T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

ORTA YETİŞKİNLİKTE BİLİŞSEL ESNEKLİK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ALGILANAN STRES DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

İpek Naz KARAGÜLLE

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZDEN

İstanbul – 2025

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : İpek Naz Karagülle

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Orta Yetişkinlikte Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık Ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 23.06.2025

Sayfa Sayısı : 92

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZDEN

Dizin Terimleri : Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık, Algılanan Stres, Orta Yetişkinlik

Türkçe Özet : Araştırmanın temel amacı, orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Sonuçta elde edilecek verilerden yola çıkarak, orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyi ile sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi de sağlanmış olacaktır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

İpek Naz Karagülle

T. C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

ORTA YETİŞKİNLİKTE BİLİŞSEL ESNEKLİK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ALGILANAN STRES DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

İpek Naz KARAGÜLLE

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZDEN

İstanbul – 2025

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

İpek Naz Karagülle

…/…/2025

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İpek Naz Karagülle'nin Orta Yetişkinlikte Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZDEN
(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Suna ÖMERBAŞOĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Araştırmamızda; orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi; olası bağlantıların ortaya konması amaçlanmaktadır. Bununla birlikte orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeylerinin ayrı ayrı bulgulanması; sosyodemografik değişkenler ile ilişkilerinin de ortaya konması hedeflenmektedir. Bununla beraber araştırma değişkenlerinin birbirleriyle ilişkisi de çalışılmıştır.

Çalışmamız, 45-64 yaş arası orta yetişkinlerin bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyinin arasındaki bağlantıyı araştırmak amacıyla yürütülmüştür. Çalışmaya 200 kişi katılım sağlamıştır ve katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcıların okuma-yazma bilmemesi ve aktif psikopatolojiye sahip olması çalışmanın dışlama kriterlerini oluşturmaktadır.

Araştırma için; örneklem grubunu oluşturan gönüllü orta yaş yetişkinlere Bilişsel Esneklik Envanteri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği uygulaanmıştır. Yetişkinlere, sorulara içten ve doğru yanıt vermelerinin önemi ve gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı belirtilecektir. Katılımcılar öncelikle demografik bilgi formunu doldurup ardından bilişsel esnekliklerinin tespiti için "Bilişsel Esneklik Envanteri", psikolojik sağlamlıklarını değerlendirmek için "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve algılanan stres düzeylerini belirlemek için "Algılanan Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada SPSS 27.0 programı kullanılmıştır. Demografik değişkenlere göre ilişki, korelasyon analizi ve regresyon analizi yapılmıştır. Normallik testleri uygulanıştır ve parametrik testlerin kullanımı uygun görülmüştür. Ayrıca ölçekler için güvenirlik testleri yapılmıştır.

Orta yetişkinlikte kontrol alt boyutu, bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyiyle eğitim düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Orta yetişkinlikte bilişel esneklik kontrol alt boyutu, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyi ile gelir düzeyi değişkeni aralarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Ayrıca, orta yetişkinlik

dönemindeki bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik sağlamlık ve algılanan stres ile ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bilişsel esneklik ile psikolojik

sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu($r = ,311$; $p < 0.01$), bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir($r = -,152$; $p < 0.05$). Bunun yanında, psikolojik sağlamlık ile algılanan stres arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır($r = -,547$; $p < 0.01$).

Sonuç olarak, araştırmanın amacı doğrultusunda bulguların hipotezleri desteklediği görülmektedir. Çalışmamızın amacına ulaştığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık, algılanan stres, orta yetişkinlik.

SUMMARY

Our research aims to examine the relationship between cognitive flexibility, psychological resilience and perceived stress levels in middle adulthood and to reveal possible connections. In addition, it is aimed at separately detecting cognitive flexibility, psychological resilience and perceived stress levels in middle adulthood and at revealing their relationships with sociodemographic variables. In addition, the relationship between the research variables has also been studied.

The purpose of our study was to look into how middle-aged adults (45–64 years old) perceived their stress levels in relation to their psychological resilience and cognitive flexibility. 200 people participated in the study, and participation was completely voluntary. The fact that the participants were illiterate and had active psychopathology constituted the exclusion criteria of the study.

For the study, the Cognitive Flexibility Inventory, Brief Psychological Resilience Scale, and Perceived Stress Scale were applied to the volunteer middle-aged adults who constituted the sample group. Adults will be informed about the importance of answering the questions sincerely and accurately and that confidentiality will be adhered to. Participants first filled in the demographic information form, and then the “Cognitive Flexibility Inventory” was used to determine their cognitive flexibility, the “Brief Psychological Resilience Scale” was used to evaluate their psychological resilience, and the “Perceived Stress Scale” was used to determine their perceived stress levels. The SPSS 27.0 program was used in the study. Relationship, correlation analysis and applied, and the use of parametric tests was deemed appropriate. In addition, reliability tests were performed for the scales.

A statistically significant relationship was found between the control sub-dimension, cognitive flexibility, psychological resilience, perceived stress level and the education level variable in middle adulthood ($p<0.05$). A statistically significant relationship was found between the cognitive flexibility control sub-dimension, psychological resilience, perceived stress level and the income level variable in middle adulthood ($p<0.05$). In addition, the relationship between the cognitive flexibility levels of individuals in middle adulthood and psychological resilience and perceived stress was

examined. The findings show that there is a positive significant relationship between cognitive flexibility and psychological resilience ($r = .311$; $p < 0.01$) and a negative significant relationship between cognitive flexibility and perceived stress ($r = -.152$; $p < 0.05$). In addition, a negative significant relationship was found between psychological resilience and perceived stress ($r = -.547$; $p < 0.01$).

As a result, it is seen that the findings support the hypotheses in line with the purpose of the research. It is thought that our study has achieved its purpose.

Keywords: Cognitive flexibility, psychological resilience, perceived stress, middle adulthood.

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **iii**
İÇİNDEKİLER ..... **v**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **viii**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **ixi**
ÖNSÖZ ..... **xi**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL BİLGİLERİ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Orta Yetişkinlik Dönemi 3
1.1.1. Tanım. 3
1.1.2 Genel özellikler 3
1.1.3 Orta yetişkinlik döneminde psikolojik risk faktörleri 5
1.1.4. Orta yetişkinlik döneminde fiziksel hastalıklar 7
1.2.Bilişsel Esneklik 9
1.2.1.Tanım 9
1.2.2. Bilişsel esneklik ile ilgili yapılan çalışmalar 10
1.2.3. Bilişsel esneklik ve algılanan stres ilişkisi 14
1.2.3.1. Esnek bireylerin algılanan stresle başa çıkma stratejileri 15
1.3. Psikolojik Sağlamlık 17
1.3.1. Tanım 17
1.3.2. Psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik ilişkisi 19
1.3.3. Psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkileyen koruyucu faktörler. .21
1.4. Algılanan Stres 23
1.4.1. Tanım 23
1.4.2. Algılanan stres ve psikolojik sağlamlık ilişkisi 25
1.4.3. Algılanan stres düzeyini etkileyen risk faktörleri……...….27

İKİNCİ BÖLÜM
YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Hipotezleri 29
2.2. Örneklem 29
2.3. Veri Toplama Araçları 32
2.3.1. Demografik Bilgi Formu 32
2.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri 33
2.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 33
2.3.4. Algılanan Stres Ölçeği 34
2.4. Veri Analizi 34

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

3.1. Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık Ve Algılanan Stres Ölçeklerine Ait Betimleyici İstatistikler 36
3.2. Katılımcıların Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık Ve Algılanan Stres İle Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 36
3.2.1. Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres ile cinsiyet arasındaki ilişki 37
3.2.2. Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki 37
3.2.3. Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres ile gelir düzeyi arasındaki ilişki 39
3.3. Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık Ve Algılanan Stres Arasındaki ilişkilere Betimleyici Bulgular 40
3.4. Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık Ve Algılanan Stres Üzerindeki Etkisine Dair Bulgular 41

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
TARTIŞMA

4.1. Cinsiyete Göre Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık Ve Algılanan Stresin Tartışılması……..45

4.2. Orta Yetişkinlikte Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık Ve Algılanan Stres İle Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkisi.....46

4.3. Orta Yetişkinlikte Bilişsel Esneklik, Paikolojik Sağlamlık Ve Algılanan Stres İle Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkisi.....47

4.4. Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık Ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.. 50

SONUÇ VE ÖNERİLER 53
KAYNAKÇA 55
EKLER..... 67

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Demografik bilgiler.....30
Tablo 2. Ölçeklerin normallik dağılım analizi.....35
Tablo 3. Bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres ölçekleri ile ilgili betimleyici istatistikler.....36
Tablo 4. Orta yetişkinlerin bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması.....37
Tablo 5. Orta yetişkinlerin bilişsel esnkelik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılması.....38
Tablo 6. Orta yetişkinlerin bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres puanlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılması 39
tablo 7. bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres arasındaki korelasyon değerleri 40
Tablo 8. Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığın algılanan stres üzerindeki etkisine ilişkin regresyon sonuçları.....42
Tablo 9. Bilişsel esnekliğin alt boyutlarından olan kontrol ile alternatifler ve psikolojik sağlamlığın algılanan stres üzerindeki etkisine ilişkin regresyon sonuçları 43
Tablo 10. Hipotezlerin son durumu.....44

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Katılımcıların yaşı.....32
Şekil 2. Katılımcıların eğitim durumu 47
Şekil 3. Katılımcıların gelir düzeyi.....50

EKLER LİSTESİ

EK-A: ETİK KURUL ONAY YAZISI

EK-B: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK-C: BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

EK-Ç: KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

EK-D: ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın her aşamasında öneri ve yardımlarıyla desteğini gördüğüm, değerli bilgileriyle yanımda olan tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Selcen Yetkin Özden' e teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim ve tez yazım sürecinde anlayış ve sabırlarıyla her an yanımda olan en büyük destekçilerim canım babam Sedat Karagülle ve canım annem Arzu Belgin Karagülle' ye en içten ve sonsuz sevgilerimle teşekkür ediyorum.

GİRİŞ

Bireyler sosyal yaşamlarında ve ilişki içerisinde oldukları diğer bireylerle engeller ve sorunlarla karşılaşırlar, stres yaşarlar ve bu sorunların üstesinden gelmek için mücadele ederler. Bazen herhangi bir sorun veya stres yaşamasalar bile bazı seçimler yapmak ve kararlar almak zorunda kalırlar. Bilişsel esneklik kavramı tam da bu noktada karşımıza çıkar. Bireylerin sorunlar karşısında karar vermek ve tercihlerde bulunmak zorunda kaldıkları durumların, bireylerde bilişsel olarak esnek olma ihtiyacını güçlendirdiği bilinmektedir. Bilişsel esneklik, bireyin belirli koşullara adapte olabilmesi, bir fikirden başka bir fikre geçme yeteneği veya farklı sorunlara çok yönlü stratejilerle yaklaşım becerisi olarak ifade edilebilir (Stevens, 2009). Bu beceriye sahip kişiler yani bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan insanlar basit, ani değişiklikler yapabiliyorken, bilişsel esnekliği düşük olan insanlar ani değişiklikleri gerçekleştirme üzerine zorluk yaşamaktadırlar (Cox, 1980).

Bilişsel esneklik kavramı günümüzde gittikçe önemli bir konu haline gelmiştir ve ülkemizde bu konunun üzerine yeterince çalışılmadığı görülmüştür. Konu ile ilgili çalışmalara bakıldığında, bilişsel esnekliğe bağlı stresin ortaya çıktığı bulgulanmıştır. Bu çalışmada orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyinin arasındaki ilişki araştırılacaktır.

Literatüre bakıldığında bilişsel esneklik kavramı araştırmaları genellikle öğrencilerle, ergenlerle ve belirli meslek gruplarıyla yürütüldüğü görülmektedir. Örneğin, Bilgin (2009b) 17-18 yaşlarındaki 155 ergen bireylerle yaptığı çalışmada bilişsel esnekliği öngören bazı değişkenleri incelemiştir. Altunkol (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada bilişsel esneklikle algılanan stres seviyeleri arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Bai (2011) 127 ortaokul öğretmeniyle bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık, başa çıkma tarzları aralarındaki ilişki üzerine bir çalışma yürütmüştür.

Bu araştırmanın örneklemini, okuma yazma bilen ve belirli bir psikopatolojiye sahip olmayan, orta yetişkinlik dönemindeki gönüllülerin oluşturması literatürdeki yaşla alakalı boşluğa izah edici bilgiler sunabilme olasılığı yönünden mühim görülmektedir. Çalışmanın neticesinde ulaşılacak olan olgulara bağlı olarak, orta yetişkinlikte bilişsel

esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyi ile sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi de sağlanacaktır. Ülkemizde şimdiye kadar birlikte çalışılmayan bu üç kavramın bir arada ele alınmasının alandaki boşluğa katkı sağlayacağı ve gelecek araştırmalara da ışık tutacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı; orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi; olası bağlantıların ortaya konmasıdır. Bununla birlikte orta yetişkinlik döneminde bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeylerinin ayrı ayrı bulgulanması; ayrıca sosyodemografik değişkenler ile ilişkilerinin de ortaya konması hedeflenmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL BİLGİLERİ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Orta Yetişkinlik Dönemi

1.1.1. Tanım

Orta yetişkinlik ya da orta yaş kavramına ilk kez 1895 yılında Funk & Wagnalls Standard Dictionary'de yer verilmiştir. Çevrimiçi Oxford İngilizce Sözlüğü ise bu dönemi "gençlik ile yaşlılık arasında kalan yaşam evresi" olacak şekilde tanımlanmıştır (Lachman, 2001).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) için 45-64 yaş aralığı dönemi orta yaş, 65-74 yaş aralığı dönemi yaşlılık, 75-89 yaş aralığı dönemi ihtiyarlık, 90'lı yaş ve üst gruplar ise ileri yaşlılık çerçevesinde gruplanmaktadır.(Arpacı, 2005). Diğer yandan orta yetişkinlik dönemi, gelişimin zirvesi olarak adlandırılmaktadır (Onur, 2017: 179).

Levinson, orta yetişkinlik dönemini bir "yaşam yapısı değiştirme dönemi" olarak tanımlamıştır. Bu dönemde birey, geçmişte yaptığı yaşam seçimlerini gözden geçirir, kimliğini yeniden yapılandırır ve hayatının geri kalanına dair yeni stratejiler belirlemektedir (Levinson, D. J. , 1978).

Orta yetişkinlik döneminin yalnızca biyolojik değil, bilişsel ve kimliksel yeniden yapılanma dönemi olduğu ifade edilmiştir (Lachman, M. E. , 2004)

1.1.2. Genel özellikler

Orta yetişkinlik dönemi, gelişim işlevleri açısından bakıldığında birçok yönden mühim yaş dönemidir. Orta yaş dönemindeki insanlar toplum ile ilgili pek çok rolü yüklendikleri devri yaşamaktadırlar. Bahsedilen roller ise, erişkin olmak, eş olmak, anne-baba olmak, işçi olmak, evlat olmak, anne ve babasının bakıcısı olmak, anneanne-babaanne ve dede olmak vb. hayatın birçok sorumluluklarını gerçekleştirmeyi hedeflemektedir. Bahsedilen yaş dönemindeki insanlar, hem kişisel gelişim safhalarına göre üretimler yaparken, hem de sözü edilen rollerin yoğunluğuyla başa çıkma çabasındadırlar. Orta yetişkinlikte, bir önceki gelişim dönemine göre fiziksel, bilişsel ve

sosyal açıdan bazı değişiklikler ortaya çıkmaktadır. Fiziksel olarak, bireyin dış görünüşünde farklılıklar meydana gelmektedir. Örneğin cildin kırışması, saçların dökülmesi saçların beyazlaması ve kilo alımı vs. olmakla beraber en bariz değişiklikler görme duyusundaki ve işitme duyusundaki azalmada görülmektedir.(Onur, 2017: 222).

Orta yetişkinlik dönemdeki fiziksel değişiklikler ergenlik dönemindeki kadar hızlı fakat ileri yetişkinlik dönemindeki gibi bir anda olmaz aksine daha yavaş olur. 40 yaşından itibaren görme, işitme, koku ve tat alma duyularında azalmalar başlamaktadır, hormonal değişimler görülür. Kronik rahatsızlıklar meydana gelmeye başlar ve sağlık problemlerinde artış meydana gelir (Soylu, 2016).

Bilişsel özelliklere bakıldığında yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar bulgulandığı görülmüştür. Bilişsel olarak 30'lu yaşlarla beraber bir gerileme olabileceği, bunun aksine bazı araştırmalar bilişsel gelişimin 60'lı yaşlara kadar sürdüğünü ortaya koymaktadır. Fakat genel olarak incelendiğinde orta yetişkinlik döneminde yaşam deneyimlerinin özellikle de muhakeme becerileri ya da düşünme yetenekleri üzerinde olumlu yönde etkilerinin olduğu bilinmektedir. Ancak yaşa bağlı olarak zeka seviyelerinde gerileme olmamaktadır, gelişim döneminin gerektirdiği koşullar göz önünde bulundurulduğunda, alan ve geniş zaman sağlandığında genç bireylerin öğrendiği gibi yetişkin bireyler de verimli şekilde öğrenim sağlayabilmektedirler (Dam, 2003: 32; İlhan, 2019: 195; Onur, 2017: 225). Bir diğer araştırmaya göre ise bilişsel beceriler normal yaşlanma ile birlikte azalma göstermektedir. Hızlı bir şekilde düşünme, problem çözme gibi akışkan beceriler erken yetişkinlikten itibaren azalırken, bilgi ve uzmanlık gibi kristalleşmiş beceriler yetişkinlikle beraber artmaktadır.(Anstey & Low, 2004).

