



# Turkish Studies Social Sciences

Volume 14 Issue 3, 2019, p. 447-464

DOI: 10.29228/TurkishStudies.22480

ISSN: 2667-5617

Skopje/MACEDONIA-Ankara/TURKEY



INTERNATIONAL  
BALKAN  
UNIVERSITY

EXCELLENCE FOR THE FUTURE  
IBU.EDU.MK

*Research Article / Araştırma Makalesi*

*Article Info/Makale Bilgisi*

✍ *Received/Geliş:* 10.12.2018

✓ *Accepted/Kabul:* 10.06.2019

✍ *Report Dates/Rapor Tarihleri:* Referee 1 (03.01.2019)- Referee 2 (03.01.2019)- Referee 2 (09.04.2019)


*This article was checked by iThenticate.*

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ: BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ÖZ-DÜZENLEMENİN ROLÜ

*Ayşe Sibel DEMİRTAŞ\**

### ÖZ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, öz-düzenleme ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bilişsel esneklik ile öz-düzenleme değişkenlerinin başa çıkma stratejilerini yordayıcılığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde eğitim alan 312'si kadın (%66.3), 160'ı erkek (%33.7) toplam 472 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında, Bilişsel Esneklik Envanteri, Öz-Düzenleme Ölçeği ve Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri Kısa Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler, Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, bilişsel esneklik ile öz-düzenleme arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuş ve her iki değişkenin de çözüme dönük başa çıkma ile pozitif yönde, duygusal başa çıkma ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Buna karşın, kaçınmacı başa çıkma ile bilişsel esneklik ve öz-düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çözüme dönük başa çıkmanın yordanmasına ilişkin yapılan analiz sonuçlarına göre modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu ve modelde yer alan bilişsel esneklik ve öz-düzenleme değişkenlerinin çözüme dönük başa çıkmadaki toplam varyansın %55'ini açıkladığı görülmüştür. Duygusal başa çıkmanın yordanmasına ilişkin yapılan analiz sonuçlarına göre ise, modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu ve modelde yer alan bilişsel esneklik ve öz-düzenleme değişkenlerinin, duygusal başa çıkmadaki toplam varyansın %15'ini açıkladığı görülmüştür. Sonuçlar alan yazın ışığında tartışılmış ve ruh sağlığı alanında çalışanlara ve araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

\*  Dr. Öğr. Üyesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,, E-posta: asibeldemirtas@gmail.com, sibel.demirtas@alanya.edu.tr

---

**Anahtar Kelimeler:** bilişsel esneklik, öz-düzenleme, stresle başa çıkma stratejileri

**STRESS COPING STRATEGIES OF UNIVERSITY STUDENTS:  
THE ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY AND SELF-  
REGULATION**

**ABSTRACT**

The main aim of the current study is to examine the relationships among cognitive flexibility, self-regulation and coping strategies in university students and to investigate the predictive roles of cognitive flexibility and self-regulation on coping strategies. The participants of this study comprised 478 undergraduates (66% female and 33% male) from universities across the country. To collect data Cognitive Flexibility Inventory, Self-Regulation Scale and Coping Inventory for Stressful Situations-Short Form were applied as measures. Descriptive statistics, Pearson correlation coefficient, independent samples t-test and multiple regression analysis were used in analyses of the data. The results have shown that there is a positive relationship between cognitive flexibility and self-regulation and both variables are correlated with task-oriented coping in a positive way and emotional coping in a negative way. On the other hand, avoidant coping have no correlation with cognitive flexibility and self-regulation. The findings from the multiple regression analysis in order to reveal what extent to cognitive flexibility and self-regulation together predict task-oriented coping have indicated that the model as a whole is meaningful and the variables in the model explain 55% of the total variance in task-oriented coping. The findings from the multiple regression analysis in order to reveal what extent to cognitive flexibility and self-regulation together predict emotional coping have indicated that the model as a whole is meaningful and the variables in the model explain 15% of the total variance in emotional coping. The research findings have been discussed in the light of the literature, and some suggestions have been proposed for mental health experts and researchers.

