

Öğretmen Adaylarının Bilişsel Kontrol ve Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi

Murat TUNCER¹

Fatih KAMÇI²

Özet

Çalışmada, stresli durumlarda öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ile değerlendirme ve başa çıkma esneklik düzeylerinin tespit edilmesi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Türkçe, İngilizce, Almanca, Fen Bilgisi ve Sınıf Öğretmenliği Bölümlerinde öğrenim gören 359 öğretmen adayı dâhil edilmiştir. Ölçme aracı olarak Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri analizinde örneklemin sosyo-demografik bilgilerine ait betimsel istatistikler yapılmıştır. "Biliş Nedir?" sorusuna yönelik içerik analizi yapılmıştır. Ölçme aracının alt faktörlerinden elde edilen ölçümlere ait betimsel istatistikler sunulmuştur. Fark analizleri için bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Öğretmen adaylarının kendi bölümlerine ilişkin memnuniyet algı düzeyi incelendiğinde çoğunluğunun memnun olduğu, sosyo-ekonomik bakımından ise çoğunluğunun orta gelir grubunda oldukları belirlenmiştir. "Biliş Nedir?" sorusuna yönelik yapılan içerik analizine göre, öğretmen adaylarının, tam bir tanımlama yapamamasalar da, çoğunluğunun bilişin tanımındaki kavramlara yer verdiği belirlenmiştir. "Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeğinin" alt faktörlerine ait ortalama puanları ve madde sayısına bölünmüş ortalamaları, orta değerden yüksek olduğu görülmüştür. Değerlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, tüm değerlere ait dağılımların normal dağılım sergilediği görülmüştür. Araştırmanın her üç alt boyutunda da öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve başa çıkma algı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel Kontrol

Bilişsel Esneklik

Öğretmen adayları

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 05.01.2024

Kabul Tarihi: 08.05.2024

Elektronik Yayın Tarihi: 28.06.2024

DOI: 10.54979/turkegitimdergisi.1415327

¹ Prof. Dr., Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesi, mtuncer@firat.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-9136-6355

² Uzm., Fırat Üniversitesi EPÖ Doktora, fatihkamci@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-0511-8628

Examining the Cognitive Control and Flexibility Levels of Teacher Candidates

Abstract

The aim of the study was to determine the cognitive control, evaluation and coping flexibility levels of prospective teachers in stressful situations and to examine them in terms of various variables. 359 teacher candidates studying at Dicle University Ziya Gökalp Faculty of Education Turkish, English, German, Science and Classroom Teaching Departments were included in the research. Cognitive Control and Flexibility Scale and Personal Information Form were used as measurement tools. In data analysis, descriptive statistics were made regarding the socio-demographic information of the sample. "What is Cognition?" Content analysis was conducted for the question. Descriptive statistics of the measurements obtained from the sub-factors of the measurement tool are presented. For difference analyses, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Kruskal Wallis H test were performed. When the satisfaction perception level of teacher candidates regarding their departments was examined, it was determined that the majority of them were satisfied, and in terms of socio-economic aspects, the majority were in the middle income group. "What is Cognition?" According to the content analysis conducted on the question, it was determined that the majority of teacher candidates included the concepts in the definition of cognition, even though they could not make a complete definition. It was observed that the average scores of the sub-factors of the "Cognitive Control and Flexibility Scale" and the averages divided by the number of items were higher than the median value. When the skewness and kurtosis values of the values were examined, it was seen that the distributions of all values exhibited normal distribution. It was determined that teacher candidates' cognitive control and coping perception levels were not statistically significant in all three sub-dimensions of the research.

Keywords

Cognitive Control
Cognitive Flexibility
Teacher Candidates

About Article

Sending Date: 05.01.2024
Acceptance Date: 08.05.2024
Electronic Issue Date: 28.06.2024

DOI: 10.54979/turkegitimdergisi.1415327

GİRİŞ

Bireyler yaşanan değişim ve gelişime paralel olarak, yaşamlarında farklı durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir (Kazu ve Erten, 2014). Hayatları boyunca farklı aşama ve dönemlerden geçen bireyler, bilhassa gençlik döneminde, hayatlarına yön verildiği, hem sosyal hem de fiziksel yönlerden en fazla değişim yaşadıkları dönem olarak ifade edilebilir. Özellikle üniversite dönemine denk gelen bu dönem, gençlerin ruh sağlığına önemli ölçüde etki etmektedir (Kaya, Genç ve Pehlivan, 2007). Öğrencilerin bu dönemde yaşadıkları stres ve

