

Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Tarzlarının İncelenmesi¹

University Students' Social Problem Solving Styles on the basis of Their Cognitive Flexibility Levels

Ahmet Buğa² Eyyüp Özkamalı³ Fatma Altunkol Wise⁴ Ali Çekiç⁵

Özet

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tutum ve tarzlarının incelenmesidir. Bu araştırmanın verileri, 2014–2015 eğitim-öğretim yılında Gaziantep Üniversitesinde okuyan ve dört yıllık fakültele (Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu) devam eden, 18–25 yaş arasındaki öğrencilerden kolay ulaşılabilir örnekleme yoluyla elde edilmiştir. Araştırmaya 109 kız, 111 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen ve Altunkol (2011) tarafından Türkçe uyarlama çalışmaları yapılan Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), D' Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, (2004) tarafından revize edilen ve Çekiç (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Problem Çözme Envanteri – Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin, sosyal problem çözme becerilerinin, probleme yönelik tutumlarının ve problem çözme tarzlarının bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre; bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, probleme yönelik tutumları, düşük ve orta düzeyde olan öğrencilere göre daha olumludur. Problem çözme tarzları göz önüne alındığında ise, yine bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin daha etkili problem çözme tarzlarına sahip oldukları görülmektedir. Rasyonel Problem Çözme Alt ölçeğinde bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha yüksek puanlara; Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme ve Kaçınan Problem Çözme Alt ölçeğinde ise daha düşük puanlara sahip oldukları ortaya konmuştur. Bilişsel esnekliğin geliştirilebilir bir beceri olduğu düşünüldüğünde bu araştırma sonuçlarından hareketle özellikle bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylere yönelik psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanması önerilebilir.

Abstract

The aim of this study is to examine the social problem solving attitudes and styles of university students based on their levels of cognitive flexibility. Using the convenience sampling method, data was collected from 18-25 year-old university students attending four-year faculties (including the Education Faculty, Engineering Faculty, and the School of Physical Education and Sports) at Gaziantep University. The study participants were 109 females and 111 males. The data collection instruments of the study were the Cognitive Flexibility Scale(CFS), which was developed by Martin and Rubin (1995) and adapted into Turkish by Altunkol (2011), and the Social Problem Solving Inventory-Short Version, which was revised by D' Zurilla, Nezu and Maydeu-Olivares (2004) and adapted into Turkish by Çekiç (2009). The study results showed that university students' social problem solving skills as well as attitudes and styles towards a problem, significantly differed in terms of their cognitive flexibility levels. Thus, the attitudes of students with high cognitive flexibility towards a problem were more positive than the ones with low and moderate levels of cognitive flexibility. Considering problem solving styles, the students with high cognitive flexibility levels were found to have better problem solving styles. It was found that the students with high cognitive flexibility levels scored higher in Rational Problem Solving Sub-scale; and scored less in Inattentive/Impulsive Problem Solving and Avoidant Problem Solving Subscales. Considering the fact that cognitive flexibility is an ability that can be improved, we suggest that psycho-educational training programs be developed and used to improve cognitive flexibility levels of individuals with low cognitive flexibility skills.

¹ Bu çalışma Hırvatistan/Dubrovnik'te düzenlenen 5th World Conference on Psychology, CounselingAndGuidance' da sözel bildiri olarak sunulmuştur.

² Dr. Öğrt. Üyesi., Gaziantep Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, Gaziantep

³ Dr. Öğrt. Üyesi., Gaziantep Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, Gaziantep

⁴ Dr., Araştırma Görevlisi, Syracuse University, New York

⁵ Dr. Öğrt. Üyesi., Gaziantep Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, Gaziantep

