



ERGENLERDE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİ AÇIKLAMADA BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ROLÜ¹

THE ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY ON EXPLANATION ADOLESCENT'S COPING STRATEGIES

Ahmet BEDEL²
Esra ULUBEY³

Öz

Bu çalışmanın amacı, bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bilişsel esnekliğin başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesidir. Bu amaçla, 362 lise öğrencisine Bilişsel Esneklik Ölçeği (Martin & Rubin, 1995) ve Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (Spirito, Stark & Williams, 1988) uygulanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizlerinde, pearson momentler çarpım korelasyonu ve regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejilerinden aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklikle, kaçınan başa çıkma stratejisi arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Ayrıca, bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma stratejisinin %12'sini, olumsuz başa çıkma stratejisinin %4'ünü açıkladığı ve kaçınan başa çıkma stratejisini ise anlamlı düzeyde yordamayıp toplam varyansın %1'ini açıkladığı sonucu elde edilmiştir. Bu bilgiler ışığında, öğrencilerin başa çıkma becerilerini arttırmaya yönelik yapılması planlanan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde bilişsel esnekliği artıracak etkinliklere yer verilmesinin önemine vurgu yapılarak tartışılmış ve bu konuda yapılacak sonraki araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergen, bilişsel esneklik, başa çıkma stratejileri

Abstract

The aim of this study is to examine the relationships of cognitive flexibility and coping strategies and the effect of cognitive flexibility on coping strategies. For this purpose, 362 high school students completed Cognitive Flexibility Scale (Martin & Rubin, 1995) and Kidcope (Spirito, Stark, & Williams, 1988). For the statistical analyzes of the study, Pearson moments correlation coefficient and multiple regression analyses were used. Findings of the study indicated that there is a significant relations between cognitive flexibility and active coping strategies, negative coping strategies. There isn't significant relation between cognitive flexibility and avoidant coping strategies. Results of multiple regression analyses indicated that cognitive flexibility significant predict % 12 on active coping, % 4 negative coping strategies. Cognitive flexibility doesn't predict on avoidant coping strategies but it explains only predict % 1. In the light of these findings, suggestions for the future interventions to improve coping skills of the students via cognitive flexibility promotion activities were emphasized and ideas for future research are discussed.

Key Words: Adolescent, cognitive flexibility, coping strategies

¹ Bu çalışma 7-9 Ekim 2015 tarihlerinde düzenlenen XIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

²Yrd.Doç.Dr., Mevlana Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR Anabilimdalı, abedel@mevlana.edu.tr

