



## Yetişkin Bireylerde Bilişsel Esneklik Ve Başa Çıkma Stilleri Değişkenleri Arasındaki İlişki

### The Relationship Between Cognitive Flexibility And Coping Style Variables In Adult Individuals

**Dr.Öğr.Üyesi Kahraman GÜLER**

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, Öğretim Üyesi, kahramanguler@aydin.edu.tr, İstanbul, TÜRKİYE

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-0049-0658>

**Çağla TATAR**

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, caglagokdeniz@stu.aydin.edu.tr, İstanbul, TÜRKİYE

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-6408-1282>\*\*

#### ÖZET

Çalışmanın amacı yetişkin bireylerde başa çıkma stilleri ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiyi ve bu iki değişkenin, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve sosyoekonomik düzeylere göre değişip değişmediğini incelemektir. Araştırma tarama modeline göre yapılandırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Bartın ilinde yaşayan rastgele seçilmiş 261 kadın 48 erkek olmak üzere toplam 309 katılımcıdan meydana gelmektedir. Araştırmada veriler "Başa Çıkma Stilleri Ölçeği", "Bilişsel Esneklik Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir. Veriler SPSS 25 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde Pearson Korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi ve bağımsız örneklem için t testi uygulanmıştır. Araştırmanın amacına yönelik yapılan analizler sonucunda katılımcıların; cinsiyet ve medeni durum özellikleri bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri bakımından anlamlı farklılaşmaya yol açarken, yaş, eğitim durumu ve aylık gelir özellikleri anlamlı bir fark doğurmamıştır. Ayrıca bilişsel esnekliğin planlama, davranışsal olarak ilgiyi kesme, yadsıma, mizah bağımsız değişkenlerinin bilişsel esneklik bağımlı değişkenini yordadığı ve varyansın %12 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular ilgili literatür araştırılarak tartışılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Bilişsel esneklik, Başa Çıkma stilleri, Yetişkin

#### ABSTRACT

The aim of the study is to examine the relationship between coping styles and cognitive flexibility variables in adult individuals and whether these two variables change according to gender, age, marital status, educational status and socioeconomic levels. The research is structured according to the scanning model. The sample of the study consisted of a total of 309 participants, including 261 randomly selected women and 48 men living in Bartın province. In the study, data were obtained using the "coping styles scale", the "cognitive flexibility scale" and the "Personal Information Form". The data were analyzed using the SPSS 25 statistical program. Pearson Correlation analysis, multiple regression analysis and t test for independent samples were used to analyze the data. As a result of the analyzes made for the purpose of the research; while gender and marital status characteristics led to significant differences in cognitive flexibility and coping styles, age, educational status and monthly income characteristics did not create a significant difference. In addition, it was concluded that the independent variables of cognitive flexibility of planning, behavioral disengagement, denial, and humor predicted the dependent variable of cognitive flexibility and the variance was 12%. The findings were discussed by researching the relevant literature.

**Key Words:** Cognitive Flexibility, Coping Styles, Adult

#### 1. GİRİŞ

İnsan davranışına sebep olabilecek nedensellik hala tam olarak bilinmemekte ve araştırılmaktadır. Algı, dikkat, bilinç, bellek, kavram oluşturma, zeka, dil gibi bilişsel psikolojiye dahil olan süreçler nedenselliği açıklamaya çalışırken kullandığımız kavramlardır. (Solso, Maclin, & Maclin, 2005) Biliş kişinin çevresini, kendisini ve dünyayı algılama biçimine denir ve bilişler

insanın kim olduğunu, davranışlarını ve bunların sonucunda hissettiği duyguları belirler. (Cornier & Hackney, 2008)

Dünyada her şey sürekli gelişir ve değişir. Birey de buna uyum sağlamalı ve bu değişimle başa çıkmak için çabalamalıdır. Bu da bilişsel esneklik kavramını vurgular. (Martin & Rubin, 1995). Bilişsel esneklik genel bir ifadeyle değiştirebilme yeteneğidir. Bu davranış, inanç veya düşünce olabilir. Bir kalıp düşünce veya davranışta insanın benimsediği yaklaşımı terk edebilmesi bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik aynı zamanda davranış ve düşüncelerin sonucunun olumlu olabileceğine olan inançtır. Bilişsel esneklik kavramını ele aldığımızda birçok tanımla karşılaşırız. Stevens'a (2009) göre bilişsel esneklik kişinin uyum sağlama, düşünceden düşünceye geçme ve problemlere farklı stratejilerle yaklaşma becerisidir. Bilişsel esneklik uyum sağlama ve düşünceleri değiştirme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Canas, Quesada , Antoli, & Fajardo, 2003 ). Bilişsel esnekliğin olması için birey uygun seçeneklerin ve alternatiflerin olduğunu bilmeli, esnek olmaya ve uyum sağlamaya istekli olmalı ve bunlar için bir inanca ve yetkin hissetmeye sahip olmalıdır. (Martin, Anderson, & Thweatt, 1998).

