$) düzeyinde anlamlı değildir. Bu bulgular ışığında kadın katılımcıların duygu odaklı baş etme yöntemlerini kullanma düzeyleri erkek katılımcılardan farklı bulunmuştur. Bunun nedeni kadın ve erkek katılımcıların yetiştirilme tarzlarındaki farklılaşmanın bir sonucu olduğu söylenebilir. Kadınlar pasif, bağımlı ve duygusal olarak yetiştirilirken erkekler aktif, bağımsız ve mantıklı olarak yetiştirilmektedir. Kadın ve erkeklerin yetiştirilme tarzlarında bu döngü farkı kadın ve erkek katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarındaki farklılığın nedeni olabilir. Eraslan'ın (2015) yaptığı araştırmada, spor bölümündeki üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinin cinsiyet açısından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

5.1.6. Yaş değişkeni açısından stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin sonuçların tartışılması

Yaş değişkeninin stresle başa çıkma tutumları için bir faktör olmadığı bulunmuştur. Bunun nedeni her ne kadar yaşları 18-22 yaş arasında olsa da içinde buldukları gelişimsel dönem anlamında farklılık göstermedikleri ile açıklanabilir. Gelişimsel dönem farklılaşmadığından dolayı araştırmada yaş değişkeninin stresle başa çıkma faktör olmadığı bulunmuştur.

5.1.7. Sınıf düzeyi değişkeni açısından stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin sonuçların tartışılması

Stresle başa çıkma tutumlarının sınıf düzeyi değişkenine göre sadece aktif planlamada ve kaçma-soyutlanmada (biyokimyasal) anlamlı bir farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Birinci sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeyindeki öğrencilere göre aktif planlamayı daha etkin kullandığı bulunmuştur. Bunun nedeni yeni bir ortama giren öğrencinin yeni ortama uyumunu başlatacak, sürdürecekle ve koruyacak yöntemleri ancak aktif planlama ile başarması mümkündür. Yeni ortama uyum sağlama sürecinde ne yaşayabileceğini, neden yaşayabileceğini, nasıl yaşayabileceğini ve nasıl baş edebileceğini öngörme ve muhtemel çözüm önerileri üretmek durumundadır. Bu da birinci sınıf öğrencilerinin aktif planlamayı diğer sınıf düzeylerinden neden daha etkin kullandığını açıklayabilmektedir. Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) stresle başa çıkma tutumu birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinde daha yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni yeni bir sürece ve yeni bir ortama gelen birinci sınıf öğrencisinin yaşadığı belirsizliği ortaya çıkardığı kaygıyla baş etmede ve kaygıyı uyuşturmada bu yöntemi kullanmış olması açıklanabilir. Son sınıf öğrencisinin ise geleceğe ilişkin belirsizliğin oluşturduğu kaygıyı uyuşturmada bu yöntemi kullandıkları söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde, Mutlu'nun (2017) yaptığı araştırmada, stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) başa çıkma stratejisini dördüncü sınıf öğrencileri birinci, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinden daha fazla kullandığı bulunmuştur. Stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif planlama başa çıkma stratejisini ise üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri ikinci sınıf öğrencilerine göre daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

5.1.8. Barınma şekli değişkeni açısından stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin sonuçların tartışılması

Barınma şekli değişkeninin dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma stresle başa çıkma tutumlarında farklılık oluşturduğu bulunmuştur. Dine sığınma stresle başa çıkma tutumunun en yüksek evde arkadaşı ile barınma şekline sahip olan kişilerde olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni benzer yaşam tarzına, benzer kültüre ve benzer eğlenme tarzlarına sahip arkadaşlarla birlikte ev tutma girişimi ile gerçekleşmiş olmasıyla açıklanabilir. Bu sonuç dine sığınma