bununla başa çıkma yolları, onların başta akademik başarıları olmak üzere, sosyal yaşamlarına ve uyum süreçlerine de etki edebilir. Karşılaşılan bu farklı durumlar neticesinde, stres kaçınılmaz bir olgu haline gelmektedir. Stres günlük hayatta sıklıkla karşılaşılan ve bireyi gerek fiziksel gerekse psikolojik açıdan zorlayan bir husustur (Aytaç, 2002). Alanyazında stres kavramının farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Şanal Karahan'a (2016) göre stres, zararlı ya da tehdit edici bir durum karşısında, bireyde ortaya çıkan aşırı uyarılma durumudur. Aytaç'a göre (2002) stres, bazı olaylara verilen olumsuz bir tepki olarak ifade edilirken; Balcı'ya göre (2000) stres ise, yaşanan çevrenin bireyden fazla miktarda taleplerinin olması veya bireyin mevcut kapasitesinin çok üzerinde taleplerinin olmasıdır. Stres, insanların hayatlarına olumsuz açılardan etki eden bir husus olmakla birlikte, insan yaşamının göz ardı edemeyeceği ve vazgeçilmez bir unsurdur (Özel ve Bay Karabulut, 2018). Hatta bireyin gelişimi ve bireysel doyumunu adına stres gereklidir (Kaba, 2019). İnsanların içinde bulunduğu mevcut şartlar, stresi kaçınılmaz bir olgu haline getirebilir. Önemli olan stresi hayattan tamamıyla çıkarmakla uğraşmak yerine, stresin hayatın bir parçası olduğunu kabullenmek ve stresle başa çıkma yollarını öğrenmek, daha kaliteli bir yaşam adına önem arz edebilir. Sosyal yaşama uyum sağlayabilmek, fiziksel, ruhsal ve sosyal açılardan sağlıklı bir birey olabilmek, huzurlu ve güven içinde yaşayabilmek, hayatta başarılı olabilmek, yapılan işlerden maksimum verim elde edebilmek, stresle başa çıkabilmekle ya da onu kontrol altına alarak olumlu yönde yönlendirmeye bağlıdır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Aksi durumda stres insanın verimliliğinin düşmesine, başarısının azalmasına, etkin olamamasına, sağlığının bozulmasına, yaşamdan zevk alamamasına ve hayatla olan bağının azalmasına yol açabilmektedir (Gürüz ve Gürel, 2009). Hayatın en kritik dönemlerinden olan üniversite dönemi, insanların yaşamında birçok değişim ve gelişimi yaşadığı, hayatlarının özellikle mesleki açıdan şekillendiği bir dönemdir. Üniversitede alınan eğitim kişinin, mesleki gelişiminin yanı sıra bireysel ve sosyal yaşamında da farklı değişimlere yol açmaktadır. Bilhassa ailesinden uzaklaşıp farklı şehir ve kültürel ortamlara uyum sağlamaya çalışan birey, yaşadığı ekonomik problemler, çevre koşulları, okuduğu bölüm vb. nedenlerin yol açtığı stres ve stresin yol açtığı pek çok psikolojik problemle de karşı karşıya kalabilmektedir (Bektaş ve Karagöz, 2017). Üniversite öğrencileri okul, sosyal çevre, iş ve ekonomik durumları ile alakalı çok fazla stres yaşamaktadırlar (King, Vidourek, Merianos ve Singh, 2014). Gerek fiziksel gerekse zihinsel sağlığın korunması adına stresle başa çıkma ve stresi yönetebilme bu açıdan önemli bir olgu olarak ifade edilebilir. Uykusuzluk ya da düzensiz uyku, yorgunluk, halsizlik, endişe, aşırı tedirginlik, hayattan zevk alamama, karar vermede güçlük yaşama vb. fizyolojik ve psikolojik durumlara yol açan stresin (Kaba, 2019), tüm insanlarda olduğu gibi gençlerin de hayatlarının kaçınılmaz bir parçası olmasından dolayı, gençlerin stresle başa çıkabilmesi, hayat kalitelerinin artması adına önemli bir husustur. Gençlerin strese karşı belli bir bilinç geliştirmesi ve stresle başa çıkarak çevreye uyum sağlaması, hem fiziksel hem ruhsal sağlıklarını koruyarak verimli ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için hayati öneme sahiptir (Bektaş ve Karagöz, 2017). Yüksek düzeyde stres bireyin kişisel yaşamına zarar vermekte ve motivasyonunun düşmesine neden olmaktadır (Akpınar, 2008). Bu açıdan gençlerin stresli durumlara karşı çözüm yolları geliştirmesi ve kendini bu durumlara karşı

hazırlaması gerekir. Stresli durumlara bağlı olarak problem meydana geldikten sonra, problem çözme aşamasında, birey bilişsel olarak kendini problem durumuna hazırlar ve problemin çözümüne dair etkili çözüm yolları bulmaya çalışır. Bilişsel kontrol ve esneklik bu noktada son derece önemlidir (Orendain ve Wood, 2012). Bilişsel kontrol ve esnekliğin farklı durumlara uyum sağlamaya çalışan birey adına önemli birer nitelik olduğu ifade edilebilir.

Biliş: *“Canlının, bir nesne veya olayın varlığına ilişkin bilgili ve bilinçli duruma gelmesidir.”* (TDK, 2024). Uzer Yıldız’a (2024) göre ise biliş: *“Algı, bellek, dikkat, dil, duygular, karar verme, akıl yürütme ve düşünme gibi, zihnin dünyayı anlamaya yönelik yaptığı işlemlerin tümüdür.”*. Bilişsel kontrol, konuyla alakası olmayan bilgileri engelleme becerisidir (Morton, Ezekiel ve Wilk, 2011; Demirtaş, 2019). Aynı zamanda bilişsel kontrol, kişilerin amaçlarıyla alakalı hususlara dikkatlerinin yönlendirilmesi şeklinde ifade edilebilir (Demirtaş, 2019). Batting’e göre (1979) bilişsel esneklik, karşılaşılan farklı durumlara en iyi çözüm yolu üretmeyken, Martin ve Anderson’a göre (1998) ise, bütün olasılıkları görebilme yetisi olarak ifade edilmektedir. Bilişsel esneklik, farklı düşünme yolları ve farklı zihinsel çerçeveler kullanmayla alakalıdır. Bilişsel kontrol ve esneklik, özellikle düşünce ve eylemlerimizin, farklılaşan koşullara uyum sağlaması açısından ve odaklanmayı devam ettirebilme becerisini muhteva eden, yürütme faaliyeti bakımından önemlidir. Bilişsel kontrol ve esneklik ise bireyin problem çözme becerisinin yanı sıra, farklılaşan durumsal zorunlulukların karmaşık yapısına ve zorluk düzeyine bağlı bir durum olarak bilginin farklı ve alternatif yollarla yeniden yapılandırılması biçiminde ifade edilebilir (Jacobson ve Spiro, 1995). Demirtaş’a (2019) göre, bilişsel kontrol ve esneklik, insanların değişen ortamlara uyum sağlamasında, hedefe dayalı davranışları uyarlayabilmesinde, değişen durumlara göre esnek olmasında, alternatif ve seçeneklere karşı farkındalık sahibi olmada, çevre uyaranlarına karşı uyum sağlamada önemli bir özelliktir. Bunların yanı sıra bilişsel esnekliğe sahip insanlar, meydana gelen değişimleri tanımlama, durumlara yönelik farklı anlayışlar geliştirme ve meydana gelebilecek her duruma karşı hazırlıklı olma maksadıyla çoklu strateji geliştirme becerisine sahiptirler. Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen ve Molen’e (2004) göre, bireyler yaşla birlikte ve gelişim dönemlerine bağlı olarak, farklı çevrelerle, sosyal ortamlarla ve uyaranlarla karşı karşıya kalır. Bir yandan uyum süreci yaşarken, diğer yandan karşılaştıkları sorunlarla başa çıkma yollarını öğrenmeye ve duruma göre gerekli adımlar atmaya başlar. Bütün bunları yapabilme yetisi bilişsel kontrol ve esneklik olarak ifade edilebilir. Çağdaş yaşamda başarı elde etmek, stresten kurtulmaya çalışmakla değil, stresi yönetebilme becerisini geliştirmekle mümkün hale gelebilir. Stresle başa çıkmada gerekli beceriden mahrum bireyler, stresten kaynaklanan birtakım hastalıklara maruz kalabilirler. Stres konusunda olumlu düşünmek, olumsuz duyguları bir kenara bırakmak, strese sürükleyen birtakım alışkanlıkları terk etmek büyük resmin parçaları olarak görülebilir (Altıntaş, 2014). Bireyin stresli durumlara karşı olumlu becerilere sahip olması için de bilişsel kontrol ve esneklik becerisine sahip olması gerekmektedir. Bilişsel kontrol ve esneklik beceri düzeyi yüksek olan bireylerin aynı zamanda sosyal ve iletişim bakımından esnek, olumsuz durumlara karşı farklı seçenekleri göz önünde bulunduran, kendine güvenen, hissiyat sahibi, anlaşmazlıklara karşı tolerans sahibi kişilerdir