Bilişsel anlamda esnek kişiler hayatlarında çoğu şeyi kolaylaştırır. Cox'a (1980) göre bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler kolay ve plansız değişimler yapabilirler, bilişsel esnekliği düşük olan bireyler değişimler yapmak konusunda zorlanırlar. Bilişsel esnekliğe sahip insanlar buldukları ortama ve hakim düşünceye çok kolay adapte olabilirler. Esnek olmaları uyum sağlayabilmeyi beraberinde getirir. Kendi düşünce ve inançlarına hapsolmadıkları için empati becerileri yüksektir. Farklı bakış açılarından kendilerine yarar sağlamayı başarırlar. Kendilerini çevrelerine göre uyarlama becerileri yüksektir. Kalıplarının ve konfor alanlarının dışına çıkabilmek onlar için çok daha kolaydır. Farklı şeyler deneyimlemekten korkmazlar. Bilişsel esneklik sadece uyum sağlama ve düşünce değiştirme konusunda değil günlük hayatta çoğu konuda insan hayatını olumlu yönde etkiler ve kolaylaştırır. Kişilerarası ilişkilerde daha pozitifler. (Martin & Rubin, 1994). Problem çözme ve öğrenmede başarılıdırlar. Birden çok görev üstlenebilirler ve sorumluluk almakta iyi oldukları için bunda başarılı olurlar. Kendine güvenleri tam olduğu için ilişki kurmaktan keyif alırlar. Bilişsel esnekliği düşük olan bireylere oranla bu bireyler daha çok kendilerine güvenirler, sorumluluk sahibidirler ve daha atılgan olurlar. (Martin & Anderson, 1998; Dennis & VanderWal, 2010). Farklı durumlarda kaldıkları zamanlardaki iletişimlerinde rahat ve güvendedirler. (Martin, Anderson, & Thweatt, 1998). Esnek olunan anlarda seçenekler kontrol edildiğinden ve farklı çözüm yolları üretildiğinden katı ve işlevsiz tepkiler değil uyum sağlayıcı düşünce ve davranışlar sergilerler.(Dennis & Vander Wall, 2010).Kısaca, alguları daha açık, problem çözme yetenekleri daha fazla, hayata daha pozitif bakan bilişsel esnekliğe sahip insanlar hayatlarındaki zorluklarla daha bilinçli başa çıkabilirler.

Stres hayatın bir parçasıdır ve insan hayatından tamamen çıkarmak neredeyse imkansızdır. Bu yüzden stresle yaşamayı ve stresin yarattığı etkileri en aza indirmeyi öğrenmek gereklidir. Stresi kabullenip, baş edebilmek olumlu hisleri beraberinde getirir. Cüceloğlu'na (1996) göre stres çevremizdeki uyumsuzluklar için zihinsel ve bedensel olarak harcadığımız efordur. Stresin sebep olduğu duygular ve uyarılma rahatsızlık verir ve bu hissedilen rahatsızlığı en aza indirmek için kişi değişim yapma çabasına girer. Stresin yarattığı bu duygularla uğraşmaya başa çıkma denir. (Atkinson , Atkinson , Smith , Bem, & Nolen-Hoeksema, 1996). Başa çıkma stilleri de stresli bir durumla yüzleşmeyi ve baş edebilmeyi sağlar. Düşünce ve davranışlarımıza yön verebilmek için kullanılan kalıplardır. Başa çıkma stilleri, stresli durumlarda insanların duygularını dengede tutup, duruma uyum sağladıklarını kolaylaştırır. Sağlıklı başa çıkma stillerine sahip insan başına gelen kötü olaylar ve yaşadığı zor zamanların üstesinden gelebilir. Stres ile başa çıkma stilleri, bireylerin içinde olduğu zorlu durumdan kendilerini kurtarmak ve talepleri karşılamak için oluşturduğu bilişsel ve davranışsal çabalardır. Stresle başa çıkmada esnek olabilmek önemlidir. (Şahin, 1998). Başa çıkma stilleri probleme odaklanan başa çıkma stilleri ve duyguya odaklanan başa çıkma stilleri olarak iki kategoriye ayrılmıştır. (Folkman & Lazarus, 1980). Probleme dayalı bir sorun varsa, insanı rahatsız ve mutsuz eden problemi yok etmek amaçlanır. Sorunun kendisi veya sorunun

kahramanı ortadan kaldırılır. Duyguya dayalı bir sorun varsa, durum içindeki hissedilen duygular değiştirilmeye çalışılır. Daha iyi hissetmek için çaba sarf edilir. Problem odaklı stratejiler savaş ya da kaç tepkisine hizmet eder. Duygu odaklı stratejilerde ise kişi, içinde olduğu durumu değiştirmez, savunmaya yönelik tepkilerle hareket der. Çuhadaroğlu (2011) araştırmasında, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma stratejilerinin birlikte ele almıştır. Sonuç olarak, stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği anlamlı bir şekilde yordamadığını bulmuştur.

Yetişkinlik dönemi insan evrelerinden biridir ve büyük bir bölümü kapsar. Kendi içerisinde de bölümlere ayrılır. Üç gelişim aşaması olan yetişkinlik ergenlik ve ilk gençlik yıllarından sonra gelir ve hayatın sonuna kadar devam eder. (Hökelekli , 1993). Yetişkinlikte insan fiziksel olarak gelişimini bitirmiştir olur. Zihinsel gelişim devam etmektedir ve yetişkin insanlar bu dönemlerinde aktif olarak öğrenmeye ve değişime açıktırlar. Bireyin bilişsel gelişimi incelendiğinde, bilişsel esneklik bebeklik döneminde ortaya çıkar, en güçlü olduğu zaman ise geç ergenlik ya da genç yetişkinlik zamanına denk gelmektedir. (Zalez, Craik, & Booth , 2004).

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmada şu soruya yanıt bulunmaya çalışılmıştır. Yetişkin bireylerde bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## 2.YÖNTEM

### 2.1 .Araştırma Grubu

Araştırmada kullanılan model genel tarama modelidir. Bu model birden fazla elemandan oluşan evrende, genel bir sonuca varmak için, evrenin bütünü veya içinden alınan bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan bir taramadır (Karasar, 2014). Araştırmanın veri toplama grubu Bartın ilinde yaşayan seçilmiş 309 kişidir. Araştırma'nın %84,4'ü kadın ve %15,5'i erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması ( $\bar{X}=31$ ,  $SS=9$ ), en küçük yaş 18 en büyük 64'tür. Örneklem diğer demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri**

		n	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	261	84.5
	Erkek	48	15.5
	Toplam	309	100.0
<b>Medeni Durum</b>	Evli	167	54.0
	Bekar	142	46.0
	Toplam	309	100.0
<b>Eğitim Durumu</b>	İlkokul	3	1.0
	Ortaokul	6	1.9
	Lise	84	27.2