baş etme sahip öğrencilerin birlikte evde kalma davranışlarında ortaya çıkarmış olabilir. Kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) stresle başa çıkma tutumunun en düşük aile ile birlikte yaşayan öğrencilerde olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni bu barınma şekline sahip öğrencinin kendini gizleme imkânının fazla olmaması ile açıklanabilir. Çünkü ailesinin yönlendirmesi, sorgulaması, takibi ve aile içindeki kurallara uyma durumu öğrencinin bu baş etme yöntemini kullanmasını engelleyebilir. Bu yorumu destekler şekilde kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) baş etme yöntemini en yüksek evde yalnız barınma şekline sahip öğrencilerde bulunmasıdır. Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) baş etme tutumunun evde yalnız barınma şekline sahip olanlarda diğer barınma şekillerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni bu tutumu engelleyecek sosyal destek sistemlerinin bu süreci kontrol etmekten uzak olması ile açıklanabilir. Kabul-bilişsel yeniden yapılanma stresle başa çıkma yönteminin evde yalnız kalan öğrencilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu öğrencilerin yaşadıkları problemleri çözmede kendilerini kaynak görmeleri bu farkı ortaya çıkarmıştır denilebilir. Kendi seçimini yapma, yaptığı seçimler doğrultusunda davranma ve davranışlarının sonuçlarına katlanma durumu bu öğrencilerin bu yöntemi daha etkin kullanmalarına neden olabilir. Çünkü elde edilen sonuç kendi seçimlerinin bir sonucu olduğundan kendini sürekli revize etme ihtiyacı içindedir denilebilir.

5.1.9. Doğum sırası değişkeni açısından stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin sonuçların tartışılması

Doğum sırası değişkeninin dine sığınma ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) stresle başa çıkma yöntemlerinde bir farklılık yarattığı bulunmuştur. Dine sığınma baş etme yöntemini doğum sırası ortanca olan öğrencilerin daha yüksek düzeyde kullandığı bulunmuştur. Bunun nedeni ortanca çocukların yetişmek zorunda olduğu ilk çocuk, yetişmesin diye kaçmak zorunda olduğu son çocuk arasında sürekli bir çatışma içinde olması ile açıklanabilir. Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) tutumu açısından bakıldığında ise tek çocukların bu yöntemi diğer doğum sırasına sahip kişilerden daha yüksek düzeyde kullandığı bulunmuştur. Bunun nedeni tek çocukların yetiştirilme tarzı ile açıklanabilir. Genellikle kültürümüzde tek çocuklar aşırı koruyucu bir anne-baba tutumu ile yetiştirilmektedir. Bunun sonucunda çocuk yetişkin yaşamda ihtiyaç duyacağı birçok yetenek ve beceriden mahrum kalabilmektedir. Üniversite yaşamı öğrencinin sorumluluk aldığı ve özellikle de kendi sorumluluğunu aldığı ya da alması gereken bir süreçtir. Aşırı koruyucu bir tutumla yetişen çocuğun sahip olduğu

yetersizlik ve yeteneksizlik ile bu sorumluluğu üstlenmesi, üstlense dahi bu sorumluluğun gereğini yerine getirmesi neredeyse imkânsızdır denilebilir. Bu sürecin sonunda öğrencinin yaşadığı olumsuz deneyimler ve olumsuz deneyimlere eşlik eden olumsuz duyguların verdiği kaygıyı kimyasal olarak uyuşturma en iyi çözüm diye düşünülmüş olabilir. Karakaş ve Koç'un (2014) yaptığı araştırmada, dine sığınma baş etme yöntemi en çok ortanca çocuklar tercih ederken, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) baş etme yöntemini de en çok ilk çocukların tercih ettiği bulunmuştur.

5.1.10. Algılanan sosyoekonomik düzey değişkeni açısından stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin sonuçların tartışılması

Algılanan sosyoekonomik düzey değişkeninin dış yardım arama ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) stresle başa çıkma tutumlarında faktör olduğu bulunmuştur. Sosyoekonomik düzeyinin yüksek olarak algılayan katılımcıların dış yardım arama tutumları sosyoekonomik düzeyini düşük ve orta olarak algılayanlarda ($F_{(2-705)}=10,95>0,01$) düzeyinde farklı bulunmuştur. Bunun nedeni sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin sahip olduğu sosyal destek sistemlerinin işlevselliği sosyoekonomik düzeyi düşük ve orta olanlardan daha yüksek olması ile açıklanabilir. Bu durum sosyoekonomik düzeyin sosyal destek sistemlerinin daha etkin kullanılmasında bir faktör olarak yorumlanabilir. Sosyoekonomik düzeyin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) baş etme yönteminde de sosyoekonomik düzeyini yüksek olarak algılayan katılımcılarda ($F_{(2-705)}=7,63>0,01$) düzeyinde sosyoekonomik düzeyini düşük ve orta olanlardan farklı bulunmuştur. Bunun nedeni olarak da sosyoekonomik düzeyi yüksek olan katılımcıların yaşadıkları stresi ve bu stresin oluşturduğu kaygıyı azaltmada etkin olan kimyasal uyarıcıları ulaşma düzeyinin daha yüksek olması ile açıklanabilir. Alanyazın incelendiğinde Savcı ve Aysan'ın (2014) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin algılanan sosyoekonomik düzeye göre farklılaştığı saptanmıştır.