Giriş

Problemler, her ne kadar istenmeyen durumlar olsa da günlük hayatın ve insan yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır. Bir birey, dışarı çıktığında otobüs kartını unutmuş olmasından, iş ve okul yaşamında karşılaştığı çıkmazlara, iletişim kurduğu kişilerle yaşadığı çatışmalardan, kaynaklarındaki yetersizliğe kadar, gün içerisinde birçok sorunu çözmek zorunda kalmaktadır. İnsanlar bazen bu sorunlar karşısında sorunun varlığını inkâr edip görmezden gelerek, bazen çaresizliğe kapılıp hiçbir şey yapamayarak, bazen aynı çözüm yollarında direterek, bazen de etkili bir şekilde sorunu çözmeye çalışarak hayatlarını devam ettirmeye çalışırlar. Problemsiz bir yaşam isteği gerçekçi değildir bu yüzden probleme yönelik tutumlar ve problem çözme becerilerine sahip olmak oldukça önemlidir. Şüphesiz ki, sorunun etkin çözümü, kişinin uyumlu bir şekilde işlev göstermesini, stresin etkilerini azaltmasını ve pozitif iyi oluşunu etkilemektedir (D’Zurilla ve Nezu, 2003)

D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares’e(2004) göre problem “...sağlıklı bir işlevsellik için bireyden bir tepki gerektiren fakat kişinin karşılaştığı engeller yüzünden o an için etkili bir tepkinin olamadığı günlük yaşamla ilgili bir durum veya iş” olarak tanımlanmaktadır. Eskin’e (2014) göre insanların günlük hayatta yaşadığı problemler dört grupta toplanabilmektedir. Bunlar, kişisel (sağlık, davranışsal ve duygusal sorunlar), insanlar arası (kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan sorunlar), kişisel olmayan (maddi sıkıntı, arabanın bozulması gibi sorunlar) ve toplumsal (içinde yaşadığı toplumda karşılaştığı sorunlar) problemlerdir. Kişi, sağlıklı bir yaşam sürebilmek için etkili problem çözme becerilerine sahip olmalıdır. Bunun yanı sıra kişisel özellikleri de süreçte etkilidir. Heppner ve Krauskopf (1987), sorun çözme sürecinin üç etmenin etkileşiminden meydana geldiğini öne sürmektedir. Bunlar, sorunun özellikleri, kişinin sorun çözme basamaklarını kullanıp kullanmaması ve sorunu çözecek kişinin kişisel özellikleridir.

Problem çözme sürecinde, problem ortaya çıktıktan sonra, kişi bilişsel olarak sorun için olası etkili çözüm yollarını belirlemeye çalışır daha sonra da olası çözüm yolları arasından en etkili seçeneği belirlemesi söz konusudur. Bilişsel esneklik bu noktada oldukça önemlidir. Problem çözme süreci, kişinin sahip olduğu problem çözme yöntem ve stratejilerini, eldeki duruma uyarlamasını içermektedir (Orendain ve Wood, 2012). Canas’a (2006) göre bilişsel esneklik bireyin çevresindeki yeni ve beklenmedik durumlarla yüzleşmek için bilişsel işleme stratejilerini düzenleme yeteneğidir. Kişinin problem çözme sürecine ve problemi algılayış şekline etki etmektedir. Esneklik, kişinin stres verici durumu bir bütün olarak ele almasına, sadece bir tek yönü ile değil bütün boyutlarıyla, problemin değişkenlerini ve sınırlarını görmesine izin verir. Son olarak kişinin, artık problemin aynı problem olmadığını görmesine yardımcı olur. Çünkü esnek kişi problemi yeniden tanımlayabilir (Thurstone ve Runco, 1999).

Spivack, Platt ve Shure (1976) problem çözümlerinin bilişsel yönünü ele almıştır. Buna göre, problem çözerken kullanılan bilişsel beceriler: farklı çözümleri düşünebilme, adım adım hedefe ulaşmayı düşünebilme, sonucu düşünebilme, sosyal olaylarda sonuç ve nedeni düşünebilme ve perspektif alabilmedir. Farklı çözümleri düşünebilme ve perspektif alabilme, esneklikle yakından ilişkili iki beceridir. Kişinin sorun çözerken, sorunun çözümü hakkında olabildiğince alternatif üretmesi gerekmektedir. Olaylara ve durumlara tek bir açıdan bakan kimseler, konuyla ilgili farklı çözümler üretmede yetersiz kalacaktır. Önemli bir problem kaynağı olan kişiler arası ilişkilerde, sorunu çözememenin önemli bir nedeni, kişinin kendi bakış açısında ısrar etmesi, gerekli esnekliği gösterip başkalarının bakış açısından olayları görememesi ve bu şekilde problemin çözümünü neredeyse imkansız hale getirmesidir.