Sosyal özelliklerine baktığımızda; toplumsal sorumluluklarını yerine getirme, ekonomik yönden hayat standardını yakalama ve sürdürme, çocuklarının yetiştirilmesinde rehberlik etme, boş vakitlerinde kendilerine uygun aktiviteler bulma, yaşlanan anne-babasına ve orta yaş döneminin getirdiği fiziksel değişimlere adapte olma şeklinde ifade edilebilmektedir. Bununla birlikte, bu dönemdeki insanların toplumun üstündeki etkisi, toplumun bu yaş dönemindeki insanlardan beklediği sosyal sorumluluklar ve vazifeler üst düzeydedir (Karacoşkun, 2017: 101; Köylü, 2020: 73-75).

1.1.3. Orta yetişkinlik döneminde psikolojik risk faktörleri

Orta yetişkinlik döneminde belirtilen fiziksel özellikler, bilişsel yetenekler ve sosyal özelliklerin yanı sıra psikolojik yönüyle de ilgili mühim değişikliklerin meydana geldiği görülmektedir. Bu dönemde kişilerin içsel dünyalarında yaşadıkları, psikolojik yönden yaşanan varyasyonların ilk başında hayatlarının sorgulanması, içine kapanma ve ölümün gerçekliğiyle yüzleşmedir. Ciddi dönem olarak tanımlanabilecek bu evrede insanlar hayatlarına ilişkin yaptıkları değerlendirmede kendilerini bundan böyle "o esnadan ölüme dek" biçiminde konumlandırmaktadırlar (Köylü, 2020: 70).

Literatüre bakıldığında orta yetişkinlik döneminin psikososyal gelişim yönünden pek çok teori ve görüşün konusu olduğu bulgulanmaktadır. Erikson, kişilik gelişiminin genellikle hayatın belirli bir aşamasında ortaya çıkan zorluklar ve krizlerin sonucu olduğunu belirtmiş, psikososyal gelişim teorisinde orta yaş yetişkinliği ‘‘üretkenliğe karşı durgunluk’’ dönemi olarak tanımlamıştır (İlgar & İlgar, 2007). Burada bahsedilen üretkenlik sadece çocuk veya torun sahibi olmak anlamına gelmemekte, aynı zamanda iş hayatında ve sosyal alanda, bilim ve sanat alanında yeni ürünler üretebilmek (Feist & Feist, 2006), öğretim vermek, yazı yazma veya icat etme yoluyla toplumda üretken bir rol üstlenmek ya da sosyal sorumluluk üstlenmek (Hiel vd., 2006) gibi anlamında da gelmektedir. Esasen üretim halinde olan bir kişi, ait olduğu topluma etkin şekilde yatırım yapar ve katkıda bulunur. Bunun aksine orta yetişkinlikte durgunlaşan bir kişi içine kapanır, diğerlerine önem göstermek yerine kendine önem gösterir ve yalnızca kişisel ihtiyaçlarına odaklanmaktadır (Widick vd., 1978).

Orta yaş yetişkin bireylerin başarılı yaşlanma yolunda da her anlamda üretkenliğini sürdürebilmesi, toplumda etkin ve üretken biçimde rol alması, sorumluluklarını sürdürmesi, bireysellikten çok toplumla birlikte iç içe yaşamına devam edebilmesi, yeni roller üstlenmesi ve bu rollere uyum sağlayabilmesi, insanlarla ikili ilişkiler kurması ve fiziksel olarak düzen oluşturabilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Etkinlik Kuramı'na göre ise orta yetişkinlik dönemindeki kişilerin destekleyici ve tatmin edici ilişkilerin içinde olmaları, etkinliklere katılım göstermeleri, topluma fayda sağlamaları ve sonuçta pozitif duygulara sahip olmaları, ileri yetişkinlikte de iyi düzen sağlamalarını ve mutlu olmalarını destekleyeceği belirtilmiştir. Bu bağlamda mutluluk, güzel ve olumlu

duygulara sahip olma, kendini iyi hissetmek gibi terimleri tanımlayan ‘‘psikolojik iyi oluş’’ (Kocaman, 2019) orta yetişkinlikte aynı zamanda başarılı bir yaşlanmaya giden yolda ele alınması gereken bir terimdir.

Bu dönemde bireyler hem fiziksel hem de psikolojik açılardan çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalabilirler. Özellikle psikolojik yönden bakıldığında, orta yetişkinlik döneminde belirgin hale gelen bazı risk faktörleri, bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Risk faktörlerini maddeleyecek olursak:

- **Kimlik ve Anlam Arayışı**

Orta yetişkinlik döneminde, bireyler geçmiş yaşamlarını değerlendirir ve geriye kalan yıllarında ne yapmak istediklerine dair sorgulama yapmaya yönelirler. Bu durum, Erikson’un psikososyal gelişim teorisinde "üretkenlik vs. durgunluk" (generativity vs. stagnation) evresiyle örtüşmektedir. Üretkenlik duygusu geliştiremeyen bireylerde durgunluk, anlamsızlık ve depresyon gibi sorunlar meydana gelebilir (Erikson, 1963).

- **Mesleki ve Ekonomik Baskılar**

Bu dönemde bireyler kariyerlerinde en üst seviyeye ulaşmaya çalışırken, aynı zamanda emeklilik planlamaları, iş güvencesi, ekonomik sorumluluklar gibi konularla da başa çıkmak zorundadır. İş kaybı, mesleki doyumsuzluk ya da başarısızlık duygusu, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Lachman, 2004).

- **Ailevi Roller ve Bakım Sorumlulukları**

Orta yetişkinlikte bireyler çoğunlukla hem çocuklarına hem de yaşlanan ebeveynlerine bakmak durumunda kalabilirler. Bu süreç, "sandviç kuşağı" (sandwich generation) olarak tanımlanır ve bakım yükü kişilerde tükenmişlik, stres ve kaygı gibi risk faktörlerini artırabilir (Pierret, 2006). Eş, evlilik ilişkilerinde yaşanan problemler veya boşanma da önemli bir psikolojik risk faktörüdür. APA, boşanmanın yetişkinlerde depresyon, anksiyete ve stresle bağlantılı olduğunu belirtir (APA,2020).

- **Fiziksel Değişimler ve Sağlık Endişeleri**

Orta yaş dönemi ile birlikte başlayan fiziksel değişiklikler –örneğin metabolizma yavaşlaması, görme ve işitme duyularının kaybı, kronik hastalıkların başlaması– kişinin beden algısını ve benlik saygısını negatif yönde etkileyebilir. Sağlık ile ilgili kaygılar, özellikle hipokondriyazis ve genel kaygı bozukluğu gibi psikolojik problemlerin tetikleyicisi olabilir (Charles & Carstensen, 2010).

- **Yaşam Doyumu ve Varoluşsal Kaygılar**

Bu dönemde bireyler yaşam doyumlarını sorgulayabilirler, geçmişte verdikleri kararları değerlendirebilirler ve "keşke"lerle yüzleşebilirler. Bu sorgulamalar bazı bireylerde varoluşsal boşluklara, pişmanlık duygularına ve depresif semptomlara neden olabilir. Özellikle anlamlı bir yaşam sürdüremediğini düşünen kişilerde intihar düşünceleri dahi oluşabilir(Vaillant, 2002).

- **Sosyal Destek Eksikliği**

Sosyal çevrenin kısıtlanması, arkadaş kayıpları ya da sosyal izolasyon orta yaş dönemi bireylerinde yalnızlık duygusunu artırabilir. Sosyal destek eksikliği yaşayan bireyler, stresle başa çıkma konusunda daha fazla zorluk yaşarlar ve bu durum depresyon, kaygı bozuklukları gibi psikolojik sorunlara yol açabilir (Antonucci et al., 2001).

1.1.4. Orta yetişkinlik döneminde fiziksel hastalıklar

Orta yetişkinlik dönemi, bireyin hem fiziksel hem de psikososyal yönden önemli değişimler yaşadığı bir dönemdir. Bu dönemde vücutta yaşa bağlı olarak fiziksel değişiklikler meydana gelmekte, bunun sonucunda farklı kronik hastalıkların görülme sıklığı artmaktadır. Orta yaş grubunda fiziksel hastalıkların belirlenmesi, kişilerin yaşam kalitesini korumak ve sağlıklı yaşlanmayı desteklemek adına büyük önem taşımaktadır (WHO,2022).

Bahsedilen fizyolojik değişimler ve hastalıklar şunlardır:

- **Kas ve İskelet Sistemi Hastalıkları**

Orta yetişkinlik döneminde kas ve iskelet sistemi hastalıkları oldukça yaygındır ve bireylerin yaşam kalitesini negatif olarak etkileyebilmektedir. Bu dönemde en çok rastlanan rahatsızlıklardan biri osteoartrittir. Osteoartrit, özellikle diz, kalça ve omurga eklemlerini etkileyerek ağrıya ve hareket kısıtlılığına neden olmaktadır (Litwic et al.,

2013). Ayrıca, kemik yoğunluğunun azalması sonucu oluşan osteoporoz da önemli bir sağlık problemi olup, özellikle menopoz sonrası kadınlarda yaygın olarak görülmektedir. Menopoz sonrasındaki dönemde östrojen seviyelerinin düşmesi, kemik rezorpsiyonunun artmasına ve buna bağlı olarak kemik kırılganlığının artmasına yol açmaktadır (Eastell et al., 2016). Dünya Sağlık Örgütü'ne (2021) göre kas-iskelet sistemi hastalıkları, dünya genelinde en yaygın engellilik nedenleri arasında yer almaktadır ve yaş ilerledikçe bu hastalıkların görülme oranları artmaktadır.

- **Kardiyovasküler Hastalıklar**

Yaş ilerledikçe damar elastikiyetinin azalması ve metabolik değişiklikler sebebiyle kalp ve damar hastalıklarının görülme sıklığı artmaktadır. Hipertansiyon, hiperlipidemi ve koroner arter hastalıkları bu dönemde sık görülen rahatsızlıklar arasında yer almaktadır. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları, fiziksel inaktivite ve stres gibi faktörler bu hastalıkların gelişiminde önemli rol almaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2023).

- **Metabolik Hastalıklar**

Amerikan Kalp Derneği'ne göre, yaş ilerledikçe tip 2 diyabet riski artmaktadır. Özellikle 45 yaş ve üzerindeki orta yetişkin bireylerde bu risk daha yüksektir. (American Heart Association, 2023). Diyabet, zaman içerisinde kalp, damar, göz, böbreklere ve sinirlere de ciddi hasara yol açmaktadır (WHO,2024). Bu nedenle, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının benimsenmesi, özellikle dengeli beslenme, düzenli fiziksel egzersizler ve kilo kontrolü tip 2 diyabetin önlenmesi ve komplikasyonlarının azaltılmasında mühim bir etki taşımaktadır (Centers for Disease Control and Prevention, 2023).

- **Duyu Organlarında Oluşan Değişiklikler**

Görme ve işitme duyularında azalma, orta yetişkinlik döneminin belirgin fiziksel değişikliklerindendir. Presbiyopi (yakını görememe) 40'lı yaşlardan itibaren yaygın hale gelirken, işitme kaybı da yaş ile birlikte çoğslır. Bu değişiklikler, bireyin sosyal hayatını ve iletişimini negatif yönde etkileyebilir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2023).

- **Cilt ve Diğer Sistemlerdeki Değişiklikler**

Ciltte elastikiyet kaybı, kuruluk ve kırışıklık gibi yaşlanma belirtileri orta yaşlarda oluşmaya başlar (Zouboulis, Makrantonaki & Nikolakis, 2023). Bunun yanı sıra,

hormonal değişiklikler nedeniyle özellikle östrojen seviyesindeki azalmaya bağlı olarak metabolizma yavaşlar ve kilo artışı daha basit hale gelir. Bu durum, obeziteye bağlı olarak meyana gelebilecek hastalıkların da artmasına neden olmaktadır (World Obesity Federation, 2023).

1. 2. Bilişsel Esneklik

1.2.1. Tanım

Bireylerin sorunlar karşısında karar ve tercihlerde bulunmak zorunda kaldıkları durumların, bireylerde bilişsel olarak esnek olma ihtiyacını güçlendirdiği bilinmektedir. Bilişsel esneklik, bir bireyin anlama ve problem çözme gibi durumlarda bilişi organize etmek için özel ihtiyaçlarını uygun şekilde kullanma yeteneğidir (Spiro & Jehng, 1990).

Canas vd. (2003), bilişsel esnekliği, bir bireyin çevresindeki yeni ve beklenmedik durumlarla yüzleşmek için bilgi işleme stratejilerini organize etme yeteneği olarak tanımlarken, bunun öğrenme süreçlerini ifade eden bir beceri olduğunu, yani deneyim yoluyla edinilebileceğini vurgular. Stevens (2009) bilişsel esnekliği, kişinin belirli koşullara uyum sağlayabilme yetenği, bir düşünceden başka bir diğer düşünceye geçebilme yeteneği ve bir problemle karşı karşıya kaldığında çeşitli yöntemlerle yaklaşma potansiyeli olarak tanımlamaktadır. Martin ve Rubin (1995) ise bilişsel esnekliği, bir bireyin herhangi bir sorunda elde olan alternatifleri fark etmesi, esnek olabilme ve olağan duruma adapte olma istekliliği ve esnek olma konusunda özgüvene sahip olma olarak ifade etmişlerdir.

Bu beceriye sahip bireyler, daha dengeli ve uyumlu düşünceler sunabilir, alternatifler üretebilir ve zor durumları, meydan okuyan ve uyumsuz olanlardan daha yönetilebilir olarak değerlendirebilmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Bilgin' e (2009) göre bilişsel esneklik, kişinin seçeneklerin farkında olması, değişen koşullara uyum sağlayabilmesi ve bireyin kendisini bu durumlarda yeterli hissetmesi şeklinde tanımlanmıştır. Bilişsel esneklik; insanın; alternatiflerin bilincinde olamsı, değişiklik gösteren koşullara adapte olmada esnek olabilmesi, esnek olabildiği koşullarda kendini yeterli görmesi olarak da izah edilebilir.

Bilişsel esnekliğin tanımına göre, bir kişinin uyum gösterebilmesi için ilk olarak alternatiflerin farkında olması gerekir. Alternatiflerin farkında olan bir kişi, karşılaştığı zor koşullar için farklı çözümler üretebilir (Bedel ve Ulubey, 2015).

Braem ve Egner (2018) bilişsel esnekliğin, bireyin zihinsel yapılandırmalarını hızlı ve çabuk bir biçimde yeniden düzenleyebilme kapasitesi olduğunu belirtmektedir. Bu yetenek, kişinin farklı görevler arasında geçiş yapmasını ve yeni oluşan durumlara uyum sağlamasını destekler. Ionescu (2012), bilişsel esnekliği, bireyin farklı zihinsel görevler veya stratejiler arasında geçiş yapabilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Bu durum, bireyin değişen çevresel durumlara uyum sağlamasını ve verimli problem çözme stratejileri geliştirmesini sağlar.

Bilişsel olarak esnek bireylerin iddialı, sorumluluk sahibi ve kendine güvenen kişiler oldukları, kendilerini dikkatli ve anlayışlı olarak tanımladıkları belirtilmektedir (Martin ve Anderson, 1996, 1998). Bilişsel esneklik ayrıca, kişilerin etkili bir şekilde hareket etme konusundaki yeteneklerine olan güvenlerini artırmakta ve bu hususlarda daha esnek olabilmelerini sağlamaktadır (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998). Bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise bütüncüllerdir, dikkat dağınıklıkları vardır, yeni bir durumla karşılaştıklarında ne yapacaklarını bilemezler ve değişiklere direnç gösterme eğilimindedirler (Jonassen ve Grabowski, 1993)

Özet olarak; bilişsel esneklik, karşılaşılan yeni durumlara karşı birçok alternatifin olabileceğini fark etmek, yeni koşullara uyum sağlamayı istemek ve alternatif yolları göz önünde bulundurarak uyum sağlayabilme yeteneğine sahip olduğuna inanmaktır.

1.2.2 Bilişsel esneklik ile ilgili yapılan çalışmalar

Diril (2011) çalışmasında, bilişsel esnekliğin cinsiyete göre nasıl farklılık gösterdiğini araştırmış ve kadınların bilişsel esneklik konusunda erkeklere göre daha yüksek performans sergilediğini bulmuştur. Çalışmada, kadınların daha hızlı uyum sağlama, yeni bilgilere açık olma ve çözüm önerileri geliştirme konusunda erkeklere oranla daha etkili oldukları gözlemlenmiştir. Bunun, kadınların sosyal ve duygusal zekalarını daha fazla kullandıkları ve dolayısıyla bilişsel esneklik becerilerini daha etkin bir şekilde geliştirdikleri yönünde bir argüman ortaya konmuştur.

Aynı konu üzerine yapılan diğer çalışmada da, bilişsel esnekliğin cinsiyetler arası farkları üzerinde durarak, erkeklerin daha analitik bir yaklaşım sergilediklerini, kadınların ise daha esnek ve uyum sağlayabilen bir düşünme tarzına sahip oldukları ifade edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, bilişsel esnekliğin cinsiyetle ilişkili olduğunu ve kadınların bu beceriyi daha iyi kullanabilme kapasitesine sahip olduklarını göstermiştir (Altunkol, 2011).

Ergenliğin bilişsel esnekliği ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi konusunda çalışma yürütülmüştür. Araştırma kapsamında, beş faktör kişilik teorisi temel alınarak ergenlerin nevrotiklik, dışa dönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk düzeyleri değerlendirilmiştir ve bu kişilik boyutlarının bilişsel esneklik üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Elde edilen bulgular, özellikle deneyime açıklık ve sorumluluk boyutlarının bilişsel esnekliği pozitif yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Diğer yandan, yüksek nevrotiklik seviyesine sahip ergenlerin bilişsel esneklik değerlerinin daha düşük olduğu bulgulanmıştır (Bilgin, 2017).