5.1.11. Algılanan akademik başarı düzeyi değişkeni açısından stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin sonuçların tartışılması

Algılanan akademik başarı değişkeninin stresle başa çıkma tutumlarında dış yardım arama,

aktif planlama ve kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) için faktör olduğu bulunmuştur. Akademik başarısını yüksek olarak algılayan katılımcıların dış yardım arama tutumları ($F_{(2-705)}=4,07>0,01$) düzeyinde akademik başarısını düşük ve orta algılayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Burada katılımcıların dış yardım arama tutumu mu başarıyı arttırmakta yoksa başarılı olma mı dış yardımı arttırmaktadır sorusunun cevabı önem kazanmaktadır. Araştırmanın amacı bağlamında bakıldığında, algılanan başarının yüksek olması bireyin ihtiyaç duyduğunda doğru yerde, doğru zamanda ve doğru kaynaktan yardım alma becerisine sahip olması bu sonucu ortaya çıkarmış olabilir. Algılanan akademik başarı düzeyi yüksek olan katılımcıların aktif planlama tutumlarının ($F_{(2-705)}=13,22>0,001$) düzeyinde akademik başarı düzeyini düşük ve orta algılayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni bu baş etme yöntemini kullanan katılımcıların bir problemi fark etme, problemi tanıma, problemin çözüm önerilerini belirleme ve çözüm önerileri içerisinde duruma en uygun olan ve kendisini en yetkin hissettiği çözüm önerisini uygulamada ihtiyaç duyulan beceriye sahip olması ile açıklanabilir. Algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan katılımcıların kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) baş etme yöntemini ($F_{(2-705)}=4,55>0,01$) düzeyinde algıladıkları akademik başarı düzeyi orta ve yüksek olanlardan farklı bulunmuştur. Bu farkın nedeni bu baş etme yöntemini kullanan katılımcıların yaşadıkları olumsuzlukları ya da başarısızlıkları ve bu döngünün oluşturduğu psikolojik baskı ile baş etmenin en işlevsel yolu olarak inkârı seçmiş olmaları ile açıklanabilir.

5.1.12. Cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin sonuçların tartışılması

Cinsiyet değişkeninin bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farklılaşmaya neden olduğu bulunmuştur. Erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri kadın katılımcıların bilişsel esneklik düzeyinden yüksek bulunmuştur. Bilişsel esneklik mevcut durumlarda çözüm arama ve uygun olan çözüm önerilerini uygulama konusunda erkek katılımcıların daha etkin, yetenekli olması bu durumu ortaya çıkarmış olabilir. Kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni olarak kadınların yaşanan problemleri kabullenme, tahammül etme ve vazgeçmeme tutumlarına erkeklerden daha yüksek düzeyde sahip olmaları ile açıklanabilir. Altunkol (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Yelpaze ve Yakar'ın (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada da, erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aydın ve Egemberdiyeva'nın (2018) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.1.13. Yaş değişkenine göre bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin sonuçların tartışılması

Yaş değişkeninin bilişsel esneklik düzeyinde bir farklılaşmaya neden olduğu bulunmuştur. 22 yaş ve üzeri katılımcıların daha düşük yaşa sahip katılımcılardan daha üst düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni insanların deneyimlerine göre davranışlarını değiştirebilme potansiyelidir denilebilir. Yaş ilerledikçe bireylerin deneyimleri artmakta ve bu deneyimlere göre davranışlarını düzenlemekte ve daha etkin bir uyum süreci gerçekleştirebilmektedirler. Aynı zamanda öğrenme bu davranış değişikliğini gerçekleştirmek için bilgi edinmeyi sağlar, bellek de bu bilgiyi depolamayı sağlayarak kişinin daha işlevsel baş etme yöntemleri bulmasını kolaylaştırmaktadır. Altunkol (2011) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşları ile bilişsel esneklik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Tutuş'un (2019) yaptığı çalışmada ise yaş ile bilişsel esneklik düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