(Martin ve Anderson, 2001). Akçay Özcan ve Kıran Esen (2016) tarafından yapılan çalışmada da; gençlerin bilişsel esneklikleri arttıkça akademik başarılarının yanı sıra sosyal ve duygusal özyeterliliklerinde de artış görülmüştür. Akdağ (2019) tarafından yapılan çalışmada; bireylerin bilişsel esnekliği arttıkça sosyal uyumları da artmaktadır. Alper ve Deryakulu (2008) tarafından yapılan çalışmada ise; bilişsel esnekliği yüksek olan öğrencilerin probleme ve iş birliğine dayalı öğrenmelerinin olumlu yönde olacağı ortaya konmuştur. Hayatın birçok aşamasında olduğu gibi, üniversite döneminde de karşı karşıya kalınan stres, öğrencileri farklı yönlerden etkileyebilmektedir. Öğrencilerin sahip oldukları fiziksel ve ruhsal özellikler, içinde buldukları çevresel ve ekonomik şartlar stresle başa çıkma durumlarına etki edebilmektedir. Öğrencilerin duyguları üzerinde bilişsel kontrol ile değerlendirme ve başa çıkma esneklik düzeyleri, onların stresle başa çıkma, yaşamları boyunca elde edecekleri başarı durumları ve başarısızlıkları üzerinde önemli rol oynamaktadır. Çalışma konumuzu oluşturan bilişsel kontrol ve esneklik, son yıllarda alanyazında sıklıkla dile getirilen (Guzman, Durden, Taylor, Guzman ve Potthoff, 2016; Barak ve Levenberg, 2016; Herrmann, 2015; Morton, Ezekiel ve Wilk, 2011; Demirtaş, 2019; Yazgan; 2021) ve önem arz eden 21. yüzyıl becerilerinden biridir. Bundan dolayı özellikle üniversite döneminde, milyonlarca öğrencinin eğitim hayatına dokunacak olan öğretmen adaylarına edindirilmesi gereken bir beceridir. Yukarıda ifade edilenlerden hareketle bu araştırmanın genel amacı, stresli durumlarda öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ile değerlendirme ve esneklik düzeylerini tespit etmektir. Bu genel amacın yanı sıra aşağıdaki alt problemlere yanı aranmaktadır;

- ❖ Öğretmen adaylarına göre “Biliş Nedir?”
- ❖ Öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ile değerlendirme ve başa çıkma esneklik düzeyleri;
 - Öğrenim gördükleri bölüme,
 - Algılanan ekonomik durumlarına göre,
 - Öğrenim gördükleri bölümle yönelik memnuniyet durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma, tarama modelinin kullanıldığı betimsel (survey) bir çalışmadır. Betimsel tarama modelinde, belli bir zaman kesiti içinde çok sayıda denek ve objeden elde edilen verilerin analizi ile araştırma problemine veya problemlerine cevap aranır (Arseven, 2001). Ayrıca katılımcıların biliş kavramına yönelik algıları ele alınmış ve katılımcılara yöneltilen “Biliş Nedir?” sorusuna yönelik elde edilen veriler üzerinden içerik analizi yapılmıştır. Bu sorunun yöneltilmesi ile araştırma bulgularının geçerliğinin artırılması amaçlanmıştır. Biliş kavramını tanımlayamayan veya yanlış tanımlayanların veri toplama aracındaki maddeler konusunda bilgi sahibi olmadıkları düşünülmüştür. Bu soruya verilen yanıtların içerik analizinde, esasen yapılan işlem, birbirine benzerlik gösteren veriler belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirilmektedir ve aynı zamanda veriler anlaşılır bir şekilde düzenlenerek, okuyucuların anlayabileceği bir biçimde yorumlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Evren-Örneklem

Araştırmanın örnekleme, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme ile seçilen Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Türkçe, İngilizce, Almanca, Fen Bilgisi ve Sınıf Öğretmenliği Bölümlerinde öğrenim gören 359 öğretmen adayından oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme, araştırmacıların sahip olduğu maddi imkân, zaman ve veri toplama kolaylığı göz önüne alınarak ulaşılabildikleri katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırma örnekleminin sosyo-demografik bilgilerine ait betimsel istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdeleri

Değişkenler		Frekans (f)	Yüzde (%)
Öğrenim gördüğü bölüm	İngilizce Öğretmenliği	60	21.3
	Türkçe Öğretmenliği	64	22.7
	Fen Bilimleri Öğretmenliği	67	23.8
	Almanca Öğretmenliği	36	12.8
	Sınıf Öğretmenliği	55	19.5
Memnuniyet algısı	Memnunum	159	56.4
	Kararsızım	95	33.7
	Memnun Değilim	28	9.9
Algılanan gelir düzeyi	Düşük	57	20.2
	Orta	216	76.6
	İyi	9	3.2
Toplam		282	100

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmen adaylarının bölüm dağılımlarına göre en fazla İngilizce en az ise Almanca öğretmenliği bölümünden oluştuğu görülmektedir. Öğrencilerin kendi bölümlerine ilişkin memnuniyet algı düzeyi incelendiğinde ise büyük çoğunluğunun memnun olduğu tespit edilmiştir. Son olarak sosyo-ekonomik düzeyleri incelendiğinde ise büyük çoğunluğunun gelirlerini orta gelir grubu olarak tanımladıkları belirlenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak “**Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği**” kullanılmıştır. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği, Gabrys, Tabri, Anisman ve Matheson (2018) tarafından geliştirilmiş ve Demirtaş (2019) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Toplamda 18 maddeden oluşan ölçek 7’li likert tipindedir (1: Hiç katılmıyorum, 7: Tamamen katılıyorum). Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi verileri ölçeğin “Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol ile Değerlendirme” ve “Başa Çıkma Esnekliği” olmak üzere, iki faktörlü yapısının yeterli uyum değerlerine sahip olduğunun ortaya konulduğu görülmüştür. Ayrıca “Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği” bilişsel esneklik ve sürekli umut ile pozitif, algılanan stres ile ise negatif açıdan anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmüştür. İkinci ve üçüncü aşama kapsamında alt faktörler ve ölçeğin tamamı için hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları .85 ile .91 arasında değişmektedir.

Veri toplama aracı olarak kullanılan “Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği” öğretmen adayları tarafından algılama düzeyleri belirlenirken aşağıdaki formül kullanılarak kesme puanları belirlenmiştir (Uzunboylu ve Sarıgöz, 2015).

$$SA = \frac{YS-DS}{SS}$$

Burada; SA seçenek aralığını, YS en yüksek seçeneği, DS en düşük seçeneği ve SS ise seçenek sayısını göstermektedir. Mevcut araştırmada ölçme aracı yedili likert türünde olduğundan seçenek aralığı yukarıdaki formül kullanıldığında .86 olarak bulunmuştur. Buna göre ortalaması yediye yakın değerlerin yüksek bire yakın değerlerin ise düşük düzey olduğu görülmektedir. 1.00 -1.86 aralığı en düşük düzey iken, 6.14 – 7.00 aralığı en yüksek düzey ve orta nokta ise 3.58 olarak belirlenmiştir. Buna göre bir boyutun ortalama değeri 3.58 üstünde ise ortama üstü olarak kabul edilebilir.

Verilerin Analizi

Veri analizinde ilk olarak örneklemin sosyo-demografik bilgilerine ait betimsel istatistikler yapılmıştır. Devamında ölçme aracının alt faktörlerinden elde edilen ölçümlere ait betimsel istatistikler sunulmuştur. Daha sonra ise fark analizleri için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. İstatistiksel analizlerde .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Stresli durumlarda öğretmen adaylarının duyguları üzerinde bilişsel kontrol esneklik düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesini amaçlayan bu araştırmada, ilk olarak öğretmen adaylarına “Biliş Nedir?” sorusu yöneltilmiştir? Tablo 2’de bu sorunun cevabıyla ilgili olarak öğretmen adaylarının vermiş oldukları cevapların kodlanmış ve kategorilendirilmiş şekli yer almaktadır.

Tablo 2. “Biliş Nedir?” sorusuyla ilgili öğretmen adayları görüşleri

Kategori	Kodlama	n	Toplam
(1) BİLİŞ	Bilgili ve Bilinçli Olma	120	282
	Anlama, Algılama ve Kavrama	83	
	Zihinsel Süreçler ve Zekâ	30	
	Duygu ve Düşünce	12	
	Öğrenme	7	
	Yorumlama ve Değerlendirme	4	
	Farkına Varma	25	
(2) DİĞER	İlgi ve Dikkat	1	17
	Tanınan ve Tanıdık Kimse	8	
	Teknoloji	1	
	Bilgisayarda Bilgi işleme	4	
	Tepkiler	1	
	Gelişim Süreci	1	
	Süreç	1	
(3) BİLMİYORUM	Yenilik	1	60
	Bilmiyorum	60	
	TOPLAM	359	

Tablo 2’de, yapılan içerik analizine göre, öğretmen adaylarının verdikleri cevaplarda birden fazla ifadeye yer verdikleri, tam bir tanımlama yapılamasa da 282 (%78,56) öğretmen adayının bilişin tanımında yer alan kavramlara yer verdiği tespit edilmiştir. Bu yüzden bu kategori “**Biliş**” kategorisi olarak adlandırılmıştır. “Biliş” kategorisinin dışında, farklı cevapların yer aldığı “**Diğer**” kategorisinde 17 (%4,73) ve “**Bilmiyorum**” kategorisinde de

toplam 60 (%16,71) öğretmen adayının cevaplarının yer aldığını görülmektedir. "Biliş Nedir?" sorusuna, "Biliş" kategorisi dışında farklı cevaplar veren ya da "Bilmiyorum!" cevabını veren öğretmen adayları, araştırma konusuna dair yeterli bilgileri olmadığı varsayılarak, bilişsel kontrol ve esneklik ölçeğine yönelik yanıtlayıcılardan çıkarılmışlardır.