³Mevlana Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR Anabilimdalı

1. GİRİŞ

Albert Ellis'in öncülük ettiği Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi, insanların hem akılcı, mantıklı hem de irrasyonel, hatalı düşünme potansiyeliyle doğdukları varsayımına sahiptir (Corey, 2008). Nesnel gerçeklikle uyumlu olmaya eğilimli olan akılcı inançlar, kişinin değerlilik duygularını ve amaca dönük eylemlerini artırır. İrrasyonel inançlar ise olumsuz duygulara yol açarlar ve genellikle hedefe ulaşmayı engellerler (Türkçapar, 2009). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye göre düşünceler, duygular ve davranışlar büyük ölçüde birbirini etkiler ve karşılıklı bir neden sonuç ilişkisine sahiptir (Ellis, 1998). Ellis, sürekli düşündüğümüz gibi hissettiğimizi tekrarlar. Aynı şekilde Beck, düşüncelerin duygulara ve davranışlara sebep olduğunu iddia etmiştir (Corey, 2008). Beck'in bilişsel yaklaşımına göre işlevsel olmayan duygu ve davranışları değiştirmenin en temel yolu, yanlış ve işlevsel olmayan düşünce biçimini değiştirmektir (Corey, 2008). Kısaca, Bilişsel Terapinin ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin temel amacı bireyin katı 'yapmak zorundasın'larını seçeneklere dönüştürmek, -meli, -malı şeklindeki katı kurallarını esnetmek, 'ya hep ya hiç' tarzı kutuplaşmış düşüncelerini alternatiflerle değiştirmek, bireyin mantık dışı inanışları, hatalı varsayımları, keyfi çıkarımları, işlevi bozuk inançlarını gerçeğe daha uygun ve işlevsel olanlarla değiştirmektir. Yani, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini artırmaktır. Bilişsel esneklik Martin ve Anderson (1998) tarafından a) bireyin, her duruma uygun seçeneklerin ve ulaşılabilir alternatiflerin olduğunun farkında olması, b) esnek ve duruma uyum sağlamaya istekli olma, c) esnek olabileceğine dair inancı veya kendini yetkin hissetmesi olarak tanımlanmıştır. Stevens (2009)'a göre bilişsel esneklik, farklı durumlara uyum sağlamak, bir düşünceden diğerine geçme becerisi, ya da değişik problemlere çok yönlü stratejilerle bakma kapasitesidir. Bilişsel olarak esnek olan bireyler kendilerine, çevrelerine ve yaşantılarına daha olumlu bakabilmektedirler (Diril, 2011). Bu kişiler değişime açık, sabit fikirli olmayan çoğulcu bir yaklaşım sergilerler, kendileri ve başkaları için katı ve mutlak kurallar koymazlar. Katı, işlevsel olmayan biliş yapısının duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını nasıl etkilediğinin farkındadırlar (Aydınay Satan, 2014; Gündüz, 2013). Sosyal bilişsel esnekliğe sahip olma, yaşanan sosyal problemlerde bireylerin sorun çözme yeteneğine önemli katkıları bulunmaktadır (Stevens, 2009).

Bireyin olaylara ve durumlara katı bir biliş yapısıyla yaklaşması, psikolojik sağlık durumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Eskin, 2014). Nitekim Ellis birçok duygusal rahatsızlığın merkezinde bu irrasyonel ya da hatalı düşünme tarzlarının olduğunu savunmaktadır. A-B-C Kişilik Kuramına göre bireyin yaşamış olduğu duygusal ve davranışsal sorunların sebebi, yaşamış olduğu olay değil o olayla ilgili işlevsel olmayan düşünceleridir (Türkçapar, 2009). İnsanların olayları ve yaşadıklarını yorumlama biçiminin yaşadıkları psikolojik güçlüklerin oluşumunu belirlediği ifade edilmektedir (Hackney & Cormier, 2008). Sorunlar karşısında olumsuz düşüncelere ve işlevsel olmayan başa çıkma tarzlarına sahip olan bireylerin daha fazla stres (Basut, 2006), depresyon (Eskin, 2014), kaygı (Karataş, 2011) ve intihar düşüncesi (Fidan, Ceyhun & Kırpınar, 2009; Holen, Lervag, Waaktaar & Ystgaard, 2012; Spirito, Francis, Overholser & Frank, 1996) gibi psikolojik sıkıntılar yaşadıklarına yönelik sonuçlar elde edilmiştir. Fakat bireyler, yaşadıkları olaylar karşısında esnek olmayı başarabilir, yani soruna birden fazla bakış açısıyla yaklaşabilir, bir çözümde ısrar etmektense, birden fazla çözüm yolunu deneme cesaretini gösterebilirse yaşamın getirdiği stres ve baskıya karşı dayanıklılıkları artabilmektedir (Altunkol, 2011). Bir durumla ilgili olası alternatiflerin farkında olan bireyler, sadece en doğru davranışı gören bireylere göre, bilişsel olarak daha esnektirler (Martin, Anderson & Thweatt, 1998). Bilişsel olarak esnek olan bireyler, kişilerarası ilişkilerde daha pozitifdir (Martin & Rubin, 1994). Diğerlerine göre daha çok kendine güvenen, sorumluluk sahibi, atılgan (Martin & Anderson, 1998; Dennis &

VanderWal, 2010) ve olumlu duygular yaşayan bireylerdir (Lin, Tsai, Lin & Chen, 2014). Yaşam zorluklarına karşı dayanıklı bireylerdir (Eskin, 2014).