5.1.14. Sınıf düzeyi değişkenine göre bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin sonuçların tartışılması

Sınıf düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. Bunun nedeni öğrencilerin sahip olduğu bilişsel yeterlik, duyuşsal özellik ve davranışsal becerilerinin sınıf düzeyine göre farklılık göstermesi ile açıklanabilir. Bir başka deyişle öğrenci bir önceki sınıf düzeyine göre kendisine, geçmişine ve geleceğine ilişkin daha doğru bilgilere, tutumlara ve davranışsal becerilere sahip olmaktadır. Bu bağlamda lisans eğitiminin bilişsel esnekliği kazandırmada önemli bir faktör olduğu ve önemli bir değişken olduğu söylenebilir. Diril (2011) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin bilişsel esneklik puanlarının sınıf düzeyi açısından dokuzuncu sınıflar lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Camcı Erdoğan'ın (2018) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyinin sınıf düzeyi

açısından farklılaşmadığı bulunmuştur.

5.1.15. Barınma şekli değişkenine göre bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin sonuçların tartışılması

Barınma şeklinin bilişsel esneklik düzeyinde farklılaşmaya neden olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda evde yalnız kalarak barınan katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri diğer barınma şekline sahip öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni evde yalnız kalan öğrencilerin seçim yapma, yaptığı seçime bağlı eylemde bulunma ve eylemlerinin sonuçlarını kendine atfetme düzeyleri diğer barınma şekline sahip olan öğrencilerden daha yüksek olması ile açıklanabilir.

5.1.16. Doğum sırası değişkenine göre bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin sonuçların tartışılması

Doğum sırasına göre bilişsel esnekliğin farklılaştığı bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi en düşük olan katılımcıların doğum sırasının tek çocuk olduğu görülmüştür. Bu doğum sırası değişkenine sahip olan çocukların bilişsel esneklik düzeylerinin diğer doğum sırasına sahip çocuklardan oldukça düşük olmasının nedeni yetiştirilme tarzı ile açıklanabilir. Tek çocuğa sahip ailelerde bakım verenin çocuğun her isteğini ve ihtiyacını istediği anda ve istediği şekli ile karşılama eğilimi çocuğun sosyal yaşamda ihtiyaç duyabileceği birçok becerinin gelişmesini engelleyen aşırı koruyucu bir tutumdur. Bilişsel esneklik bireyin karşılaştığı problemi çözmeye kendini referans alarak sahip olduğu kaynakları etkin ve işlevsel kullanma becerisidir denilebilir. Aşırı koruyucu bir tutum ile yetişen bir çocuğun yetersiz ve yeteneksiz bir şekilde hayata hazırlanmış olması karşılaştığı engelleri aşmada kendisini referans almamasına, sahip olduğu kaynakları da etkin kullanmamasıyla sonuçlanır ki bu da bilişsel esnekliği olumsuz yönde etkileyen bir tablodur denilebilir.

5.1.17. Algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin sonuçların tartışılması

Algılanan sosyoekonomik düzeyin hem bilişsel esneklik için hem de psikolojik dayanıklılık

için bir faktör olduğu bulunmuştur. Sosyoekonomik düzeyini yüksek olarak algılayan katılımcıların hem bilişsel esneklik düzeyleri hem de psikolojik dayanıklılık düzeyleri sosyoekonomik düzeyini düşük ve orta algılayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni bilişsel esnekliğe sahip olmak hem sosyoekonomik anlamda bir avantaja hem de yaşanan problemlerle baş etmede bir motivasyona hizmet etmesi ile açıklanabilir. Aslında bu sonuç, bilişsel esnekliğin sosyoekonomik düzeyi artırdığı, artan sosyoekonomik düzeyin de psikolojik dayanıklılığı ortaya çıkardığı bir döngü ile açıklanabilir. Yaşar Ekici ve Balcı (2019) tarafından yapılan çalışmada, okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Taşğın, Bozgeyikli ve Boğazlıyan (2017) tarafından yapılan çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