(1) Biliş Kategorisi

Bu kategoriye göre aday öğretmen görüşlerini yansıtan örnekler aşağıda sunulmuştur.

"Beyindeki olayları kavrayabilme, algılayabilme ve farkında olmaktır."

"Bir şeyle ilgili bilgili ve bilinçli olma, algılama, dikkat ve bellektir."

"Canlının bir olayın varlığıyla ilgili olarak bilgili ve bilinçli duruma gelmesidir."

"Bir olay ya da durum hakkında kişinin bilgili ve bilinçli olmasıdır."

"Beynin algılama süreci, düşünme yetisi, algılama kapasitesidir."

"Sorun çözüme, karar verme ve zihinsel süreçlerdir."

"Çevreyi algılamamızı, öğrenmemizi ve öğrendiklerimizi hatırlamamızı sağlayan şeydir."

"Bir şeyi bilmek, bir konu hakkında bilgi sahibi olmaktır."

"Bilinçli duruma gelmek, uyum sağlamak, dünyayı algılama biçimidir."

"Herhangi bir şeyin farkına varma, onu anlayabilmedir."

"Zihnimizin dünyayı anlama ve algılamaya yönelik yaptığı işlemlerin tamamıdır."

"Zihinsel yetilerle iradeyi kontrol edebilme, yönetme sürecidir."

(2) Diğer Kategorisi

"Tanıdığımız kimseler, dostlarımızdır."

"Günümüzdeki yeniliklerdir."

"Olaylara karşı verdiğimiz tepkilerdir."

"Teknolojidir."

"Bilgisayar ortamında olan programlardır."

"Bireylerin olumlu ya da olumsuz gelişim sürecidir."

"Canlının bir nesne ya da olaya ilişkin yürüttüğü süreçtir."

İçerik analizinden sonra öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve başa çıkma düzeyleri istatistiksel olarak belirlenmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda Bilişsel kontrol ve esneklik ölçeğinden elde edilen ölçümlere ilişkin betimsel istatistikler incelenmiş ve Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Bilişsel kontrol ve esneklik ölçeğinin alt faktörlerine ait betimsel istatistikler (N = 836)

Faktörler/Değerler	Min.	Max.	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık
Bilişsel Kontrol	9.00	63.00	33.94 (3.77)	11.09	0.10	-0.27
Değerlendirme ve Başa Çıkma	10.00	63.00	46.84 (5.20)	9.72	-0.85	1.24
Toplam Puan	20.00	126.00	80.77 (4.49)	17.90	-0.29	0.58

Tablo 3 incelendiğinde, öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının üstünde olduğu anlaşılmaktadır. Bilişsel kontrol ve esneklik ölçeğinin boyutlarına ait ortalama puanları ve madde sayısına bölünmüş ortalamaları (parantez içindeki ortalamalar) 3.58 olarak hesaplanmış orta değerden yüksek olduğu görülmüştür. Hesaplanan çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, ± 2.00 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu tüm değerlere ait dağılımların normal dağılım sergilediklerine işaret etmektedir (George ve Mallery, 2010; Shiel ve Cartwright, 2015). Değerlere ait ölçümlerin normal dağılıma sahip olması ve her bir değişkeni oluşturan gruplardaki kişi sayısının 30 ve üstü olmasından dolayı bölüm ve memnuniyet algısı için

parametrik analizler kullanılmış iken gelir düzeyi değişkenindeki bir grubun küçük sayıya sahip olmasından dolayı parametrik olmayan analizler kullanılmıştır.

Öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklik algı düzeyleri incelendikten sonra, algı düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşması için fark analizleri yapılmıştır. İlk olarak, öğrenim görülen bölüme göre farklılığı belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve başa çıkma algı düzeylerinin bölüme göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	Bölüm	N	\bar{X}	SS	sd	F	p	Levene (p)
Bilişsel kontrol	İngilizce Öğretmenliği	60	35.20	10.90	4-277	0.80	.52	2.22 (.068)
	Türkçe Öğretmenliği	64	34.80	11.90				
	Fen Bilimleri Öğretmenliği	67	33.79	11.89				
	Almanca Öğretmenliği	36	31.36	11.05				
	Sınıf Öğretmenliği	55	33.47	9.23				
	İngilizce Öğretmenliği	60	48.23	7.41				
Başa çıkma	Türkçe Öğretmenliği	64	47.89	10.35	4-277	0.97	.42	1.50 (.202)
	Fen Bilimleri Öğretmenliği	67	46.27	10.64				
	Almanca Öğretmenliği	36	46.14	11.26				
	Sınıf Öğretmenliği	55	45.25	8.89				
	İngilizce Öğretmenliği	60	83.43	16.25				
	Türkçe Öğretmenliği	64	82.69	18.86				
Toplam puan	Fen Bilimleri Öğretmenliği	67	80.06	20.26	4-277	1.02	.39	2.93 (.021)
	Almanca Öğretmenliği	36	77.50	20.38				
	Sınıf Öğretmenliği	55	78.73	13.02				
	İngilizce Öğretmenliği	60	83.43	16.25				
	Türkçe Öğretmenliği	64	82.69	18.86				
	Fen Bilimleri Öğretmenliği	67	80.06	20.26				

Not: * $p < .05$

Tablo 4 incelendiğinde, öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklik algı düzeylerinin okudukları bölüme göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p > .05$). Buna göre öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve başa çıkma düzeylerinin benzer düzeyde olduğu söylenebilir. ANOVA analizinin varsayımı olan varyansların homojenliği için Levene testi yapılmış ve bilişsel kontrol ile başa çıkma için varyansların homojenliğinin sağlandığı, toplam puan için ise sağlanmadığı tespit edilmiştir. Tüm F değerleri anlamlı olmadığı için çoklu karşılaştırma testleri yapılmamış ve varyansların homojenliği durumuna bakılmamıştır.

Öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklik düzeylerinin bölüme göre farklılaşma durumları incelendikten sonra, öğrenim bölüme yönelik memnuniyet düzeyine göre

farklılaşma durumlarının belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve başa çıkma algı düzeylerinin bölüm memnuniyet algısına göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	Bölüm Memnuniyeti	N	\bar{X}	SS	sd	F	P	Levene (p)
Bilişsel kontrol	Memnunum	159	35.01	11.34	2- 279	1.76	.17	0.11 (.894)
	Kararsızım	95	32.77	10.19				
	Memnun Değilim	28	31.89	12.22				
Basa çıkma	Memnunum	159	47.18	10.26	2- 279	1.51	.22	1.57 (.211)
	Kararsızım	95	47.16	8.70				
	Memnun Değilim	28	43.82	9.59				
Toplam puan	Memnunum	159	82.19	18.74	2- 279	1.74	.17	0.74 (.478)
	Kararsızım	95	79.93	16.36				
	Memnun Değilim	28	75.71	17.57				

Not: * $p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde, öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklik düzeylerinin öğrenim görülen bölüme yönelik memnuniyet algısına göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > .05$). Buna göre öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri bölüme yönelik memnuniyet algıları stresli durumlarda hem bilişsel kontrol hem de başa çıkma düzeylerinin benzer düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırma kapsamında son olarak, algılanan gelir düzeyine göre bilişsel kontrol ve esnekliğin anlamlı biçimde farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmış (gelir düzeyini iyi olarak niteleyen kişi sayısı 9 olduğundan parametrik testler kullanılmamıştır) ve sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve başa çıkma algı düzeylerinin bölüm memnuniyet algısına göre karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

Değişkenler	Gelir düzeyi	N	Sıra Ortalaması	H	sd	p
Bilişsel kontrol	Düşük	57	150.35	0.85	2	.654
	Orta	216	139.18			
	İyi	9	141.22			
Basa çıkma	Düşük	57	162.85	5.49	2	.064
	Orta	216	136.94			
	İyi	9	115.67			
Toplam puan	Düşük	57	157.73	2.89	2	.236
	Orta	216	137.66			
	İyi	9	130.83			

Not: * $p < .05$.

Tablo 6 incelendiğinde, öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve başa çıkma boyutlarına yönelik algı düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p > .05$). Buna göre öğretmen adaylarının gelir düzeyleri fark etmeksizin stresli durumlarda hem bilişsel kontrol hem de başa çıkma düzeylerinin benzer düzeyde olduğu söylenebilir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Stresli durumlarda öğretmen adaylarının duyguları üzerinde bilişsel kontrol esneklik düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesini amaçlayan bu araştırmada, ilk olarak öğretmen adaylarına “Biliş Nedir?” sorusu yöneltilmiştir? Yapılan içerik analizine göre, öğretmen adaylarının verdikleri cevaplarda birden fazla ifadeye yer verdikleri, tam bir tanımlama yapılamasa da öğretmen adayının büyük çoğunluğunun bilişin tanımında yer alan kavramlara yer verdiği tespit edilmiştir. Yapılan alanyazın taramasında, bu araştırmaya benzer içerik analizi yapan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının üstünde olduğu tespit edilmiştir. Bu da öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklik düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeylerine yönelik benzer araştırma yapan Yazgan (2021), Esen Aygün (2018), Çuhadaroğlu (2013) ve Camcı Erdoğan (2018), Gürbüz Kaptanbaş ve Nartgün Sezgin (2018), bu çalışmalarda öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu neticesine varmışlardır. Araştırma bulgusunun aksine, Yazgan (2021) tarafından yapılan çalışmada, öğretmen adaylarının zor durumlarla yüz yüze kaldıklarında, kontrolü ve hâkimiyeti tam olarak sağlayamadıkları, bu açıdan istenilen düzeyde olmadıkları tespit edilmiştir. Esen Benzer şekilde Aygün ve Şahin Taşkın (2019) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise, öğretmen adaylarının düşük bilişsel esneklik düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve başa çıkma algı düzeylerinin okudukları bölüme göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre öğretmen adaylarının bölümleri fark etmeksizin stresli durumlarda hem bilişsel kontrol hem de başa çıkma düzeylerinin benzer düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgusunun aksine, Tuncer ve Tanaş (2021) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin öğrenim görülen bölüm açısından istatistiksel bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Gürbüz Kaptanbaş ve Nartgün Sezgin (2018) tarafından öğretmen adaylarına yönelik yapılan çalışmada da benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve başa çıkma algı düzeylerinin bölüm memnuniyet algısına göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre öğretmen adaylarının memnuniyet algı düzeyleri fark etmeksizin stresli durumlarda hem bilişsel kontrol hem de başa çıkma düzeylerinin benzer düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın aksine, Akpınar (2013) tarafından öğretmen adaylarına yönelik yapılan çalışmada, öğrenim gördüğü bölümü isteyerek tercih etmeyen öğretmen adaylarının, isteyerek tercih eden öğretmen adaylarına göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve başa çıkma algı düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre öğretmen adaylarının gelir düzeyleri fark etmeksizin stresli durumlarda hem bilişsel kontrol hem de başa çıkma düzeylerinin benzer düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın aksine, Alpertonga vd. (2016) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada, aile gelir düzeyi yükseldikçe öğrencilerin stres ve kaygı düzeylerini azaldığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Yılmaz, Dursun, Güngör Güzeler ve Pektaş (2014) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir başka çalışmada, öğrencilerin strese bağlı kaygı düzeylerinin ailelerinin aylık gelir durumlarına göre, anlamlı olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Akpınar (2013) tarafından öğretmen adaylarına yönelik yapılan bir başka çalışmada ise, geliri giderinden az olan öğretmen adaylarının, geliri giderinden fazla olan öğretmen adaylarına göre stres düzeylerinin daha fazla olduğu neticesi elde edilmiştir.