	Üniversite	183	59.2
	Yüksek Lisans/Doktora	33	10.7
	Toplam	309	100.0
<b>Çalışma Durumu</b>	Çalışmıyorum	136	44.0
	Çalışıyorum	173	56.0
	Toplam	309	100.0
<b>Aylık Gelir</b>	2000 TL ve altı	103	33.3
	2001-3000 TL arası	41	13.3
	3001-4000 TL arası	26	8.4
	4001-5000 TL arası	57	18.4
	5001-6000 TL arası	39	12.6
	6000 TL ve üzeri	43	13.9
	Toplam	309	100.0

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların %84.5'i kadın, %15.5'i erkek, %54'ü evli, %46'sı bekar, %1'i ilkokul mezunu, %1.9'u ortaokul mezunu, %27.2'si lise mezunu, %59.2'si üniversite mezunu, %10.7'si yüksek lisans/doktora, %44'ü çalışmıyor, %56'sı çalışıyor, %33.3'ünün aylık geliri 2000 TL ve altı, %13.3'ünün aylık geliri 2001 TL-3000 TL arası, %8.4'ünün aylık geliri 3001 TL-4000 TL arası, %18.4'ünün aylık geliri 4001 TL-5000 TL arası, %12.6'sının aylık geliri 5001 TL-6000 TL arası, %13.9'nun aylık geliri 6000 TL üzeridir.

## 2.2. Veri Toplama Araçları

### 2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini tanımlamak için 11 maddelik kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim düzeyi, çalışma durumu, aylık geliri, sağlık durumu, çocuk sayısı, meslek ve psikolojik yardım durumuna yönelik bilgiler yer almaktadır.

### 2.2.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Bilişsel Esneklik Ölçeği Martin ve Rubin tarafından 1915 yılında geliştirilmiştir (Martin & Rubin, 1995). Ölçek Türkçe formuna uyarlanmıştır (Çelikkaleli, 2014). 6'lı Likert tipindeki ölçek tek boyuttan ve 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en düşük puan 10 ve en yüksek puan 60 alınabilmektedir. Ölçeğin 2,3,6 ve 10. Maddeleri tersten kodlanmaktadır. Ölçümden alınan yüksek puanlar bilişsel esnekliğinde yüksek olduğunu göstermektedir.

### 2.2.3. Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu (BÇSÖ-KF)

Baş Çıkma Stilleri Ölçeği 1989 da geliştirilmiştir (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). 4'lü likert tipindeki ölçek 15 farklı başa çıkma stilini değerlendirmektedir. Ölçek Türkçe'ye çevrilmiştir

(Bacanlı, Sürücü , & İlhan, 2013). 4'lü likert tipindeki ölçek 14 alt boyuttan ve 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 28-112 arasındadır. Puanların düşük olması o boyutun az kullanıldığını yüksek olması o boyutun daha fazla kullanıldığını işaret eder.

### 2.3. Veri Analizi

SPPS 25 programı kullanılarak analizler yapılmıştır. Analizin ilk aşaması olan normallik testi uygulanmış ve değişkenlere ilişkin çarpıklık ile basıklık değerleri araştırıldığında, bu değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir.

**Tablo 2. Bilişsel Esneklik ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

	Çarpıklık	Basıklık
<b>Bilişsel Esneklik Ölçeği</b>	-0.149	-0.658
<b>Başa Çıkma Stilleri Ölçeği</b>		
Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	-0.606	-0.069
Mizah	0.375	-0.651
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	-0.280	-0.565
Madde Kullanımı	1.944	2.437
Kabullenme	-0.578	0.053
Diğer Etkinlikleri Bırakma	-0.055	-0.174
Dine Yönelme	-1.144	0.685
Yadsıma	1.048	0.790
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	0.782	-0.134
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	0.273	-0.628
Kendini Sınırlandırma	0.280	-0.268
Olumlu Yeniden Yorumlama	-0.347	-0.448
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	-0.047	-0.330
Planlama	-0.571	0.274

Normal dağılım uygulanmış ve parametrik analizler kullanılmıştır. Bu araştırma da Bağımsız Örneklem T-testi iki bağımsız grupları karşılaştırmak için seçilmiştir. Pearson Korelasyon analizi ve ölçekler arasındaki ilişki ve ölçek ile sürekli değişken arasındaki ilişki incelenmiştir. Son olarak bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordamasını analiz etmek için Basit Doğrusal Regresyon analizi yapılmış ve yöntem olarak Stepwise yöntemi tercih edilmiştir.(Büyüköztürk, 2011)

**Tablo 3. Korelasyon Katsayısına İlişkin Sayısal Sınırlar**

<i>Korelasyon Katsayısı</i>	<i>Değerlendirme</i>
<b>0.00 – 0.30</b>	Düşük düzeyde ilişki
<b>0.31 – 0.70</b>	Orta düzeyde ilişki
<b>0.71 – 1.00</b>	Yüksek düzeyde ilişki

Yukarıda ki tabloda verilen sınırlara göre korelasyon bulguları mutlak değer olarak 0.00 ile 0.30 değerleri arasında ise düşük seviyede ilişki, 0.31 ile 0.70 değerleri arasında ise orta seviyede ilişki, 0.71 ile 1.00 değerleri arasında ise yüksek seviyede ilişki bulunmaktadır.