Öte yandan mutluluk ve bilişsel esneklik konusunda çalışma yürütülmüştür. Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik adlı araştırmanın bulgusu, bilişsel esnekliğin bireyin stresle başa çıkma becerisini artırarak, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediğidir. Bu bağlamda yapılan çalışmada, yüksek bilişsel esnekliğe sahip kişilerin, karşılaştıkları olumsuz olayları yeniden değerlendirme ve alternatif çözüm yolları üretme becerilerinin daha güçlü olduğu, bu durumun da bireylerin pozitif duyguları daha sık yaşamasına ve hayattan daha fazla tatmin duymalarına katkı sağladığı görülmüştür (Asıcı ve İkiz, 2015).

Altunkol (2011), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada algılanan stres düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Bilişsel olarak esnek olan öğrencilerin, stresli durumlara karşı bir hayli dayanıklı ve uyum sağlayıcı tutumlar geliştirdiklerini göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığının korunması ve desteklenmesi açısından önemli sonuçlar sunmaktadır. Özellikle yoğun stres altında olan öğrencilerin, bilişsel esneklik becerileri geliştikçe psikolojik sağlamlıklarının da arttığı bulunmuştur.

Kişilerarası ilişkilerde bilişsel esneklik konusunda araştırma yapılmıştır. Araştırmaya göre, yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip bireyler, kişilerarası iletişimde daha başarılı olmaktadır ve sosyal ilişkilerini daha uygun şekilde sürdürebilmektedir. Çünkü bu bireyler, çatışma anlarında alternatif çözüm yolları üretebilmekte, karşı taraftaki bireyin duygularını ve düşüncelerini anlayarak ona uygun tepkiler verebilmektedir. Bu durum, iletişim kalitesini artırmakla beraber, aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde empati ve anlayış temelinde gelişen daha sağlıklı etkileşimlerin oluşmasına da yol açmaktadır (Rubin ve Martin, 1994).

Bireylerin öfke düzeyleri ile bilişsel esneklik becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bulgular, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin öfke seviyelerinin daha düşük olduğunu ve öfkeli oldukları anlarda daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirebildiklerini göstermiştir. Çalışmada ayrıca, bilişsel esnekliğin öfkenin kontrol edilebilirliğini artırdığı, bu nedenle bireyin sosyal ilişkilerde daha dengeli ve yapıcı tepkiler verebildiği ifade edilmiştir. Öfkesini kontrol etmekte zorlanan kişilerin ise olaylara daha katı ve tek yönlü bakma eğiliminde oldukları, bu durumun da hem kişisel hem sosyal uyumlarını olumsuz etkileyebileceği görülmüştür (Diril, 2011).

Bir diğer araştırma da bireylerin öz-yeterlik inançları, stresle baş etme becerileri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmadır. Yapılan analizlerde, özellikle yüksek öz-yeterlik inancına sahip bireylerin stresli durumlarda daha fazla başa çıkma stratejileri geliştirdiği ve bu kişilerin aynı zamanda oldukça yüksek bilişsel esneklik seviyesine sahip oldukları bulgulanmıştır. Bulgular, bilişsel esneklik ile hem öz-yeterlik hem de stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişkiler olduğunu göstermiştir (Doğan-Laçin ve Yalçın, 2018).

Ben-Zion ve arkadaşları (2018), travmatik olaylardan sonrasında gelişebilen psikolojik bozukluklardan biri olan Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ile bilişsel esneklik arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Travmatik bir olay yaşamış bireyler ile yapılan nöropsikolojik ve davranışsal değerlendirmeler sonucunda, TSSB belirtileri gösteren kişilerin, göstermeyen kişilere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük bilişsel esneklik becerilerine sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin

travmatik olaylardan sonra psikolojik sağlamlıklarını daha kolay koruyabildiklerini ve TSSB semptomlarını daha düşük düzeyde yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Bir diğer araştırma da yaşam doyumu ile bilişsel esneklik ilişkisi üzerine yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, bilişsel esnekliği yüksek kişilerin yaşam doyum düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, bireylerin karşılaştıkları stresli ya da negatif olayları yeniden değerlendirebilme, sorunlara çözüm odaklı yaklaşabilme ve bu süreçlerde pozitif bilişsel çerçeveler geliştirme becerilerinin, genel yaşam memnuniyetlerini artırdığını göstermektedir (Çikrıkçı, Ö., 2018).

Romantik ilişkilerde bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmada, evli ve birlikte yaşayan çiftlerden oluşan bir örneklem grubundan veri toplanmış; bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin ilişkilerinde daha az çatışma yaşadığı, duygusal uyumu daha güçlü ve pozitif bir şekilde sürdürdüğü ve genel olarak daha yüksek ilişki doyumu bildirdikleri bulgulanmıştır. Bilişsel olarak esnek düşünemeyen bireyler ise ilişkilerinde daha fazla çatışma yaşamakta, empati kurmakta zorlanmaktadır ayrıca, ilişkisel doyum düzeyleri düşmektedir (Hill, 2009).

Öte yandan başka bir araştırma da bireylerin kariyer geleceğine yönelik algıları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmadır. Araştırmanın bulgularına göre, bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, belirsiz ve değişken iş dünyasında daha güçlü kariyer geleceği algısı geliştirebilmektedir. Bu bireyler, kariyer planlarını düzenleyebilmekte, yeni fırsatları değerlendirme konusunda daha cesur davranmakta ve karşılaştıkları engeller karşısında daha etkili yöntemler üretebilmektedir. Bunun yanında, bilişsel esnekliğin yalnızca kariyer planlamasını değil, aynı zamanda mesleki karar verme özerkliğini, problem çözme becerisini ve mesleki doyumu da pozitif açıdan etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Yıldız-Akyol, E., & Boyacı, M., 2020).

Diğer ilgili literatürler incelendiğinde, bilişsel esneklik nörobilişsel alanda (örn., Crowe, 1998; Tharp ve Pickering, 2011), eğitimde (örn., Alper ve Deryakulu, 2008; Cartwright, 2008) ve psikolojide (örn., Cousins, Tomlinson, Cohen ve McMurtry, 2016; Doğan-Laçin ve Yalçın, 2018) ele alındığı görülmüştür.

1.2.3. Bilişsel esneklik ve algılanan stres ilişkisi

Günümüzde bireyler, hızla değişen çevresel, sosyal ve psikolojik koşullara uyum sağlama zorunluluğuyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu uyum süreci, bireylerin stres seviyelerini doğrudan etkileyebilmekte ve psikolojik dayanıklılıklarını sınamaktadır. Bu bağlamda, bireylerin değişen şartlara adapte olabilme ve yeni çözümler geliştirebilme yeteneği olan bilişsel esneklik, stres yönetiminde kritik ve önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle, bireylerin yaşam olaylarını nasıl algıladıkları ve bu olaylar karşısında ne düzeyde stres yaşadıkları, bilişsel esneklik düzeylerine bağlı olarak farklılık göstermektedir.

Dennis ve Vander Wal (2010), bilişsel esnekliğin, insanların negatif hayat olaylarına karşı daha çok adapte olduklarını ve olumlu tepkiler geliştirmelerini sağladığını belirtmiştir.

Algılanan stres ise, bireylerin hayatlarındaki olayları hangi ölçüde tehdit edici ya da zorlayıcı olarak değerlendirdiğini ifade etmektedir (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). Yapılan araştırmalarda, stres algısının yalnızca yaşanan olayların niteliğine değil, aynı zamanda bu olaylara verilen bilişsel ve duygusal tepkilere de bağlı olduğu vurgulanmıştır (Folkman & Lazarus, 1985). Bu bağlamda, bilişsel esnekliğin yüksek olması, bireyin olaylara farklı bakış açıları geliştirmesini kolaylaştırarak stres algısını azaltabilmektedir.

Literatüre bakıldığında, bilişsel esneklik ve algılanan stres arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Johnco, Wuthrich, & Rapee, 2014). Johnco, Wuthrich ve Rapee (2014) tarafından yaşlı yetişkinler üzerinde yürütülen bir çalışmada, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin bilişsel yeniden yapılandırma becerilerinin daha gelişmiş olduğu ve bu bireylerin algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, bilişsel esnekliğin sadece stres algısını azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda stresli durumlar karşısında daha olumlu duygusal tepkilerin gelişimini desteklediğini belirtmişlerdir.

Benzer şekilde, Gabrys ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir çalışmada, düşük bilişsel esneklik düzeyine sahip bireylerin stres karşısında daha yoğun depresif belirtiler yaşadıkları ve olumsuz başa çıkma stratejileri kullandıkları bulgulanmıştır. Bu bulgular,

bilişsel esnekliğin, psikolojik esenlik üzerinde koruyucu faktör olduğunu ve kişilerin stresli yaşam olaylarıyla daha etkili bir şekilde baş etmelerine yardımcı olduğunu desteklemektedir.

Ayrıca, bilişsel esneklik düzeyi düşük bireyler, stresli durumlar ile karşılaştıklarında daha katı ve tek yönlü düşünme eğiliminde olurular, bu durum ise algılanan stres seviyesinin artmasına neden olmaktadır. Bu bireyler, alternatif çözüm yolları üretme konusunda ve değişen koşullara uyum sağlamada zorluk yaşayarak, stresin etkilerini daha yoğun şekilde hissedebilirler. Yapılan araştırmalar, bilişsel esnekliğin düşük olmasının, stresli durumlar karşısında bireyin duygusal tepkilerini düzenleme kapasitesini sınırladığını, bu durumun da algılanan stres düzeyini artırdığını göstermektedir (Gabrys, Tabri, Anisman & Matheson, 2018).

Bilişsel esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişki Türkiye'de de çeşitli çalışmalarla araştırılmıştır. Örneğin, Çakır (2017) aracılığıyla yürütülen bir çalışmada, öğretmen adaylarının bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma bulguları, bilişsel esnekliğin hem algılanan stresi azalttığını hem de daha olumlu başa çıkma stratejilerinin kullanımını artırdığını ortaya koymuştur. Çakır'ın (2017) bulgularına göre, bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireyler, stres karşısında kaçınma gibi olumsuz başa çıkma stratejileri yerine etkin başa çıkma ve sosyal destek arama gibi daha işlevsel faktörlere yönelmektedirler.

Benzer şekilde, Satıcı (2016) tarafından yürütülen araştırmada, bilişsel esnekliğin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgular, bilişsel esnekliğin stres seviyelerini azaltmakla kalmayıp aynı zamanda bireyin yaşam doyumu ve genel psikolojik iyi oluş halini de artırdığını göstermiştir. Bu sonuçlar bilişsel esnekliğin stres algısının ötesinde daha geniş psikolojik sonuçları etkileyebileceğini düşündürmektedir.

1.2.3.1.Esnek bireylerin algılanan stresle başa çıkma stratejileri

Bilişsel esneklik, kişilerin stres ile baş etme süreçlerinde belirleyici rol oynayan önemli bir bilişsel yetenektir (Kashdan & Rottenberg, 2010). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, çevresel talepler ile içsel kaynakları dengeleyerek değişen koşullara hızla uyum sağlayabilir ve çeşitli başa çıkma stratejileri geliştirebilirler (Dennis & Vander Wal, 2010).

Bu yetenek sayesinde esnek bireyler stresli bir durumu yalnızca tehdit edici olarak değerlendirmek yerine, bireyler durumu yeniden yapılandırabilir ve daha yönetilebilir ve geçici olarak algılayabilirler (Gabrys vd., 2018).

Esnek bireylerin sıkça başvurduğu başa çıkma stratejilerinden aşağıda bahsedilmiştir.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma (Cognitive Reappraisal)

Bilişsel esnekliğe sahip bir birey, stresli olan durumun duygusal etkilerini azaltacak biçimde yeniden yapılandırma eğilimindedir (Gross, 2002). Bu duygusal düzenleme stratejisinin daha düşük depresif semptomlar ve daha yüksek psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğu görülmüştür. (Troy et al., 2010).

Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma, bireylerin stres kaynağını analiz ederek çözüm yolu üretme çabasıdır. Esnek bireyler, problemin kaynağını belirleyip harekete geçerek stresin etkisini direkt olarak azaltmayı hedeflerler (Lazarus & Folkman, 1984).

Duygusal Düzenleme ve Kabullenme

Bireyler, stres yaratan duyguları bastırmak yerine bu duyguları tanımlayıp kabul ederek duygusal düzenleme stratejileri geliştirir (Bonanno et al., 2004).

Olumlu Yeniden Çerçeveleme

Stresli durumlarda meydana gelen olumsuzlukları kişisel gelişim, öğrenme veya güçlenme fırsatı olarak görebilme becerisini içermektedir (Cheng et al., 2014). Bilişsel olarak esnek bireyler, bu stratejiyi benimseyerek stresin olumsuz etkilerini azaltabilirler (Fresco et al., 2007).

Sosyal Destek Arayışı

Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, sosyal çevrelerinden destek almanın psikolojik yükü hafiflettiğini görebilirler. Duygusal ve bilişsel düzeyde destek aramak, algılanan stresin etkisini azaltma konusunda önemli bir rol oynar (Taylor, 2011).

Kaçınma Stratejilerinden Uzak Durma

Esnek bireyler, inkâr, bastırma veya kaçınma gibi kısa süreliğine rahatlatıcı ama uzun vadede olumsuz sonuçlara neden olan başa çıkma stratejilerinden kaçınma eğilimindedirler (Genet & Siemer, 2011).

1. 3. Psikolojik Sağlamlık

1.3.1. Tanım

Psikolojik sağlamlık, bireyleri psikolojik tehlikelere karşı korumaya alan düzenekler olarak ifade edilmektedir (Rutter, 1987). Literatürde psikolojik sağlamlık stres ile başa çıkma, iyi olma hali, ahenk içinde, ileriye umut ile görebilme, fonksiyonel olabilmek gibi pozitif kavramlar ile incelenmektedir (Bonanno, 2004; Masten, 2001; Murphy, 1987; Wagnild ve Young, 1993). Psikolojik sağlamlık aynı zamanda bireyin stres, travma, zorluklar ya da tehdit edici olaylar karşısında uyum sağlayabilme ve ruhsal bütünlüğünü koruyabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (American Psychological Association [APA], 2020).

Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince "resilire" kökünden türemiştir (Masten AS, Gewirtz AH.,2008) ve resilient; esnek ve elastik olma anlamına gelmektedir (Hunter AJ, Chandler GE.,1999). "Resilience" olarak adlandırılan bu kavram, dayanıklılık anlamına gelmekte olup, bireylerin yaşamda yaşadıkları talihsizlikler sonrasında uyum sağlama ve cesaret gösterme yeteneğiyle birleşmesiyle karakterize edilmektedir (Wagnild ve Young, 1990).

Ramirez (2007) psikolojik sağlamlığı; hastalıktan, depresyondan, başkalaşımlardan veya olumsuz koşullardan hızlıca iyileşme becerisi; kendine çeki düzen verebilme; kırıldıktan, öfkelendikten sonra eski tavrına kolay olarak dönebilme; esneklik olarak tanımlamıştır. Psikolojik sağlamlık, son derece zorlu şartlara karşın, bireyin bu olumsuz şartların başarıyla üstesinden gelebilme ve bunlara adapte olabilme becerisidir. Psikolojik sağlamlık, bir beceri ve psikolojik bir durum olarak tanımlansa da sağlıklı gelişimin sürdürülmesine katkı sağlama ve olumsuz bir durumla karşılaşıldığında bununla başa çıkabilme gibi bazı özelliklere de sahip olduğu bilinmektedir (Masten AS, Coatsworth JD. 1998).

Masten, Best ve Garmezy (1990: Akt. Masten, 1994, s.7-8) ise psikolojik sağlamlığın literatürde üç temel olguyu tanıtmak için kullanıldığını belirtmişlerdir:

- İlk olarak, psikolojik sağlamlık terimi mevcut zorlukların üstesinden gelen ve beklenenden daha iyi gelişen yüksek risk altındaki bireyleri tanımlamak için kullanılmaktadır. Olumsuz ve zorlu yaşam koşullarında yetişmiş ünlü veya başarılı kişilerin yaşam öyküleri ve otobiyografileri, yüksek risk altında büyüyen çocuklarla yapılan sistematik psikolojik sağlamlık çalışmalarıyla paralellik göstermekte ve uyum sağlamaktadır. Bu tür çalışmalar, yüksek riskli gruplarda başarılı sonuçlara önemli ölçüde katkıda bulunan değişkenleri belirlemeyi amaçlamaktadır.

- İkinci temel psikolojik sağlamlık olgusu, bireyin stresli yaşam deneyimleri karşısında hızlı uyum sağlama yeteneğini ifade eder. Bunun gibi araştırmalarda boşanma gibi bir esas stres etmenini başlıca noktası olarak ele alınmaktadır. Bazı araştırmaların odak noktası ise yakın vakitte ortaya çıkan birden çok ve değişik stres etmeninin birlikte araştırılması olabilmektedir. Bu tür çalışmalarda, değişik stres faktörlerinin çocukların tavırları üstündeki tesiriyle beraber, yıpratıcı hayat şartlarının çocukların üstündeki negatif tesirlerini çoğaltan veya aza indiren etkenleri (vulnerability or protective factors) de araştırılmaktadır.

- Üçüncü grup araştırmalar ise, psikolojik travmanın muhtemel tesirlerinden kurtulması ve iyileşmesi hakkında mühim görev alan ortak kişisel nitelikleri ve çeşitlilikleri inceleyen araştırmalardır. Tasvire bakılırsa, travmatik yaşam tecrübelerinin insanın yaşam değerini ve fonksiyonelliğini aza indirgemesi beklenmektedir. Bu nedenle, hiç kimse gücenmez (invulnerable) değildir ve stres faktörleri yıpratıcı ve yaşamı tehdit edici seviyelere geldiğinde psikolojik sağlamlık, travma sonrası iyileşmeye dikkat çekmektedir.