ÖNERİLER

• Olumsuz düşüncelere karşı olumlu düşüncelerin geliştirilmesi, “Hayır!” demeyi öğrenme, ulaşılabilir hedeflerin belirlenmesi, kişinin kendi sınırlarını bilmesi ve aşırıya kaçmaması, keyif alınan hobilerin yapılması, günlük tutmak, gülümsemek, doğa yürüyüşleri yapmak, rahatlama ve nefes egzersizleri yapmak, güvenilen kişilerle duyguların paylaşılması da stresin azaltılmasına, bilişsel kontrol ve esnekliğin geliştirilmesine destek sağlayabilir.

• Öğrencilerin bölüm tercihlerinde, üniversiteye yerleşmeden önce iyi bir rehberlik hizmeti almaları, okuyacakları bölümlerle ilgili detaylı araştırma yapmaları yerinde bir uygulama olabilir. Öğrencilerin üniversiteye alışma süreçlerinde gerek ders hocalarının gerekse üniversite yönetiminin destekleri de son derece önemlidir. Ailesinden, alıştığı çevreden uzaklaşıp yeni ortamlara alışma dönemine giren öğrencilere yönelik yapılacak sosyal aktiviteler, uyum etkinlikleri onların stres düzeylerinin azalmasına destek sağlayabilir. Öğrencileri stresle başa çıkma, bilişsel kontrol ve esneklik konularında bilgilendirici, onların kendilerine olan güvenlerini arttırıcı seminerler ve etkinlikler düzenlenebilir. Örneğin; belleği geliştiren etkinlikler, farkındalık uygulamaları ve egzersizleri, fiziksel egzersizler, uyku düzeni, dengeli beslenme, gerçekçi, yönetilebilir, açık ve anlaşılır görevler, düzenli sosyal etkileşimi arttıran aktiviteler vb. düzenlenebilir. Bunların dışında, yeni bir dil öğrenmek, müzik aleti çalmak, hafızayı ve dikkati arttırıcı uygulamalar, “Bilişsel Davranışçı Terapi” uygulamaları bilişsel kontrol ve esnekliğin geliştirilmesine yardımcı olabilir.

• Ekonomik durumu düşük olan öğrencilere yönelik barınma, beslenme, ulaşım ve kırtasiye gibi ihtiyaçlar, başta üniversite imkânları olmak üzere, belediyeler, valilikler ve sivil toplum kuruluşlarınınca karşılanması öğrencilerde stresin azalmasına, bilişsel kontrol ile değerlendirme ve başa çıkma algı düzeylerinin yükselmesini sağlayabilir. Ayrıca üniversitelerde strese bağlı sorunlar yaşayan öğrencilere yönelik profesyonel psikolojik destek birimi hizmet verebilir. Bu tür hizmetler, öğrencilerin olumsuz düşünceye neden olan düşünce ve davranışları tanımasına ve bunları düzeltmesine destek sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Akçay Özcan, D. ve Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasian Education And Culture*, 1, 1-8. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijoeec/issue/33100/367905>
- Akdağ, S. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinde sosyal uyumun yordanması*. (Yüksek Lisans Tezi). NEU Library. (292472).
- Akpınar, B. (2013). Öğretmen adaylarının stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından analizi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 229-241. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/zgefd/issue/47941/606529>
- Akpınar, B. (2008). Eğitim sürecinde öğretmenlerde strese yol açan nedenlere yönelik öğretmen görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16 (2), 359-366. <https://docplayer.biz.tr/8137179-Egitim-surecinde-ogretmenlerde-strese-yol-acan-nedenlere-yonelik-ogretmen-gorusleri.html>
- Alper, A. ve Deryakulu, D. (2008). Web ortamı problemlere dayalı öğrenmede bilişsel esneklik düzeyinin öğrenci başarısı ve tutumları üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 33 (148), 49-63. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/76909/web-ortamli-probleme-dayali-ogrenmede-bilissel-esneklik-duzeyinin-ogrenci-basarisi-ve-tutumlari-uzerindeki-etkisi>
- Alpertonga, H., Ünsar, A.S. ve Koldere Akın, Y. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması. *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 32, 71-83. <https://doi.org/10.30976/susead.302136>

- Altıntaş, E. (2014). *Stres Yönetimi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Aytaç, S. (2002). İş yerindeki kronik stres kaynakları. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 4 (1), 259-286.
<https://www.isguc.org/?p=article&id=276&cilt=4&sayi=1&yil=2002>
- Balcı, A. (2000). *Öğretim Elemanlarının İş Stresi, Kuram ve Uygulamalar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Barak, M. and Levenberg, A. (2016). Flexible thinking in learning: an individual differences measure for learning in technology-enhanced environments. *Computers and Education*, 99, 39-52. doi:10.1016/j.compedu.2016.04.003
- Batting, W.T. (1979). Are the important "individual differences" between or within individuals?. *Journal of Research in Personality*, 13, 546-558. [https://sci-hub.se/10.1016/0092-6566\(79\)90015-1](https://sci-hub.se/10.1016/0092-6566(79)90015-1)
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (55), 291-300. <https://doi.org/10.17755/esosder.91623>
- Bektaş, M. ve Karagöz, Ş. (2017). Stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlığa etkisi: meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (21), 342-355. <https://doi.org/10.20875/makusobed.316905>
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 48-58.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/guebd/issue/36422/409991>
- Camcı Erdoğan, S. (2018). Üstün zekâlılar öğretmenliği adaylarının bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (3),77-96. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbayarsos/issue/39491/465710>
- Crone, E.A., Ridderinkhof, K.R., Worm, M., Somsen, R.J.M. and Molen, M.W. (2004). Switching between spatial stimulus – response mappings: a developmental study of cognitive flexibility. *Developmental Science*, 7 (4), 443 – 455.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-7687.2004.00365.x>
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2 (1), 86-101. <http://cije.cumhuriyet.edu.tr/tr/pub/issue/4274/57599>
- Demirtaş, A.S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: bir ölçek uyarlama çalışması. *İstanbul Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları*, 39 (2), 345-368. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0028>
- Esen Aygün, H. ve Şahin Taşkın, Ç. (2019). Öğretmen adaylarının öğretmenlik uygulaması kapsamında bilişsel esnekliğe ilişkin görüşleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7 (4), 1475-1499. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/enad/issue/49738/638114>
- Esen Aygün, H. (2018). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 77, 105-128. <https://www.acarindex.com/pdfs/43242>
- George, D. and Mallery, M. (2010). *SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide and Reference*. Allyn and Bacon Publishing.
- Guzman, M.R.T., Durden, T.R., Taylor, S.A., Guzman, J.M. and Potthoff, K.L. (2016). *Cultural competence: an important skill set for the 21st century*. Retrieved from <https://extensionpublications.unl.edu/assets/html/g1375/build/g1375.htm> in December 6, 2023.

