

Araştırma Makalesi

Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres: Başa Çıkma Tarzlarının Aracı Etkisinin İncelenmesiKader TÜRK^{1*} , Eşef Ercüment YERLİKAYA² ¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Diyarbakır, Türkiye² Çukurova Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Adana, Türkiye

Makale Bilgisi

Öz

Anahtar Kelimeler:

bilişsel esneklik,
stresle başa çıkma
tarzları,
algılanan stres,
aracı rol

Bu çalışmanın amacı stresle başa çıkma tarzlarının, bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelemektir. Bu amaçtan hareketle kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilmiş, yaşları 18 ve 58 arasında değişen toplam 383 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Ek olarak Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden (SBÇTÖ) oluşan form çalışma grubuna çevrimiçi ortamda sunulmuştur. Araştırma verileri, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 23 ve AMOS 22 programları aracılığıyla yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında ve bilişsel esneklik ile pasif başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanırken bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Aracılık analizi sonucunda, bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide başa çıkma tarzlarının tam aracı role sahip olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları, ulusal ve uluslararası alanyazın ışığında irdelenmiş ve ileride yapılacak çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Abstract

Keywords:

cognitive flexibility,
perceived stress,
ways of coping,
mediating role

The aim of this study is to examine the mediating role of stress coping styles in the relationship between cognitive flexibility and perceived stress. Based on this purpose, a total of 383 participants aged between 18 and 58 were reached, using a convenience sampling method. Sociodemographic information of the participants was obtained through the personal information form created by the researcher. Additionally, the form, which consists of the Cognitive Flexibility Inventory (CEE), Perceived Stress Scale (PSS), and Stress Coping Styles Scale (CPST), was presented to the working group online. The data obtained from the study were analyzed using Pearson Product Moment Correlation Analysis and Structural Equation Modeling (SEM) techniques. Data analysis was done through SPSS 23 and AMOS 22 programs. As a result of the analyses, the association between cognitive flexibility and perceived stress was negative. Moreover, cognitive flexibility showed a significant negative relationship with passive coping and a significant positive relationship with active coping. As a result of the mediation analysis, it was observed that coping styles fully mediated the relationship between cognitive flexibility and perceived stress. The research findings were discussed in the light of national and international literature and suggestions were made for future studies.

*Sorumlu Yazar, Milli Eğitim Bakanlığı Akalan Şehit Mehmet Aygün Ortaokulu, Adana, Türkiye

e-posta: pdkadertrk@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1701788

Gönderim Tarihi (Received): 22.05.2025; Kabul Tarihi (Accepted): 04.09.2025

ISSN: 2148-4376

Giriş

Stres kavramı, günümüzde çoğu insan tarafından kolayca anlaşılabilen bir terim olmasına karşın üzerinde uzlaşmış tek ve kesin bir tanıma ulaşmak güçtür. Stres genel olarak insanların psikolojik ve bedensel sağlığı için risk oluşturabilecek istenmeyen bir olgu olarak ele alınmaktadır (Harrington, 2013). Tarihsel olarak ise stres sözcüğü günümüzdeki anlamına benzer bir biçimde, zorluk, baskı ve sıkıntıyı ifade etmek üzere XIV. yüzyıldan itibaren kullanılmaya başlanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2018). Ancak bu kavramın psikoloji biliminde yer almasını sağlayan kişinin Walter Cannon (1932/1963) olduğu kabul edilmektedir. Cannon, stres durumunda ortaya çıkan fizyolojik tepkileri açıklayan “savaş ya da kaç” modeliyle stres araştırmalarının öncü isimlerinden olmuştur. Bu tepkiler, evrimsel olarak insanın ve diğer hayvanların hayatta kalmasını sağlamaya yönelik bir adaptasyon olarak gelişmiştir. Ancak modern yaşamda stres kaynaklarının sürekli olması, savaş ya da kaç tepkilerinin sık ve yoğun yaşanmasına neden olur; bu durum uzun sürerse vücut dengesini koruyamaz ve sağlık sorunları ortaya çıkabilir. Kronik stresin kişinin sağlığına zarar verebileceği düşüncesi ise Hans Selye (1956/1976) tarafından tanımlanan genel adaptasyon sendromu adındaki kronik stres modeli ile açıklanmıştır. Selye’ye (1956/1976) göre, stres “organizmanın spesifik olmayan tepkisidir” ve bu tepkiyi üç aşamalı bir süreç olarak modelinde açıklamıştır (s. 56). Organizma bir stresörle karşılaştığında ilk olarak alarm aşamasına girer ve vücut savaş ya da kaç tepkisini harekete geçirir. Stres devam ederse organizma direnç aşamasına geçerek fiziksel ve psikolojik kaynaklarını devreye sokar; ancak stresin uzun süre devam etmesi durumunda bu kaynaklar zamanla azalmaya ve tükenmeye başlar. Son aşama olan tükenme aşamasında ise stres faktörleri sürekli hale gelirse ve organizma uyum sağlayamazsa, vücudun sistemleri o kadar yıpranır ki organ sistemleri iflas edebilir ve bu da organizmanın hayati tehlike ile karşı karşıya kalmasına yol açabilir.

Biyolojik stres modellerinin stresin kapsamlı bir psikolojik modelini sunmada yetersiz kaldığını düşünen çağdaş araştırmacılar, stresin hem psikolojik hem de biyolojik boyutlarını bir arada ele alan daha kapsamlı yaklaşımlar geliştirmeye çalışmışlardır. Bu yeni görüşler, insanların uyarıcılara tepki veren basit biyolojik organizmalar olduğu ve stresörlerin insanlarda yordanebilir biyolojik sonuçlar doğurduğu anlayışıyla yetinmemişlerdir. Farklı bireylerin aynı uyarıcılara farklı tepkiler vermelerinin nedenini açıklamak için bilişsel psikoloji alanının teorilerini ve araştırma bulgularını kullanmayı tercih etmişlerdir. Stres konusuna etkileşimsel bir perspektiften yaklaşan kuramcılar arasında öncü olarak kabul edilen Lazarus ve Folkman’ın (1984) etkileşimsel stres modeline göre; bireyin olayları nasıl değerlendirdiği, sahip olduğu kaynaklara dair farkındalığı ve geliştirdiği başa çıkma stratejileri stresle baş etmede belirleyici rol oynar. Model, birey ile çevresi arasındaki etkileşimi merkeze alır ve stresin oluşumunu üç aşamalı bilişsel değerlendirme süreci ile açıklar. İlk aşama olan birincil

değerlendirme sürecinde birey, karşılaştığı olayın kendisi için ne ifade ettiğini değerlendirir; olayın bir tehdit, zarar, kayıp ya da meydan okuma içerip içermediğine karar verir. İkinci aşama olan ikincil değerlendirme sürecinde, birey bu durumla başa çıkabilmek için hangi kişisel ve çevresel kaynaklara (ör. problem çözme becerileri, sosyal destek, zaman) sahip olduğunu analiz eder. Üçüncü aşama olan yeniden değerlendirme sürecinde ise birey, durumu ve kullandığı başa çıkma stratejilerinin etkinliğini yeniden gözden geçirir; bu aşama, yeni bilgiler veya değişen koşullar ışığında ilk iki değerlendirmenin güncellenmesini sağlar.