### 3. BULGULAR

**Tablo 4. Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>
<b>Bilişsel Esneklik Ölçeği</b>	309	34	72	54.36	7.78
<b>Başta Çıkma Stilleri Ölçeği</b>					
Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	309	2	8	6.06	1.54
Mizah	309	2	8	4.29	1.74
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	309	2	8	5.76	1.58
Madde Kullanımı	309	2	8	2.82	1.69
Kabullenme	309	2	8	6.17	1.39
Diğer Etkinlikleri Bırakma	309	2	8	5.22	1.36
Dine Yönelme	309	2	8	6.62	1.60
Yadsıma	309	1	8	3.24	1.33
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	309	2	8	3.42	1.43
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	309	2	8	4.88	1.53
Kendini Sınırlandırma	309	2	8	5.33	1.31
Olumlu Yeniden Yorumlama	309	2	8	5.97	1.38
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	309	2	8	5.15	1.41

Planlama 309 2 8 6.39 1.29

Katılımcıların, Bilişsel Esneklik Ölçeği ortalaması ( $\bar{X}=54.36$ ,  $SS=7.78$ ), Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma alt ölçek puanı ortalaması ( $\bar{X}=6.06$ ,  $SS=1.54$ ), Mizah alt ölçek puanı ortalaması ( $\bar{X}=4.29$ ,  $SS=1.74$ ), Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma alt ölçek puanı ortalaması ( $\bar{X}=5.76$ ,  $SS=1.58$ ), Madde Kullanımı alt ölçek puanı ortalaması ( $\bar{X}=2.82$ ,  $SS=1.69$ ), Kabullenme alt ölçek puanı ortalaması ( $\bar{X}=6.17$ ,  $SS=1.39$ ), Diğer Etkinlikleri Bırakma alt ölçek puanı ortalaması ( $\bar{X}=5.22$ ,  $SS=1.36$ ), Dine Yönelme alt ölçek puanı ortalaması ( $\bar{X}=6.62$ ,  $SS=1.60$ ), Yadsıma alt ölçek puanı ortalaması ( $\bar{X}=3.24$ ,  $SS=1.33$ ), Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme alt ölçek puanı ortalaması ( $\bar{X}=3.42$ ,  $SS=1.43$ ), Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme alt ölçek puanı ortalaması ( $\bar{X}=4.88$ ,  $SS=1.53$ ), Kendini Sınırlandırma alt ölçek puanı ortalaması ( $\bar{X}=5.33$ ,  $SS=1.31$ ), Olumlu Yeniden Yorumlama alt ölçek puanı ortalaması ( $\bar{X}=5.97$ ,  $SS=1.38$ ), Duygusal Sosyal Destek Kullanma alt ölçek puanı ortalaması ( $\bar{X}=5.15$ ,  $SS=1.41$ ), Planlama alt ölçek puanı ortalaması ( $\bar{X}=6.39$ ,  $SS=1.29$ ) olduğu görülmektedir.

**Tablo 5. Yaş, Aylık Gelir, Eğitim Durumu Değişkenleri ile Bilişsel Esneklik Ölçeği, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular**

	Yaş	Aylık Gelir	Eğitim Durumu
<b>Bilişsel Esneklik Ölçeği</b>	-0.030	0.094	.113*
<b>Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma</b>	0.094	.146*	.215**
<b>Mizah</b>	-.126*	-0.014	0.021
<b>Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma</b>	-0.022	0.042	0.097
<b>Madde Kullanımı</b>	-0.056	0.017	.120*
<b>Kabullenme</b>	-0.080	0.012	0.074
<b>Diğer Etkinlikleri Bırakma</b>	-0.031	0.010	-0.071
<b>Dine Yönelme</b>	.130*	0.081	-0.056
<b>Yadsıma</b>	0.073	-0.019	-0.042
<b>Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme</b>	0.054	-0.059	0.016
<b>Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme</b>	-.119*	-0.070	0.023
<b>Kendini Sınırlandırma</b>	.124*	0.010	-0.052
<b>Olumlu Yeniden Yorumlama</b>	.125*	0.095	0.032
<b>Duygusal Sosyal Destek Kullanma</b>	-0.108	0.028	.157**
<b>Planlama</b>	.139*	.113*	0.060

\*\*p<0.01, \*p<0.05Kullanılan test: Pearson ve Spearman Korelasyon Testi

Sonuçlara baktığımızda, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Eğitim Durumu ( $r=.113, p<0.01$ ) puanlarına bakıldığında pozitif yönlü olan zayıf seviye ilişki bulunmaktadır.

Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma ile Aylık Gelir ( $r=.146, p<0.01$ ) puanlarına pozitif yönlü olan zayıf seviye ilişki, Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma ile Eğitim Durumu ( $r=.215, p<0.01$ ) puanlarına bakıldığında pozitif yönlü olan zayıf seviye ilişki bulunmaktadır.

Mizah ile Yaş ( $r=-.113, p<0.01$ ) puanlarına bakıldığında negatif yönlü olan zayıf seviye ilişki bulunmaktadır.

Madde Kullanımı ile Eğitim Durumu ( $r=.120, p<0.01$ ) puanlarına bakıldığında pozitif yönlü olan zayıf seviye ilişki bulunmaktadır.

Dine Yönelme ile Yaş ( $r=.130, p<0.01$ ) puanlarına bakıldığında pozitif yönlü olan zayıf seviye ilişki bulunmaktadır.

Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme ile Yaş ( $r=-.119, p<0.01$ ) puanlarına bakıldığında negatif yönlü olan zayıf seviye ilişki bulunmaktadır.

Kendini Sınırlandırma ile Yaş ( $r=.124, p<0.01$ ) puanlarına bakıldığında pozitif yönlü olan zayıf seviye ilişki bulunmaktadır.

Olumlu Yeniden Yorumlama ile Yaş ( $r=.125, p<0.01$ ) puanlarına bakıldığında pozitif yönlü olan zayıf seviye ilişki bulunmaktadır.

Duygusal Sosyal Destek Kullanma ile Eğitim Durumu ( $r=.157, p<0.01$ ) puanlarına bakıldığında pozitif yönlü olan zayıf seviye ilişki bulunmaktadır.