- Gürbüz Kaptanbaş, E. ve Sezgin Nartgün, Ş. (2018). Pedagojik formasyon programı öğrencilerinin bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (55), 628-640. doi:10.17719/jisr.20185537235
- Gürüz, D. ve Gürel, E. (2009). *Yönetim ve Organizasyon*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Herrmann, E. (2015). *Cultural Competence in The Classroom: A Key 21st- Century Skill*. <https://exclusive.multibriefs.com/content/cultural-competence-in-the-classroom-a-key-21st-century-skill/education> . (Erişim: 06.11.2023).
- Jacobson, M. J. and Spiro, R. J. (1995). Hypertext learning environment, cognitive flexibility, and the transfer of knowledge: An empirical investigation. *Journal of Educational Computing Research*, 12 (4), 301-333. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED355508.pdf>
- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Dergisi*, 73, 63-81. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/abuhbsd/issue/47888/761264>
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 18 (2), 137-146. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/66111/tip-fakultesi-ve-saglik-yuksekokulu-ogrencilerinde-depresif-belirti-yayginligi-stresle-basacikma-tarzları-ve-etkileyen-faktorler>
- Kazu, İ.Y. ve Erten, P. (2014). Öğretmen adaylarının sayısal yetkinlik düzeyleri. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 132-152. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/buefad/issue/3815/51196>
- King, K. A., Vidourek, R. A., Merianos, A. L. and Singh, M. (2014). A study of stress, social support, and perceived happiness among college students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2 (2), 132-144. <https://www.semanticscholar.org/paper/A-study-of-stress%2C-social-support%2C-and-perceived-King-Vidourek/f917e8786c2fad5d5e884407e62efce36c9a64ed>
- Martin, M. M. and Anderson, C. M. (2001). The relationship between cognitive flexibility and affinity-seeking strategies. *Advances in Psychological Research*, 4, 69-76. https://www.researchgate.net/publication/291895585_The_relationship_between_cognitive_flexibility_and_affinity-seeking_strategies
- Martin, M. M. and Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Repots*, 11, 1-9. doi:10.1080/08934219809367680
- Morton, J. B., Ezekiel, F. and Wilk, H. A. (2011). Cognitive control: Easy to identify but hard to define. *Topics in Cognitive Science*, 3 (2), 212-216. doi:10.1111/j.1756-8765.2011.01139.x
- Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: Bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4 (3), 1-27. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/287759>
- Orendain, A. O. and Wood, S. (2012). *An account of cognitive flexibility and inflexibility for a complex dynamic task*. In: 11th International Conference on Cognitive Modeling, 13-15 Apr 2012, Technische Universität Berlin, Germany.
- Özel, Y. ve Bay Karabulut, A. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 48-56. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tusbad/issue/38852/427943>
- Peker, A. ve Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6 (2), 66-79. <https://doi.org/10.19126/suje.03104>

- Shiel, G. and Cartwright. F. (2015). *Analyzing Data From A National Assessment Of Educational Achievement*. World Bank Group.
- Şanal Karahan, F. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi. (428812).
- Şata, M. (2020). Nicel araştırma yaklaşımları. E. Oğuz. (Ed.), *Eğitimde araştırma yöntemleri* (1.baskı) içinde (s. 77-90). Eğiten Kitap Yayınları.
- Tuncer, M. ve Tanaş, R. (2021). Bilişsel esneklik ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24 (2), 467-479. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.903722>
- TDK (2024, 1 Ocak). *Biliş*. Türk dil kurumu sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/> .
- Uzer Yıldız, T. (2024, 1 Ocak). *Biliş*. TÜBİTAK bilim ve toplum başkanlığı popüler bilim yayınları <https://ansiklopedi.tubitak.gov.tr/ansiklopedi/bilis>.
- Uzunboylu, H. ve Sarıgöz, O. (2015). The evaluation of anthropological attitudes towards social professional and lifelong learning in terms of some variables. *The Anthropologist*, 21(3), 439-449. https://www.researchgate.net/publication/292389014_The_Evaluation_of_Anthropological_Attitudes_Towards_Social_Professional_and_Lifelong_Learning_in_Terms_of_Some_Variables
- Üstün, A. ve Bayar, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 384-390. <https://arastirmax.com/tr/publication/egitim-ogretim-arastirmalari-dergisi/4/1/384-390-universite-ogrencilerinin-depresyon-anksiyete-stres-duzeylerinin-cesitli-degiskenlere-gore-incelenmesi/arid/b7d3506a>
- Yazgan, A.D. (2021). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile kültürel zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (1), 212-231. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.803469>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, A., İnce, G. ve Kırmoğlu, H. (2019). Beden eğitimi ve çocuk gelişimi öğrencilerinin bilişsel esneklik ve kaynaştırma eğitimine bakış açıları. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10 (1), 207-220. <https://doi.org/10.24315/tred.602942>
- Yılmaz, İ.A., Dursun, S., Güngör Güzeler, E. ve Pektaş, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin belirlenmesi: Bir örnek çalışma. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4 (4), 16-26. <https://doi.org/10.17339/ejovoc.82823>