**STRUCTURED ABSTRACT**

**Introduction**

Stress is a subjective feeling that occurs when an event requires changes in an individual's behavior, physical condition or cognition (Selye, 1976). Lazarus and Folkman (1984) described stress as the problems or tensions people experience throughout their lives. The emerging adulthood, which encompasses the transition from adolescence to adulthood, has a critical importance in the lifelong development process (Arnett, 2000). During this period, emerging adults face a variety of changes, including new roles and responsibilities. This period of development can be difficult for some students, where many university students have to interact with people and cultures they do not know about, leave from their homes and families (Arnett, 2000; Benn, Harvey, Gilbert & Irons, 2005). Therefore, this period of development, in which

individuals experience a lot of change in their lives, is associated with a high level of stress and mental health risk (Dyson & Renk, 2006; Pritchard, Wilson, & Yamnitz, 2007; Gore & Aseltine, 2003; Schilds, 2001).

Coping with stress has an important role in the reactions of individuals for stressful or negative life events (Parker & Endler, 1992). Coping refers to the cognitive, emotional, and / or behavioral efforts of the individual to overcome, reduce, or tolerate the problems in the stressful person-environment relationship (Folkman & Lazarus, 1985). Although various coping strategies were defined in the literature, Lazarus and Folkman (1984) defined two broad categories as problem-focused and emotion-focused. People who use problem-focused coping strategies often aim to change or eliminate the source of stress to overcome the problem. Emotion-focused coping strategies aim to manage the emotional responses to perceived stress; to reduce, relieve, and / or minimize unpleasant, stressful feelings associated with the stressor. Endler and Parker (1990), in accordance with two-dimensional coping strategies, proposed a three-dimensional structure, namely task-oriented, emotion-oriented and avoidant-oriented. Task-oriented defines active coping strategies aimed at solving the problem, resolving the problem, cognitive restructuring or changing the situation. Emotion-oriented coping involves emotional responses to reducing stress. Avoidant-oriented coping involves activities and cognitive changes aimed at avoiding stressful situations such as distraction (Endler & Parker, 1990). In literature, many studies have examined the links between coping strategies and the adaptive and maladaptive results of these strategies.

Cognitive flexibility is an important variable that plays a role on coping strategies used by individuals. Although there is no consensus on the definition and measurement of cognitive flexibility within the literature, the basic component of cognitive flexibility in many definitions is "the ability to switch cognitive sets to adapt to the changing environmental stimuli" (Dennis & Vander-Wal, 2010, p. 242). Dennis and Wander Val (2010) examined the relationship between cognitive flexibility and coping strategies in the study of the development of Cognitive Flexibility Inventory. According to the results of the study, as the level of cognitive flexibility increases the use of adaptive problem-focused coping strategies such as focusing on positive status and social support increases; on the other hand, as the level of cognitive flexibility decreases the use of maladaptive strategies such as closure, regret, and avoidance increases. In a study conducted by Zhang (2011) on high school students, it was found that students with high level of cognitive flexibility use more problem-oriented coping strategies than students with low cognitive flexibility.

Another variable associated with coping and cognitive flexibility is self-regulation. Self-regulation is defined as "the capacity to plan, guide, and monitor one's behavior flexibly in the face of changing circumstances" (Brown, 1998, p. 62). Previous studies have shown that low level of personal self-regulation is associated with high-level emotion-oriented strategies (De la Fuente & Cardelle-Elawar, 2011; Zapata, Fuente, Vicente, Torres, & Artuch, 2014).

This study aims to investigate the relationships among cognitive flexibility, self-regulation and coping strategies in university students in the light of the above theoretical explanations and research findings. The developmental period of university students is a stressful period in which they experience many changes (Dyson & Renk, 2006; Pritchard, Wilson, & Yamnitz, 2007; Shields, 2001). The strategies used by emerging adults in coping with stress play an important role on their well-being. In this respect, it is important to examine the relationships among cognitive flexibility, self-regulation and coping strategies, and to reveal the predictive roles of cognitive flexibility and self-regulation on coping strategies.

### **Method**

In this study, correlational research design was used. The relationships among cognitive flexibility, self-regulation and coping strategies were examined and the predictive roles of cognitive flexibility and self-regulation on coping strategies were investigated. The participants of this study comprised 478 undergraduates (66% female and 33% male) from universities across the country. To collect data Cognitive Flexibility Inventory (Dennis & Vander Wal, 2010), Self-Regulation Scale (Carey, Neal, & Collins, 2004) and Coping Inventory Stressful Situations (Endler & Parker, 1999) were applied as measures. Descriptive statistics, Pearson correlation coefficient, independent samples t-test and multiple regression analysis were used in analyses of the data. A P-value of .05 was considered on the borderline of statistical significance.