Planlama ile Yaş ( $r=.139, p<0.01$ ) puanlarına bakıldığında negatif yönlü olan zayıf seviye ilişki, Planlama ile Aylık Gelir ( $r=.113, p<0.01$ ) puanlarına bakıldığında pozitif yönlü olan zayıf seviye ilişki bulunmaktadır.

#### **Tablo 6. Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular**

	Bilişsel Esneklik Ölçeği
Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	,181**
Mizah	,128*
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	-0,006
Madde Kullanımı	0,070
Kabullenme	,112*
Diğer Etkinlikleri Bırakma	0,068
Dine Yönelme	-0,023
Yadsıma	-,286**
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	-,429**
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	-0,082



<b>Kendini Sınırlandırma</b>	-,129*
<b>Olumlu Yeniden Yorumlama</b>	,280**
<b>Duygusal Sosyal Destek Kullanma</b>	0,034
<b>Planlama</b>	,462**

\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$  Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Sonuçlara baktığımızda Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma ( $r = .181$ ,  $p < 0.01$ ) puanları puanlarına bakıldığında pozitif yönlü olan zayıf seviye ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Mizah ( $r = .128$ ,  $p < 0.01$ ) puanlarına bakıldığında pozitif yönlü olan zayıf seviye ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Kabullenme ( $r = .112$ ,  $p < 0.01$ ) puanlarına bakıldığında pozitif yönlü olan zayıf seviye ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Yadsıma ( $r = -.286$ ,  $p < 0.01$ ) puanlarına bakıldığında negatif yönlü olan zayıf seviye ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme ( $r = -.429$ ,  $p < 0.01$ ) puanlarına bakıldığında negatif yönlü olan orta seviye ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Kendini Sınırlandırma ( $r = -.129$ ,  $p < 0.01$ ) puanlarına bakıldığında negatif yönlü olan zayıf seviye ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Olumlu Yeniden Yorumlama ( $r = .280$ ,  $p < 0.01$ ) puanlarına bakıldığında pozitif yönlü olan zayıf seviye ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Planlama ( $r = .462$ ,  $p < 0.01$ ) puanlarına bakıldığında pozitif yönlü olan orta seviye ilişki bulunmaktadır.

**Tablo 7. Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin Bilişsel Esneklik Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular**

	<i>B</i>	<i>SH</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	47,80	2,60		18,40	0,000*
<b>Planlama</b>	1,95	0,31	0,32	6,33	0,000*
<b>Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme</b>	-1,54	0,28	-0,28	-5,48	0,000*
<b>Yadsıma</b>	-0,87	0,29	-0,15	-2,98	0,003*
<b>Mizah</b>	0,51	0,22	0,11	2,35	0,020*

$R = .57$      $R^2 = .32$

$F = 37.12$      $p = 0.000$

\* $p < 0.05$  Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Stepwise yöntemi en iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı olan bir yöntemdir. Anlamsız olan alt boyu TLar analize modele dahil edilmemiştir. Analize sonuçlarını incelediğimizde, planlama, davranışsal olarak ilgiyi kesme, yadsıma, mizah bağımsız değişkenlerinin bilişsel esneklik bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ( $R^2 = .32$ ,  $p < 0.05$ ). Bu bağımsız değişkenler bilişsel esneklik bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası planlama ( $\beta = .32$ ), davranışsal olarak ilgiyi kesme ( $\beta = -.28$ ), yadsıma ( $\beta = -.15$ ), mizah ( $\beta = .11$ ) şeklindedir. Planlama ve mizahın pozitif etkisi, davranışsal olarak ilgiyi kesme ve yadsımanın negatif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliği en çok açıklayan değişkenin planlama olduğu bulunmuştur.

**Tablo 8. Cinsiyet Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular**

Cinsiyet		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
<b>Bilişsel Esneklik Ölçeği</b>	Kadın	261	54.17	7.77	-1.00	307	0.316
	Erkek	48	55.40	7.84			
<b>Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma</b>	Kadın	261	6.16	1.50	2.68	307	0.008*
	Erkek	48	5.52	1.62			
<b>Mizah</b>	Kadın	261	4.31	1.71	0.45	307	0.653
	Erkek	48	4.19	1.92			
<b>Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma</b>	Kadın	261	5.92	1.50	4.34	307	0.000*
	Erkek	48	4.88	1.70			
<b>Madde Kullanımı</b>	Kadın	261	2.82	1.71	-0.14	307	0.886
	Erkek	48	2.85	1.54			
<b>Kabullenme</b>	Kadın	261	6.32	1.32	4.34	307	0.000*
	Erkek	48	5.40	1.51			
<b>Diğer Etkinlikleri Bırakma</b>	Kadın	261	5.25	1.36	0.87	307	0.384
	Erkek	48	5.06	1.36			
<b>Dine Yönelme</b>	Kadın	261	6.70	1.56	1.97	307	0.049*
	Erkek	48	6.21	1.77			
<b>Yadsıma</b>	Kadın	261	3.21	1.34	-0.98	307	0.327
	Erkek	48	3.42	1.32			
<b>Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme</b>	Kadın	261	3.47	1.43	1.55	307	0.123
	Erkek	48	3.13	1.38			
<b>Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme</b>	Kadın	261	4.98	1.54	2.72	307	0.007*
	Erkek	48	4.33	1.37			
<b>Kendini Sınırlandırma</b>	Kadın	261	5.38	1.33	1.56	307	0.119

	Erkek	48	5.06	1.19			
<b>Olumlu Yeniden Yorumlama</b>	Kadın	261	5.99	1.42	0.73	307	0.463
	Erkek	48	5.83	1.12			
<b>Duygusal Sosyal Destek Kullanma</b>	Kadın	261	5.21	1.41	1.83	307	0.069
	Erkek	48	4.81	1.33			
<b>Planlama</b>	Kadın	261	6.38	1.31	-0.41	307	0.682
	Erkek	48	6.46	1.17			