Bilişsel esneklik, seçenek yaratabilmeyi ve her zaman kullanılabilen çözümlerden farklı düşünebilme gerektirir. Bilişsel olarak esnek olan bireyler dikkatlerini duruma tam

olarak odaklayabilir, bu bireyler çözümleyici ve değişikliğe açıktırlar. Esnek olmayanlar ise bütüncü, dikkatleri dağınık ve değişikliğe direnme eğilimindedirler(Jonassen ve Grabowski, 1993). Kobasa'ya (1979) göre bilişsel esneklik, değişikliği bir meydan okuma olarak ya da daha ileriye dönük bir gelişim olarak algılamaktır. Olumsuz bir olayın çözümü ya da birey üzerindeki etkisinin en aza indirgenmesi, yani başa çıkma becerileri, bilişsel ve davranışsal stratejileri içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bilişsel esneklik, yeni bir duruma uyum sağlamak ya da bir problemi çözmek için, kişinin durum karşısındaki seçeneklerinin farkında olmasını, bu farklı davranış seçeneklerini istekli bir şekilde uygulayabilmesini ve bu konuda kendini yeterli hissetmesini içermektedir. Bu yönüyle önemli bir bilişsel stratejidir.

Bilişsel Davranışçı Terapilere göre, katılık, psikolojik rahatsızlıkların çekirdeğidir. Esneklik ise psikolojik sağlığın kaynağını oluşturur. Yaygın görüş: İnsanlar, yaşadıkları olaylara dair, esnek bir bakış açısına (ya da esnek inançlara) sahip olurlarsa, bu olaylara daha sağlıklı tepkiler verecekleri yönündedir. Esneklik, insana dair temel bir gerçeklik olan, durumlara karşı seçenekler oluşturabilmeye dayanır. Akılcı bir düşünce tarzıdır. Hatta rasyonel düşünmenin en önemli boyutudur. Dogmatik olmayan seçenekler olarak karşımıza çıkar (Dryden ve Neenan, 2007).

Bilişsel esneklikle ilgili yapılan çalışmalar göz önüne alındığında, bilişsel esneklik, kişilerarası iletişimin önemli bir boyutu, kişinin problem çözme ve olaylara yaklaşma şekli olarak ele alınmıştır. Sağlıklı bir kişilik özelliği olarak olumlu yapılarla pozitif yönde, olumsuz yapılarla ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Altunkol, 2011; Asıcı ve İkiz, 2015, Diril, 2011; Gündüz, 2013a, Gündüz 2013b; Öz, 2012; Türe ve Sarıçam, 2016). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin iletişim yönünden esnek, iletişim ve problem durumlarında seçeneklerinin farkında olan, girişken, hassas, iletişim konusunda kendine güvenli, anlaşmazlığa ve belirsizliğe toleranslı kişiler oldukları gözlenmektedir (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin, Anderson, 2001).