Yukarıdaki tasvirlerde de anlaşıldığı üzere, psikolojik sağlamlığın küresel olarak onaylanmış bir tarifi bulunmamaktadır. Ancak, psikolojik sağlamlığın tüm tasvirlerinde de paydaş olarak görülen bazı kritik noktalar bulunmaktadır. Bu noktalar, psikolojik sağlamlık olgusunun etkin bir proses olduğu; travma, zor hayat hadiseleri veya önemli tehlike altında başarılı başa çıkma (succesful coping), olumlu adaptasyon sağlama (positive adaptation) veya yeterlik (competence) geliştirebilme proseslerini içerdiğidir (Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984; Rutter, 1990, 1999; Doll ve Lyon, 1998; Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten ve Reed, 2002).

Genel olarak psikolojik sağlamlık, stresle baş etme, ciddi negatif yönde yaşam sonuçlarına direnç gösterebilme ve hayat süresince doyum elde edebilme kapsamında yorumlanabilir (Robbins vd., 2018). Bu bilgiler doğrultusunda psikolojik sağlamlık, hayattaki zorlu proseslerle baş edebilme ve adaptasyonun sürdürülebilmesi gibi tanımlanabilir.

1.3.2. Psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik ilişkisi

Psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik, bireylerin zorluklarla başa çıkma ve stresle etkili bir şekilde mücadele etme kapasitelerini belirleyen iki önemli psikolojik özelliktir. Bu iki kavram arasındaki ilişki, bireylerin yaşamın zorlu koşullarına uyum sağlama süreçlerinde birbirini tamamlayan işlevler üstlenir.

Psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki, özellikle stresli yaşam olayları karşısında bireyin uyum kapasitesini açıklamak yönünden oldukça kritiktir. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, karşılaştıkları olumsuz durumlara karşı daha farklı bakış açıları geliştirebilir, olayları yeniden çerçeveleyebilir ve problem çözme becerilerini daha etkili bir şekilde kullanabilirler (Canas et al., 2003). Bu durum, psikolojik sağlamlığı destekleyen bir mekanizma işlevi görmektedir.

Psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörlerinin öz yeterlilik, umut ve iyimserlik olduğu bilinmektedir (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal'ın 2005; Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003).

Bilişsel esneklik, bireylerin çevresel değişimlere ve beklenmeyen durumlara uyum sağlayabilme, alternatif düşünme yolları geliştirebilmeme ve problem çözme süreçlerinde etkili stratejiler kullanabilme yetilerini ifade eder (Martin & Rubin, 1995). Bu beceriye sahip olan bireyler, belirsizlik karşısında daha esnek düşünebildikleri için yaşamlarında ulaşmak istedikleri idealleri belirlemede ve bu hedeflere yönelik stratejiler geliştirmede daha başarılı olabilmektedir (Cañas, Quesada, Antolí & Fajardo, 2003). Bununla birlikte, bireylerin kendi yeterliliklerine olan inançları yani öz yeterlik düzeyleri, bu süreci doğrudan etkileyen bir diğer önemli faktördür. Bandura'nın (1997) belirttiği gibi, yüksek öz yeterlik inancına sahip bireyler, karşılaştıkları zorluklar karşısında yılmadan çaba göstermeye devam ederler ve hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı davranırlar. Dolayısıyla, bilişsel olarak esnek bireylerin yeterlilik inançlarının yüksek olması, onların

yaşam ideallerini daha net belirlemelerini, bu ideallere ulaşabileceklerine inanmalarını ve etkili başa çıkma yöntemleri geliştirmelerini mümkün kılmaktadır. Bu durumun kişilerin umut ve iyimserliğini dolayısıyla da psikolojik sağlamlıklarının artırdığı düşünülebilir.

Bireyin kendi bilişsel süreçlerini fark edebilmesi ve gerektiği durumlarda bu süreçlerde değişiklikler yapabilmesi, hem duygusal düzenleme becerilerini artırmakta hem de olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltmaktadır (Dennis & Vander Wal, 2010). Bu durumda bilişsel esneklik, dolaylı olarak bireyin duygusal dayanıklılığını artırmakta, böylece psikolojik sağlamlığın güçlenmesine katkı sağlamaktadır.

Özellikle travmatik olaylar sonrasında bilişsel esnekliği yüksek bireylerin daha düşük seviyede kaygı ve depresyon yaşadıkları, daha çok yaşam doyumuna sahip oldukları ve daha iyi uyum becerileri geliştirdiklerine literatürde sıkça bahsediliştir (Johnco, Wuthrich & Rapee, 2014). Bu bulgular, bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan veya dolaylı olarak etkili olabileceğini göstermektedir.

Gizir (2007) çocuk ve ergen kişilerin travmatik koşularla hangi biçimlerde üstesinden geldiklerinin anlaşılmasının, koruyucu araştırmlar için mühim olduğunu belirtmektedir. Bu kapsamda kişilerin psikolojik sağlamlık seviyelerini desteklemek ve çoğaltmak amacıyla, okullardaki sınıf rehberlik planlarında hayat hedeflerini belirlemek ve ayrıca bilişsel esneklik düzeyini yükseltmeyi amaçlayan aktivitelere daha çok başvurulabilir olduğu düşünülmektedir.

Literatürde, bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini inceleyen çeşitli çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Genç ve Gençöz (2011) tarafından yürütülen bir çalışmada, bilişsel esnekliğin bireyin psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı şekilde etkilediği bulunmuştur. Bu araştırma, bilişsel esnekliğin, psikolojik sağlamlığı öngören önemli bir değişken olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Yelpaze, İ. (2021) yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlığı olan uluslararası öğrenciler, problemlerle karşı karşıya geldiklerinde hemen pes etmeyip problemlere çözüm üretmeye çalıştıkları için bilişsel esnekliğe sahip oldukları bulgulanmıştır. Yelpaze, İ. (2020) yürüttüğü bir diğer araştırmada ilk hipotez, bilişsel esneklik-psikolojik sağlamlığın önemli bir öngörücüsüdür- hipotezi doğrulanmış ve psikolojik sağlamlığın % 14'ünü açıklamıştır. Yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan öğrencilerin aynı zamanda yüksek düzeyde

psikolojik sağlamlığa sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulguyu desteklemek için, engelli sporcularla yapılan bir çalışma, psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır (Yavuz, 2019).

Bununla birlikte bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin özgüvenlerinin fazla olduğu ve iyimser bir bakış açısına sahip oldukları görülmektedir (Doğan-Laçin ve Yalçın, 2019). Bilişsel esneklik, seçenekleri görmeye ve yeni koşullara uyum sağlamaya yardımcı olmaktadır. Diğer seçenekleri görebilen ve uyum sağlama yeteneğine sahip olan bireylerin, sorunlara rastladıklarında daha kolay şekilce çözüm üretebilecekleri ve bulunduğu durumlara daha basit uyum sağlayabilecekleri ifade edilebilir. Bu nedenle de, psikolojik sağlamlıklarının da daha yüksek olması beklenmektedir.

Genet ve Siemer (2011), bilişsel esnekliğin bireylerin duygusal durumlarını düzenlemede etkili olduğunu ve bu durumun psikolojik sağlamlığı desteklediğini bulmuşlardır. Diğer yandan, Kılıç (2019) aracılığı ile yürütülen bir çalışmada, üniversitede okuyan bireylerin bilişsel esneklik seviyeleriyle psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında olumlu bir bağlantı olduğu, esnek düşünen bireylerin stresli yaşam olaylarıyla daha etkili başa çıkabildiği görülmüştür.

Sonuç olarak incelendiğinde, bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlığı etkileyen ve pekiştiren bir bilişsel kaynak olarak değerlendirilebilir. Bireyin olaylara farklı yönleriyle bakabilme, olumsuz durumları yeniden şekillendirebilme ve değişime adapte olabilme becerisi, psikolojik sağlamlığı doğrudan etkileyen önemli bir faktördür.

1.3.3. Psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkileyen koruyucu faktörler

Psikolojik sağlamlıkla alakalı başka öge de koruyucu faktörler olamktadır. Koruyucu faktörler, tehlikelerin etkilediği negatif koşulları en aza indiren veya gideren faktörlerdir (Durlak, 1998). Bireysel, ailesel ve çevresel öğeleri kapsamaktadır (Gizir, 2007).

Bireysel Faktörler

a. Öz-farkındalık ve Duygusal Düzenleme Becerileri:

Bireylerin kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olmaları ve bu duyguları sağlıklı bir biçimde düzenleyebilme becerileri, psikolojik sağlamlığın temel

belirleyicilerinden biridir (Gross, 2014). Öz-farkındalık, bireyin stresli durumlarda kendini gözlemlemesini ve böylece daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirmesini sağlar (Neff, 2003). Özellikle, duygusal düzenleme becerileri iyi gelişmiş olan bireylerin stres anında daha az yıkıma uğradığı ve daha çabuk iyileştiği gösterilmiştir (Compas et al., 2017).

b. Özyeterlik:

Bandura (1997) öz yeterliği, bireyin belirli bir durumda başarılı olabileceğine olan inancı olarak tanımlamıştır. Öz yeterliği yüksek olan bireyler, karşılaştıkları sorunları çözebilecekleri konusunda daha güçlü bir inanca sahiptir ve bu da psikolojik dayanıklılıklarını artırır (Schunk & Pajares, 2002).

c. Anlam ve Amaç Duygusu:

Bireyin hayatına dair bir anlam ve amaç duygusu taşıması, stresli olayların ve durumların üstesinden gelme becerisini artırmaktadır (Frankl, 2009).

Ailesel Faktörler

a. Güvenli Bağlanma İlişkileri:

Bowlby'nin (1988) bağlanma teorisine göre, erken dönem yaşlarda geliştirilen güvenli bağlanma ilişkileri, bireyin duygusal düzenleme becerilerinin temelini oluşturur. Güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin sosyal destek sistemleri daha güçlüdür ve stresle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilirler (Mikulincer & Shaver, 2007).

b. Aile İçi İletişim ve Destek:

Aile bireyleri ile açık, dürüst bir şekilde ve destekleyici bir iletişim biçimine sahip olmak psikolojik sağlamlığı olumlu yönden etkileyen önemli bir faktördür. Yapılan araştırmalar, aile içindeki olumlu iletişim ile duygusal desteğin bireyin zorlu olaylar karşısında daha dirençli olmasını sağladığını göstermektedir (Walsh, 2006).

Sosyal ve Çevresel Faktörler

a. Sosyal Destek:

Sosyal destek, kişinin çevresinden (aile, arkadaş, iş ilişkileri vb.) gördüğü duygusal, bilişsel veya maddi desteği ifade etmektedir. Cohen ve Wills (1985), sosyal desteğin

stresin etkilerini dizginlediğini ve bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırdığını öne sürmüşlerdir. Sosyal destek kaynakları, bireyin kendini değerli, önemli hissetmesini sağlar ve yalnızlık duygusunu azaltmaktadır (Thoits, 2011).

b. Kültürel Bağlar:

Bireyin ait olduğu kültürel yapıdan gördüğü değer ve aidiyet duygusu, psikolojik sağlamlığı olumlu yönde destekleyen faktörler arasına yer almaktadır. Kimlik ve kültürel kökenle kurulan olumlu bağ, bireyin benlik algısını güçlendirir ve çevresel stres faktörlerine karşı daha dirençli hale gelmesini sağlamaktadır (Ungar, 2008).

c. Eğitim ve Sosyodemografik durum:

Eğitim düzeyi ve sosyoekonomik olanaklar da psikolojik sağlamlığı direkt olarak etkileyen çevresel faktörlerdendir. İyi bir eğitim almış bireylerin sorun çözme becerileri, bilgiye erişimleri ve stresle baş etme yöntemleri daha kapsamlıdır (Masten, 2014). Aynı şekilde, temel yaşam ihtiyaçlarını karşılayabilen bireylerin psikolojik yükü de daha azdır.

Travma Sonrası Gelişim (TSG)

Bazı bireyler ciddi travmalardan sonra dahi gelişim gösterebilmektedir. Tedeschi ve Calhoun (2004), zorlukların yalnızca yıkıma yol açmadığını, aynı zamanda bireyin hayata dair daha derin bir anlayış geliştirmesini sağladığını belirterek travma sonrası gelişim kavramını ortaya koymuştur. Travma sonrası durumu anlamlandırabilmek veya anlamlandırma yapabilmek, psikolojik sağlamlığın artmasına katkıda bulunan önemli bir süreçtir.

1. 4. Algılanan Stres

1.4.1. Tanım

Stres, bireyin içsel talepler veya dışsal etmenler karşısında denge durumunun tehdit altında olduğunu algılamasıyla meydana gelen psikolojik ve fizyolojik bir durumdur. Stresin öznel boyutuna odaklanan *algılanan stres*, insanın hayatın akışında karşılaştığı olayları ne kadar düzeyde stres verici olarak değerlendirdiğini ifade etmektedir (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983).

Bu kavram, kişinin stres kaynaklarına ilişkin bilişsel değerlendirmelerine dayanır ve nesnel stres seviyesinden çok, bireyin olayları hangi biçimde yorumladığına odaklanır. Bu nedenle algılanan stres, aynı dış koşullara maruz kalan bireylerin farklı stres deneyimleri yaşadığını açıklamada önemli bir değişken olarak kabul edilmektedir (Lazarus ve Folkman ,1984).

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen bilişsel değerlendirme teorisi, stresin bireyler tarafından nasıl algılandığını anlamak için temel bir teorik çerçeve sunar. Bu teoriye göre stres, bireyin çevresel talepleri kişisel kaynaklarını aşan ve refahını tehdit eden durumlar olarak değerlendirildiğinde ortaya çıkar. Bu değerlendirme iki aşamada gerçekleşmekteidr: birincil değerlendirme (primary appraisal), durumun tehdit edici olup olmadığının belirlenmesiyle alakalıdır; ikincil değerlendirme (secondary appraisal) ise bireyin bu tehdit ile başa çıkmak için kaynaklarına sahip olup olmadığına ilişkin değerlendirmesidir (Lazarus & Folkman, 1984). Algılanan stres, bireyin bu iki değerlendirme süreci sırasındaki öznel deneyimini yansıtmaktadır.

Bireysel deneyimler, ailesel özellikler, eğitim, değerler ve inanç sistemlerinin etkisi ile her insan karşı karşıya kaldığı olayı farklı algılayıp, o olaya değişik anlamlar yüklemektedir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005; Lazarus ve Folkman, 1984) ve bireyin bir olaya dair algısı da stresi tetikleyebilmektedir (Kennedy, 2016). Algılanan stres; bireyin hayatındaki durumlarla ilgili olarak hissettiği stres seviyesine işaret etmekte, bireyin durumlarla ilgili duygu ve düşünceleri ne kadar olumsuz olursa; algıladığı stres düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005).

Günümüzde stres, yaşamın büyük parçası haline gelmiştir. Gündelik hayatta kullandığımız karşılığı sorgulanmaksızın kullanılan bir terim haline gelen stres, insan hayatının bütün açıdan etkileyebilen bir faktördür. Stres, bireyin normal işlevlerini negatif yönde etkilediği gibi, strese fazla şekilde maruz kalmak kişide farklı sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmakta, ayrıca insanın işlevlerini ve yaşam kalitesini negatif şekilde etkilemektedir. (Kaba, 2020).

Bilimsel araştırmalar, stresin insan sağlığı üzerinde negatif yönde etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır (Schneiderman ve ark. 2005). Bu bahsedilen etkiler, oluşturduğu nörobiyopsikolojik reaksiyonlar yoluyla ortaya çıkmakta ve bu reaksiyonlar

da kişinin nöropsikososyal özelliklerine göre belirlenmektedir (Gunnar ve Quevedo 2007).

Algılanan stres, bireyin yaşam olaylarına yüklediği anlam ve bu olaylarla başa çıkma kaynaklarını nasıl değerlendirdiği ile şekillenen, bireysel farklıkları temel alan bir kavramdır. Stresin yalnızca dışsal uyaranlara değil, bu uyaranlara verilen öznel tepkilere bağlı olduğunu vurgulayan bu yaklaşım, psikolojik müdahalelerde bireysel değerlendirme süreçlerine odaklanmanın önemini ortaya koymaktadır. Bu görüş, Lazarus ve Folkman'ın (1984) "Transactional Model of Stress and Coping" teorisinde açık olarak belirtilmiştir.

Algılanan stres, bireyin psikolojik sağlığı açısından önemli etkilere sahiptir. Yapılan araştırmalar, yüksek seviyede algılanan stresin depresyon, kaygı bozukluğu, tükenmişlik sendromu ve uyku problemleri gibi farklı psikolojik sorunlar ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Cohen, Janicki-Deverts & Miller, 2007).

Bunun yanı sıra, Cohen ve arkadaşları (2007), kronik olarak yüksek algılanan stresin, enfeksiyonlara karşı geliştirilen direnci azalttığını ve genel sağlık durumunu olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir.

Everson-Rose ve Lewis (2005) de yaptıkları çalışma ile depresyon, öfke, düşmanlık, anksiyete gibi negatif duyguların; psikostresörler ve sosyal ilişkilerdeki bozulmaların, kayıpların ve olumsuzlukların kalp ve damar hastalıklarının oluşması ve bu hastalıklardan dolayı yaşamı yitirme riskini çoğalttığını belirtmektedirler.

Stresli durumlara maruz kalma ve stres algısı, tütün, alkol, esrar gibi maddeyi kötüye kullanma riskini de artırmaktadır (Pilowsky ve ark. 2008, Simmons ve ark. 2009, Siqueira ve ark. 2000).