Klasik stres kuramları, günümüzde geliştirilen modeller için önemli bir temel oluşturmuştur. 1990 sonrasında ise bu temele dayanarak stresin yalnızca fizyolojik ve bilişsel değil aynı zamanda sosyal ve nörobiyolojik boyutlarını açıklayan yeni yaklaşımlar geliştirilmiştir. Cohen, Kessler ve Gordon'un (1995) geliştirdiği psikososyal stres modeli, bireyin yaşam olayları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkide sosyal desteğin tamponlayıcı rolünü vurgulamaktadır. Model, sosyal ilişkilerin hem algılanan stresin yoğunluğunu azaltabileceğini hem de bireyin başa çıkma kapasitesini güçlendirebileceğini öne sürer. Travma sonrası stres bozukluğu bağlamında Ehlers ve Clark'ın (2000) bilişsel modeli, travmatik anıların işlenme biçiminin ve bireyin olayla ilgili olumsuz değerlendirmelerinin stres tepkilerini sürdürmede belirleyici olduğunu ileri sürmüştür. Bu yaklaşıma göre, travma sonrası belirtilerin azalması için olayla ilgili işlevsel bilişsel yeniden yapılandırma süreci kritik öneme sahiptir. Ayrıca Dickerson ve Kemeny'nin (2004) sosyal-değerlendirme tehdidi modeli, başkalarının değerlendirmesine maruz kalma ve bunun bireyde yarattığı statü tehditlerinin, güçlü fizyolojik stres tepkilerini tetiklediğini göstermektedir. Model, özellikle toplumsal durumlarda sosyal statü kaybı veya itibar tehditlerinin, biyolojik stres tepkilerini yoğunlaştıran başlıca faktörlerden biri olduğunu belirtir. Bu güncel modeller, stresin yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda bilişsel, sosyal ve nörobiyolojik süreçlerle şekillenen çok boyutlu bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır.

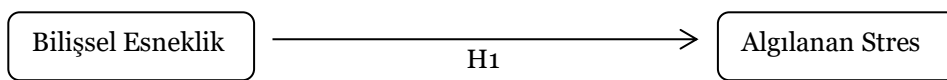
Coyne ve Holroyd'a (1982) göre stresle başa çıkma, iç ve dış talepleri karşılayabilmek için kaynakların ve stratejilerin etkili bir şekilde kullanılmasını ifade eder. Başa çıkma stratejileri üzerine yapılan pek çok çalışmada araştırmacılar, bu stratejileri sınıflandırmaya çalışmışlardır (Carver ve Scheier, 2003). Bu sınıflamalar arasında en yaygın kabul göreni, Lazarus ve Folkman'ın (1984) önerdiği aktif (problem odaklı) ve pasif (duygu odaklı) başa çıkma biçimlerinden oluşan ikili ayrımdır. Aktif başa çıkma stratejileri, stres oluşturan durumlarla doğrudan yüzleşmeyi ve bu durumlara yönelik somut çözümler geliştirmeyi amaçlayan yaklaşımlardır. Bu stratejiler; planlı, amaçlı ve problem çözmeye odaklı tepkiler içermesi bakımından daha işlevsel ve sağlıklı başa çıkma biçimleri olarak değerlendirilmektedir. Pasif başa çıkma; kaçınma, kabullenme ve yeniden tanımlama gibi stresin etkisini azaltmaya yönelik yöntemlerden oluşur. Bu stratejiler, stres yaratan durumla

doğrudan mücadele etmek yerine, kişinin duygusal tepkilerini hafifletmeye ve mevcut duruma psikolojik uyum sağlayarak içsel dengesini korumaya odaklanır (Weiten ve diğerleri, 2016).

Kişinin stresle başa çıkma sürecinde hangi tarzı kullandığı, onun sahip olduğu kişilik özelliklerinden etkilenmektedir (Afsahar ve diğerleri, 2015). Yaşamdaki değişimleri kabul edebilme, kendini yeniden düzenleyebilme ve katı tutumlar yerine esnek yaklaşım geliştirebilme gibi kişilik özellikleri, bireylerin başa çıkma tarzlarını doğrudan etkilemektedir (Baltaş ve Baltaş, 2013). Stresle başa çıkarken esnek olabilmek, her zaman aynı stratejiye başvurmaktan daha sağlıklı bir yaklaşım biçimi olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, belirli bir stresör karşısında duruma özgü bir başa çıkma stratejisi geliştirme becerisi, bireyleri işlevsiz ya da katı düşünce kalıplarına saplanıp kalmaktan koruyabilmektedir (Cheng ve Cheung, 2005). Martin ve Rubin'e (1995) göre bilişsel esneklik, bireyin belli durumlar karşısında mevcut seçenekler ve alternatiflerin varlığına dair farkındalığını, yeni koşullara uyum sağlama, değişikliklere açık olma tutumunu ve esneklik konusundaki öz yeterliliğini ifade eder. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin, zorlu yaşam deneyimleriyle karşılaştıklarında uyum sağlayıcı tepkiler verme ve sorunları etkili bir şekilde çözme olasılıkları daha yüksektir (Dennis ve Vander Wal, 2010; Ionescu, 2012). Dennis ve Vander Wal'e (2010) göre bilişsel esnekliğin üç temel bileşeni, bireylerin stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında daha işlevsel düşünmelerini sağlamaktadır. Bunlardan ilki zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi, ikinci bileşeni yaşam olayları ve insan davranışları için birden fazla alternatif açıklamayı algılama yeteneği, üçüncü ve son bileşeni ise zorlu koşullarda birden fazla seçenek üretme yeteneğidir. Bu üç beceriye sahip olan bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha uyumlu ve işlevsel tepkiler verme eğiliminde olacağı, bu becerilerden yoksun, bilişsel esnekliği düşük olan bireylerin ise bu deneyimler karşısında sağlıklı psikolojik tepkiler vermeye eğilimli olabilecekleri düşünülmektedir.

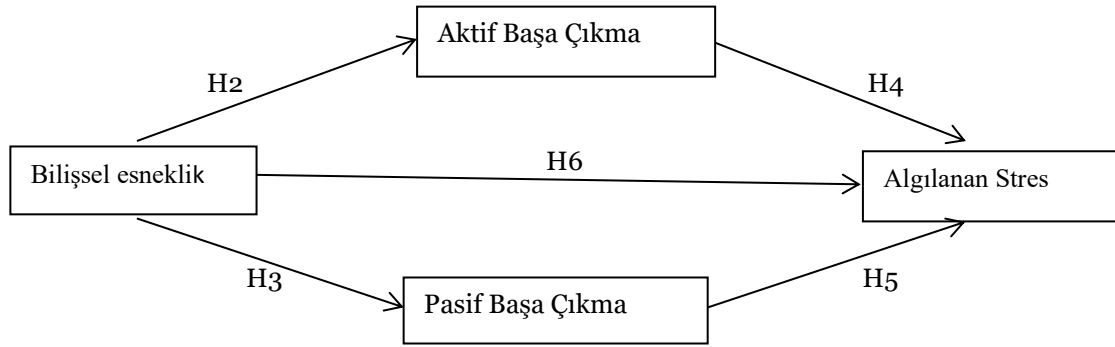
Yürütülen çalışmalar, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça bireylerin algıladıkları stres düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır (Altunkol, 2011; Han ve diğerleri, 2011; Turan ve diğerleri, 2019). Ancak bu çalışmalar, bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide etkili olabilecek aracı değişkenleri açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, stresle sağlıklı bir biçimde başa çıkabilmek için bilişsel esneklik ile stres arasındaki ilişkide aracı rol üstlenen başa çıkma tarzlarının dikkate alınması gerektiği öne sürülebilir. Bilişsel esnekliğin, bireyin pasif ve etkisiz başa çıkma yolları yerine daha çok aktif ve etkili başa çıkma stratejilerini tercih etmesiyle bağlantılı olması, bilişsel esnekliğin algılanan stres düzeyinin negatif yordayıcısı olabileceğini düşündürmektedir. Diğer bir ifadeyle, kişinin sahip olduğu bilişsel esneklik seviyesi ile algıladığı stres arasındaki ilişkide, başa çıkma tarzlarının aracılık rolü üstlenebileceği öngörülmektedir. Kişi stresli bir durumla karşılaştığında, duruma esnek bir bakış açısıyla yaklaşarak çeşitli çözüm yollarını