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Yapılan analiz sonuçlarına baktığımızda, Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma alt boyutundan ( $t(307)=2.68$ ,  $p < 0.05$ ), Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma alt boyutundan ( $t(307)=4.34$ ,  $p < 0.05$ ), Kabullenme alt boyutundan ( $t(307)=4.34$ ,  $p < 0.05$ ), Dine Yönelme alt boyutundan ( $t(307)=1.97$ ,  $p < 0.05$ ), Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme alt boyutundan ( $t(307)=2.72$ ,  $p < 0.05$ ) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine bakılarak anlamlı seviyede farklıdır. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların erkeklere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği, Mizah, Madde Kullanımı, Diğer Etkinlikleri Bırakma, Yadsıma, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, Kendini Sınırlandırma, Olumlu Yeniden Yorumlama, Duygusal Sosyal Destek Kullanma, Planlama alt boyutu cinsiyet değişkenine bakılarak anlamlı seviyede farklılık göstermemektedir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 9. Medeni Durum Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular**

Durum	Medeni		$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
		n					
<b>Bilişsel Esneklik Ölçeği</b>	Evli	167	54,45	7,73	0,22	307	0,826
	Bekar	142	54,25	7,86			
<b>Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma</b>	Evli	167	6,25	1,46	2,30	307	0,022*
	Bekar	142	5,85	1,60			
<b>Mizah</b>	Evli	167	4,02	1,59	-2,97	307	0,003*
	Bekar	142	4,61	1,86			
<b>Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma</b>	Evli	167	5,89	1,61	1,64	307	0,103
	Bekar	142	5,60	1,53			
<b>Madde Kullanımı</b>	Evli	167	2,66	1,53	-1,85	307	0,065
	Bekar	142	3,01	1,84			

<b>Kabullenme</b>	Evli	167	6,19	1,38	0,15	307	0,882
	Bekar	142	6,16	1,41			
<b>Diğer Etkinlikleri Bırakma</b>	Evli	167	5,24	1,32	0,27	307	0,786
	Bekar	142	5,20	1,42			
<b>Dine Yönelme</b>	Evli	167	6,96	1,41	4,16	307	0,000*
	Bekar	142	6,23	1,72			
<b>Yadsıma</b>	Evli	167	3,20	1,39	-0,56	307	0,577
	Bekar	142	3,29	1,27			
<b>Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme</b>	Evli	167	3,45	1,44	0,42	307	0,674
	Bekar	142	3,38	1,42			
<b>Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme</b>	Evli	167	4,77	1,50	-1,42	307	0,158
	Bekar	142	5,01	1,57			
<b>Kendini Sınırlandırma</b>	Evli	167	5,39	1,26	0,81	307	0,417
	Bekar	142	5,27	1,37			
<b>Olumlu Yeniden Yorumlama</b>	Evli	167	6,15	1,24	2,54	307	0,011*
	Bekar	142	5,75	1,49			
<b>Duygusal Sosyal Destek Kullanma</b>	Evli	167	5,18	1,44	0,37	307	0,710
	Bekar	142	5,12	1,38			
<b>Planlama</b>	Evli	167	6,52	1,20	1,97	307	0,049*
	Bekar	142	6,23	1,37			

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Yapılan analiz sonuçlarını incelediğimizde, Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma alt boyutundan ( $t(307)=2.30$ ,  $p < 0.05$ ), Dine Yönelme alt boyutundan ( $t(307)=4.16$ ,  $p < 0.05$ ), Olumlu Yeniden Yorumlama boyutundan ( $t(307)=2.54$ ,  $p < 0.05$ ), Planlama alt boyutundan ( $t(307)=1.97$ ,  $p < 0.05$ ) aldıkları puanlar medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında evli olanların bekar olanlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Mizah alt boyutundan ( $t(307)=-2.97$ ,  $p < 0.05$ ) aldıkları puanlar medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında bekar olanların evli göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği, Duygulara Odaklanma ile Ortaya Koyma, Madde Kullanımı, Kabullenme, Diğer Etkinlikleri Bırakma, Yadsıma, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme, Kendini Sınırlandırma, Duygusal Sosyal Destek Kullanma alt boyutu medeni durum değişkenine bakılarak anlamlı seviyede fark yoktur ( $p>0.05$ ).

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yetişkinlerde bilişsel esneklik ve başa çıkma stillerinin yaş, aylık gelir, eğitim durumu ile ilişkileri ele alındığında, eğitim seviyesi ile Bilişsel Esneklik, Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanımı, Madde Kullanımı ve Duygusal Destek Kullanma arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara bakıldığında eğitim seviyesinin bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri alt bulgularıyla ilişkisinin çok zayıf olduğu yorumlanabilir. Diğer araştırma sonuçlarına bakıldığında eğitim seviyesi ve madde kullanımı arasında negatif bir ilişki vardır. Bu araştırmalardan biri koruma ve tedavi merkezlerinde kalan 21 yaşından küçük 194 ergenle yapılmıştır. Araştırmaya katılanların %93'ünün ilköğretim ve daha alt eğitime seviyesine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. (Aksoy & Ögel, 2005). Yine aynı sonuca varılan diğer araştırma madde bağımlısı olanların %67,5'inin ilköğretim mezunu olduğunu sonucuna varmışlardır (Bulut , et al., 2006).Yaş ile Dine Yönelme, Kendini Sınırlandırma, Olumlu Yeniden Yorumlama ve Planlama arasında zayıf seviyede pozitif ilişki ve Mizah ve Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme arasında zayıf seviyede negatif ilişki bulunmuştur. Bu sonuç yaş ile başa çıkma stilleri alt bulgularının arasındaki ilişkinin çok yetersiz olduğunu göstermektedir.(Acar, Yıldırım , & Ergene, 1996) Yaptıkları araştırmada yaş yükseldikçe dindarlık düzeyinde de artış bulmuşlardır ve bunu insanlar yaş aldıkça ahiret düşüncesiyle dine daha çok bağlanırlar olarak yorumlamışlardır. Aylık Gelir ile Araçsal Sosyal Destek Kullanımı ve Planlama arasında zayıf seviyede pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Aralarındaki ilişki düşük düzeyde bir ilişki olduğundan yorumlamak için yetersizdir. Yapılan bir çalışmada bilişsel esneklik, affetme, affetmeme, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin gelir düzeyiyle ilişkisine bakıldığında anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.(Küçük, 2016)