Üniversite öğrencileri, yeni bir ortama ve sisteme uyum sağlamaya çalışmaktan, kişiler arası ilişkilere kadar birçok farklı sorunla yüz yüze gelmekte ve bunları çözmeye çalışmaktadır. Bu süreçte kullandıkları stratejiler ve çözüme yönelik tutumları oldukça önem kazanmaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin, daha etkili çözüm bulma stratejileri kullanacağı ve probleme yönelik tutumlarının daha olumlu olacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak bilişsel esnekliğin geliştirilebilir bir beceri olduğu göz önüne alındığında genç yetişkinlerin sosyal problem çözme tarzlarında bilişsel esnekliğinin rolünün belirlenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin genç yetişkinlik döneminde yer alan üniversite öğrencilerinin problem çözmeye ilişkin tutum ve başa çıkma tarzlarının incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın deseni, araştırma örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve elde edilen verilerin analizine ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

Araştırma Deseni

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal problem çözme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik betimsel türde bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri (düşük – orta ve yüksek) iken bağımlı değişkenler, öğrencilerin sosyal problem çözme stratejileridir.

Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemi 2014–2015 yılları arasında Gaziantep Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerine devam eden öğrencilerdir. Araştırma verileri; Gaziantep Üniversitesinde öğrenimine devam eden ve dört yıllık fakültele (Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu) devam eden, 18–25 yaş arasındaki öğrencilerden kolay ulaşılabilir örneklem yoluyla elde edilmiştir. Araştırmaya 109 kız, 111 erkek öğrenci katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bilişsel esneklik ölçeği (BEÖ)

Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen ve Altunkol (2011) tarafından Türkçe uyarlama çalışmaları yapılan Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) toplam 12 maddeden oluşan ve kişinin bilişsel esneklik düzeyini belirleyebilmek amacıyla geliştirilmiş 6'lı Likert tipi (1- Kesinlikle Katılmıyorum, 6- Kesinlikle Katılıyorum) bir ölçektir. Toplam puan her bir maddeye verilen yanıtların toplanmasıyla elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 iken, en yüksek puan 72'dir. Yüksek puanlar yüksek düzeyde bilişsel esnekliği gösterirken, düşük puanlar, düşük düzeyde bilişsel esnekliği göstermektedir.

Ölçeğe ilişkin farklı çalışmalarda elde edilen Cronbach alfa katsayıları .72 ila .87 arasında değişmektedir. Bir hafta arayla yapılan iki uygulama sonucunda ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısının .83 olduğu bildirilmiştir. (Martin ve Rubin, 1995). Ölçek, bilişsel esneklik düzeyinin değişken olduğu çalışmalarda yaygın bir biçimde kullanılmaktadır.

Ölçeğin uyarlama çalışmalarında elde edilen Cronbach alfa katsayısı, .81'dir. Yine bu çalışma kapsamında, ölçeğin devamlılık katsayısını saptamak için yapılan uygulamada elde edilen test-tekrar test korelasyon katsayısı .73 bulunmuştur. Geçerlik çalışmaları kapsamında ölçüt bağıntılı geçerlik ve yapı geçerliği çalışmaları yapılmış ve ölçeğin geçerlik kriterlerini karşıladığı görülmüştür (Altunkol, 2011).

Sosyal Problem Çözme Envanteri – Kısa Formu (SPÇE-KF)

Sosyal Problem Çözme Envanteri – Kısa Formu (SPÇE-KF) D' Zurilla ve arkadaşları (Maydeu-Olivares ve D' Zurilla, 1996; Social Problem Solving Inventory; SPSI) geliştirdikleri Sosyal Problem Çözme Envanterini ilerleyen yıllarda gözden geçirerek yenilemişler ve oluşturdukları bu yeni ölçeğe Revize Edilmiş Sosyal Problem Çözme Envanteri adını vermişlerdir (Akt. D' Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004). Çekici (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Problem Çözme Envanteri- Kısa Form (SPÇE-KF)' u "problem yönelimi" ve "problem çözme tarzları" olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Problem yönelimi boyutunda, probleme olumlu yönelim ve probleme olumsuz yönelim olmak üzere iki alt ölçek yer almaktadır. Problem çözme tarzı boyutu ise, rasyonel problem çözme, dikkatsiz/dürtüsel tarz, kaçınan tarz olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Toplamda 25 madde yer alan ölçek, 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Maddeler 0 (hiç uygun değil) ile 4 (tamamen uygun) arasında olmak üzere beşli olarak derecelendirilmektedir.