değerlendirme eğilimindedir. Bu süreçte etkili ve aktif başa çıkma stratejilerine yönelen birey, stresle baş edebileceğine dair inanç geliştirerek eyleme geçer (Folkman ve Lazarus, 1985). Bilişsel açıdan esnek olmak ve buna bağlı olarak aktif başa çıkma stratejilerini tercih etmek, bireylerin stresli durumlara karşı daha dirençli hale gelmesine ve algılanan stres düzeyinin düşmesine katkı sağlayabilir. Yapılan araştırmalar, bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiye odaklanmış; bu çalışmalarda, bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma stratejilerini kullanmayla pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Asıcı ve Sarı, 2021; Bedel ve Ulubey, 2015). Öte yandan, bilişsel esnekliğin; içe yönelme, pişmanlık duyma ve kaçınma gibi pasif başa çıkma biçimleriyle negatif ilişki gösterdiği saptanmıştır (Denis ve Wall, 2010; Zhang, 2011). Kuramsal çerçeve ve mevcut araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, algıladıkları stres üzerinde dolaylı bir etkisinin olabileceği ve bu ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracı bir rol üstlenebileceği düşünülmektedir. Son yıllarda bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmaların sayısında artış gözlemlenmesine rağmen, bu iki değişken arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin aracılık etkisini inceleyen çalışmalara literatürde rastlanmamaktadır. Bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin incelenmesi ve başa çıkma tarzlarının bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı bir rolü olup olmadığının belirlenmesi, bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır. İlişkili literatür ışığında çalışmanın hipotezleri olarak; bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması (1), bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması (2), bilişsel esneklik ile pasif başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması (3), aktif başa çıkma ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması (4), pasif başa çıkma ile algılanan stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması (5), bilişsel esneklik ve algılanan stres arasında ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracı rol oynaması (6) beklenmektedir. Araştırmanın hipotezleri Şekil 1 ve Şekil 2’de sembolize edilmiştir.



Şekil 1.

Bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki doğrudan ilişki



Şekil 2.

Bilişsel esneklik, algılanan stres ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler

Yöntem

Katılımcılar

Bu araştırmada toplamda 428 katılımcıya ulaşılmıştır. Ancak verilerin incelenmesi sonucunda, katılımcıların önemli bir bölümünün (%89.49) üniversite mezunu ya da daha yüksek bir eğitim düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Lise ve daha alt eğitim düzeyinde olan bireylerin sayısı yalnızca 45 ile sınırlı kalmıştır. Bu grubun, ilgili eğitim düzeyini temsilde yetersiz kalabileceği düşünülerek söz konusu katılımcılardan elde edilen veriler analiz sürecine dahil edilmemiştir. Araştırmanın örneklemini araştırmaya çevrimiçi ve gönüllü olarak katılım sağlayan yaşları 18 ile 58 ($Ort = 27.95$ $SS = 6.05$) arasında değişen 383 kişi oluşturmaktadır. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle ulaşılmış katılımcıların, 252'si kadınlardan (%66), 131'i (%34) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi ve mesleklerine göre dağılımlarının betimsel değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcıların Demografik Bilgileri

Demografik Bilgiler		N	%
Cinsiyet	Kadın	252	65.8
	Erkek	131	34.2
Yaş Grubu	18-25	128	33.4
	26-35	220	57.4
	36-58	35	9.2
Medeni Durum	Evli	103	26.9
	Bekar	280	73.1
Eğitim Düzeyi	Üniversite	330	86.1
	Lisansüstü	53	13.9
Çalışma Durumu	Maaşlı Çalışan	233	60.8
	Emekli	1	0.2
	İşsiz	57	14.9
	Ev Hanımı	12	3.1
	Öğrenci	68	17.9
	Kendi İşini Yürüten	12	3.1

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu katılımcıların; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve meslek ile ilgili demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla oluşturulmuştur.

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE). Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini değerlendirmeyi amaçlayan, öz-bildirim esasına dayanan, 7 dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır. Toplam 20 maddeden oluşan ölçek, “Alternatifler” ve “Kontrol” olmak üzere iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek maddeleri, 1 (Hiç uygun değil) ile 5 (Tamamen uygun) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten üç farklı puan türü elde edilmektedir: toplam bilişsel esneklik puanı, alternatifler alt boyutu puanı ve kontrol alt boyutu puanı. Ölçekten elde edilen puanların yüksekliği, kişinin bilişsel esneklik düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Türkçe’ye Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından uyarlanan BEE’nin, gerçekleştirilen geçerlik-güvenirlik çalışmaları kapsamında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test analizleri kullanılmıştır. Yapılan uygulamalarda, test-tekrar test korelasyon katsayıları toplam puan için .75, “Alternatifler” alt boyutu için .78 ve “Kontrol” alt boyutu için .73 olarak raporlanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise toplam puan için .90, “Alternatifler” alt boyutu için .90 ve “Kontrol” alt boyutu için .84 olarak belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamında elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise toplam puanı için .90, alternatifler alt boyutu için .91 ve kontrol alt boyutu için .85 olarak hesaplanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ). Cohen ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği bireylerin yaşamlarını ne ölçüde öngörülemez, kontrol edilemez ve aşırı yüklenmiş olarak algıladıklarını değerlendirmeye yönelik öz-bildirim esasına dayalı bir ölçektir. Ölçek, 0 (Hiçbir zaman) ile 4 (Çok sık) arasında değişen puanlamaya sahip 5’li Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle uygulanmaktadır. Türkçeye Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından uyarlanan ASÖ’nün güvenirliği, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ile değerlendirilmiş ve .84 değeri elde edilmiştir. Ölçeğin toplamından yüksek puan alan bireylerin daha yüksek düzeyde stres algıladığı kabul edilmektedir. ASÖ’nün 10 maddelik kısa formu ve 14 maddelik uzun formu olmak üzere iki farklı versiyonu bulunmaktadır. Bu iki form da Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından uyarlanmıştır. Bu çalışma kapsamında 10 maddeden oluşan kısa form tercih edilmiş ve elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak belirlenmiştir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBCTÖ). SBCTÖ, Şahin ve Durak (1995) tarafından bireylerin stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında kullandıkları başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama ve çaresiz yaklaşım olmak üzere beş alt