Bireylerin yeni ve zor durumlarla karşı karşıya kalması yaşamın doğal bir parçasıdır. Her birey yaşamında küçük ya da büyük, az ya da çok sorunla karşılaşacaktır. Fakat önemli olan bu zorluk ve sorunlar değil kişinin bu problemlerle nasıl baş ettiğidir. Özellikle hemen hemen bütün toplumlarda fırtınalı geçen bir dönem olarak gösterilen ergenlik döneminde yaşanan bedensel, cinsel, duygusal, sosyal ve kişisel gelişimlerin gençte ortaya çıkardığı hızlı farklılaşmaya bağlı olarak birçok sorun ve çatışma yaşanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2009). Gençler bu sorunlarla başa çıkmada aktif başa çıkma, sosyal destek alma, uzman yardımına başvurma gibi sağlıklı yolları seçebildikleri gibi aşırı sigara, alkol, uyuşturucu ve ilaç kullanma, düzensiz yeme gibi ruh ve beden sağlıklarını bozucu sağlıksız başa çıkma yollarına da başvurabildikleri saptanmıştır (Türküm, Kızıldaş & Sarıyer, 2004). Konu ile ilgili araştırma bulgularına göre ergenlerin sosyal problem çözmedeki yetersizliği, saldırganlığa (Dodge & Price, 1994), davranış bozukluklarına (Greening, 1997), yeme bozukluklarına (Holt & Espelage, 2002) sebep olmakta ve yaşam stresleri ile birleşince anlamlı bir intihar yordayıcısı olmaktadır (Chang, 2002). Ayrıca Greening (1997) ergenlerdeki zayıf problem çözmenin suç davranışlarıyla ilişkili olduğunu bulmuştur. Dopkins ve arkadaşlarının (1990) yapmış oldukları araştırma sonuçlarında, intihar eğilimi gösteren bireylerin esnek olmayan düşünce biçimi, yetersiz problem çözme becerileri, olumsuz ya da umutsuz bakış açısı gibi ortak özelliklere sahip oldukları gözlenmiştir. Bilişsel esnekliğin eksikliği sonucu ortaya çıkan yetersiz problem çözme becerisi, kişiyi intihara yatkınlaştırıcı bir etmendir (Eskin, 2014; Eskin, Akoğlu & Uygur, 2006). Araştırmacıların sigara, alkol, madde kullanımı, şiddet, saldırganlık, evden kaçma, intihar gibi olumsuz davranış ve alışkanlıkların önlenmesi için getirdikleri temel öneriler ve çalışmalar arasında ergenlerin sorunlarla baş etme becerilerinin artırılması ve olumlu başa çıkma stratejilerinin öğretilmesi etkinlikleri temel önleme çalışmalarındandır (Korkut, 2007; Kulaksızoğlu, 2009). Baş etme Folkman ve Lazarus'a (1986) göre, bir sorunun veya olumsuz bir olayın çözümü için ya da kişi üzerindeki etkisinin en aza indirilmesi için başvurulan bilişsel ve davranışsal stratejilerin bütünüdür. Spirito, Stark ve Williams, (1988) tarafından geliştirilen ergenler için başa çıkma ölçeğinde başa çıkma stratejileri üç alt boyutta ele alınmıştır. Aktif başa çıkma, yapıcı ve işlevsel başa çıkma stratejisidir. Kaçınan başa çıkma stratejisi, üstesinden gelmekten önce kaçınma gibi sorun çözmede işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarını barındırmaktadır. Olumsuz başa çıkma stratejisinde ise, bireylerin sorunu bir tehdit olarak algıladıkları, sorunları çözemeyeceklerine inandıkları, kendini ve çevreyi suçlama, etrafa zarar verme davranışlarının yer aldığı gözlenmektedir. Kişinin bir sorun veya bir zorlukla başarılı bir biçimde baş edebilmesi için bir dizi davranışsal, duyuşsal ve bilişsel beceriye sahip olması gerekmektedir ve bu becerilerden bir tanesi de bilişsel esnekliktir (Eskin, 2014). Baş etme süreci davranışsal olduğu kadar bilişsel edimleri de içeren bir süreçtir. Bu süreçte kişi sadece bir şeyler yapmamakta bir dizi karmaşık bilişsel yetiyi ve beceriyi de kullanmaktadır. Sorunlarla baş etme becerileri ve stratejilerinin son derece önemli olduğu ergenlik döneminde bilişsel yetilerden biri olan bilişsel esnekliğin artırılmasının ergenlerin sorunlarla baş etme becerilerini artıracığı ön görülmüştür.