1.4.2. Algılanan stres ve psikolojik sağlamlık ilişkisi

Algılanan stres, bireylerin yaşam olaylarını ne derecede tehdit edici ya da başa çıkılamaz olarak algıladıklarını ifade eder. Bu algı, bireyin elde olan başa çıkma kaynaklarını, durumun kontrol edilebilirliğini ve sonucunun öngörülebilirliğini nasıl değerlendirdiğiyle şekil alır (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Dolayısıyla aynı yaşam olayı, farklı bireylerde farklı stres düzeyi yaratabilmektedir. Diğer yandan psikolojik sağlamlık, bireyin stresli yaşam olayları ile karşılaştığında esneklik göstererek

uyum sağlayabilme ve önceki işlevsellik düzeyine geri dönebilme kabiliyetidir (Masten, 2001; Connor & Davidson, 2003).

Yapılan araştırmalar, yüksek psikolojik sağlamlık seviyesine sahip olan bireylerin stresli durumları daha etkili bir biçimde başa çıkabildiklerini ve daha düşük seviyede algılanan stres bildirdiklerini göstermiştir (Campbell-Sills, Cohan & Stein, 2006). Bu bireyler, stresli yaşam olaylarını tehdit olarak algılamak yerine bir öğrenme fırsatı olarak değerlendirme eğilimindedir. Psikolojik sağlamlık, kişinin duygusal düzenleme becerileri, pozitif benlik algısı, sosyal destek kaynakları ve problem çözme becerisi gibi çeşitli psikolojik koruyucu faktörleri içermektedir (Windle, 2011).

Algılanan stres ile psikolojik sağlamlık arasındaki ters yönlü ilişki, pek çok deneysel çalışmada desteklenmiştir. Örneğin, Hu, Zhang ve Wang (2015) aracılığıyla yürütülen bir meta-analiz araştırmasında, psikolojik sağlamlıkla algılanan stres arasında anlamlı, negatif yönlü bir bağlantı olduğu ifade edilmektedir. Bu durum, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça stresli olayları daha az düzeyde tehdit edici olarak algıladıklarını göstermektedir.

Benzer şekilde, ülkemizde yapılan çalışmalarda da benzer şekilde bulgulara rastlanmıştır. Karaırmak (2007), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada psikolojik sağlamlığın, algılanan stres seviyesinin önemli bir yordayıcısı olduğunu bulgulamıştır. Aydın ve Güzel (2019), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlığın, algılanan stres üzerindeki düzenleyici etkisine dikkat çekmişlerdir ve bu değişkenin öznel iyi oluşla da pozitif ilişkili olduğunu tanımlamışlardır.

COVID-19 pandemisi döneminde yapılan araştırmalarda da bu ilişki desteklenmektedir. Seçer ve Ulaş (2020), salgın sürecinde üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin arttığını, fakat psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin akademik motivasyonlarını ve psikolojik iyi oluşlarını daha iyi ve etkili koruyabildiklerini belirtmiştir. Dereceli (2021)'nin spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, algılanan stres düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında önemli ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur aynı zamanda algılanan stresin bireyin psikolojik sağlamlığını etkilediğini ifade etmektedir. Benzer şekilde, Taşdemir, D.Ş., ve Demirkan, E. (2022) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptıkları araştırmada, psikolojik

sağlamlık seviyeleri yüksek olan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin düşük olduğunu bulgulamışlardır. Bu durumun nedeni ise, sporcuların antrenman ve yarışlarda maruz kaldıkları yüksek düzeyde stresin sonucu olarak psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelişebileceğini ve zamanla zorlukların üstesinden gelinmesinin algılanan stres düzeylerinde önemli ölçüde düşüşe neden olabileceği belirtilmiştir.

Sonuç olarak bu bulgular, algılanan stresin bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde belirleyici faktör olduğunu ancak psikolojik sağlamlığın bu olumsuz etkileri en aza indirmede önemli bir tampon görevi gördüğüne işaret etmektedir.

1.4.3. Algılanan stres düzeyini etkileyen risk faktörleri

Richard Lazarus ve Susan Folkman (1984), stresin bireylerin algıladığı tehditlere karşı nasıl tepki verdiklerini ve bu süreçte kişilik özelliklerinin, yaşam olaylarının, sosyal destek ve bilişsel değerlendirmelerin nasıl etkileşimde bulunduğunu detaylandırmışlardır. Bu modeller, stresin algılanışında kişisel, çevresel ve psikolojik faktörlerin nasıl bir arada etkili olduğunu açıklar**.**

Kişilik Özellikleri

Kişilik özellikleri, bireylerin stresli durumları nasıl algıladığını ve bu durumlarla nasıl başa çıktığını belirleme açısından önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle, nevrotiklik düzeyi yüksek olan bireylerin olayları tehdit edici olarak değerlendirme olasılıkları daha yüksektir, bu da algılanan stres düzeyini artırır (McCrae & Costa, 1991). Ayrıca, düşük öz-yeterlilik inancı da stresle başa çıkmayı zorlaştırır ve bireyin kendisini çaresiz hissetmesine yol açmaktadır (Bandura, 1997).

Olumsuz Yaşam Olayları ve Travmatik Deneyimler

Bireylerin geçmişte yaşadıkları travmalar veya yakın zamanda maruz kaldığı olumsuz yaşam olayları, stres algısını direkt olarak etkilemektedir. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan travmalar, bireyin ileri dönemdeki yaşamında stresli durumlara karşı duyarlılığını artırmakta ve daha yüksek düzeyde stres yaşamasına neden olmaktadır (Anda et al., 2006). Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olan kişilerde algılanan stres düzeyinin anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmüştür (Ehlers & Clark, 2000).

Sosyal Destek Eksikliği

Sosyal destek, bireyin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmasında koruyucu bir rol oynamaktadır. Aileden, arkadaşlardan ve iş çevresinden alınan destek, bir bireyin olayları daha az tehdit edici olarak değerlendirmesine yardımcı olabilir. Sosyal desteğin eksikliği ise bireyin yalnızlık ve çaresizlik duygularını artırarak algılanan stres seviyesini yükseltebilir (Cohen & Wills, 1985). Nitekim yapılan çalışmalar, sosyal desteğin algılanan stres üzerinde önemli derecede olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Lakey & Orehek, 2011).

Bilişsel Çarpıtmalar ve Olumsuz Düşünce Kalıpları

Algılanan stres düzeyinin artmasında bireyin düşünce biçimi de önemli bir rol oynar. Beck'in bilişsel modeline göre, bireylerin olayları değerlendirme biçimleri, duygusal tepkilerini etkiler (Beck, 1976). Felaketleştirme, genelleme ve olayları kişiselleştirme gibi bilişsel çarpıtmalar, stresli durumların gerçekte olduğundan daha tehdit edici olarak algılanmasına neden olabilir. Bu tür düşünce kalıplarına sahip bireyler, stresle başa çıkmada yetersiz kalabilir ve daha yüksek düzeyde stres algılayabilirler (Lazarus & Folkman, 1984).

Baş Etme Stilleri

Bireyin stresle başa çıkma biçimleri de algılanan stres düzeyini etkileyen önemli bir psikolojik faktördür. Problem odaklı baş etme stilleri genellikle daha etkili ve sağlıklıyken, duygu odaklı ya da kaçınmacı baş etme stilleri stres düzeyini artırmaktadır (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Özellikle kaçınma eğiliminde olan bireyler, sorunla yüzleşmekten kaçınarak stresi uzun vadede daha da artırabilirler.

Depresyon ve Anksiyete Belirtileri

Mevcut olan psikolojik rahatsızlıklar, bireyin stres algısını ciddi anlamda etkiler. Yüksek düzeyden depresyon ve anksiyeteye sahip olan bireyler, aynı çevresel şartları daha stresli olarak algılayabilir. Bu bozukluklar, olayların olumsuz yorumlanması ve düşük başa çıkma kapasitesi ile karakterize edilir ve bu da bireyin algılanan stres seviyesini artırır (Hammen, 2005).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu araştıma için İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 29 /11 /2024 tarih 2024-19 sayı ile onay alınmıştır.

2.1 Araştırmanın Hipotezleri

H1: Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Orta yetişkinlikte psikolojik sağlamlık ile algılana stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik ile sosyodemografik değişkenler arasında ilişki vardır.

H5: Orta yetişkinlikte psikolojik sağlamlık ile sosyodemografik değişkenler arasında ilişki vardır.

H6: Orta yetişkinlikte algılanan stres düzeyi ile sosyodemografik değişkenler arasında ilişki vardır.

2.2. Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini Zonguldak, İstanbul ve Ankara illerinde yaşayan okuma-yazma bilen ve aktif psikopatolojiye sahip olmayan orta yetişkinlik dönemindeki gönüllü 200 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada 125 (%62,5) kadın, 75(%37,5) erkek yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireyler 45-64 yaş aralığındadır.

Katılımcılarına ait demografik bilgiler Tablo 1.' de yer almaktadır.

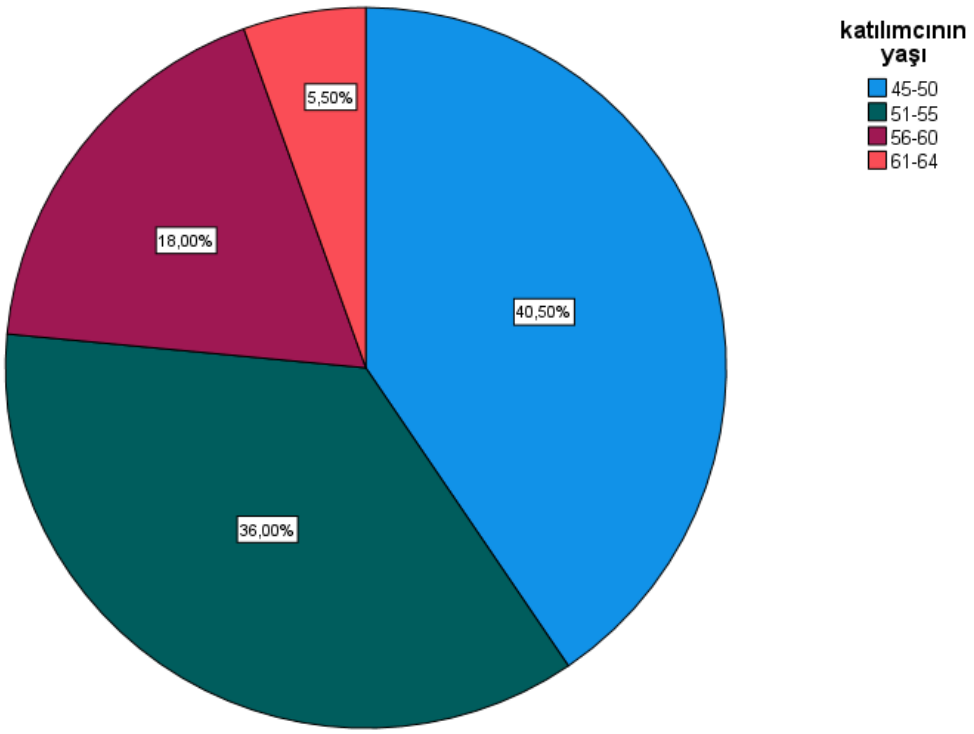
Tablo 1. Demografik bilgiler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	125	62,5
	Erkek	75	37,5
	Toplam	200	100
Eğitim durumu	İlkokul	53	26,5
	Ortaokul	29	14,5
	Lise	54	27,0
	Üniversite	61	30,5
	Yüksek lisans/Doktora	3	1,5
Meslek	Kamu çalışanı	22	11,0
	Özel sektör	66	33,0
	Emekli	60	30,0
	Ev hanımı	46	23,0
	İşsiz (iş arıyor)	2	1,0
	Çalışmıyor	4	2,0
Medeni durum	Evli	176	88,0
	Bekar	17	8,5
	Boşanmış	7	3,5
Çocuk sayısı	0	20	10,0
	1	40	20,0
	2	96	48,0
	3	31	15,5
	4	8	4,0
	5	4	2,0
	6	1	0,5
Çocuk sahibi misiniz?	Evet	180	90,0
	Hayır	20	10,0
Gelir düzeyi	Çok düşük	15	7,5
	Düşük	26	13,0
	Orta	139	69,5
	Yüksek	19	9,5
	Çok yüksek	1	0,5

Evde aile üyeleri dışında biri yaşıyor mu?	Evet	6	3,0
	Hayır	194	97,0
Psikiyatrik tanı ve tedavi	Evet	0	0
görüyor musunuz?	Hayır	200	100

Tablo1' de katılımcıların demografik bilgileri verilmiştir. Tabloya 1'e bakıldığında katılımcıların çoğunluğunu kadınlar (%62,5) oluşturmaktadır. Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında çoğunlukla üniversite mezunu (%30,5) olduğu görülmektedir. Katılımcıların mesleki dağılımlarına bakıldığında özel sektörde (%33,0) çalışan kişilerin çoğunluk olduğu görülüyor. Evli olan katılımcılar daha fazladır (%88,0). Çocuk sahibi olan (%90) katılımcılar büyük bölümü oluşturmaktadır. Sahip oldukları çocuk sayısı genelde 2 (%48,0) dir. Gelir düzeylerine bakıldığında orta gelir (%69,5) düzeyine sahip bireyler daha fazladır. Evlerinde aile üyeleri dışında biri yaşamayanların sayısı (%97,0) çoğunluktadır. Son olarak, psikiyatrik tanı ve tedavi gören katılımcı yoktur.

Şekil 1.' de yaş dağılımlarına bakıldığında araştırmamıza en fazla 45-50 yaş aralığında birey katılmıştır



Şekil 1. Katılımcıların Yaş Dağılımları

Mean	52,32
Std.Deviation	4,949

Yaş ortalaması ise 52,32 olarak hesaplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Demografik bilgi formu:

Çalışmamız kapsamında oluşturtulan form; yaş, cinsiyet, eğitim, gelir düzeyi, meslek, medeni durum, çocuk sahibi olup olmadıkları varsa kaç tane olduğu ve evde kimlerin yaşadığı bilgilerini içermektedir. Ayrıca katılımcıların önceden belirlenmiş ve

hala takip ve tedavi gördükleri bir psikopatolojiye sahip olup olmadıklarını öğrenmek için de bir soru bulunmaktadır**.**

2.3.2. Bilişsel esneklik envanteri (BEE):

Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilen ve Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan bir envanterdir. 5'li Likert tipi envanter, 'alternatifler' ve 'kontrol' olmak üzere iki alt boyuttan ve 20 maddeden oluşmaktadır. 'Alternatifler' alt boyutu, bireyin zor durumlara alternatif çözümler bulabileceği veya yaşam durumları ve insan davranışları için alternatif açıklamalar olabileceği ifadelerinden oluşmaktadır. 'Kontrol' alt boyutu, zor durumların kontrol edilebileceği ifadelerinden oluşmaktadır. Envanterden alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11 ve 17 numaralı maddeleri tersten kodlanmaktadır. Envanterden alınan yüksek puanlar yüksek bilişsel esnekliğe işaret etmektedir. Türkçe envanterde Cronbach alfa katsayısı tüm envanter için .90, alternatifler alt boyutu için .90 ve kontrol alt boyutu için .84 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenirliği ise tüm envanter için .75, alternatifler alt boyutu için .78 ve kontrol alt boyutu için .73 olarak belirlenmiştir (Sapmaz ve Doğan, 2013). Bu çalışmada envanterin güvenirlik analizleri sonucunda elde edilen Cronbach alfa değerleri ;toplam envanter için .85, kontrol alt boyutu için .89 ve alternatifler alt boyutu için .86 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ):

Ölçek, Bireylerin psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla, Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Doğan (2015) tarafından da Türkçeye uyarlanan ölçek, 6 maddedelik,5'li Likert tipi, öz bildirimli bir ölçüm aracıdır. 'Hiç uygun değil' seçeneği 1, 'Tamamen uygun' seçeneği ise 5 olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Doğan'ın (2015) yaptığı çalışmada, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83, Cronbach alfa güvenirliği ise .81 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar, ölçeğin Türk kültüründe kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirliği .73 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Algılanan stres ölçeği (ASÖ):

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve bireylerin yaşamlarındaki bazı gidişatları hangi ölçüde stresli algıladıklarını teyit etmek hedefiyle dizayn edilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşmakta olan, 5'li Likert tipi ölçekten elde edilebilecek minimum puan 0, maksimum puan 56'dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin stres algısının bir hayli yüksek olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) aracılığı ile yapılmıştır. Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan çalışmada algılanan stres ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84, test-tekrar test güvenirliği ise .87 olarak hesaplanmıştır. Algılanan stres ölçeğiyle depresyon arasında olumlu ilişkiler; yaşam doyumu, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek arasında ise olumsuz ilişkiler olduğu bulgulanmıştır. Çalışmamızda Cronbach alfa güvenirliği ise .77 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Elde edilen veri analizleri SPSS 27.0 programında yapılmış olup, araştırma verileri değişkenlere bağlı olarak öncelikle tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Verilerin hangi testlerle analiz edileceğine karar vermek amacıyla, verilerin normal dağılıma uyumunu değerlendirmek için Shapiro-Wilk Normallik testi uygulanmıştır. Çalışmada, Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Stres ölçeklerine ilişkin puanlarının normallik dağılımı Shapiro-Wilk testi ile incelendiğinde, verilerin normal bir dağılım göstermediği belirlenmiştir ($p<0,01$). Ek olarak çarpıklık basıklık testleri yapılmış ve verilerin normal dağıldığı sonucuna varılmıştır. Bu nedenle, Bilişsel Esneklik Envanteri, Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Stres ölçeklerine ilişkin puanlarının normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Elde edilmiş olan sonuçlar Tablo 2.'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin normallik dağılımı analizi

	Shapiro-Wilk			Kolmogorov Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Test istatistiği	df	p	Test istatistiği	df	p		
Kontrol Alt Boyutu	0,118	200	0,000	0,941	200	0,000	0,162	-1,244
Alternatifler Alt Boyutu	0,107	200	0,000	0,911	200	0,000	-1,315	2,815
Bilişsel Esneklik Envanteri	0,082	200	0,003	0,978	200	0,003	0,125	-0,291
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	0,146	200	0,000	0,935	200	0,000	-0,386	-0,849
Algılanan Stres Ölçeği	0,099	200	0,000	0,973	200	0,001	0,211	-0,133

Araştırmada, ölçeklere ilişkin puanlar Shapiro Wilk testi ve Kolmogorov Smirnov testi ile incelendiğinde, verilerin normal bir dağılım göstermediği tespit edilmiştir ($p<0,01$). Ek olarak ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi hedefiyle basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Analiz sonucuna göre ölçeklerin ve alt boyutların basıklık ve çarpıklık katsayıları -3 ile +3 arasında değişmektedir. Ölçeklerden ulaşılan basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli sonuç olduğu ifade edilmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Bu çerçevede verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

İlgisiz gruplardan iki örnek ortalamasını karşılaştırmak için Bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla örnek ortalamasını karşılaştırmak için ANOVA analizi kullanılmıştır.