5.1.18. Algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin sonuçların tartışılması

Akademik başarının hem bilişsel esneklik hem de psikolojik dayanıklılık için bir faktör olduğu bulunmuştur. Akademik başarı düzeyini yüksek olarak algılayan öğrencilerin hem bilişsel esneklik düzeyleri hem de psikolojik dayanıklılık düzeyleri akademik başarı düzeyini düşük ve orta algılayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni olarak bilişsel esnekliğin akademik başarıyı artırdığı, artan akademik başarı düzeyinin bilişsel esnekliği pekiştirdiği ve başarılı olma inancı kişinin problemlerle karşı daha dayanıklı olmasını sağlamaktadır. Bir başka deyişle bilişsel esneklik akademik başarıyı artırmakta ve akademik başarı kişi için hem koruyucu hem de iyileştirici bir faktöre dönüşebilmektedir. Alanyazın incelendiğinde Yelpaze ve Yakar (2019) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çelikkaleli'nin (2014b) yaptığı çalışmada da bilişsel esneklik ile akademik yetkinlik inancı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çetinkaya ve Sarıcı Bulut (2019) tarafından yapılan çalışmada, kendini toparlama gücü düzeyinin algılanan akademik başarıya göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

5.2. Öneriler

Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin ve gelecekte yapılabilecek araştırmalara yönelik bazı öneriler sunulmuştur.

5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

- Bilişsel esneklik düzeyinin artması bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini de artırmaktadır. Bu sonuç özellikle psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşük olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmaya yönelik yapılacak iyileştirici çalışmalar ve var olan psikolojik dayanıklılık düzeyini koruyucu çalışmalara referans olarak kullanılabilir.
- Katılımcıların problem odaklı baş etme yöntemlerinden aktif planlamayı kullandıkları fakat kabul-bilişsel yeniden yapılanma baş etme yöntemini etkin kullanmadıkları bulunmuştur. Bu durum sadece aktif planlama yöntemini kullanarak stresle baş etmeye çalışan bireylerin çok kolay erteleme ve vazgeçme davranışı içinde olacağının bir göstergesidir. Bu bağlamda öğrencilere kabul-bilişsel yeniden yapılanma baş etme yöntemine ilişkin bilişsel yeterlik, duyuşsal özellik ve davranışsal beceriler kazandırmaya yönelik psikoeğitim programları düzenlenebilir.
- Birinci sınıf öğrencilerinin aktif planlama ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) baş etme yöntemlerini diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilere göre daha aktif kullandıkları bulunmuştur. Sınıf düzeyi değişikçe baş etme yöntemlerinin değişmesine neden olan faktörlerin belirlenerek lisans eğitimi süresince öğrencilerin eğitsel, mesleki ve sosyal yaşamı daha etkin kullanmasını ve işlevsel uyumun oluşmasını sağlayacak program dışı etkinliklerin ve psikoeğitim programlarının geliştirilmesi önerilebilir.
- Evde arkadaşı ile barınma şekline sahip katılımcıların ağırlıklı sahip olduğu baş etme yönteminin dine sığınma olduğu bulunmuştur. Üniversite düzeyinde mesleki eğitime ilişkin bilgiye, beceriye ve tutuma sahip olma sürecinde önemli faktörlerden biri de barınmadır denilebilir. Öğrencinin ders dışı zamanlarda hem hobilerini geliştirme hem de farklı beceriler kazanmasına katkı sağlayacak beceri eğitimlerinin verildiği devlet yurtları önemli bir görevi yerine getirmektedir. Eğer bu imkânlar öğrenciye sunulmaz ise öğrenci benzer anlayışa sahip, benzer kültüre sahip ve benzer yaşam tarzına sahip bireylerle ev tutarak barınmaktadır. Bu hem öğrencinin yukarıda bahsedilen yaşantılardan mahrum kalmasına hem de kendisi ve toplum için riskli olabilecek yaşam tarzları oluşturabilmektedir. Bu

önlemenin en işlevsel yolu devletin öğrencilerin kalabileceği nitelikli, sağlıklı, güvenli ve mahremiyet duygusunu koruyucu yurtlar yapması ile mümkündür.