Bilişsel esneklik ve problemlerle baş etme becerilerinin ergenlerin hayatlarında bu denli önemli olması, bireylerin günlük yaşamlarında problemlerin kaçınılmaz olduğu düşünüldüğünde, bu problemleri sağlıklı bir şekilde çözmeye katkı sağlayacak etmenlerin araştırılması son derece önemli görülmektedir. Bu araştırma, lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu dönemde yaşanan biyolojik, bilişsel ve sosyal değişimler beraberinde duygusal gerginliği de getirebilir. Ailesi ve çevresiyle kişiler arası sorunların da bir artış gözlenebilir. Öğrencilerin, yaşadıkları sorunlar karşısında gösterdikleri başa çıkma stratejileri,

ergenlerle ve onların aileleriyle çalışan psikolojik danışmanlara bireysel ve grupla önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde yol göstermesi beklenmektedir. Bu bağlamda, araştırmanın amacı bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bilişsel esnekliğin başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesidir.

2. YÖNTEM

2.1.Çalışma Grubu

Araştırma genel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmanın evreni Konya merkezinde bulunan lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini, lise öğrencilerini genel olarak daha iyi temsil edebileceği düşünülen merkez ilçede Fen lisesi, Anadolu lisesinde ve Mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerden basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen, her birinde ortalama 25 öğrenci bulunan sınıflardan rastlantısal olarak 15 sınıf seçilmiştir. Bu sınıflarda toplam 362 öğrenciye araştırmada kullanılan ölçekler uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 16.38 (Ss:1.35)'tir. Örneklemin diğer demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet, Sınıf ve Okul Türü Bilgileri

Değişkenler		Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	200	55
	Erkek	162	45
	Toplam	362	100
Sınıf	9. Sınıf	135	37
	10. Sınıf	98	27
	11. Sınıf	129	36
	Toplam	362	100
Okul Türü	Fen Lisesi	103	28
	Anadolu Lisesi	209	58
	Mes.ve Teknik Anadolu Lisesi	50	14
	Toplam	362	100

2.2.Veri Toplama Araçları

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ): Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği (Cognitive Flexibility Scale) 12 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. 6'lı Likert tipi bir ölçme aracı olan BEÖ 1 “kesinlikle katılmıyorum” 6 “kesinlikle katılıyorum” biçiminde cevaplandırılmaktadır. Bu çalışmada, ölçme aracının iç tutarlık katsayısı (α) .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .83 olarak elde edilmiştir. Martin ve Anderson (1998) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında, BEÖ'nün iç tutarlığı .72, .73 ve .81 olarak hesaplanmıştır. BEÖ puanları ile iletişim becerileri ve iletişim becerilerine yönelik davranışlardaki yetkinlik inancı puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermesi, bireylerin bilişsel esneklik düzeyi yükseldikçe olumlu bir arkadaşlık kurdukları yönündeki bulgular da BEÖ'nin ölçüt bağıntılı geçerliğine yönelik kanıtlar olarak kabul edilmiştir (Martin ve Rubin, 1995). 2, 3, 6 ve 10. maddelerin ters puanlandığı ölçme aracından alınabilecek puanlar 10 ile 60 arasında değişmektedir. Alınan puanların yüksekliği bilişsel esneklik düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer bir çalışmada ise

Maltby ve diğ. (2004) BEÖ'nün iç tutarlık katsayısını .92 olarak hesaplamışlardır (Çelikkaleli, 2014a).

Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBCÖ; Spirito, Stark & Williams, 1988): Ergenlerin başa çıkma stratejileri, Spirito ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ve Bedel, Işık ve Hamarta tarafından (2014) uyarlama çalışması yapılan EBCÖ kullanılarak belirlenmiştir. Aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma olmak üzere üç alt boyutta ve toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirmeler Hiçbir Zaman'dan (0) Her Zaman'a (3) dördü bir ölçek üzerinden yapılmaktadır. Ölçekten iki örnek madde şunlardır: "Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım" ve "Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım." Ölçekten alınabilecek puanlar Aktif ve Kaçınan Başa Çıkma için 0-12, Olumsuz Başa Çıkma içinse 0-9 arasında değişmektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlik EBCÖ'nün alt boyutları ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde korelasyonlarla desteklenmiştir. EBCÖ'nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı Aktif Başa Çıkma için .72, Kaçınan Başa Çıkma için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma için .65 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile değerlendirilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise Aktif Başa Çıkma için $r = .66$, Kaçınan Başa Çıkma için $r = .61$ ve Olumsuz Başa Çıkma için $r = .76$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar üç faktörlü EBCÖ'nün Türkçe formununun 6-11. sınıf öğrencilerin başa çıkma yaklaşımlarının değerlendirilmesi amacıyla kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Bedel, Işık & Hamarta, 2014).

2.3. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan ölçekler, okul rehber öğretmeni tarafından öğrencilere ders saatleri içerisinde uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı kısaca açıklanmış ve sadece gönüllü olanların katılmaları istenmiştir. Çalışmanın değişkenleri olan bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejileri arasındaki potansiyel ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama oranlarını belirlemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi kullanılmış, göreceli açıklama düzeyleri standardize edilmiş Beta değerleri (β) ile karşılaştırılmıştır (Büyüköztürk, 2003).

3. BULGULAR

Araştırmada kullanılan Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Başa Çıkma Envanterine ilişkin korelasyonlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Bilişsel Esneklik ve Başa Çıkma Envanterine İlişkin Korelasyonlar

Değişken	1	2	3	4	5	6
1. Bilişsel Esneklik						
2. Aktif başa çıkma	.352**					
3. Kaçınan başa çıkma	-.071	-.037				
4. Olumsuz başa çıkma	-.206**	-.306**	.222			

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 1 incelendiğinde, bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma arasında ($r = .352$, $p < 0.01$) orta düzeyde pozitif, bilişsel esneklik ile olumsuz başa çıkma arasında ($r = -.206$, $p < 0.01$) orta düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik ile kaçınan

başa çıkma boyutu arasında ($r = -.071$, $p > 0.05$) düşük düzeyde negatif ilişkinin olduğu görülmüştür.

Bilişsel esnekliğin, başa çıkma stratejilerini yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. *Aktif Başa Çıkma Stratejisinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımsız Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>T</i>	<i>P</i>
Bilişsel Esneklik	.111	.016	.352	7.142	.001
$R = .352$ $R^2 = .124$					
$F_{(1, 360)} = 51.007$ $p = .001$					

Tablo 3 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma stratejisini anlamlı düzeyde yordadığı ($p < .001$) ve aktif başa çıkma stratejisindeki varyansın yaklaşık %12'sini açıkladığı gözlenmektedir.

Baş çıkma değişkenlerinin kaçınan başa çıkma stratejisini yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. *Kaçınan Başa Çıkma Stratejisinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımsız Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>T</i>	<i>P</i>
Bilişsel Esneklik	-.017	.013	-.071	-1.354	.177
$R = .071$ $R^2 = .005$					
$F_{(3, 361)} = 1.833$ $p = .177$					

Tablo 4 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen bilişsel esnekliğin kaçınan başa çıkma stratejisini anlamlı düzeyde yordamadığı ($p > .001$) ve kaçınan başa çıkma stratejisindeki varyansın yaklaşık %1'ini açıkladığı gözlenmektedir.