Anova analizi neticesinde anlamlı çıkan değişkenlerde Post Hoc analizi olarak Tukey ve Tamhane analizi yapılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Stres Ölçeklerine Ait Betimleyici İstatistikler

Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Stres ölçekleri için, anket sonuçlarının betimleyici istatistik çalışması yapılmıştır. Katılımcıların değerlendirmelerine göre her bir ifadeye ait ortalama, varyans, standart sapma, mod ve medyan hesaplanmıştır. Tablo 3.'de verilmiştir.

Tablo 3. Bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres ölçekleri ile ilgili betimleyici istatistikler

	Ortalama	Standart Sapma
Kontrol Alt Boyutu	22,94	6,98
Alternatifler Alt Boyutu	54,25	8,14
Bilişsel Esneklik Envanteri	38,59	5,62
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	15,49	4,36
Algılanan Stres Ölçeği	47,95	7,67

Tablo4.'de görüldüğü üzere, bilişsel esneklik kontrol alt boyutu ortalama puanı 22,94±6,98'dir. Alternatifler alt boyutu ortalama puanı 54,25±8,14'tür. Bilişsel esneklik envanterinin ortalama puanı 38,59±5,62'dir. Psikolojik sağlamlık ölçeğinin ortalama puanı 15,49±4,36'dır. Algılanan stres ölçeğinin ortalama puanı 47,95±7,67'dir.

3.2. Katılımcıların Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık Ve Algılanan Stres İle Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

3.2.1. Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres ile cinsiyete göre ilişkisi

Örneklem grubunun bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeylerini, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla t testi yapılmıştır ve çıkan sonuçlar Tablo 4.'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Orta yetişkinlerin bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet[1]				t	p
	Kadın (n=125)		Erkek (n=75)			
	X̄	SS	X̄	SS		
Kontrol Alt Boyutu	22,63	6,94	23,45	7,06	-0,805	0,422
Alternatifler Alt Boyutu	54,62	7,61	53,63	8,98	0,831	0,407
Bilişsel Esneklik Envanteri	38,62	5,49	38,54	5,87	0,102	0,919
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	15,59	4,39	15,31	4,33	0,447	0,655
Algılanan Stres Ölçeği	48,21	7,17	47,51	8,47	0,625	0,533

[1]Bağımsız Örneklem T testi, *p≤0,05

Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur (p>0.05).

3.2.2. Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres ile eğitim düzeyine göre ilişkisi

Örneklem grubunun bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeylerinin, eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tespit etmek amacıyla ANOVA analizi yapılmıştır ve sonuçlar Tablo 5.' te sunulmuştur.

Tablo 5. Orta yetişkinlerin bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

		Eğitim Düzeyi[1]							
		İlkokul[2] (n=53)	Ortaokul[3] (n=29)	Lise[4] (n=54)	Üniversite[5] (n=61)	Yüksek Lisans/Doktora[6] (n=3)	F	p	Post Hoc
Kontrol Alt Boyutu	X̄	18,13	20,79	24,35	26,69	27,00	**15,812**	**0,000***	2<4,5 3<5
	SS	5,15	6,34	7,08	5,85	7,21			
Alternatifler Alt Boyutu	X̄	53,13	53,07	54,98	55,28	51,00	0,872	0,482	-
	SS	7,19	10,55	8,81	7,09	3,61			
Bilişsel Esneklik Envanteri	X̄	35,63	36,93	39,67	40,98	39,00	**8,741**	**0,000***	2<4,5 3<5
	SS	3,13	5,36	6,29	5,58	5,27			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	X̄	12,09	13,52	16,74	18,13	18,00	**24,131**	**0,000***	2<4,5 ,6 3<4,5
	SS	4,10	4,76	3,34	2,66	1,73			
Algılanan Stres Ölçeği	X̄	52,89	48,38	46,74	44,57	46,67	**10,511**	**0,000***	2<3,4 ,5
	SS	7,77	9,82	6,77	4,73	3,06			

[1] ANOVA Analizi, *p≤0,05

Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ile eğitim düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur (p>0.05). Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik kontrol alt boyutu, bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyi ile eğitim düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır (p<0.05). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu görmek üzere post hoc Tukey testi uygulanmıştır. Tukey testi bu farkın ilkokul düzeyi ile diğerleri arasında olduğu görülmüştür. Orta yetişkinlikteki ilkokul mezunu katılımcıların puanlarının diğer eğitim düzeyindeki katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

3.2.3. Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres ile gelir düzeyine göre ilişkisi

Örneklem grubunun bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeylerinin, gelir düzeyine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla ANOVA analizi yapılmıştır ve sonuçlar Tablo 6.'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres puanlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılması

		Gelir Düzeyi[1]						
		Çok düşük[2] (n=15)	Düşük[3] (n=26)	Orta[4] (n=139)	Yüksek[5] (n=20)	F	p	Post Hoc
Kontrol Alt Boyutu	X̄	16,40	21,85	23,84	23,00	**5,766**	**0,000***	2<4,5
	SS	4,70	7,41	6,83	6,41			
Alternatifler Alt Boyutu	X̄	57,00	54,58	53,95	53,80	0,664	0,575	-
	SS	3,78	6,86	8,65	8,46			
Bilişsel Esneklik Envanteri	X̄	36,70	38,21	38,90	38,40	0,746	0,526	-
	SS	3,53	5,77	5,74	5,90			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	X̄	11,20	14,27	16,08	16,15	**7,118**	**0,000***	2<4,5
	SS	3,90	4,65	4,19	3,54			
Algılanan Stres Ölçeği	X̄	53,47	51,23	46,75	47,85	**5,686**	**0,000***	4<2,3
	SS	7,45	7,68	7,44	6,83			

[1] ANOVA Analizi, *p≤0,05

Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik ile gelir düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur (p>0.05). Orta yetişkinlikte kontrol alt boyutu, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyi ile gelir

düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu görmek üzere post hoc Tukey testi uygulanmıştır. Orta yetişkinlikteki Kontrol Alt Boyutu ve Psikolojik Sağlamlık için gelir düzeyi çok düşük olan katılımcıların puanlarının gelir düzeyi orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Algılanan Stres için ise gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların puanlarının gelir düzeyi çok düşük ve düşük olanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

3.3. Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Stres arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon katsayıları hesaplanmıştır ve Tablo 7.'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres arasındaki korelasyon değerleri

	Kontrol Alt Boyutu	Alternatifler Alt Boyutu	Bilişsel Esneklik	Psikolojik Sağlamlık	Algılanan Stres
KontrolAlt Boyutu	1				
Alternatifler Alt Boyutu	0,100	1			
Bilişsel Esneklik	,693**	,787**	1		
Psikolojik Sağlamlık	,663**	-,139*	,311**	1	
Algılanan Stres	-,541**	,253**	-,152*	-,547**	1

*: $p<0.05$

**: $p<0.01$

Tablo 7. incelendiğinde;

Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ve bilişsel esneklik ($r=,693$)($p<0.01$), psikolojik sağlamlık ($r=,663$)($p<0.01$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre kontrol yükseldikçe, kişinin bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlığı artmaktadır.

Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ve algılanan stres (r=-,541) (p<0.01) arasında orta seviyede negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuca göre kontrol arttıkça, kişinin algıladığı stres düşmektedir.

Bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik (r=,787) (p<0.01) arasında yüksek seviyede pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre alternatifler arttıkça, bireyin bilişsel esnekliği artmaktadır.

Bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu ve algılanan stres (r=,253) (p<0.01) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre alternatifler arttıkça, kişinin algıladığı stres artmaktadır.

Bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu ve psikolojik sağlamlık(r=-,139) (p<0.05)arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre alternatif arttıkça, kişinin psikolojik sağlamlığı düşmektedir.

Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık (r=,311) (p<0.01)arasında düşük seviyede pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bilişsel esneklik arttıkça, kişinin psikolojik sağlamlığı artmaktadır.

Bilişsel esneklik ve algılanan stres (r=-,152) (p<0.05) arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bilişsel esneklik arttıkça, kişinin algıladığı stres azalmaktadır.

Psikolojik sağlamlık ve algılanan stres (r=-,547) (p<0.01) arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre psikolojik sağlamlık arttıkça, kişinin algıladığı stres azalmaktadır.

3.4. Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlığın Algılanan Stres Üzerindeki Etkisine Dair Bulgular

Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığın algılanan stres üzerindeki etkisini incelemek için regresyon analizi yapılmış ve Tablo 8.'de verilmiştir.

Tablo 8. Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığın algılanan stres üzerindeki etkisine ilişkin regresyon sonuçları

Değişkenler	**β**	**Std. Hata**	**t**	**p**	**F**	**F anlamlılık**
Sabit	61,958	3,246	19,088	**0,000****		
Bilişsel Esneklik	0,027	0,086	0,316	0,752	42,063	**0,000****
Psikolojik Sağlamlık	-0,972	0,110	-8,811	**0,000****		

**p<0.01; *p<0.05

R^2=0,299

Bağımsız Değişken: Bilişsel esneklik, Psikolojik Sağlamlık

Bağımlı Değişken: Algılanan Stres

Regresyon analizi varsayımları incelendiğinde yordayıcı (bağımsız değişken) değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin anlamlı (F=42,063, p=0,000 p<0.01) olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik sağlamlığın (t=-8,811 p=0,000 p<0.01) algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik sağlamlığın ve bilişsel esnekliğin algılanan stresin 0,299'unu açıkladığı belirlenmiştir (R^2=0,299).

Regresyon analizi sonucuna regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

Algılanan stres= 61,958-0,972*Psikolojik sağlamlık

Regresyon eşitliği incelendiğinde, psikolojik sağlamlıkta bir birimlik artışı algılanan streste 0,972 birimlik azalan bir etki yapacağı belirlemiştir.

Bilişsel esnekliğin alt boyutları olan kontrol ile alternatifler ve psikolojik sağlamlığın algılanan stres üzerindeki etkisini incelemek için regresyon analizi yapılmış olup ve Tablo 9.'da gösterilmiştir.

Tablo 9. Bilişsel esnekliğin alt boyutları olan kontrol ile alternatifler ve psikolojik sağlamlığın algılanan stres üzerindeki etkisine ilişkin regresyon sonuçları

Değişkenler	β	Std. Hata	t	p	F	F anlamlılık
Sabit	51,438	3,402	15,121	**0,000****		
Kontrol	-0,448	0,083	-5,405	**0,000****		
Alternatifler	0,246	0,054	4,578	**0,000****	46,883	**0,000****
Psikolojik Sağlamlık	-0,423	0,133	-3,174	**0,002***		

**p<0.01; *p<0.05

R^2=0,418

Bağımsız Değişken: Kontrol, Alternatifler, Psikolojik Sağlamlık

Bağımlı Değişken: Algılanan Stres

Regresyon analizi varsayımları incelendiğinde yordayıcı (bağımsız değişken) değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin anlamlı (F=46,883, p=0,000 p<0.01) olduğu belirlenmiştir. Kontrol (t=-5,405 p=0,000 p<0.01), alternatifler (t=4,578 p=0,000 p<0.01) ve psikolojik sağlamlığın (t=-3,174 p=0,002 p<0.05), algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Kontrol, alternatifler ve psikolojik sağlamlığın algılanan stresin 0,418'ini açıkladığı belirlenmiştir (R^2=0,418).

Regresyon analizi sonucuna regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

Algılanan stres= 51,438-0,448*Kontrol+0,246*Alternatifler-0,423*Psikolojik sağlamlık

Regresyon eşitliği incelendiğinde, kontrolde bir birimlik artış algılanan streste 0,448 birimlik azalan, alternatiflerde bir birimlik artış algılanan streste 0,246 birimlik artış ve psikolojik sağlamlıkta bir birimlik artış algılanan streste 0,423 birimlik azalan bir etki yapacağı belirlemiştir.

Tablo 10.'da hipotezlerin son durumları verilmektedir.

Tablo10. Hipotezlerin son durumu

Hipotez	Durum
H1.Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.	KABUL
H2.Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik ile algılana stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.	KABUL
H3.Orta yetişkinlikte psikolojik sağlamlık ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.	KABUL
H4.Orta yetişkinlikte bilişsel esneklik ile sosyodemografik değişkenler arasında ilişki vardır. (cinsiyet ile yok, eğitim için alternatifler alt boyutu ile yok, kontrol alt boyutu ile bilişsel esneklik ile var, gelir düzeyi- alternetifler ve bilişsel esneklik ile yok, kontrol alt boyutu ile var)	KISMEN KABUL
H5.Orta yetişkinlikte psikolojik sağlamlık ile sosyodemografik değişkenler arasında ilişki vardır. (cinsiyet ile yok, eğitim ve gelir için var)	KISMEN KABUL
H6.Orta yetişkinlikte algılanan stres düzeyi ile sosyodemografik değişkenler arasında ilişki vardır. (cinsiyet ile yok, eğitim ve gelir için var)	KISMEN KABUL

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Cinsiyete Göre Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Stresin Tartışılması

Bu çalışmada orta yetişkinlikteki bireylerin bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bağımsız örneklem t-testine göre söz konusu değişkenlerde erkek ve kadın katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bu bulgu cinsiyetin bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Sonuç, literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin Martin ve Rubin (1995) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esnekliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bildirilmiştir. Benzer şekilde Kumpfer (2002) psikolojik dayanıklılık özelliklerinin bireyin kişilik özellikleri, çevresel kaynaklar ve yaşam deneyimlerinden etkilendiğini ancak cinsiyetin bu yapıda belirleyici bir faktör olmadığını belirtmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulguların tersine; bir çalışmada, erkeklerin bilişsel esneklik seviyelerinin kadınlara oranla bir hayli yüksek olduğunu ayrıca yaş değişkeni ve bilişsel esneklik puanlarının olumlu ve anlamlı seviyede bağlantılı olduğu ifade edilmiştir (Altunkol, 2011).

Algılanan stres açısından da benzer bulgulara rastlanmaktadır. Cohen ve arkadaşlarının (1983) geliştirdiği Algılanan Stres Ölçeği kullanılarak yapılan çalışmalarda, cinsiyetler arasında stres algısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir (Örnek & Ayaz, 2015). Bununla birlikte, bazı araştırmalar kadınların stres düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koysa da (Matud, 2004), bu farkın kültürel, sosyal roller ve ifade tarzlarından kaynaklanabileceği öne sürülmektedir. Bu çalışmanın örneklem grubunda böyle bir farkın görülmemesi, katılımcıların benzer yaşam koşullarına sahip olmaları ve orta yetişkinlik dönemine özgü gelişimsel özelliklerin etkisiyle açıklanabilir.

Sonuç olarak, bulgular cinsiyetin orta yetişkinlikte bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

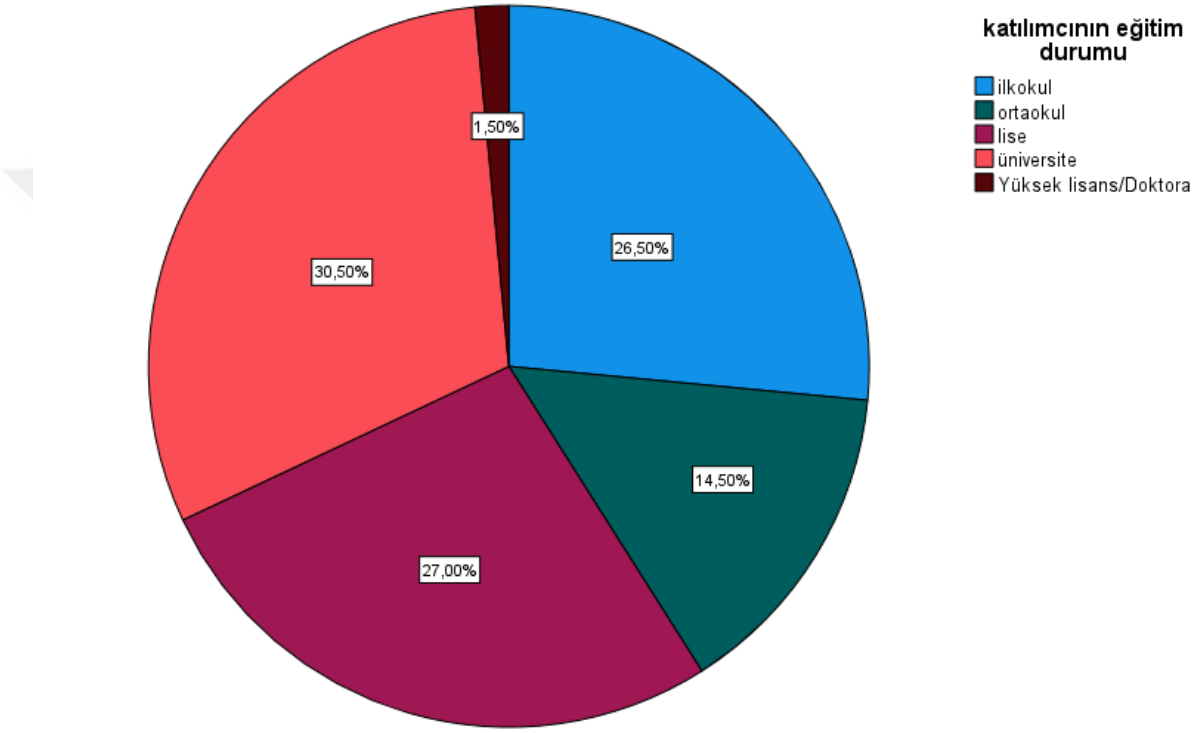
4.2. Orta Yetişkinlikte Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık Ve Algılanan Stres İle Eğitim Düzeyine Göre İlişkisi

Bu çalışmada orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. ANOVA analizi sonuçlarına göre eğitim düzeyine göre bilişsel esneklik alternatifler alt boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Fakat kontrol alt boyutu, bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres düzeyleri açısından eğitim düzeyi değişkeniyle istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulgulanmıştır ($p<0,05$). Post hoc Tukey testi sonuçları bu farkın büyük ölçüde ilkokul düzeyi ile diğer eğitim düzeyleri arasında olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre ilkokul mezunlarının bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha düşük, algılanan stres düzeyleri ise daha yüksek bulunmuştur.