- Araştırmada erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğu; kadın katılımcıların bilişsel esneklik düzeyi düşük, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ise yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılığa bağlı olarak yaşanan ya da yaşanabilecek olumsuzluklarla baş edebilmek için erkek öğrencilerle çalışırken daha çok psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik psikoeğitim programları, kadınlarda ise bilişsel esnekliği artırmaya yönelik psikoeğitim programları önerilebilir.
- Doğum sırası tek çocuk olanların bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Tek çocuk olan üniversite öğrencilerinin belirlenerek düşük bilişsel esneklik faktörüne bağlı yaşanabilecek eğitsel, sosyal ve psikolojik problemleri önleyici eğitsel, sosyal ve psikolojik önlemler alınabilir.
- Algılanan sosyoekonomik düzeyin ve akademik başarının hem bilişsel esneklik için hem de psikolojik dayanıklılık için faktör olduğu bulunmuştur. Lisans eğitimi süresince öğrencilerin akademik başarıları ruh sağlığının bir göstergesi de olabilir. Bu bağlamda öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin danışmanlarınca takip edilerek gerekli önlemlerin alınması bu bağlamda son derece önemlidir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

- Araştırmada sosyoekonomik düzeyin yüksek algılanması kişinin daha uyuma yönelik baş etme yöntemleri kullanmasına neden olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyoekonomik düzeyin stresle baş etmede daha uyuma yönelik yöntemleri kullanmaya nasıl yol açtığına ilişkin nitel bir çalışma yapılabilir.
- Araştırmada akademik başarının yüksek algılanması kişinin daha uyuma yönelik baş etme yöntemleri kullanmasına neden olduğu bulunmuştur. Algılanan akademik başarı düzeyinin stresle baş etmede daha uyuma yönelik yöntemleri kullanmaya nasıl yol açtığına ilişkin nitel bir çalışma yapılabilir.
- Araştırmada erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğu; kadın katılımcıların bilişsel esneklik düzeyi düşük, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ise yüksek olduğu bulunmuştur. Bu farklılaşmaya neden

olan faktörlerin belirleneceği bir araştırma yapılabilir.

- Araştırmada yaş ve sınıf düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Bu sonuç lisans eğitiminin de bir sonucu olarak düşünülebilir. Boylamsal bir çalışma ile lisans eğitimi süresince bilişsel esnekliğin nasıl değiştiğini ve bu değişime neden olan faktörlerin belirlenmesine yönelik bir çalışma yapılabilir.



KAYNAKLAR

- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 495589).
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 299899).
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 485634).
- APA. (2019). The road to resilience. Erişim adresi: <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1),37-53. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/turkegitimdergisi/issue/37897/333333>
- Aydın, G. (2017). *Su topu sporcularının stres düzeyi ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 484843).
- Balcı, A. (2000). *Öğretim elemanlarının iş stresi. Kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2016). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1998). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/data/unpublishedarticles/y59uuhb.pdf>
- Beck, A., T., Rush, A., Shaw, B. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Pres.
- Beck, J. S. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi temelleri ve ötesi*. (2. Baskı)(Çev. Şahin, M.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bektaş, Z. (2015). *Özel eğitim öğrencilerinin ebeveynlerinde, psikoterapi desteğinin ebeveyn stres düzeyi, yaşam kalitesi ve başa çıkma becerileri ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 427605).
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency In Kids: Protective Factors In The Family, School,*

and Community. North West Educational Laboratory.

- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. doi:10.1037/0022-3514.70.2.349
- Bochner, A. P. ve Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence rationale, philosophy and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher*, 23, 279-301. doi: 10.1080/03634527409378103.
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 553887)
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, E. A., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (5. Baskı) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Camcı Erdoğan, S. (2018). Üstün zekalılar öğretmenliği adaylarının bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(3), 77-96. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbayarsos/issue/39491/465710>
- Canas, J.J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). *Cognitive flexibility*. 296-302. DOI: 10.13140/2.1.4439.6326.
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 569362).
- Crowley, B. J., Hayslip, B. ve Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237-248.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalışkan, Ö. (2017). *Tutum değişiminin deneysel yöntemle incelenmesi: Öğretmen adayları arasında bilişsel uyumsuzluk, yılmazlık ve örgütsel değişime hazır olma durumunun bir yol analizi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 481483).
- Çelikkaleli, Ö. (2014a). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.
- Çelikkaleli, Ö. (2014b), Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- Çetinkaya, A. ve Sarıcı Bulut, S. (2019). Lise Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri ve Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik*

Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9(55). Erişim adresi:
<http://turkpdndergisi.com/index.php/pdr/article/view/703>

- Çetinkaya, A. (2018). *Lise öğrencilerinin kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 525174).
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 302901).
- Demir, Ç. (2018). *Üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzlarının incelenmesi (Toros Üniversitesi örneği)* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 525761)
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 299894)
- 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). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez no. 519362)
- Düğenci, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 514449)
- Ellis, A. (1975). *Humanistic psychotherapy: Therational-emotive approach*. New York: McGraw-Hill Book Company
- Ellis, A. ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer Publishing Company
- Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 65-82.

Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/makusobed/issue/19444/206848>

- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve yönetim*. Ankara: TODAİE.
- Fraenkel, J. R. ve Wallen N. E. (1990). *How to design and evaluate research in education*. San Francisco: McGraw-Hill
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- Graham, H. (1994). *Stresi Kendi Yararınıza Kullanın* (M. Sağlam ve T. Tezcan, Çev). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. G.Ü. *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.
- Gündüz, B. ve Gökçakan, Z. (2003). Hemşirelerde tükenmişliği yordamada stresle başa çıkma biçimleri, eğitim düzeyi ve hizmet süresi değişkenleri. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(2), 10-17.
- Gürgan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez no. 205194)
- Hunter, A. J. (2001). "A Cross-Cultural Comparison of Resilience in Adolescents". *Journal of Pediatric Nursing*, 16, 172-179.
- 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>
- Karakaş, A. ve Koç, M. (2014). Stresle başa çıkma ve dini başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki: çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 610-631.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel yayıncılık
- Karataş, R. (2016). Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez no. 435214).
- Kaya, M. D. ve Keskin, G. (2008). Yöneticilerin yönetsel stres kaynakları ve strese yatkınlık düzeyleri: Erzurum'da bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 371 - 388.

- Kındıroğlu, Z. ve Ekici, F. Y. (2018). Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki. *Adıyaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 138-158.
- Klag, S. ve Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, (9), 137-161.
- Koeske, G. F., Kirk, S. A. ve Koeske, R. D. (1993). Coping with job stress: Which strategies work best?. *Journal of occupational and organizational psychology*, 66(4), 319- 335.
- Kmr, B. (2018). niversite ğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa ıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). YK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez no. 515397)
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: Mc Graw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NewYork: Springer
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B. ve Norman, S. M. (2007). “Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction”, *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572.
- Magnuson, J. (1990). Stress management. *Journal of Property Management*, 55(3), 24-26.
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Individuals' perceptions of their communication behaviors: a validity study of the relationship between the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale with aggressive communication traits. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 13, 531-540.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-228.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: successful adaptation despite risk and adversity. In M. C.Wang, & E. W. Gordon (Eds.). *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects* (3-25).

- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D. ve Teliegen, A. (1990). competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein S. Weintraub (Eds.), *Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology*, (236-256). New York: Cambridge University.
- Monteiro A.M.F., Santos R.L., Kimura N., Baptista M.A.T. ve Dourado M.C.N. (2018) Coping strategies among caregivers of people with Alzheimer disease: a systematic review. *Trends Psychiatry Psychother*, 40(3), 258-268. <http://dx.doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0065>.
- Moore, R. G. (1996). It's the thought that counts: The role of intentions and meta- awareness in cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10, 255- 269.
- Mutlu, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 481487)
- Muyan Yılık, M. (2017). *Öznel iyi oluşa yönelik bir model: Sürekli ve durumluk umut, bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejilerinin rolleri* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 481487)
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227. doi:10.1037/0735-7028.36.3.227
- Özbay, Y. (1993). An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students. Unpublished doctoral thesis. TTU, Lubbock, Texas, USA.
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). "Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara: 1-3 Eylül.
- Pearlin L. ve Schooler C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*. 19(1), 2-21.
- Rowshan, A. (2003). *Stres yönetimi* (Ş. Cüceloğlu, Çev.). İstanbul: Sistem.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/goputeb/issue/33496/380060>