Baş çıkma değişkenlerinin olumsuz başa çıkma stratejisini yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. *Olumsuz Başa Çıkma Stratejisinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımsız Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>
Bilişsel Esneklik	-.041	.010	-.206	-3.988	.001
$R = .206$ $R^2 = .042$					
$F_{(1, 360)} = 15.907$ $p = .001$					

Tablo 5 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen bilişsel esnekliğin olumsuz başa çıkma stratejisini anlamlı düzeyde yordadığı ($p<.001$) ve olumsuz başa çıkma stratejisindeki varyansın yaklaşık %4'ünü açıkladığı gözlenmektedir.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma bulguları incelendiğinde, bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma arasında orta düzeyde pozitif, bilişsel esneklik ile olumsuz başa çıkma arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik ile kaçınan başa çıkma alt boyutu arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı gözlenmektedir. Ayrıca, bilişsel esnekliğin hangi başa çıkma stratejilerini yordadığına ilişkin analiz sonuçlarına bakıldığında, bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma stratejisini anlamlı düzeyde yordadığı ve aktif başa çıkma stratejisindeki varyansın yaklaşık %12'sini açıkladığı gözlenmektedir. Bilişsel esneklik, zorlu yaşam olaylarını baş edilebilir olarak algılama ve alternatif çözüm seçeneklerinin varlığını kabul etme olarak tanımlanmaktadır (Dennis & VanderWal, 2010). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişiler farklı bakış açıları geliştirebilir, sorunlarına yaratıcı çözümler üretebilir, kararlı ve özgüvene sahip kişilerdir (Çelikkaleli, 2014). Aktif başa çıkma yaklaşımı, yapıcı ve işlevsel başa çıkma becerisi olarak nitelendirilmektedir. Bu bireylerin, yaşadıkları sorunu kendilerinin gelişimi için fırsat olarak gördükleri, sorunu çözebileceklerine inandıkları, başarılı sorun çözenin zaman ve çaba gerektirdiğine inandıkları ifade edilmektedir (D'Zurilla, Chang & Sanna, 2003). Bilişsel esnekliğe ve aktif başa çıkma stratejisine sahip olan bireylerin ortak özellikleri, yaşadıkları sorunların olumlu taraflarını görerek, olası alternatif çözümler üretmek ve gerekirse bu konuda başkalarının yardımına başvurmasıdır. Bulgular, Altunkol (2011)'un 'Bilişsel esnekliği yeterli düzeyde olan bireyler, yeni ve zor durumlarla etkili bir şekilde baş edebilir, alternatif düşünce ve fikirler üretebilirler' şeklindeki görüşlerini destekler niteliktedir. Bilgin (2009) tarafından yapılan araştırmada bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin problem çözme becerileri de yüksek bulunmuştur. Sosyal bilişsel esnekliğe sahip olma, sosyal problem çözme yeteneğini arttırabilmektedir (Stevens, 2009).