Bu bulgular, literatürdeki benzer çalışmalarla tutarlıdır. Eğitim düzeyindeki artış, bireylerin problem çözme becerilerini, psikolojik sağlamlığını ve stresle başa çıkma yeteneğini artırabilir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Ayrıca, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin yaşamları üzerinde daha fazla kontrol duygusuna sahip oldukları ve bunun da algılanan stres düzeylerini azalttığı bildirilmektedir (Cohen ve Janicki-Deverts, 2012). Bu bağlamda, çalışmamızda ilkokul mezunlarının diğer gruplara kıyasla daha düşük puanlara sahip olması, eğitim düzeyinin bireyin psikolojik işleyişi üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır.

Bilişsel esneklik açısından elde edilen sonuçlar da literatürle tutarlıdır. Zhang ve ark. (2022) yürüttüğü araştırmada, eğitim düzeyi daha yüksek olan bireylerin daha esnek düşünme biçimlerine sahip oldukları ve değişen durumlara uyum sağlama yeteneklerinin daha iyi olduğu belirtilmiştir. Bu doğrultuda çalışmamızda üniversite ve lise mezunlarının bilişsel esneklik seviyelerinin ilkokul mezunlarına oranla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, eğitim düzeyinin orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin bilişsel ve duygusal işleyişinde belirleyici bir faktör olduğu söylenebilir. Eğitim düzeyinin artırılması, bireylerin psikolojik dayanıklılığını geliştirmede ve stresle başa çıkmada önemli bir kaynak olarak değerlendirilebilir.



Şekil 2. Katılımcıların Eğitim Durumu

4.3. Orta yetişkinlikte Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Stres İle Gelir Düzeyine Göre İlişkisi

Çalışmada orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeylerinin gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. ANOVA analizi sonuçlarına göre; bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik açısından gelir düzeyine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Ancak kontrol alt boyutu, psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres düzeylerinde gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar gözlenmiştir ($p<0,05$). Post hoc Tukey testi sonuçları bu değişikliklerin özellikle çok düşük gelir grubu ile orta ve yüksek gelir grupları arasında olduğunu göstermiştir.

Bu sonuçlar literatürdeki güncel bulgularla paralellik göstermektedir. Düşük gelir düzeyi bireylerin psikolojik dayanıklılığını azaltmakta ve stresle başa çıkma becerilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Santiago, Wadsworth ve Stump, 2011). Gelir düzeyi arttıkça bireylerde yaşam üzerindeki kontrol duygusunun arttığı, bunun da psikolojik dayanıklılık üzerinde koruyucu etki yarattığı bildirilmektedir (Conger vd., 2010). Gelir düzeyi, bir bireyin yaşam koşullarını doğrudan etkiler, stres düzeyini, sağlık durumunu, eğitime erişimini ve sosyal destek sistemlerini belirler (Adler vd., 1994). Bu faktörler, bir bireyin stresle başa çıkma kapasitesini ve dolayısıyla bilişsel esnekliğini doğrudan etkileyebilir. Örneğin, ekonomik güvenliği olan bireyler, hayatlarında daha yüksek bir kontrol duygusuna sahip olabilir ve bu da onları bilişsel olarak daha esnek hale getirebilmektedir (Matthews & Gallo, 2011). Bu bağlamda, çalışmamızda çok düşük gelir grubunda yer alan bireylerin kontrol alt boyutu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olması, gelir düzeyinin bireyin psikolojik işleyişinde belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Algılanan stres ölçeği açısından elde edilen bulgular da bu çerçevede değerlendirilebilir. Yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların düşük gelir grubundaki katılımcılara oranla anlamlı derecede daha az stres algıladığı görülmüştür. Ekonomik kaynakların sınırlı olması bireylerde sürekli bir tehdit ve belirsizlik duygusuna neden olmakta ve bu da stres algısını artırmaktadır (Evans & Kim, 2013). Bu nedenle algılanan stres düzeyinin gelir düzeyine bağlı olarak değişmesi beklenmektedir ve araştırma bulguları bunu desteklemektedir.

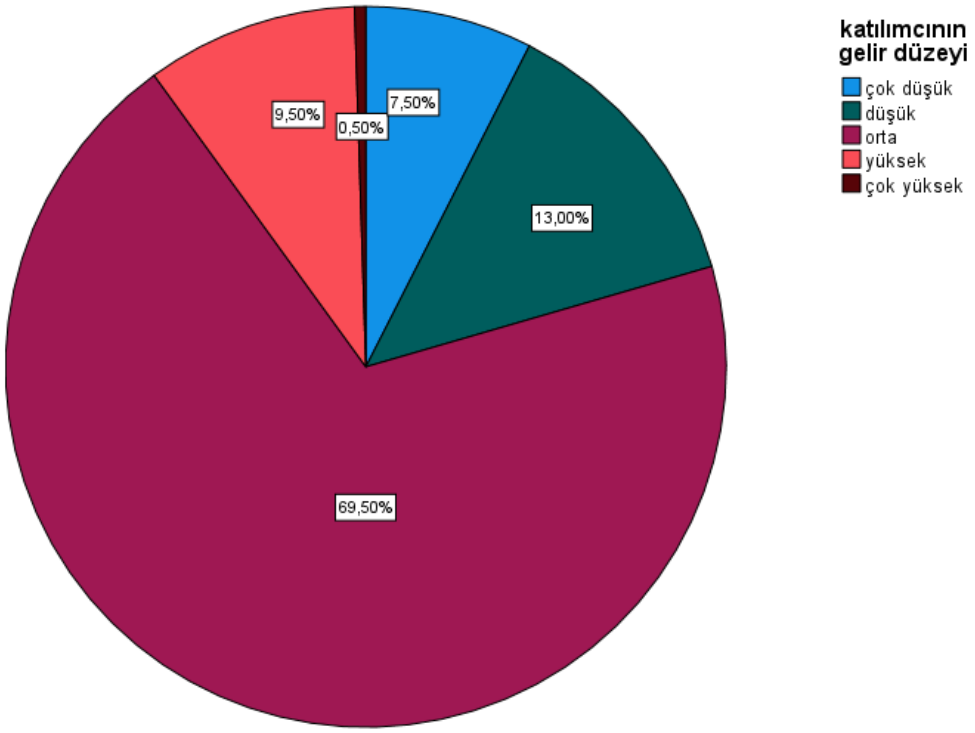
Bilişsel esneklik, direkt olarak gelir düzeyiyle değil; eğitim, kişilik özellikleri, sosyal destek düzeyi ve yaşam deneyimleri gibi çok yönlü etkenlerle ilişkilendirilmektedir (Dennis & Vander Wal, 2010). Bu bağlamda, araştırmamızda gelir düzeyine göre bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşmaması literatürdeki bazı çalışmalarda da desteklenmiştir. Örneğin bilişsel esnekliğin ekonomik göstergelerden çok bireysel psikolojik faktörlerle ilişkili olduğunu vurgulamıştır (Genet & Siemer, 2011). Bir diğer çalışmada da yetişkin bireylerin bilişsel esneklik ve başa çıkma stillerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Bulgular, bilişsel esnekliğin

gelir düzeyinden çok bireysel psikolojik faktörlerle daha yakından alakalı olduğunu göstermektedir (Güler & Tatar, 2021).

Ancak, bazı çalışmalar sosyoekonomik düzeyin bilişsel işlevler üzerinde dolaylı etkileri olabileceğini ortaya koymaktadır. Örneğin, sosyoekonomik düzeyi düşük kişilerin yürütücü işlevler ve çalışma belleği performanslarının, daha yüksek sosyoekonomik düzeye sahip kişilere oranla performanslarının düşük olduğu bulgulanmıştır. Bu durum, bilişsel esnekliğin de içinde yer aldığı yürütücü işlevlerin, sosyoekonomik faktörlerden dolaylı yoldan etkilenebileceğini ifade etmektedir (Demir, 2019).

Öte yandan, kronik stresin düşük gelir düzeyine sahip kişilere daha yaygın olduğu ve bu durumun prefrontal korteks fonksiyonlarını negatif yönde etkileyerek bilişsel esnekliği azaltabileceği ifade edilmektedir (Hackman, Farah ve Meaney, 2010).

Sonuç olarak literatürdeki bulgular, orta yetişkinlik döneminde gelir düzeyi kontrol alt boyutu, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyleri üzerinde belirleyici bir değişken olarak görülmektedir. Bilişsel esneklik ile gelir düzeyi arasında ise direkt olarak ve güçlü bir ilişkisinin olmadığını, fakat sosyoekonomik faktörlerin dolaylı olarak bilişsel işlevleri etkileyebileceğini göstermiştir.



Şekil 3. Katılımcıların Gelir Düzeyi

4.4. Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Araştırmada, orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik sağlamlık ve algılanan stres ile ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde, anlamlı ilişki olduğunu, bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında ise negatif yönde, anlamlı ilişki bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık ile algılanan stres arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = ,311$; $p < 0.01$). Bu sonuçlar, literatürdeki mevcut çalışma bulgularıyla paraleldir. Yapılan bir araştırmada, psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir sonucunda bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu öne sürülmüştür. Bu bulgu, kişilerin esnek düşünme yeteneklerinin, zor durumlar karşısında daha dayanıklı olmalarına katkı sağladığını göstermektedir (Seçim,

2020). Benzer şekilde, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bedensel engelli sporcuların (Yavuz, 2019) ve üniversitede öğrenim gören bireylerin (Soltani, Shareh, Bahrainian ve Farmani, 2013) bilişsel esneklik seviyelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan uluslararası öğrenciler, problemlerle karşı karşıya kaldıklarında hemen pes etmeyip problemlere çözüm üretme arayışında oldukları için bilişsel esnekliğe sahip oldukları düşünülebilir (Yelpaze, 2021).

Bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,152$; $p < 0.05$). Bu sonuç, bireylerin esnek düşünebilme ve sorunlara alternatif çözümler geliştirebilme kapasitelerinin, stres algısını azaltabileceğini göstermektedir. Bu durum, Genet ve Siemer (2011) tarafından da ifade edilmiş; esnek bilişsel kontrol stratejilerine sahip olan kişilerin stresli durumlar ile daha etkili bir şekilde başa çıktıklarını ve daha az stres algıladıklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Altunkol (2011) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu, bilişsel esnekliğin bireylerin stresli durumlarla başa çıkma yeteneğini artırarak algılanan stres seviyelerini azaltabileceğini göstermektedir.

Psikolojik sağlamlık ile algılanan stres arasında ise orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = -,547$; $p < 0.01$). Bu sonuç, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek kişilerin stresli yaşam olaylarını daha az seviyede tehdit edici olarak algıladıklarını ve bu sebeple algıladıkları stres düzeyinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre, literatürde bu konuda daha önce çalışılmış araştırmalarla benzer sonuca ulaşılmıştır. Örneğin, korona virüs pandemisi zamanında 20 yaş üstü katılımcılarla yürütülen çalışmada algılanan stresle psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu görülmüştür (Konaçoğlu, 2021). Yapılan bir diğer benzer çalışmada hasta olan kşilerin ailelerinin algılanan stres düzeyleri yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeyinin minimuma indiği sonucunu göstermektedir (Yağmur & Türkmen, 2017). Aynı şekilde, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır ve ilişkinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Elde edilen verilere göre öğrencilerin algılanan stres düzeyleri azaldıkça psikolojik sağlamlıklarının

arttığı veya algılanan stres düzeyleri maksimuma çıktıkça psikolojik sağlamlıkl seviyelerinin minimuma indiği ifade edilmiştir (Dereceli, 2021).

Sonuç olarak, bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde, algılanan stresle ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu ilişkiler, bireylerin esnek düşünme yeteneklerinin geliştirilmesinin, psikolojik sağlamlıklarını artırarak stres seviyelerini azaltabileceğini göstermektedir. Psikolojik sağlamlığın, bireyin hayatında stres seviyesini azaltan koruyucu bir unsur olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Orta yetişkinlik dönemi, pek çok yönden psikolojik riskler barındırır. Bu risklerin farkına varılması, erken müdahale ve koruyucu psikolojik hizmetlerin geliştirilmesi açısından oldukça önemlidir. Psikolojik danışmanlık ve destek çalışmalarının orta yaş grubu bireylere özgü ihtiyaçlara göre şekillendirilmesi, bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Algılanan stres, bireylerin yaşam olaylarına yüklediği anlam ve bu olaylarla başa çıkma kaynaklarını nasıl değerlendirdikleri ile şekillenen, bireysel farklılıkları temel alan bir kavramdır. Literatürdeki bulgular bilişsel esnekliğin, algılanan stres üzerinde etkisinin olduğunu ve bu yetinin geliştirilmesinin stresle başa çıkma becerilerini artırabileceğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, bilişsel esnekliğin artırılmasına yönelik müdahale programlarının bireylerin stres yönetimi kapasitelerini güçlendirebileceği öngörülmektedir. Bunun yanında stresin yalnızca dış uyaranlara değil, bu uyaranlara verilen öznel tepkilere bağlı olduğu bilinmektedir, psikolojik müdahalelerde bireysel değerlendirme süreçlerine odaklanmanın önemini ortaya koymaktadır.

Çalışmamızda ve literatürdeki bulgular bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu nedenle, psikolojik sağlamlığı artırmayı hedefleyen bireysel veya toplumsal müdahalelerde, bilişsel esnekliğin geliştirilmesi temel bir strateji olarak ele alınması gerekmektedir. Bilişsel esnekliği geliştirmek için ise psiko-eğitim temelli programlar verilebilir, bilişsel davranışçı teknikler uygulanabilir özellikle işlevsiz düşünce kalıplarını fark etme, alternatif düşünceler üretme ve bilişsel yeniden çerçeveleme teknikleri, bireyin durumlara farklı bakış açılarından yaklaşmasını sağlar. Farkındalık (Mindfulness) temelli uygulamalar, bireyin "anlık olanı yargılamadan fark etme" yeteneğini geliştirir ve bilişsel esneklikle ilişkili kortikal alanların etkinliğini artırabilir. Alternatif çözüm yolları üretme ve problem durumlarını çok yönlü değerlendirme becerilerini geliştirebilmek için problem çözme eğitimleri verilebileceği düşünülmektedir. Ayrıca yaratıcılığa teşvik edici etkinlikler ve duygu düzenleme çalışmaları da yapılabileceği tavsiye edilebilir.

Psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyinin de birbirleri üzerinde etkili oldukları görülmüştür. Olumsuz hayat şartlarının fazla olması insanları hayli mutsuz hissettirmektedir bu da psikolojik sağlamlıklarını negatif olarak etkilemektedir. Bireylerin psikolojik sağlamlıklarının artmasında ve devam edebilmesinde stres faktörlerinden olabildiğince uzak durmalarının algılanan stres düzeyinin azalmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Algılanan strese karşı koruyucu faktörlerin çok olması ve geliştirilmesi psikolojik sağlamlığın artmasını sağlamaktadır.

KAYNAKÇA

Adler, N. E., Boyce, T., Chesney, M. A., Cohen, S., Folkman, S., Kahn, R. L., & Syme, S. L. (1994). Socioeconomic status and health: The challenge of the gradient. American Psychologist, 49(1), 15–24.

Alper, A., & Deryakulu, D. (2008). Web ortamlı probleme dayalı öğrenmede bilişsel esneklik düzeyinin öğrenci başarısı ve tutumları üzerine etkisi. Eğitim ve Bilim, 33(148), 49–63.

Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana

American Heart Association. (2023). Understand Your Risk for Diabetes.

American Psychological Association. (2020). The impact of divorce on mental health.

Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C., Perry, B. D., Dube, S. R., & Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 256(3), 174–186.

Anstey, K. J., & Low, L. F. (2004). Normal cognitive changes in aging. Australian Family Physician, 33(10), 783–787

Antonucci, T. C., Lansford, J. E., & Akiyama, H. (2001). Impact of positive and negative aspects of relationships on health in older adults. Journal of Health and Social Behavior, 42(4), 359–370.

Arpacı, F. (2005). Farklı boyutlarıyla yaşlılık. Türkiye İşçi Emekliler Derneği Eğitimi. Ankara: Kültür Yayınları.

Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(35), 191-211

Aydın, M., & Güzel, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin mutluluk düzeyleri ile ilişkisi. Türkiye Eğitim Dergisi, 3(1), 37–53

Bai, Y. (2011). Studies On The Relationship Among Cognitive Flexibility, Coping Styles And Mental Health Of The Teachers İn The Middle Occupational School. Yüksek lisans tezi, Hebei University, Çin Halk Cumhuriyeti.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.