Her bir alt ölçeğe ait toplam puan elde edilebildiği gibi ölçekten genel toplam puan da elde edilebilmektedir. Ölçekten alınan en düşük puan 0, en yüksek puan ise 100' dür. Yüksek puanlar, yüksek düzeyde sosyal problem çözme becerisine sahip olmayı ifade ederken, düşük puanlar, düşük düzeyde sosyal problem çözme becerisine sahip olmayı ifade etmektedir. Yapılan yapı geçerliği ve ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında envanterin geçerli bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir. Test-tekrar-test yöntemi ile yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, ölçeğin güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ait güvenilirlik çalışmaları kapsamında alt ölçeklerin iç tutarlılık Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Her bir alt ölçeğe ilişkin elde edilen iç

tutarlılık katsayı değerleri RPCPOY için=.81, POSY için=.76, KT için= .74 ve DDT için= .61 olarak bulunmuştur (Çekici, 2009).

Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemi sınıf ortamında ve gruplar halinde gerçekleştirilmiştir. Ölçekler, örnekleme alınan fakültelerde, verilerin toplanmasında yardımcı olmayı kabul eden öğretim üyelerinden randevu alınarak, bu öğretim üyeleri tarafından belirlenen ders saatlerinde, sınıf ortamında toplu biçimde uygulanmıştır. Uygulamalar araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Bilişsel esneklik ile sosyal problem çözme tarzları arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için ilk önce, kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen değerlerin parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Sosyal Problem Çözme Envanteri – Kısa Formundan elde edilen genel toplam puanlar normallik sayıtlısını karşılarken; Probleme Olumlu Yönelim, Probleme Olumsuz Yönelim, Rasyonel Problem Çözme, Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz, Kaçınan Tarz alt ölçeklerinden elde edilen puanlar, etkisi araştırılan faktörün (bilişsel esneklik düzeyi) her bir düzeyinde normal dağılım göstermektedir.

Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri, Bilişsel Esneklik Ölçeğinden elde edilen verilerle belirlenmiştir. Daha sonra elde edilen ortalamanın yarım standart sapma altında kalan grup düşük; ortalamanın yarım standart sapma üzerinde kalan grup ise yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan kişiler olarak kategorize edilmiştir.

Öğrencilerin sosyal problem çözme tarzlarının, bilişsel esneklik düzeylerine göre değişip değişmediğine, gerekli koşulların sağlandığı durumlarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile; dağılımın normal olmadığı ve gerekli koşulların sağlanamadığı ölçümlerde ise nonparametrik testlerden Kruskal Wallis H Testi ile bakılmıştır. Bulguların anlamlı olup olmadığının yorumlamasında, .05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde yapılan veri analizi sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Öğrencilerin araştırmada kullanılan ölçme araçlarından aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları belirlenmiş ve Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilerin araştırmada kullanılan ölçme araçlarından aldıkları puanların ortalaması, standart sapması ve alınan en düşük ve en yüksek değerler

Ölçekler	N	Min.	Max.	\bar{X}	Ss
Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Form	220	22,00	94,00	69,10	12,48
Probleme Olumlu Yaklaşım	220	4,00	20,00	13,63	3,60
Probleme Olumsuz Yaklaşım	220	,00	20,00	8,42	3,70
Rasyonel Problem Çözme	220	4,00	20,00	14,47	3,36
Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz	220	,00	20,00	6,08	3,72
Kaçınan Tarz	220	,00	17,00	4,50	3,84
Bilişsel Esneklik Ölçeği	220	23,00	72,00	54,56	8,01

Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Envanteri- Kısa Form ve Alt ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formundan aldıkları puanların bilişsel esneklik düzeylerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2:Sosyal Problem Çözme Envanteri- Kısa Form ölçeğinin öğrencilerin Bilişsel Esneklik düzeylerine göre Anova sonucu