Bilişsel esnekliğin olumsuz başa çıkma stratejisini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ve olumsuz başa çıkma stratejisindeki varyansın yaklaşık %4'ünü açıkladığı araştırma sonucundan elde edilmiştir. Bu sonucu bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan ergenlerin olumsuz baş etme stratejilerini daha az kullandıkları ya da karşılıklı ilişki olarak bilişsel esneklik düzeyleri düşük olan ergenlerin sorunları karşısında daha çok olumsuz baş etme stratejileri kullandıkları şeklinde açıklayabiliriz. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler değişime açık, yaşantılarına daha olumlu bakabilirken, olumsuz başa çıkma stratejisini kullananlar ise, yaşanan sorunlar karşısında kendini ve başkalarını suçlama eğilimindedirler. Olumsuz durum karşısında yaşadıkları öfkeyi dışa yansıtma ve zaman zaman çevresindeki bireylere ve eşyalara zarar verme davranışı içinde bulunabilmektedirler. Bu sonuç sosyal problem çözme modeli içerisinde tutarlılık göstermektedir. Bu modelde, bireylerin yapıcı ve işlevsel başa çıkma stratejisi olan aktif başa çıkma stratejisine sahip olması, yaşanan sorunlara yönelik olumlu bir bakış açısının bulunması ve dolayısıyla olumsuz yaklaşım ve düşüncelerden uzak durması beklenmektedir (D'Zurilla & Goldfried, 1971). Karşılaştığı sorunlara olumsuz bakış açısı olan bireylerin sorunu bir tehdit olarak algıladıkları, sorunların çözülemeyeceğine ve sorunları çözemeyeceklerine inandıkları gözlenmektedir (D'Zurilla & ark., 2004). Bilişsel olarak esnek olan bireyler kişiler arası ilişkilerde yapıcı (Martin & Rubin, 1994), kendine güvenen ve atılgan bireylerdir (Martin & Anderson, 1998). Bilişsel esneklikleri zayıf olan bireyler ise aynı şekilde olaylara ve sorunlara katı ve olumsuz bir bakış açısıyla yaklaşma eğilimindedirler. Bu durum da depresyon, intihar girişimi ve obsesif kompulsif gibi birçok ruhsal rahatsızlıkta önemli rol oynamaktadır (Eskin,

2014; Francazio & Flessner, 2015). Bilişsel esnekliğin kaçınan başa çıkma stratejisini anlamlı düzeyde yordamadığı ve kaçınan başa çıkma stratejisi toplam varyansının yaklaşık %1 ini açıkladığı gözlenmektedir. Bilişsel esneklikle kaçınan başa çıkma stratejisi arasındaki ilişki sosyal problem çözme modeliyle tutarlı olarak negatif yönde olmasına rağmen, düşük düzeyde bulunmuştur. Kaçınan başa çıkma stratejisi stratejisini tercih eden bireyler yaşanan olay karşısında yapabileceği hiçbir şey olmadığını düşünerek, problemle yüzleşmek ve gerekeni yapmak yerine onları görmezlikten gelmeyi tercih ederler. Bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylerin, kaçınan başa çıkma stratejisini yüksek düzeyde kullanmaları beklenen bir sonuçtur.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, bilişsel olarak esnek olan bireyler sorunları daha baş edilebilir algılamakta, problemleri illa tek bir yolla çözmeye çalışmak yerine alternatifler üretebilmekte, problemleri dünyanın sonu olarak görme yerine bir fırsat olarak düşünme eğilimindedirler. Dolayısıyla aktif başa çıkma stratejisini daha sıklıkta kullanmakta, olumsuz başa çıkma ve kaçınan başa çıkma stratejisini daha az sıklıkta kullanmaktadırlar.