boyuttan oluşmaktadır. Lazarus ve Folkman'ın (1984) geliştirmiş olduğu Başa Çıkma Yolları Envanteri temel alınarak geliştirilen ölçek, 4'lü Likert tipli yapıda olup 0 (Hiç uygun değil) ile 3 (Tamamen uygun) arasında puanlanan 30 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar kapsamında, iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama etkili başa çıkma stratejileri olarak kabul edilirken boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım etkisiz stratejiler olarak değerlendirilmiştir (Şahin ve Durak, 1995). Ölçeğin önceki çalışmalardan elde edilen alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir: kendine güvenli yaklaşım için .62-.80, iyimser yaklaşım için .49-.68, boyun eğici yaklaşım için .47-.70, sosyal destek arama için, .45-.47 ve çaresiz yaklaşım için .68-.73 aralığında bulunmuştur. Bu araştırmada elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise kendine güvenli yaklaşım için .86, iyimser yaklaşım için .81, boyun eğici yaklaşım için .76, sosyal destek arama için .65 ve çaresiz yaklaşım için .82 olarak belirlenmiştir. Ek olarak ölçek, aktif ve pasif başa çıkma olmak üzere başa çıkma tarzlarını temel alarak iki grupta değerlendirmektedir. Aktif başa çıkma boyutunda yer alan alt ölçekler arasında sosyal destek arama, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım yer almakta; pasif boyutta ise boyun eğici ve çaresiz yaklaşımlar bulunmaktadır (Şahin ve Durak, 1995). Ancak bu araştırmada, sosyal destek arama alt boyutunun hem düşük (.65) iç tutarlılık katsayısına sahip olması hem de araştırmanın bağımlı değişkenlerini yordama gücünün sınırlı olması nedeniyle aktif başa çıkma grubuna dahil edilmemesine karar verilmiştir. Bu nedenle analizlerde yalnızca kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım aktif başa çıkma stratejileri olarak; boyun eğici ve çaresiz yaklaşım ise pasif stratejiler olarak ele alınmıştır. Ölçeğin bu iki temel boyutuna ilişkin iç tutarlılık katsayıları, pasif başa çıkma için .87 ve aktif başa çıkma için .90 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırma, Çukurova Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan alınan etik onay ile yürütülmüştür. Veri toplama süreci, 2022 yılının Ocak, Şubat ve Mart aylarını kapsayan üç aylık bir dönemde gerçekleştirilmiş, analiz dahil tüm araştırma süreci toplamda 8 ay sürmüştür. Araştırmada kullanılan ölçeklerin her biri için ilgili kişilerden yazılı izinler alınmıştır. Süreç, COVID-19 pandemisinin devam ettiği bir döneme denk geldiği için veriler çevrim içi olarak toplanmıştır. Bu doğrultuda, Google Form aracılığıyla üç kısımdan oluşan bir anket formu hazırlanmıştır. Formun ilk bölümünde araştırmanın amacı ve verilerin hangi amaçla kullanılacağına ilişkin bilgilendirici bir metin sunulmuş; ayrıca katılımcıların gönüllülük esasına dayalı onaylarını belirtmeleri için bir onay kutucuğuna yer verilmiştir. İkinci bölümde katılımcılara yönelik demografik bilgileri içeren Kişisel Bilgi Formu'na, üçüncü bölümde ise BEE, ASÖ ve SBÇTÖ'ye yer verilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Araştırma kapsamında elde edilen veriler IBM SPSS 23 ve IBM AMOS 22 programları kullanılarak analiz edilmiştir. Kullanılacak istatistiksel yöntemlerin belirlenebilmesi amacıyla öncelikle verilerin dağılım özellikleri incelenmiş ve normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testler kullanılmıştır. Bütün değişkenlerin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.

Bilişsel Esneklik, Algılanan Stres ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Ölçekleri İçin; Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık
BEE	79.52	11.44	-.53	.17
ALT	55.48	7.44	-.74	.17
KNT	24.04	6.13	-.40	-.38
ASÖ	30.45	7.78	.17	-.21
ABÇT	4.32	1.13	-.59	.10
PBÇT	2.58	1.18	.42	.06

Not. BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri, ALT: Alternatifler, KNT: Kontrol, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, ABÇT: Aktif Başa Çıkma Tarzları, PBÇT: Pasif Başa Çıkma Tarzları

Tablo 2 incelendiğinde, yapılan normallik analizi sonucunda basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu görülmektedir. Verilerin normal dağılımının varsayılması için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ve 1,5 aralığında olması beklenmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2013). Bu bilgiden hareketle örneklemin normal dağılım gösteren bir anakütleyi temsil ettiği görülmektedir. Ölçeklerin güvenirliklerini incelemek için, Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi ile hesaplanmıştır. Bu çalışmada öne sürülen kuramsal modelin veri ile uyumlu olup olmadığını incelemek için yapısal eşitlik modellerinden gözlenen değişkenlerle Yol analizi (Path analysis) kullanılmıştır. Oluşturulan yapısal modellerdeki dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek için Bootstrapping yöntemiyle güven aralıkları hesaplanmıştır Araştırmadan elde edilen istatistik sonuçlarının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi referans olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Kuramsal Modele İlişkin Uyum İndeksleri

Bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki ilişkilere yönelik önerilen aracılı kuramsal modelin veri ile ne ölçüde doğrulandığına ilişkin hesaplanan uyum iyiliği indeksleri ($X^2 = 1.13$, $p = .287$, $CFI = 1.00$, $TLI = .99$, $RMSEA = .019$, $SRMR = .013$) modelin veri ile yeterli düzeyde uyum sağladığını ve kabul edilebilir bir uyum indeksine sahip olduğuna işaret etmektedir (Gürbüz, 2021).

Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 3’de çalışma grubundan elde edilen BEE, ASÖ ve SBÇT alt ölçekleri puanları arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizine ait bulgular sunulmuştur.

Tablo 3.

Bilişsel Esneklik Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği, Aktif Başa Çıkma Tarzları, Pasif Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilere Yönelik Betimsel İstatistikler ve Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4
1-BEE	1			
2-ASÖ	-.488**	1		
3-ABÇ	.659**	-.618**	1	
4-PBÇT	-.459**	.443**	-.266**	1
$\bar{X}$	79.52	30.45	4.32	2.58
ss	11.44	7.78	1.13	1.18

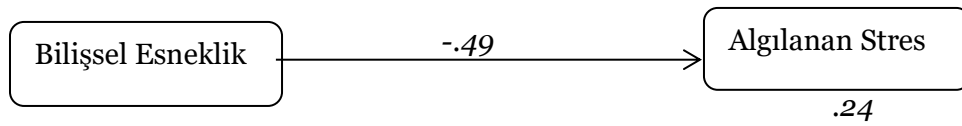
Not. BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, ABÇT: Aktif Başa Çıkma Tarzları, PBÇT: Pasif Başa Çıkma Tarzları, $N = 383$ * $p < .05$ ** $pp < .01$

Tablo 3 incelendiğinde BBE ile ASÖ arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.488$, $p < .01$). BEE ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarının arasındaki ilişkinin bulgularına göre; BEE ve ABÇT arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanırken ($r = .659$, $p < .01$) BEE PBÇT arasında ($r = -.45$, $p < .01$) negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Algılanan stres ve başa çıkma tarzları alt ölçekleri arasındaki ilişkinin bulgularına göre; ASÖ ile ABÇT arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunurken ($r = -.618$, $p < .01$) ASÖ ve PBÇT arasında ($r = .443$, $p < .01$)

pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler görülmüştür. Stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları arasındaki ilişkilerin bulgularına göre; ABÇT ve PBÇT arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = -.266, p < .01$) olduğu gözlenmiştir.

Gözlenen Değişkenlerle Yol Analizi

Bilişsel esnekliğin algılanan stresi ne ölçüde yordadığını belirlemek için gerçekleştirilen yol analizi sonuçları Şekil 3’de verilmiştir. Gerçekleştirilen bu ilk yol analizinde, bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide herhangi bir aracı değişken olmadan bilişsel esnekliğin algılanan stres üzerindeki toplam etkisi (total effect) hesaplanmıştır.