Yetişkinlerde bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; Başa çıkma stilleri alt boyutlarından Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanımı, Mizah, Olumlu Yeniden Yorumlama ve Kabullenme zayıf seviyede pozitif ilişki bulunmuştur. Yadsıma, Kendini Sınırlandırma ve Bilişsel Esneklik arasında zayıf seviyede negatif ilişki bulunmuştur. Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme ve Bilişsel Esneklik arasında orta seviyede negatif ilişki bulunmuştur. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler kaçmak, sığınmak yerine savaşmayı tercih ederler. Bu sonuca göre davranışsal olarak ilgiyi kesmek bilişsel esnekliği yüksek olan bir bireyin kullanabileceği bir yol olmayabilir. Bilişsel olarak esnek bireyler sorunları büyütmezler çözülebilir gözüyle bakarlar ve daha güçlü olmak için bir vesile olarak görürler, problemleri çözmek için farklı yollar denerler. (Bedel & Ulubey, 2015) .Bilişsel esnekliğe sahip kişiler ilişkilerinde yapıcıdır.(Martin & Rubin, 1994) Planlama ve Bilişsel Esneklik arasında orta seviyede pozitif ilişki bulunmuştur. Bilişsel esnekliği sahip insanlar gelişen olay ve durumlara çabuk uyum sağlarlar. Kendilerini hazırlıksız hissetmezler. Bilişsel esneklik, oluşabilecek problemde bireyin var olan bilgi birikimini nasıl kullanacağı ve seçeneklerinden hangisini kullanacağıdır. (Canas, Fajardo, & Salmeron , Cognitive flexibility, 2006). Planlama yapan, planlı yaşayan insanlar da karşılaşılan durumlara hazırlıklıdır. Araştırmada varılan sonuç planlama ve bilişsel esneklik arasındaki bu paralelliği açıklıyor olabilir.

Ayrıca, bilişsel esnekliğin hangi başa çıkma stratejilerini yordadığına ilişkin analiz sonuçlarına bakıldığında, bilişsel esnekliğin planlama, davranışsal olarak ilgiyi kesme, yadsıma, mizah bağımsız değişkenlerinin bilişsel esneklik bağımlı değişkenini yordadığı ve varyansın %12 olduğu görülmektedir. (Dennis & Vander Wall, 2010) Bilişsel esnekliği zorlu süreçleri çözülebilir olarak görmek ve farklı çözüm yollarının varlığını kabul etmek olarak tanımlamıştır. Yapılan bir

araştırmada bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin problem çözmede de yüksek becerilere sahip olduğu bulunmuştur (Bilgin, 2009).Bu araştırma bulunan sonucu destekler niteliktedir.

Yetişkinlerde cinsiyet Bilişsel Esneklik ve Başa Çıkma Stilleri üzerinde etkili bir faktördür. Araştırmada elde edilen bulgular yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeyleri ve başa çıkma stilleri kullanımının cinsiyete göre değiştiğini ortaya koymaktadır. Sonuçlara bakıldığında kadınların erkeklere göre daha fazla Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma, Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma, Kabullenme, Dine Yönelme ve Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme alt boyutlarını kullandığı saptanmıştır. Bulunan sonuçla paralel olan araştırma sonuçları da vardır. Kadınların bilişsel esneklik düzeyinin erkeklere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu bulmuştur. (Oral & Kolburan, 2019) (Ekinci & Aybek, 2010) Kadınlar daha kırılgan ve duygusaldır sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucuyla farklı sonuçlara ulaşılan araştırmalara bakıldığında, yapılan başka bir araştırmada erkeklerin bilişsel esneklik ve kontrol puan ortalamalarına bakıldığında kadınlardan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. (İkiz & Asıcı, 2015). Aynı sonucu içeren çalışmada da erkeklerin bilişsel esnekliğinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Altunkol, 2011). Martin ve Rubin tarafından 1995 yılında yapılan çalışmada çalışmada cinsiyetin bilişsel esneklikte bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Martin & Rubin, 1995). Yine başka bir araştırmada erkeklerin kadınlardan daha fazla dindar olduğu bulunmuştur(Acar, Yıldırım , & Ergene, 1996).Bunu erkeklerin politikada daha aktif olmasının bir sonucu olabileceğine değinmişlerdir. Cinsiyetin bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri üstünde etkili bir faktör olmasının bir sebebi de kültür olabilir. Kadınlar yüzyıllardır daha kırılgan, hassas ve duygusal varlıklar olarak tanımlanmışlardır. Bu tanım kültürler arasında da çok büyük bir değişikliğe uğramamıştır. Özellikle ülkemizde erkekler daha özgür daha kuralsız yetiştirilmişlerdir. Güçlü ve sert olmaları öğretilmiştir Kadınlar erkeğin koruması altında yaşamlarını sürdürmüştür. Söylenenlere, yapılanlara boyun eğme ve kabullenme kadınların normal olmuştur. Sonuçlara bakıldığında kadınların başa çıkma stillerinden kabullenme bulgusunda erkeklerden daha yüksel olması bunun sonucu olabilir. Erkeğe güçlü olması öğretildiği için duygusal dışavurumlarda kadının gerisinde kalmış olabilir. Benzer sonuçlara ulaşılan araştırmalar vardır. (Altunkol, 2011; İkiz & Asıcı, 2015)