	Grup	N	\bar{X}	Sd	F	p	Anlamlı Fark
Sosyal Problem Çözme	Düşük	58	57,54	3	68,206	.000	Yüksek- Orta
	Orta	90	69,62				Yüksek-Düşük
	Yüksek	72	77,74				Orta - Düşük

p< .05

Düşük : Düşük düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olanlar

Orta : Orta düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olanlar

Yüksek: Yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olanlar

Tablo 2 incelendiğinde, Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formundan alınan puanların, bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür (F= 68,206; p<.05). Anlamlı farkın kaynağına post-hoc testlerinden Scheffe F testi ile bakılmış, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin sosyal problem çözme düzeyleri (X= 77.74; Ss= 8.20); orta düzeyde bilişsel esnekliğe (X= 69.62; Ss= 9.17) ve düşük düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olanlardan (X= 57.54; Ss= 12.33) daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formu alt ölçeklerinden aldıkları puanların bilişsel esneklik düzeylerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla ilişkisiz ölçümler için Kruskal Wallis H- Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3: Sosyal Problem Çözme Envanteri- Kısa Form alt ölçeklerinin öğrencilerin Bilişsel Esneklik düzeylerine göre Kruskal Wallis testi sonucu

Sosyal Problem Çözme Envanteri- Kısa Form Alt Ölçekleri	Grup	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	p	Anlamlı Fark
Olumlu Yönelim	Düşük	58	69,26	2	47,311	.000	Yüksek - Orta
	Orta	90	108,59				Yüksek- Düşük
	Yüksek	72	146,11				Orta - Düşük
Olumsuz Yönelim	Düşük	58	146,34	2	45,234	.000	Yüksek - Orta
	Orta	90	117,59				Yüksek- Düşük
	Yüksek	72	72,7				Orta - Düşük
Rasyonel Problem Çözme	Düşük	58	77,73	2	34,448	.000	Yüksek - Orta
	Orta	90	105,94				Yüksek- Düşük
	Yüksek	72	142,59				Orta - Düşük
Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme	Düşük	58	144,97	2	25,283	.000	Yüksek - Orta
	Orta	90	104,48				Yüksek- Düşük
	Yüksek	72	90,26				
Kaçınan Problem Çözme	Düşük	58	153,72	2	39,745	.000	Yüksek - Orta
	Orta	90	102,91				Yüksek- Düşük
	Yüksek	72	85,17				

p< .05

Düşük : Düşük düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olanlar

Orta : Orta düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olanlar

Yüksek: Yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olanlar

Tablo 3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin, Sosyal Problem Çözme Envanteri alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Probleme Olumlu Yönelim alt ölçeğinden elde edilen puanlar incelendiğinde, ölçekten alınan puanların bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($X^2(sd=2, n=220) = 47.311, p<.05$). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında; bilişsel esneklik düzeyi düşük olan grubun sıra ortalamasının en düşük olduğu ve bu grubu bilişsel esneklik düzeyi orta olan grubun takip ettiği; bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların ise en yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla non-parametrik post-hoc testleri yapılmıştır. Yapılan testler sonucunda, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan grup ile hem orta düzeyde hem de düşük düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan grup arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra, orta düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan grubun probleme olumlu yaklaşma düzeyi, bilişsel esneklik düzeyi düşük olanlardan, anlamlı bir şekilde yüksektir.

Probleme Olumsuz Yönelim alt ölçeği incelendiğinde, görülen anlamlı farkın ($X^2(sd=2, n=220) = 45.234, p<.05$) kaynağına Mann Whitney U testi ile bakılmış, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin probleme olumsuz yönelim düzeylerinin, bilişsel esneklik düzeyi orta ve düşük düzeyde olanlardan anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, bilişsel esneklik düzeyi düşük olan grubun sıra ortalamaları, orta olan gruptan anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Rasyonel Problem Çözme alt ölçeği incelendiğinde, bu alt ölçekten alınan puanların da öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ($X^2(sd=2, n=220) = 34.448, p<.05$). Farkın kaynağına Mann Whitney U testi ile bakılmış, Probleme Olumlu Yönelim alt ölçeğine benzer bir şekilde; bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan grup ile orta düzeyde ve de düşük düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan grup arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Orta düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan grubun da rasyonel problem çözme düzeyi, bilişsel esneklik düzeyi düşük olanlardan, anlamlı bir şekilde yüksektir.

Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme alt ölçeğinde ($X^2(sd=2, n=220) = 25.283, p<.05$) ve Kaçınan Problem Çözme alt ölçeğinde elde edilen anlamlı farklılığın ($X^2(sd=2, n=220) = 39.745, p<.05$) kaynağına, yine Mann Whitney U testi ile bakılmış ve Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin, bu iki problem çözme tarzını kullanma düzeylerinin, düşük ve orta düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olanlardan daha düşük olduğu görülmüştür.

Sonuç ve Tartışma

Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin, sosyal problem çözme becerilerinin, probleme yönelik tutumlarının ve problem çözme tarzlarının bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde değiştiği görülmüştür. Bundan yola çıkarak bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, probleme yönelik tutumları, düşük ve orta düzeyde olan öğrencilere göre daha olumludur. Problem çözme tarzları göz önüne alındığında ise, yine bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin daha etkili problem çözme tarzlarına sahip oldukları görülmektedir. Rasyonel Problem Çözme Alt ölçeğinde bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha yüksek puanlara; Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme ve Kaçınan Problem Çözme Alt ölçeğinde ise daha düşük puanlara sahip oldukları ortaya konmuştur.

Bilişsel esnekliğin tanımı ve bileşenleri göz önünde tutulduğunda, alınan bu sonuç literatürdeki diğer araştırmalarla tutarlıdır. Türe ve Sarıçam (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, bilişsel esneklik ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çelikkaleli (2014a) tarafından lise öğrencileriyle yapılan araştırmada bilişsel esneklik ile problem çözme envanteri alt ölçeklerinden problem çözmeye