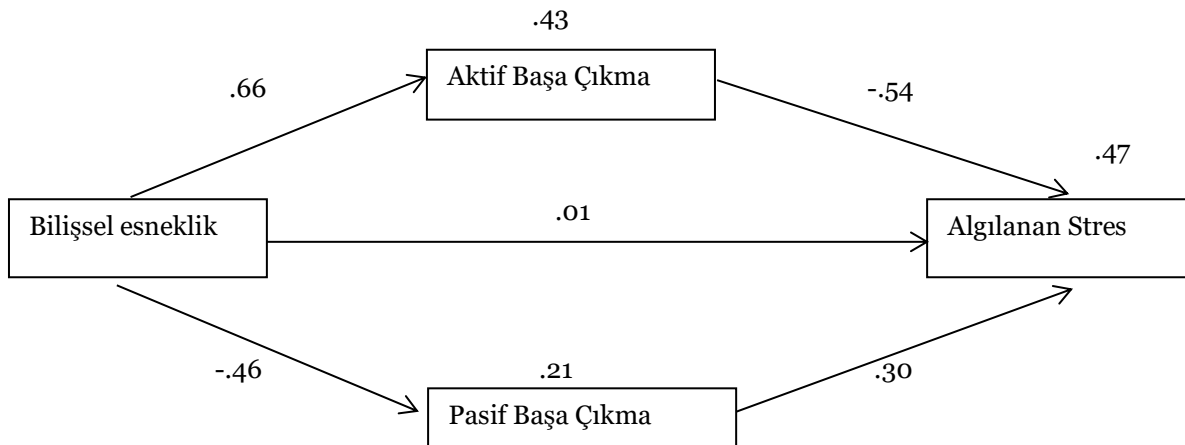


Şekil 3.

Bilişsel Esneklik ve Algılanan Stres Arasındaki Doğrudan İlişkiye Yönelik Yol Analizi

Şekil 3’de gösterilen bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki doğrudan ilişkiye yönelik yapılan yol analizine göre bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır ($\beta = -.49$). Bilişsel esneklik algılanan stresteaki değişkenliğin %24’ ünü açıklamaktadır.

Şekil 4’te bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri belirlemek ve başa çıkma tarzlarının bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı bir rolü olup olmadığını belirlemek için gerçekleştirilen yol analiz sonuçları sunulmuştur.



Şekil 4.

Bilişsel Esneklik, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stres Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkilere İlişkin Standardize Yol Diyagramı

Şekil 4’de yer verilen yol diyagramı incelendiğinde bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma tarzları üzerindeki doğrudan etkisinin (direct effect) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($\beta = .66, p < .01$). Bilişsel esneklik aktif başa çıkma tarzlarındaki toplam değişimin %43’ünü açıklamaktadır. Bilişsel esnekliğin pasif başa çıkma tarzları üzerindeki doğrudan etkisinin de anlamlı düzeyde ancak negatif yönde olduğu görülmüştür ($\beta = -.46, p < .01$). Pasif başa çıkma tarzlarının algılanan stres üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ($\beta = .30, p < .01$). Aktif başa çıkma tarzlarının algılanan stres üzerindeki doğrudan etkisinin negatif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($\beta = -.54, p < .01$).

Bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracılık rolünün olup olmadığını sınamak için Bootstrap yöntemine dayanan yol analizi yapılmıştır. Bootstrap analizinde 5000 yeniden örneklem seçeneği uygun görülmüştür. Bootstrap tekniği ile yapılan aracılık etki analizlerinde, çalışmanın hipotezinin onaylanması için analiz sonucunda elde edilen %95 güven aralığındaki (GA) değerinin sıfır (0) değerini içermemesi gerekmektedir (Gürbüz, 2021).

Tablo 4 bilişsel esneklik, algılanan stres aktif başa çıkma tarzları ve pasif başa çıkma tarzları arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri göstermektedir.

Tablo 4.

Bilişsel Esneklik, Algılanan Stres, Aktif Başa Çıkma Tarzları ve Pasif Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı Etkiler

Etkiler	Etki	Düşük	Yüksek
Doğrudan etki			
Esneklik→Algılanan Stres	.006	-.071	.081
Esneklik →Aktif Başa Çıkma	.065	.057	.073
Esneklik→ Pasif Başa Çıkma	-.047	-.057	-.039
Aktif Başa Çıkma→Algılanan Stres	-3.722	-4.357	-3.044
Pasif Başa Çıkma→Algılanan Stres	1.991	1.482	2.558
Dolaylı Etki			
Esneklik→Aktif/Pasif Başa Çıkma→Algılanan Stres	-.338	-.405	-.278
Esneklik→Aktif Başa Çıkma→Algılanan Stres	-.243	-.298	-.193
Esneklik→Pasif Başa Çıkma→Algılanan Stres	-.094	-.130	-.068

Not: Standardize edilmemiş regresyon katsayıları rapor edilmiştir.

Tablo 4'teki bulgular incelendiğinde, yüzdellik yöntem ile ulaşılan Bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri, bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki doğrudan değer hariç ($B = .006$, %95 GA $[-.071, .081]$), 0 (sıfır) değerini kapsamamaktadır. Nitekim başa çıkma tarzları modele dahil edildiğinde bilişsel esnekliğin algılanan stres üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel anlamlılığını yitirdiği görülmektedir. Bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma tarzları aracılığıyla algılanan stres üzerindeki toplam dolaylı etkisinin (total indirect effect) anlamlı olduğu görülmektedir ($B = -.338$, %95 GA $[-.405, -.278]$). Toplam dolaylı etkinin yanı sıra başa çıkma tarzlarının spesifik aracılık etkilerinin anlamlı olup olmadığı da yüzdellik yöntem ile elde edilmiş Bootstrap alt ve üst güven aralığı değerlerine bakılarak anlaşılabilir. Tablo 4'te görüldüğü gibi bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma tarzları aracılığıyla algılanan stres üzerindeki spesifik dolaylı etkisi (specific indirect effect) anlamlıdır ($B = -.243$, %95 GA $[-.298, -.193]$). Bilişsel esnekliğin pasif başa çıkma tarzları aracılığıyla algılanan stres üzerindeki spesifik dolaylı etkisinin (specific indirect effect) de anlamlı olduğu görülmektedir ($B = -0.94$, %95 GA $[-.130, -.068]$).

Tartışma

Bilişsel esnekliğin algılanan stres üzerindeki etkisini ortaya koyan kayda değer miktarda çalışma bulunsa da (Altunkol, 2011; Demirtaş, 2019; Han ve diğerleri, 2011; Ohira ve diğerleri, 2011; Turan ve diğerleri, 2019), bu ilişkide aracı rolü gören değişkenleri açıklamaya yönelik ihtiyaç devam etmektedir. Bu çalışmada, bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma tarzları aracılığıyla algılanan stresi nasıl etkilediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre hem aktif hem de pasif başa çıkma tarzlarının, bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide anlamlı düzeyde aracı rol oynadığı bulunmuştur.

Bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki doğrudan ilişkiye yönelik yapılan yol analizine göre, bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu da araştırmanın ilk hipotezi olan bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır hipotezini (H_1) doğrulamaktadır. Bu bulgu, bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin algıladıkları stres düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, hem yurtiçi hem de yurtdışındaki birçok araştırma sonucu ile paraleldir. (Han ve diğerleri (2011); Ohira ve diğerleri, 2011). Altunkol (2011), üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, bu iki değişken arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Demirtaş (2019), 241 kişiyle yürüttüğü Bilişsel Kontrol Esneklik Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarladığı çalışmasında, Bilişsel Kontrol Esneklik Ölçeği'nden alınan puanların algılanan stres ile arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ellis (1997), bireylerin stres yaratan durumlara yönelik değerlendirmelerini değiştirmeleri halinde

stresin olumsuz etkilerine karşı korunabileceklerini belirtmiştir. Bu tür bir koruyucu etki ise ancak stresli durumlar karşısında iç görü geliştirerek esnek düşünme becerisi kazanmakla mümkün hale gelmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi düşük bireyler daha katı ve değişime kapalı düşünce kalıplarına sahip olduklarından, stres gibi olumsuz duygular karşısında daha savunmasız kalabilmektedir (Rademacher ve diğerleri, 2022). Buna karşın bilişsel esnekliği yüksek bireyler, stres yaratan durumlarla karşılaştıklarında tek yönlü düşünmedikleri için stresle mücadele etme konusunda daha avantajlıdır. Bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki doğrudan ilişkiler incelendiğinde, bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma tarzları üzerinde pozitif yönde anlamlı düzeyde etkisinin olduğu sonucu bulunurken pasif başa çıkma tarzları üzerinde negatif yönde anlamlı düzeyde etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu bulgu da araştırmanın bir diğer hipotezleri olan bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır (H2), bilişsel esneklik ile pasif başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır (H3) hipotezlerini doğrulamaktadır. Koç'un (2020) 708 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada, bilişsel esneklik düzeyi aktif başa çıkma tarzlarını pozitif yönde etkilerken; pasif başa çıkma tarzlarını ise negatif yönde etkilediği görülmüştür. Bu durum, bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin aktif başa çıkma tarzlarına, bilişsel esneklik düzeyi düşük bireylerin ise pasif başa çıkma tarzlarına yöneleceklerinin önemli bir yordayıcısıdır. Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan birçok araştırmada benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Hancıoğlu, 2017; Johson, 2016; Savcı ve Aysan, 2014; Tutuş, 2019; Wichianson ve diğerleri, 2009). Örneğin Doğan-Laçın ve Yalçın (2019), öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliğini ne ölçüde yordadığını araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre, bilişsel esneklik ile öz-yeterlilik ve aktif başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunurken; bilişsel esneklik ile pasif başa çıkma tarzları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aktif başa çıkma becerisine sahip kişiler, stres oluşturabilecek durumlarla karşılaştıklarında sorumluluğu üstlenerek yaşanan olayı analiz ederek kendi rolünü sorgular (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu süreçte eleştirel düşünme yetisiyle birlikte, düşünce ve davranışlarını yeni koşullara uyarlayabilme becerisi, bilişsel esnekliğin temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, karşılaştıkları problemlerden kaçmak yerine bu sorunların nedenini araştıran ve çözüm üretmeye yönelik stratejiler geliştiren kişiler olarak tanımlanabilir. Bu doğrultuda, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin daha çok aktif başa çıkma yöntemlerine yöneldikleri, bilişsel esnekliği düşük bireylerin de pasif başa çıkma tarzlarına yöneldikleri söylenebilir. Aktif başa çıkma tarzlarının algılanan stres üzerindeki etkisinin negatif yönde anlamlı düzeyde olduğu saptanırken, pasif başa çıkma tarzlarının algılanan stres üzerindeki etkisinin pozitif yönde anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu bulgu da araştırmanın, aktif başa çıkma ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır (H4) ve pasif başa çıkma ile algılanan stres

arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır (H5) hipotezlerini doğrulamaktadır. Bireylerin depresyon ve stres gibi olumsuz duygu durum seviyeleri arttıkça pasif başa çıkma tarzlarına yöneldikleri birçok araştırma bulgusuyla ortaya konmuştur (Choi, 2003; Kaya ve diğerleri, 2007; Özden, 2010; Penland ve diğerleri, 2000). Örücü (2005) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen stresle aktif başa çıkma temelli stres yönetimi eğitim programı, katılımcıların algılanan stres düzeylerinde azalma sağlamıştır. Bu durum, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini öğrenmelerinin, algılanan stresin azaltılmasında etkili olabileceğini göstermektedir. Bu araştırmanın son hipotezini test etmek için yapılan analizler ve başa çıkma tarzlarının aracı etkisini test etmek amacıyla yapılan YEM [Gözlenen değişkenlerle yol (path) analizi] analizi sonucunda, başa çıkma tarzlarının bilişsel esneklik ve algılanan stres arasında tam aracı role sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide başa çıkma tarzlarının etkisi olmadan yapılan doğrudan yol analizine göre; bilişsel esnekliğin, algılanan stresi negatif yönde anlamlı düzeyde yordamakta olduğu gözlenmiş ancak başa çıkma tarzları aracı değişkenler olarak modele dahil edildiğinde, bilişsel esnekliğin algılanan stres üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlılığını yitirdiği gözlenmiştir. Diğer bir değişle bilişsel esneklik, başa çıkma tarzları aracılığıyla algılanan stresi dolaylı olarak yordamaktadır. Bu bulgu da araştırmanın son hipotezi olan bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzları aracı rol oynar (H6) hipotezini doğrulamaktadır.

Birey, yaşam olayları ve insan davranışlarına dair birden fazla olasılığı algılayabildiğinde karşılaştığı durumu farklı bakış açılarından değerlendirebilir ve tepki vermeden önce çeşitli olası açıklamaları zihninde tartabilir (Lazarus, 1999). Bu da kişinin gerçekte kayıp/zarar, tehdit ya da meydan okuma içermeyen durumları yanlış bir bakış açısıyla tehdit edici olarak algılamasını engelleyip bilişsel çarpıtmalar yapmadan daha gerçekçi olarak değerlendirmesini sağlayarak algıladığı stresin azalmasına neden olabilmektedir. Buna ek olarak sorunlara çoklu perspektiflerden yaklaşabilen kişinin, bu sorunların oluşmasında ve devam etmesinde rol oynayan faktörleri daha iyi anlaması ve bu sayede problem odaklı aktif başa çıkma tarzlarına başvurması olasılığı da daha yüksek olmaktadır. Optimal başa çıkmanın geniş ve iyi dengelenmiş bir başa çıkma profiline sahip olmayı ve stratejileri duruma göre değiştirme yeteneğini içerdiği belirtilmektedir (Cheng ve diğerleri, 2014). Dolayısıyla, stresli bir durum bağlamında, bilişsel esneklik, birden fazla başa çıkma stratejisi oluşturma ve stresör taleplerine göre bunları esnek bir şekilde duruma uyarlamaya yardımcı olmaktadır. Sorun çözümüne yönelik alternatif yaklaşımlar üretebilen bireylerin, problem odaklı aktif başa çıkma yollarına yönelerek ve bunları değişen çevresel taleplere uyarlayarak daha adaptif çözümler bulma olasılıkları daha yüksek olabilmektedir. Zor bir duruma yönelik tek bir olası çözüm algılamak, söz konusu çözümün hatalı veya başarısız olması durumunda bireyleri uyumsuz