Yetişkinlerde medeni durum Bilişsel Esneklik ve Başa çıkma stilleri üzerinde etkili bir faktördür. Araştırmada evli olanlar bekar olanlara göre daha fazla Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma, Dine Yönelme, Olumlu Yeniden Yorumlama, Planlama alt boyutlarını kullandıkları saptanmıştır. Yapılan bir araştırmada bekarların evlilere kıyasla dinle ilgileri daha az bulunmuştur. Dinle hiç ilgisi olmayanlar en çok bekarlar arasındadır. (Acar, Yıldırım , & Ergene, 1996) Zor durumlarda dine yönelme ve dini başa çıkmayı seçmenin kişileri daha huzurlu yaptığını ortaya koymuşlardır. (Day & Maltby, 2003) Bu sonuçlara bakıldığında bekarlar sadece kendinden sorumlu olduğu için daha başlarına buyruk kararlar alıp yaşamlarını sürdürebilirler. Evlilik iki kişinin bir olabilmesidir. Evlilikte kişi hem kendini hem karşısındakini düşünmelidir. Bu evli insanları daha planlı daha kontrollü yaşamaya itiyor olabilir. Yine aynı şekilde bekarların daha idealist ve genç olmaları onların din konusunu ertelemelerine sebep olabilir.

Yetişkinlerde bilişsel esneklik ve başa çıkma stillerini konu edinen bu araştırmada ilk olarak bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri ilişkisi ele alınmış; yaş, eğitim düzeyi, aylık gelir, cinsiyet, medeni durum gibi demografik değişkenlerle hem bilişsel esneklik hem başa çıkma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çıkarılan sonuçlara göre bilişsel esnekliği yüksek insanlar yüksek başa çıkma stillerine sahiptir. Araştırma sonuçlarına göre yaş, eğitim düzeyi ve aylık gelir bilişsel esneklik ve başa çıkma stillerinde anlamlı bir farklılığa yol açmamıştır. Aralarındaki ilişki yetersiz olarak bulunmuştur. Değişkenlerden cinsiyet ve medeni durumun bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri üzerinde anlamlı bir farkı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlar erkeklere ve evliler bekarlara göre daha bilişsel esnekliğe sahiptirler ve başa çıkma stillerini daha çok kullanırlar.

**KAYNAKÇA**

- Acar, N., Yıldırım , İ., & Ergene, T. (1996). Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi . *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 45-56.
- Aksoy, A., & Ögel, K. (2005). Sokakta yaşayan çocuklarda kendine zarar verme davranışı ve madde kullanımı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* , 6, 163-169.
- Altunkol. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin incelenmesi.
- Atkinson , R., Atkinson , R., Smith , E., Bem, D., & Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Psikolojiye Giriş. (Çev. Yavuz Alagon)*. Ankara : Arkadaş Yayınları.
- Bacanlı, H., Sürücü , M., & İlhan, T. (2013). Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunun (BÇSÖ-KF) Psikometrik özelliklerinin incelenmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* , 13(1), 81-96.
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü . *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 291-300.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 142-157.
- Bulut , M., Savaş, H., Cansel , N., Selek , S., Kap, Ö., Yumru, M., et al. (2006). Gaziantep Üniversitesi alkol ve madde kullanım bozuklukları birimine başvuran hastaların sosyodemografik özellikleri. *Bağımlılık Dergisi* , 7, 65-70.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (14. Baskı)* . Ankara: Pegem Akademi.
- Canas, J., Fajardo, I., & Salmeron , L. (2006). Cognitive flexibility. 296-302.
- Canas, J., Quesada , F., Antoli, A., & Fajardo, I. (2003 ). Conitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem solving tasks. *Ergonomics* , 46 , (5), 482-501.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology* , 56(2), 267–283.
- Carver, Charles, S., Scheier, & Michael, F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology* , 184-195.
- Cornier , S., & Hackney, H. (20008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci: El kitabı*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cox, K. (1998). The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students. *Unpublished doctoral dissertation* , The Ohio State University.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği. *Eğitim ve Biim* , 39(176) 339-346.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Doktora tezi* .

- Day, L., & Maltby, J. (2003). *"Religious Orientation, Religious Coping and Appraisals of Stress: Assessing Primary Appraisal Factors in the.*
- Dennis, J., & Vander Wall, J. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research* , 241-253.
- Ekinci, Ö., & Aybek, B. (2010). Öğretmen adaylarının empatik ve eleştirel düşünme. 3-14.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior* , 219-239.
- Hökelekli , H. (1993). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Diyanet Yayınları.
- İkiz, F. E., & Asıcı, E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol:Bilişsel Esneklik. 191-211.
- Karasar, N. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı:istatistik, araştırma deseni, SPSSuygulamaları ve yorum*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Küçüker, D. (2016). Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi .
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports* , 623-626.
- Martin, M., & Rubin, R. (1994). Development of a communication flexibility scale. *Southern Communication Journal*, 59 , 171-178.
- Martin, M., Anderson, C., & Thweatt, K. (1998). Individuals' perceptions of heir communication behaviors: a validity study of the relationship between the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale with aggressive communication traits. *Journal of social behavior and personality* , 13, 531-540.
- Oral, S., & Kolburan, Ş. G. (2019). Çekişmeli Boşanma Sürecindeki Bireylerin Empatik Eğilim Düzeyleri ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi . *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* , 165-178.
- Solso, R., Maclin, O., & Maclin , M. (2005). Cognitive psychology .
- Stevens, A. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children. *Unpublished doctoral thesis* , (UMI No. 3359050).
- Şahin, N. H. (1998). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Zalezo, P., Craik, F., & Booth , L. (2004). Executive function across the life span. *Acta psychologica* , 167-183.