güven ve kişisel kontrol arasında pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmişken; yaklaşma-kaçınma alt ölçeği arasında negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Nitekim bilişsel esneklik ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda da bilişsel esnekliğin mutluluk, uyum, sosyal kaygı, depresyon, stres, öfke gibi birçok değişkenle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Asıcı ve İkiz (2015) tarafından, üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada mutluluk ve bilişsel esneklik pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz (2012) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada uyum düzeyi arttıkça bilişsel esneklik puanlarının arttığı görülmektedir. Dağ ve Gülüm (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada ise, bilişsel esneklik “alternatifler” ve “kontrol” boyutu olarak iki boyutta ele alınmış, bilişsel esnekliğin kontrol boyutunun sosyal kaygı ve depresyonu yordadığı ortaya konmuştur. Kontrol boyutu, zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimini; alternatifler boyutu ise yaşamda ortaya çıkan durumların ve insan davranışlarının olası alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisi ve zor durumları çözebilmek için çok sayıda çözüm üretme becerisini ifade etmektedir. Altunkol (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada algılanan stres ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diril (2011) tarafından lise öğrencileriyle yapılan araştırmada ise bilişsel esneklik, sürekli öfke, öfke içte (hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulması) ve öfke dışta (hissedilen öfkenin sözel ve davranışsal olarak dışa vurulması) ile negatif yönde; öfke kontrol (öfkenin mantığa bürünme, bastırma, inkar gibi savunmalarla kontrol edilmesi) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Yine Çelikkaleli (2014b) tarafından yapılan araştırmada ise bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inancı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Sonuç olarak bilişsel esnekliği yüksek olan genç yetişkinler, karşılaştıkları problem durumlarına yönelik olarak durumun çözülebileceği ve nasıl çözülebileceği konusunda ise daha rasyonel yaklaşımı benimsemektedirler. Bu ise bireylerin yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri problemlerin etkin çözümü nedeniyle stres, kaygı ve öfke gibi birçok ruh sağlığını bozucu faktörler ile karşılaşmalarını önleyici bir beceri sahibi olduklarını gösterebilir. Bilişsel esnekliğin geliştirilebilir bir beceri olduğu düşünüldüğünde bu araştırma sonuçlarından hareketle özellikle bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylere yönelik psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanması önerilebilir. Ayrıca bilişsel esneklikle ilgili yapılacak psiko-eğitimsel çalışmaların daha erken dönemlerde bireylere kazandırılması sağlanarak yaşamın tüm dönemlerinde bireylerin problem çözme becerilerinin artırılması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015), Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 35, 191 -211.
- Canas, J. J. (2006). Cognitive flexibility. 30 Temmuz 2009 tarihinde http://www.ugr.es/~ergocogn/articulos/cognitive_flexibility1.pdf kaynağından alınmıştır.
- 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 İnançları Arasındaki İlişki, *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- Çekici, F. (2009). *Problem Çözme Terapisine Dayalı Becerilerin Geliştirme Grubunun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Becerileri. Öfkeyle İlişkili Davranış ve Düşünceler İle Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dryden, W. & Neenan, M. (2007), *Rational Emotive Behaviour Therapy : 100KeyPoints*, New York, Routledge
- D' Zurilla, T.J.,& Nezu, A. M. (2003). *Problem SolvingTherapies*. K.S. Dobkinson (Ed.), New York: The Guilford Press.
- D' Zurilla, T.J., A.M., Nezu, &A, Maydeu-Olivares (2004), *Social Problem Solving: Theoryand Assessment*. Chang, E.C., D' Zurilla, T.J., Sanna, L.J. (Editors), *Social Problem Solving: Theory, Researchand Training*, American Psychological Association, Washington, DC.
- Eskin, M. (2014), *Sorun Çözme Terapisi*, HYB Basım Yayın, Ankara.
- Dağ, İ. ve Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4):240-7.
- Gündüz, B. (2013a). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 13(4), 2071-2085.
- Gündüz, B. (2013b). Emotionalintelligence, cognitiveflexibilityandpsychologicalsymptoms in pre-service teachers. *Global Journal of PsychologyandBehaviouralEducation*. Vol. 1 (1), 012-020.
- Heppner, P. P.& Krauskopf, C. J. (1987), An information-processing approach to personal problem solving. *The Counseling Psychologist*, 15 (371- 447)
- Jonassen, D.H. &Grabowski, B. (1993). *Handbook of individualdifferences, learningandinstruction*. New Jersey: Lawrence ErlbaumAssociatesPublishers.
- Kobasa, S. C. (1979).Stressfull life events personality and health an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Lazarus, R.S.,&Folkman, S. (1984).*Stress, AppraisalandCoping*. NewYork: Springer
- Martin, M. M.&Anderson, C. M. (1998). Thecognitiveflexibilityscale: Three validitystudies. *CommunicationReports*, (11), 1.
- Martin, M. M.& Anderson, C. M. (2001). The relationship between cognitive flexibility and affinity-seeking strategies. *Advances in Psychological Research*, 4, 69-76.
- Martin, M. M.,Anderson, C. M. &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.&Rubin, R. B. (1995). A newmeasure of cognitiveflexibility. *PsychologicalReports*, 76, 623-626.
- Orendain, A. O.&Wood, S. (2012), An account of cognitive flexibility and inflexibility for a complex dynamic task, *Proceedings of ICCM 2012, 11th International Conference on Cognitive Modeling*, Berlin.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi,Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Spivack, G.,Platt, J. J.&Shure, M. B. (1976), *The Problem Solving Approach to Adjusment*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Thurston, B. J.& Runco, M. A., (1999). Flexibility. *Encyclopedia of creativity: Volume 1*. S. R. Pritzker (Ed.), USA: ElsevierInc.

Türe, H. B. ve Sarıçam, H. (2016),Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 1st Euroasian Congress on Positive Psychology, Bildiri Kitapçığı, 165, İstanbul.