düşünce ve davranışlara daha yatkın hale getirip (Dennis ve Vander Wal, 2010) pasif başa çıkma yollarına yönelmelerine ve algıladıkları stresin artmasına neden olabilmektedir. Bu araştırmada elde edilen bulgular, bilişsel esneklik arttıkça aktif başa çıkma stratejilerine yönelimin arttığı, aktif başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının da algılanan stresteki azalmayla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte bilişsel esneklik azaldıkça pasif başa çıkma stratejilerinin daha fazla kullanıldığı, pasif başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının da algılanan stresteki artışla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkinin benimsenen başa çıkma stratejileriyle açıklanabileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışma, başa çıkma tarzlarının bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğunu gösteren görgül kanıtlar sunmuş olsa da çalışmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Çalışmanın kesitsel niteliği göz önünde bulundurulduğunda, aracılık analizleri sonucunda elde edilen bulguların nedensel çıkarımlar yapmak için yeterli olmadığı unutulmamalıdır. Önerilen aracılık modelinin daha derinlemesine anlaşılabilmesi için deneysel veya boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı, verilerin öz-bildirim yöntemiyle toplanmış olmasıdır. Bu durum, sosyal beğenirlik gibi öz-bildirim yanlılıkları nedeniyle iç geçerliliğe tehdit oluşturabilir. Verilerin çoklu değerlendirme yöntemleriyle (örn. akran değerlendirmeleri, gözlemler, fizyolojik ölçümler) toplanması, bulguların “öznellik” sınırlamasını azaltmaya yardımcı olabilir. Ayrıca çalışmanın bulguları, örneklem özellikleri göz önünde bulundurularak değerlendirilmelidir. Çalışma, çevrimiçi ortamda gönüllü katılıma dayalı ve kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma yalnızca internet erişimi olan bireylere ulaşabildiği için internet erişimi olmayan ya da dijital okuryazarlığı düşük olan bireyler kapsam dışında kalmıştır. Bu araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların cinsiyet dağılımı kadınlar lehine belirgindir (%66 kadın, %34 erkek). Bu durum, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlayabilecek önemli bir durumdur. Literatürde, cinsiyetin stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı etkileri olabileceği gösterilmiştir. Örneğin, kadınların erkeklere kıyasla daha sık duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıkları (Tamres ve diğerleri, 2002) ve stres karşısında sosyal destek arama davranışlarının daha yaygın olduğu (Matud, 2004) bildirilmektedir. Erkekler ise genellikle problem odaklı başa çıkma yöntemlerini daha fazla tercih etme eğilimindedir (Ptacek ve diğerleri, 1992). Bu bağlamda, kadın katılımcıların çoğunlukta olması, araştırmada duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin ortalama puanlarını artırmış ve bu stratejilerin aktif/pasif başa çıkma ölçeklerinde öne çıkmasına neden olmuş olabilir. Eğitim düzeyi açısından da örneklem homojendir; katılımcıların yaklaşık %90'ı üniversite mezunu veya üzeri bir eğitim düzeyine sahiptir. Bu durum, özellikle bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma stratejileri gibi değişkenlerin ortalama düzeylerinde yanlılık

oluşturabilir. Literatürde, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin problem çözme becerilerinin, analitik düşünme yetilerinin ve yeni durumlara uyum sağlama kapasitelerinin daha gelişmiş olduğu gösterilmiştir (Martin ve Rubin, 1995; Dennis ve Vander Wal, 2010). Benzer şekilde yüksek eğitim düzeyi, stresle başa çıkma süreçlerinde daha etkili ve çeşitlendirilmiş stratejiler kullanma ile ilişkilendirilmiştir (Park ve Adler, 2003). Bu nedenle, bu çalışmada elde edilen yüksek bilişsel esneklik puanları ve başa çıkma stratejilerinin çeşitliliği, düşük eğitim düzeyine sahip gruplarda aynı düzeyde gözlenmeyebilir. Gelecek araştırmalarda, daha dengeli bir cinsiyet dağılımı ve farklı eğitim düzeylerinden katılımcıların dâhil edilmesi, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.

Bu sınırlılıklara rağmen, bu çalışma bilişsel esneklik, başa çıkma tarzları ve algılanan stres arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır. Çalışma, bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkide başa çıkma tarzlarının aracı rolünü tanımlayan nicel bir model sunan ilk çalışma olması nedeniyle ilgili literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır. Çalışmanın sonuçları, bireylerin aktif ya da pasif başa çıkma stratejilerini benimsemelerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile ilişkili olduğunu, benimsenen başa çıkma tarzlarının da algılanan stresi anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar stresle başa çıkma konusunda sorunlar yaşayan danışmanlarla çalışırken bu kişilerin stresle başa çıkma tarzlarını göz önünde bulundurmanın yanı sıra bilişsel esneklik düzeylerini de ele almanın danışmanlara/terapistlere daha geniş bir kuramsal dayanak sunabileceği ve daha etkili müdahale stratejileri geliştirmek için ihtiyaç duyacakları bilgileri sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Tüm yazarlar eşit olarak katkıda bulunmuşlardır.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Yazar Notu:

Bu çalışma Dr. Öğr Üyesi Eşef Ercüment Yerlikaya danışmanlığında Kader Türk tarafından yazılan “Bilişsel Esneklik, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma Çukurova Üniversitesi etik kurul onayı ile gerçekleştirilmiştir (Tarih: 14.07.2021, sayı: 140867)

Kaynakça

- Afsahar, H., Roohafza, H. R., Hassanzadeh Keshteli, A., Mazaheri, M., Feizi, A. ve Adibi, P. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal of Research in Medical Sciences*, 20(4), 353-358. <https://doi.org/10.4103/1735-1995.158255>
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Asıcı, E. ve Sarı, H. İ. (2021). The mediating role of coping strategies in the relationship between cognitive flexibility and well-being. *International Journal of Scholars in Education*, 4(1), 38-56. <https://doi.org/10.52134/ueader.889204>
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları* (32. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bedel, A., & 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>
- Cannon, W. B. (1963). *The Wisdom of the Body* (Revised and enlarged ed.). W. W. Norton & Company, Inc. (1952)
- Carver, C. S. ve Scheier, M. (2003). Optimism. İçinde S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Edl.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (ss. 75-89). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-005>
- Cheng, C. ve Cheung, M. W. L. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility: Differentiation and integration. *Journal of Personality*, 73(4), 859-886. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00331.x>
- Cheng, C., Lau, H. P. B. ve Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(7), 1582-1607. <https://doi.org/10.1037/a0037913>
- Choi, M. K. (2003). Symptoms, depression, and coping behaviors of university students (abstract). *Taehan Kanho Hakhoe Chi.*, 33(3), 433-439. <https://doi.org/10.4040/jkan.2003.33.3.433>
- Cohen, S., Kamark, T. ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., Kessler, R. C. ve Gordon, L. U. (1995). *Measuring stress: A guide for health and social scientists* (1 st ed). Oxford University Press.
- Coyne, J. C. ve Holroyd, K. (1982). Stress, coping and illness: A translational perspective. İçinde T. Millon, C. Green ve R. Meagher (Edl.), *Handbook of Clinical Health Psychology* (ss. 103-127). Plenum Press.
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Demirtaş, S. A. (2019). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri: bilişsel esneklik ve öz-düzenlemenin rolü. *Turkish Studies Social Sciences*, 14(3), 447-464. <https://doi.org/10.29228/TürkçeÇalışmalar.22480>
- Dickerson, S. S. ve Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, 130(3), 355-391. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355>
- Doğan-Laçın, B. G. ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018037424>