- Shawn Burke, C., Pierce, L. G. ve Salas, E. (Eds.). (2006). *Understanding adaptability: A prerequisite for effective performance within complex environments*. Emerald Group Publishing Limited.
- 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. No: 573.
- Taşğın, Ö, Bozgeyikli, H. ve Boğazlıyan, E. (2017) Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6(16), 551-567. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/hakisderg/issue/33300/364605>
- Taylor, S.E. (2003). Health psychology. New York: McGraw-Hill.
- Tekeli, Ş. G. (2010). *Lise son sınıf öğrencileri ile üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma: Akademik benlik yeterliliği, denetim odağı, stresle başa çıkma ve problem çözme becerisi*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 273250).
- Terzi, Ş. (2005). *İyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 159406).
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Tutuş, A. (2019). *11-14 yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek Lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 549642).
- Vergili, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 486104)
- Wagnild, G.M. ve Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resiliency scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515. doi:10.1017/S095457940000612X
- Yağbasanlar, O. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini yönelimleri ve öz-şefkatleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 528113).

- Yaşar Ekici F. ve Balcı S., (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/ Journal of Higher Education and Science*, 9(1), 65-77. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.310>
- Yates, E. (1986). *Gerilim altında yönetici*. (F. Dilber, Çev.). İstanbul: İlgı.
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 544842).
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 569118).
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175–189.
- Zahal, O. (2014). *Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir (Tez No. 370137).

EKLER

Ek 1. Kişisel bilgi formu

Sakarya Üniversitesi'nde Yüksek Lisans Tez çalışması kapsamında hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde yanıtlamızı rica eder, katkılarınız için teşekkür ederim.

Gülşah GEYİK KOÇ

Yaş:

Cinsiyet:

Sınıf düzeyi:

Barınma şekli:

Doğum sırası: İlk çocuk () Ortanca çocuk () Son çocuk () Tek çocuk ()

Algılanan sosyoekonomik düzey: Düşük () Orta () Yüksek ()

Algılanan akademik başarı düzeyi: Düşük () Orta () Yüksek ()

Ek 2. Bilişsel Esneklik Envanteri

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir.					
6	Bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım.					
10	Kendimi diğer insanların yerine koyarak onları anlamada iyiyimdir.					
14	Herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım.					
18	Zor bir durumla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar düşünürüm.					
20	Zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.					

Ek 3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...				
Her zaman bir çözüm bulurum				Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...				
Benimkinden farklıdır				Benimkiyle aynıdır
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...				
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım				Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
12. Beni ...				
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir				Hiç kimse cesaretlendiremez
Kolayca yapabildiğim				Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...				
Birbirinden bağımsız				Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...				
Günlük yaşamımda yoktur				Günlük yaşamımı kolaylaştırır
27. Destek alırım				
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden				Hiç kimseden
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...				
Yeteneklerimi beğenirler				Yeteneklerimi beğenmezler

Ek 4. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Açıklama: Aşağıda sosyal yaşantınız ve mesleki yaşantınız sırasında ve normal yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınızla ilgili ifadeler bulacaksınız. Zihninizde bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak, sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içerisinde alınız veya üzerini X ile işaretleyiniz.

Hiçbir Zaman	0	(%0)	Sık sık	3	(%50-75)	
Ara sıra	1	(%1-25)	Genellikle/Her zaman	4	(%75-100)	
Bazen	2	(%25-50)				
1.	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	0	1	2	3	4
3.	Problemimle yaşamayı öğrenirim.	0	1	2	3	4
6.	Problemimle ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum.	0	1	2	3	4
10.	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım.	0	1	2	3	4
15.	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim	0	1	2	3	4
23.	Başıma gelenlere inanmak istemem.	0	1	2	3	4
25.	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım.	0	1	2	3	4
29.	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.	0	1	2	3	4
32.	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim.	0	1	2	3	4
37.	Dini aktivitelere katılırım.	0	1	2	3	4
43	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim.	0	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ

Adı ve Soyadı: Gülşah GEYİK KOÇ

E-posta adresi: gulsahgkoc@gmail.com

ÖĞRENİM DURUMU

Yüksek Lisans: (2020) Sakarya Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı

Lisans : (2018) Sakarya Üniversitesi / Eğitim Fakültesi / İngilizce Öğretmenliği Bölümü

ESERLER:

Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler:

Koç, M., Soyer, F., Ayas, T., Düşünceli, B., Çolak, T. S. ve Geyik Koç, G. (2019, Haziran). *Üniversite öğrencilerinin demografik değişkenlere göre değerler profili*, ERPA Uluslararası Eğitim Kongreleri. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.