Ben-Zion, Z., Fine, N. B., Keynan, J. N., Admon, R., Green, N., Halevi, M., ... & Shalev, A. Y. (2018). Cognitive flexibility predicts post-traumatic stress disorder symptoms: Observational and interventional study. Frontiers in Psychiatry, 9, 477.

Bilgin, M. (2009b). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,3(36), 142-157.

Bilgin, A. (2009). Bilişsel esneklik ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(32), 24–35.

Bilgin, M. (2017). Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği İle Bilişsel Esneklik İlişkisi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 16(62), 945-954.

Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Zhang, N., & Noll, J. G. (2004). Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and China. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72(5), 775–781

Bonanno G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist, 59(1), 20-28.

Bowlby, J. (1988). A secure base: Clinical applications of attachment theory. London: Routledge

Braem, S., & Egner, T. (2018). Getting a grip on cognitive flexibility. Current Directions in Psychological Science, 27(6), 470–476.

Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. Ergonomics, 46(5), 482–501.

Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. Behaviour Research and Therapy, 44(4), 585–599.

Cartwright, K. B. (Ed.). (2008). Literacy processes: Cognitive flexibility in learning and teaching. Guilford Press.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2), 267–283.

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Preventing Type 2 Diabetes with the Lifestyle Change Program.

Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. Annual Review of Psychology, 61, 383–409.

Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 140(6), 1582–1607.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385–396.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. JAMA, 298(14), 1685–1687.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. Journal of the American Medical Association, 298(14), 1685–1687.

Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. Journal of Applied Social Psychology, 42(6), 1320–1334.

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. Psychological Bulletin, 143(9), 939–991.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76–82.

Cousins, L. A., Tomlinson, R. M., Cohen, L. L., & McMurtry, C. M. (2016). The power of optimism: Applying a positive psychology framework to pediatric pain. Pediatric Pain Letter, 18(1), 1–5.

Cox, K. S. (1980). The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman unıversity students. Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University

Crowe, S. F. (1998). The differential contribution of mental tracking, cognitive flexibility, visual search, and motor speed to performance on parts A and B of the Trail Making Test. Journal of Clinical Psychology, 54(5), 585–591.

Çakır, S. G. (2017). Öğretmen adaylarında bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik sağlamlık. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 41, 1-20.

Çikrıkçı, Ö. (2018). The predictive roles of cognitive flexibility and cognitive avoidance on subjective well-being. Current Psychology, 37(3), 846–852

Dam, H. (2003). Yetişkinlere göre din eğitimi. Değerler Eğitimi Dergisi, 1(4), 31-54

De Carlo, L. T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. Psychological Methods, 2(3), 292–307.

Demir, K. (2019). Sosyoekonomik düzeyin yürütücü işlevler ve çalışma belleği ile ilişkisi (Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Yakın Doğu Üniversitesi Tez Arşivi.

Dennis, J. P., & 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.

Dereceli, Ç. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi'nin içeriğinin Covid 19 Sürecinde Algıladıkları Stres Düzeylerinin Psikolojik Sağlamlık Üzerindekinin Etkilenmesi. Spor Eğitim Dergisi, 5(2), 74-81.

Diril, D. (2011). Bilişsel esneklik ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Doll, B. ve Lyon, M. A. (1998). Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. School Psychology Review, 27(3), 348-363.

Doğan-Laçin, H., & Yalçın, İ. (2018). Öz-yeterlik, stresle başa çıkma ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 47, 187–207

Doğan-Laçin, B. G., & 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.

Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. American Journal of Orthopsychiatry, 68(4), 512–520.

Eastell, R., O'Neill, T. W., Hofbauer, L. C., Langdahl, B., Reid, I. R., Gold, D. T., & Cummings, S. R. (2016). Postmenopausal osteoporosis. Nature Reviews Disease Primers, 2, 16069.

Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. Behaviour Research and Therapy, 38(4), 319–345.

Erikson, E. H. (1963). Childhood and society (2nd ed.). Norton.

Everson-Rose, S. A., & Lewis, T. T. (2005). Psychosocial factors and cardiovascular diseases. Annual Review of Public Health, 26, 469–500.

Feist, J., & Feist, G. J. (2006) Theories of personality. McGraw Hill.

Folkman, S., & 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.

Frankl, V. E. (2006). Man's search for meaning (İngilizce baskı). Beacon Press.

Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V., Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2007). Initial psychometric properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. Behavior Therapy, 38(3), 234–246.

Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 14(1), 29–42.

Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. Cognitive Therapy and Research, 42(3), 236–251.

Garmezy, N., Masten, A. S. ve Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children. A building block for developmental psychopathology. Child Development, 55, 97-111.

Genet, J. J., & Siemer, M. (2011). Flexible control in processing affective and non-affective material predicts individual differences in trait resilience. Cognition and Emotion, 25(2), 380–388.

Genet, J. J., & Siemer, M. (2011). Flexible control in processing emotional stimuli in trait resilience. Emotion, 11(5), 1059–1067.

Genç, F., & Gençöz, T. (2011). Psikolojik sağlamlık ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri örneklemi. Türk Psikoloji Dergisi, 26(67), 1–9.

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28), 113–128.

Groeneveld, R. A., & Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. The Statistician, 33(4), 391–399. Hopkins, W. G., & Weeks, D. A. (1990). Tests of significance and optimality in sports performance research. In G. Atkinson & T. Reilly (Eds.), Sport Science (pp. 45–50). Spon Press.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology, 39(3), 281–291.

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press

Gunnar, M. R., & Quevedo, K. (2007). The neurobiology of stress and development. Annual Review of Psychology, 58, 145–173.

Güler, K., & Tatar, Ç. (2021). Yetişkin Bireylerde Bilişsel Esneklik ve Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. Atlas Journal, 7(43), 2112–2126.

Gülüm, İ. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. Anadolu Psikiyatri Derneği, 13(3), 216- 223.

Gümüştekin, G., & Öztemiz, A. B. (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(1), 271–288.

Hammen, C. (2005). Stress and depression. Annual Review of Clinical Psychology, 1, 293–319.

Hiel, A., Mervielde, I., & Fruyt, F. (2006). Stagnation and generativity: Structure, validity, and differential relationships with adaptive and maladaptive personality. Journal of Personality, 74(2), 543–574.

Hill, C. A. (2009). Cognitive flexibility and relationship satisfaction in romantic couples (Doctoral dissertation, University of North Texas). ProQuest Dissertations Publishing.

Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. Personality and Individual Differences, 76, 18–27.

Hunter AJ, Chandler GE. Adolescent resilience. Image: Journal of Nursing Scholarship (Third Quarter)1999; 31: 243-247.

Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. New Ideas in Psychology, 30(2), 190–200.

İlgar, L., & İlgar, Ş. (2007). Yaşlılık dönemi ve yaşlının gelişim görevleri. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, (7), 147-156.

İlhan, T. (2019). Orta yetişkinlik döneminde psikososyal ve bilişsel gelişim. [içinde] Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi. ed. H. Bacanlı & Ş. Işık. (ss. 177-204). Ankara: Pegem Akademi.

Johnco, C., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2014). The role of cognitive flexibility in cognitive restructuring skill acquisition among older adults. Journal of Anxiety Disorders, 28(8), 830–839.

Jonassen, D.H & Grabowski, B. (1993). Hand Book Of İndividual Differences, Learning And Instruction. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers

Kaba, İ. (2020). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi. Sosyal Bilimler Dergisi, 7(39), 499–516.

Karacoşkun, M. D. (2017). Gelişim kuramları ve dönemlerine genel bir bakış. [içinde] Din Psikolojisi El Kitabı ed. M. D. Karacoşkun. (ss. 97-108). Ankara: Grafiker Yayınları.

Karaırmak, Ö. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler: Bir model testi . Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology Review, 30(7), 865–878.

Kennedy, C. M. (2016). Stress perception and its impact on psychological resilience. Journal of Behavioral Health, 5(2), 123–130.

Kocaman, E. N. (2019). Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Konaçoğlu, İ. Y. (2021). Koronanirüs salgınında endişe ve algılanan stresin ruh sağlığına etkisi: Korku-kontrol ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracı rolü. (Yüksek Lisans Tezi).

Kumpfer, K. L. (2002). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), Resilience and development: Positive life adaptations (pp. 179–224). Springer.

Köylü, M. (2020). Yetişkinlik dönemi din eğitimi. İstanbul: Dem Yayınları

Kılıç, S. (2019). Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9(52), 95–110.

Lachman, M. E. (2001). Handbook of midlife development. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. Annual Review of Psychology, 55, 305–331.

Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. Psychological Review, 118(3), 482–495.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Levinson, D. J. (1978). The Seasons of a Man's Life. New York: Knopf

Litwic, A., Edwards, M. H., Dennison, E. M., & Cooper, C. (2013). Epidemiology and burden of osteoarthritis. British Medical Bulletin, 105(1), 185–199.

Luthar, S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. Development and Psychopathology, 12, 857-885.

Luthar, S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71(3), 543-562.

Martin, A. J., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. Psychological Reports, 76(2), 623–626.

Martin, M. M. &Anderson, C.M. (1996). Communication Traits: A Cross- Generation Al Investigation. Communication Research Reports, 13, 58-67.

Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. Communication Reports, 11, 1-9.

Martin, M., M., Anderson., C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive Communication Traits And Their Relationship With The Cognitive Flexibility Scale. Journal of Social Behavior and Personality, 13 (3), 34- 45

Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. Psychological Reports, 76(2), 623–626.

Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. In R. E. Tremblay, R. G. Barr, & R. DeV. Peters (Eds.), Encyclopedia on Early Childhood Development (pp. 1–6). Centre of Excellence for Early Childhood Development.

Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3), 227-238.

Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects. Hillsdale, NJ: Lawrance Erlbaum

Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. (Ed: C. R. Snyder ve S. J. Lopez) The handbook of positive psychology. Oxford University Press.

Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Press.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3), 227–238.

Masten AS, Gewirtz AH. Resilience in development: the importance of early childhood. RE In: Tremblay RG, Barr RDV Peters, editors. Encyclopedia on early childhood development. 2006.

Masten AS, Coatsworth JD. The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children. American Psychologist 1998; 53: 205-220.

Matthews, K. A., & Gallo, L. C. (2011). Psychological perspectives on pathways linking socioeconomic status and physical health. Annual Review of Psychology, 62, 501-530.

Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. Personality and Individual Differences, 37(7), 1401–1415.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. Personality and Social Psychology Bulletin, 17(2), 227–232.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York: Guilford Press.

Moors, J. J. A. (1986). The meaning of kurtosis: Darlington re-examined. The American Statistician, 40(4), 283–284.

Murphy L.B. (1987). Further reflections on resilience. In E. J. Anthony & B. J. Cohler (Eds.), The Invulnerable Child. (pp.84-105). Guilford Press

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85–101.

Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. Journal of Adolescence, 26(1), 1–11.

Onur, B. (2017). Gelişim psikolojisi yetişkinlik yaşlılık ölüm. Ankara: İmge Kitabevi

Örnek, N., & Ayaz, S. (2015). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve etkileyen faktörler. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 6(2), 65–71.

Pierret, C. R. (2006). The "sandwich generation": Women caring for parents and children. Monthly Labor Review, 129(9), 3–9.

Pilowsky, D. J., Keyes, K. M., & Hasin, D. S. (2009). Adverse childhood events and lifetime alcohol dependence. Journal of Traumatic Stress, 22(3), 189–197.

Ramirez ER. Resilience: a concept analysis. Nursing Forum 2007; 42: 73-82.

Robbins, A., Kaye, E. & Catling, J.C. (2018). Predictors of student resilience in higher education. Psychology Teaching Review, 24(1), 44-52.

Rubin, R. B., & Martin, M. M. (1994). Development of a measure of interpersonal communication competence. Communication Research Reports, 11(1), 33–44.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. American Journal of Orthopsychiatry, 57(3), 316–331.

Satıcı, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. Personality and Individual Differences, 102, 68-73.

Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. Annual Review of Clinical Psychology, 1, 607–628.

Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. In A. Wigfield & J. S. Eccles (Eds.), Development of achievement motivation (pp. 15–31). Academic Press.

Seçer, İ., & Ulaş, S. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile psikolojik sağlamlıklarının akademik motivasyon ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12(24), 1–15.

Simmons, J. P., Nelson, L. D., & Simonsohn, U. (2009). False-positive psychology: Undisclosed flexibility in data collection and analysis allows presenting anything as significant. Psychological Science, 22(11), 1359–1366.

Siqueira, L., Diab, M., Bodian, C., & Rolnitzky, L. (2000). Adolescents becoming smokers: The roles of stress and coping methods. Journal of Adolescent Health, 27(6), 399–408.

Soylu, C. (2016). Orta yetişkinlikte benlik saygısı, hayatın anlamı ve psikososyal uyum arasındaki ilişkiler: Meme kanseri hasta örneklem (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Spiro, R. J., & Jehng, J. C. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter. In Nix, D., & Spiro, R. J. (Eds.), Cognition, education, and multimedia: Exploring ideas in high technology (pp. 163-205). Erlbaum

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 ProOuest Dissertations and Theses database

Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In M. S. Friedman (Ed.), The handbook of health psychology (pp. 189–214). Oxford University Press.

Taşdemir, D. Ş., & Demirkan, E. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Algılanan Stresin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 123-132.

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2023). Yaşlı Sağlığı Bilgilendirme Platformu.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry, 15(1), 1–18.

Tharp, I. J., & Pickering, A. D. (2011). Individual differences in cognitive-flexibility: The influence of spontaneous eyeblink rate, trait psychoticism and working memory on attentional set-shifting. Brain and Cognition, 75(2), 119–125.

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. Journal of Health and Social Behavior, 52(2), 145–161.

Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. Emotion, 10(6), 783–795.

Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. British Journal of Social Work, 38(2), 218–235.

Vaillant, G. E. (2002). Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark Harvard study of adult development. Little, Brown.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of there silience scale. Journal of Nursing Measurement, 1(2), 165-178.

Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. Image: The Journal of Nursing Scholarship, 22(4), 252–255.

Walsh, F. (2006). Strengthening family resilience (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Widick, C., Parker, C. A., & Knefelkamp, L. (1978). Erik Erikson and psychosocial development. New Directions for Student Services, 1978(4), 1–17.

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. Reviews in Clinical Gerontology, 21(2), 152–169.

World Health Organization. (2021). Musculoskeletal conditions.

World Health Organization. (2024) Diabetes.

World Health Organization. (2022, October 1). Ageing and health

World Obesity Federation. (2023). Weight gain at the time of menopause.

Yağmur, T. & Türkmen, S. N. (2017). Ruhsal hastalığı olan hastalara bakım veren aile üyelerinde algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 4(1), 542-548.

Yelpaze, İ. (2021). Uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(1), 105- 131.

Yıldız-Akyol, E., & Boyacı, M. (2020). Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin kariyer gelecekleri ile ilişkisi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi (ASOS Journal), 8(107), 593–606.

Zhang, Y., Liu, H., & Wang, Y. (2022). Educational attainment and cognitive flexibility: The mediating role of executive functioning. Cognitive Development, 61, 101139.

Zouboulis, C. C., Makrantonaki, E., & Nikolakis, G. (2023). Intrinsic and extrinsic aging of human skin. In J. L. Bolognia, J. L. Schaffer, & L. Cerroni (Eds.), Dermatology (5th ed.). Springer.

EKLER

EK-A

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2024 – 20	19.12.2024	14.00	Rektör Yardımcısı Odası

KARAR NO: 2024-20-28: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 231424044 numaralı İpek Naz KARAGÜLLE' nin, Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZDEN' in danışmanlığında yürütülen "Orta Yetişkinlikte Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 29.11.2024 tarih ve 2024-19 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr https://(birim).gelisim.edu.tr (birim)@gelisim.edu.tr

EK-B

Demografik Bilgi Formu

Adınız Soyadınız: ……..

Yaşınız: ……..

Cinsiyetiniz:

( ) Kadın ( ) Erkek

Eğitim durumunuz:

( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek lisans/Doktora

Meslek:

( ) Kamu çalışanı ( ) Özel sektör çalışanı ( ) Öğrenci ( )Ev hanımı

( ) Emekli ( ) İşsiz (iş arıyor) ( ) Çalışmıyor (iş aramıyor)

Gelir düzeyi :

( ) Çok düşük ( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( ) Çok yüksek

Medeni durum :

( ) Evli ( ) Bekar ( ) Boşanmış

Çocuğunuz var mı?

( ) Evet ( ) Hayır

Varsa kaç tane ?

Evde aile üyeleri dışında (anne, baba, çocuk/çocuklar) sürekli olarak kalan kimse (anneanne, dede vb.) var mı?

( ) Evet ( ) Hayır

Psikiyatrik bir tanı nedeniyle takip veya tedavi görüyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

EK-C

Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız. 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler tersine puanlanan maddelerdir. 2, 4, 7, 9, 11, 15 ve 17. maddeler **kontrol** alt boyutundadır. Diğer tüm maddeler **alternatifler** alt boyutunda yer almaktadır		**Hic uygun değil**	**Pek uygun değil**	**Kararsızım**	**Uygun**	**Tamamen uygun**
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekinin dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyımdır.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5

15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK-Ç

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

EK-D

Algılanan Stres Ölçeği

Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceyi ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine benzer gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Soruları yanıtlarken son bir ay içinde ne sıkılıkta bu şekilde düşündüğünüzü ya da hissettiğinizi hesaplamaya çalışmak yerine soruyu okuduktan sonra seçenekler arasında en uygun gördüğünüz tahmini işaretlemeniz daha uygun olacaktır.

	HİÇ	NEREDEYSE HİÇ	BAZEN	SIKÇA	ÇOK SIK
1. Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?					
2. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3. Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
4. Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?					
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?					
6. Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
7. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
8. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
9. Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
11. Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelendiniz?					
12. Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?					

13. Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
14. Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					