- Ehlers, A. ve Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319–345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Ellis, A. E. (1997). Using rational emotive behavior therapy techniques to cope with disability. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(1), 17-22. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.28.1.17>
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Gürbüz, S. (2021). *Amos ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel ilkeler ve uygulamalı analizler* (1.bs.). Seçkin Yayıncılık.
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149. <https://doi.org/10.11611/yead.270449>
- Han, D. H., Park, H. W., Koe, B. S. ve Zaichkowsky L. (2011). Performance enhancement with low stress and anxiety modulated by cognitive flexibility. *Korean Neuropsychiatric Association*, 8(3), 221-226. <https://doi.org/10.4306/pi.2011.8.3.221>
- Harrington, R. (2013). *Stress, health and well-being: Thriving in the 21st century*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>
- Johnson, B. T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping, and symptomatology in psychotherapy* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marquette Üniversitesi.
- 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://www.turkpsikiyatri.com/Summary?Id=693>
- Koç, G. G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis* (1 st. ed). Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (1 st ed.). pringer Publishing Company.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pro.1995.76.2.623>
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Ohira, H., Matsunaga, M., Kimura, K., Murakomi, H., Osumi, T., Isowa, T., Fukuyama, S., Shinoda, J. ve Yamada, J. (2011). Chronic stress modulates neural and cardiovascular responses during reversal learning. *Neuroscience*, 193, 193-204. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2011.07.014>
- Örücü, M. (2005). *The effects of stress management training program on perceived stress, self-efficacy and coping styles of university students* [Yayımlanmamış Doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Özden, Ç. E. (2010). *Polis meslek yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.

- Park, C. L. ve Adler, N. E. (2003). Coping style as a predictor of health and well-being across the first year of medical school. *Health Psychology*, 22(6), 627-631. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.6.627>
- Penland, E. A., Masten, W. G., Zelhart, P., Fournet, G. P. ve Callahan, T. A. (2000). Possible selves, depression and coping skills in university students. *Personality and Individual Differences*, 29(5), 963-969. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00247-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00247-0)
- Ptacek, J. T., Smith, R. E. ve Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00272.x>
- Rademacher, L., Salch, A., Kalisch, R. ve Hermann, D. (2022). Individual differences in resilience to stress are associated with affective flexibility. *Psychological Research*, 86(7), 2031-2045. <https://doi.org/10.1007/s00426-022-01779-4>
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161. https://doi.org/10.1501/Egifak_00000001278
- Savcı, M. Ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 4-56 <https://doi.org/10.11611/yead.270449>
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life* (2. Basım). McGraw-Hill, New York. (1956).
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Basım). Essex: Pearson.
- Tamres, L. K., Janicki, D. ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30. <https://doi.org/10.1207/S15327957PSPRO6011>
- Turan, N. Durgun H., Kaya H., Ertas G. ve Kuvan D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66. <https://doi.org/10.5222/jaren.2019.43265>
- Tutus, A. (2019). *11- 14 Yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Weiten, W., Dunn, D. S. ve Hammer, E. Y. (2016). *Psikoloji ve çağdaş yaşam insan uyumu* (E. İkiz, Çev). Nobel yayıncılık. (Original work published 2014).
- Wichianson, J. R., Bughi, S. A., Unger, J. B., Spruijt-Metz, D. ve Nguyen-Rodriguez, S. T. (2009). Perceived stress, coping and night-eating in college students. *Stress and Health*, 25(3), 235-240. <https://doi.org/10.1002/smi.1242>
- Yerlikaya, E. E. ve İnanc, B. (2007, 18 Ekim). *Algılanan Stres Ölçeği' nin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikler* [Bildiri Sunumu]. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İzmir.
- Zhang, J. H. (2011). *Relationship between cognitive flexibility and coping strategies of high school students* (Master's thesis). ProQuest Dissertations and Theses Global.

Cognitive Flexibility and Perceived Stress: Examining the Mediating Effect of Coping Styles

Summary

The present study investigated the mediating role of coping styles in the relationship between cognitive flexibility and perceived stress. Cognitive flexibility refers to an individual's ability to adapt and generate multiple interpretations and solutions to stressors. Previous research has highlighted the crucial role of cognitive flexibility in stress management, influencing coping mechanisms and shaping perceptions of stress. Lazarus and Folkman's (1999) cognitive stress model provides the theoretical foundation for this study, emphasizing that stress is not merely a reaction to external stimuli but is significantly influenced by an individual's cognitive appraisal and coping strategies.

A total of 383 individuals (252 females, 131 males) aged between 18 and 58 participated in this study through convenience sampling. The participants completed a demographic information form, the Cognitive Flexibility Inventory (CFI), the Perceived Stress Scale (PSS), and the Coping Styles Scale (CSS) via an online survey. Data analysis was conducted using Pearson correlation analysis, t-tests, and Structural Equation Modeling (SEM) via SPSS 23 and AMOS 22.

Findings revealed significant relationships between cognitive flexibility, perceived stress, and coping styles. Specifically, cognitive flexibility was negatively correlated with perceived stress ($r = -0.488, p < 0.01$) and passive coping ($r = -0.459, p < 0.01$), whereas it was positively correlated with active coping ($r = 0.659, p < 0.01$). Further, active coping was found to be negatively associated with perceived stress ($r = -0.618, p < 0.01$), whereas passive coping was positively associated with perceived stress ($r = 0.443, p < 0.01$). A path analysis examined the direct and indirect effects of cognitive flexibility and coping styles on perceived stress, as well as the mediating role of coping styles in this relationship. Results indicated that the direct effect of cognitive flexibility on active coping styles was positive and significant ($\beta = 0.66, p < 0.01$). Cognitive flexibility explained 43% of the total variation in active coping styles. The direct effect of cognitive flexibility on passive coping styles was also significant but in a negative direction ($\beta = -0.46, p < 0.01$). The direct effect of passive coping styles on perceived stress was positive and significant ($\beta = 0.30, p < 0.01$). The direct effect of active coping styles on perceived stress was found to be negative and significant ($\beta = -0.54, p < 0.01$). It was observed that all variables in the path analysis explained 47% of the variability in perceived stress. Mediation analysis demonstrated that coping styles fully mediated the relationship between cognitive flexibility and perceived stress, meaning that the direct effect of cognitive flexibility on perceived stress was no longer significant after accounting for coping styles. The structural

equation model showed a good fit ($\chi^2 = 1.13$, $p = 0.287$, $CFI = 1.00$, $TLI = 0.99$, $RMSEA = 0.019$, $SRMR = 0.013$). These results suggest that individuals with higher cognitive flexibility are more likely to engage in active coping strategies, which in turn reduce perceived stress levels. Conversely, individuals with lower cognitive flexibility tend to adopt passive coping strategies, which are associated with increased perceived stress.

The results of the study align with existing literature, which has consistently highlighted the inverse relationship between cognitive flexibility and perceived stress. Previous studies have shown that individuals with greater cognitive flexibility experience less stress and are more resilient when facing challenges adversity. Furthermore, research indicates that coping strategies mediate the impact of cognitive flexibility on psychological well-being, supporting the findings of the current study.

The implications of these findings are significant for psychological interventions designed to enhance stress management skills. Training programs designed to facilitate cognitive flexibility may promote the adoption of more effective coping strategies, thereby reducing perceived stress levels.

In conclusion, this study underscores the importance of cognitive flexibility in stress management and highlights the mediating role of coping styles. The findings suggest that interventions aimed at improving cognitive flexibility may be an effective strategy for reducing perceived stress by promoting adaptive coping. This research contributes to the existing body of knowledge by providing empirical evidence on the interplay between cognitive flexibility, coping styles, and stress perception, offering valuable insights for both theoretical and applied psychological fields.