Araştırma sonucuna göre, ergenlerin aktif başa çıkma stratejilerinin arttırılmasında ve olumsuz başa çıkma stratejilerinin azaltılmasında, bilişsel esnekliklerinin önemi ortaya çıkmaktadır. Ergenlerin yaşadıkları sorunlarda olumsuz başa çıkma stratejilerini sıklıkla kullanmaları, onların sosyal problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum, okul psikolojik danışmanlarının çalışma alanına girmektedir. Bu nedenle, çocuk ve ergenlerle yapılacak önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde onların bilişsel esnekliklerini arttıracak ve aktif başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine yardımcı olacak psiko-eğitim programlarının uygulanması önerilmektedir. Araştırmanın çalışma grubu Konya il merkezinde lise öğrenimine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Bu çalışmanın, örgün eğitimde yer alan ergenlerle yapılması araştırmanın sınırlılıklarından biridir. Bulgularının genellenebilirliği açısından örgün eğitimin dışında kalan ve farklı niteliklere sahip ergen gruplarda tekrarlanmalıdır. Araştırmada, elde edilen bulguların, deneysel çalışmalarla desteklenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Aydınay Satan, A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 3(7), 60-61.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Bedel, A., Işık, E. & Hamarta, E (2014). Ergenler için başa çıkma ölçeğinin (EBÇÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 227-235.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Chang, E C. (2002). Predicting suicide ideation in an adolescent population: Examining the role of social problem solving as a moderator and a mediator. *Journal of Personality and Individual Differences*, 32, 1279-1291.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (Çev: Tuncay Ergene) Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Çelikkaleli, Ö. (2014a). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *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.
- D'Zurilla, T. J. & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126.
- D'Zurilla, T. J., Chang, E. C. & Sanna, L. J. (2003). Self-esteem and social problem solving as predictors of aggression in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(4), 424-440.
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M. & Maydeu-Oliveras, A. (2004). Social problem solving: the oryand assesment. Social problem solving: theory, research and training, Ec. Chang, TJ. D'Zurilla and LJ Sanna, (Ed.), Washington DC: *American Psychological Association*.
- Dennis, J.P., & Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241-253.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*.Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Dodge, K.A. & Price, J.M. (1994). On the relation between social information processing and socially competent behavior in early school-aged children. *Child Development*, 65, 1385-1397.
- Ellis, A. (1998). *How to control your anger, before it controls you*. New York: Kensington Publishing Corp.
- Eskin, M. (2014). *Sorun çözme terapisi* (3. Baskı). Ankara: HYB
- Eskin, M., Akoğlu, A., & Uygur, B. (2006). Ayaktan tedavi edilen psikiyatri hastalarında travmatik yaşam olayları ve sorun çözme becerileri: intihar davranışıyla ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 266-275.
- Fidan, T., Ceyhun, H. E. & Kırpınar, İ. (2009). Gençlerin kullandığı başa çıkma tutumlarının intihar girişimi ile ilişkisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(1), 214-216.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress process and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107-113.
- Francazio, S. K. &Flessner, C. A. (2015). Cognitive flexibility differentiates young adults exhibiting obsessive-compulsive behaviors from controls. *Psychiatry Research*, 228(2), 85-190.
- Greening, L. (1997). Adolescent stealers' and nonstealers' social problem-solving skills. *Adolescence*, 32(125), 5-51.
- Gündüz, B. (2013). The contributions of attachment styles, irrational beliefs and psychological symptoms to the prediction of cognitive flexibility. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4), 2079-2085.
- Hackney, H. & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (Çev: Tuncay Ergene, Seher Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Holen, S., Lervag, A., Waaktaar, T. & Ystgaard, M. (2012). Exploring the associations between coping patterns for everyday stress or sand mental health in young school children. *Journal of School Psychology, 50*, 167–193.
- Holt, M.K. & Espelage, D.L. (2002). Problem-solving skills and relationship attributes among woman with eating disorders. *Journal of Counseling & Development, 80*, 346-354.
- Karataş, Z. (2011). Okul pansiyonunda kalan ergenlerin kaygı düzeyleri ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(21)*, 208-222.
- Korkut, F. (2007). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma* (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik psikolojisi* (11. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Lin, W. L., Tsai, P. H., Lin, H. Y. & Chen, H. C. (2014). How does emotion influence different creative performances? The mediating role of cognitive flexibility. *Cognition and Emotion, 28(5)*, 834-844.
- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports, 11*, 1-9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1994). Development of a communication flexibility scale. *Southern Communication Journal, 59*, 171-178.
- Martin, M.M., Anderson, C. M. & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality, 13(3)*, 34-45.
- Spirito, A., Francis, G., Overholser, J., & Frank, N. (1996). Coping, depression and adolescent suicide attempts. *Journal of Clinical Psychology, 25(2)*, 147-155
- Spirito, A., Stark, L.J., & Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology, 13(4)*, 555-574
- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children. Unpublished doctoral thesis, Available from Pro Quest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3359050).
- Türkçapar, H. (2009). *Bilişsel terapi* (4. Baskı). Ankara: HYB
- Türküm, A.S., Kızıldaş, A. & Sarıyer, A. (2004). Anadolu üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezinin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk PDR Dergisi, 21*, 15-27.