### **Results**

Pearson correlation coefficients showed that while there is a positive correlation between cognitive flexibility and self-regulation ( $r = .62, p < 0.01$ ) and task-oriented coping ( $r = .68, p < 0.01$ ), there is a negative correlation between cognitive flexibility and emotion-oriented coping ( $r = -.31, p < 0.01$ ). There is also a positive correlation between self-regulation and task-oriented coping ( $r = .65, p < 0.01$ ) and a negative relationship between self-regulation and emotion-oriented coping ( $r = -.38, p < 0.01$ ). While a negative correlation has been found between task-oriented coping and emotion-oriented coping ( $r = -.19, p < 0.01$ ), no significant relationship has been found between avoidance-oriented coping and other variables ( $r = .01, r = -.04, r = .11, r = .16, p > 0.5$ ). According to the results of the multiple regression analysis regarding the predictive roles of cognitive flexibility and self-regulation on task-oriented coping, the model is meaningful and the variables in the model all explain 55% of the total variance in task-oriented coping ( $R = .74, R^2 = .55, F = 287.445, p < .01$ ). According to the standardized regression coefficients ( $\beta$ ), cognitive flexibility ( $\beta = .45$ ) and self-regulation ( $\beta = .36$ ) have highest contribution on the model. According to the results of the multiple analysis regarding the predictive roles of cognitive flexibility and self-regulation on emotion-oriented coping, the model as a whole is significant ( $R = .39, R^2 = .15, F = 43.962, p < .01$ ). The variables in the model explain 15% of the total variance in emotion-oriented coping. According to the standardized regression coefficients ( $\beta$ ), self-regulation ( $\beta = -.31$ ) and cognitive flexibility ( $\beta = -.11$ ) have highest contribution on emotion-oriented coping.

---

**Conclusion and Recommendations**

In this study, the relationships among cognitive flexibility, self-regulation and coping strategies have been investigated in university students. The results showed that there is a positive relationship between cognitive flexibility and self-regulation and both variables are correlated with task-oriented coping in a positive way and emotion-oriented coping in a negative way. On the other hand, avoidant-oriented coping has no correlation with cognitive flexibility and self-regulation. The findings from the multiple regression analysis in order to reveal what extent to cognitive flexibility and self-regulation together predict task-oriented coping indicated that the model as a whole is meaningful and the variables in the model explain 55% of the total variance of task-oriented coping. The findings from the multiple regression analysis in order to reveal what extent to cognitive flexibility and self-regulation together predict emotion-oriented coping indicated that the model as a whole is meaningful and the variables in the model explain 15% of the total variance of emotional coping.

In the study, a moderate negative correlation has been found between cognitive flexibility and task-oriented coping and also a moderate positive correlation has been found between cognitive flexibility and emotion-oriented coping. On the other hand, no significant relationship has been found between cognitive flexibility and avoidant-oriented coping. This finding is consistent with the previous findings which showed that cognitive flexibility is positively associated with task-oriented coping and negatively correlated with emotion-oriented coping (Altunkol, 2017; Bedel & Ulubey, 2015; Dennis & Wander Val, 2010; Johnson, 2016; Zhang, 2011). Cognitive flexibility is conceptualized as individuals' awareness of the existence of alternatives in any situation (Martin & Rubin, 1995). Cognitive flexibility is associated with using different thinking strategies and mental frameworks. Individuals with cognitive flexibility have the ability to identify the changes in their environment, to develop a common understanding of situations and to generate multiple strategies to be prepared for everything that may occur (Gurvis & Calarco, 2007). Based on these explanations, it can be concluded that as the level of cognitive flexibility increases, the use of task-oriented coping strategies increases and the use of emotional-oriented strategies decreases. The other finding of the study is that there is no significant relationship between cognitive flexibility and avoidant-oriented coping. In literature, there are inconsistent findings about the relationship between cognitive flexibility and avoidant-oriented coping. For example, Zhang (2011) concluded that cognitive flexibility predicts avoidant-oriented coping negatively. However, Bedel and Ulubey (2015) found no significant relationship between two variables. In the light of theoretical explanations within the literature, the expected result is that there is a negative correlation between cognitive flexibility and avoidant-oriented coping strategy.

Another finding of the study is that self-regulation correlated positively with task-oriented coping and correlated negatively with emotion-oriented coping. There is no significant relationship between self-regulation and avoidant-oriented coping. This result is consistent with the result of the relationship between cognitive flexibility and coping strategies. Self-regulation, defined as "the capacity to plan, guide, and

monitor one's behavior flexibly in the face of changing circumstances" (Brown, 1998, p. 62) plays an important role on individuals' coping strategies. Individuals with high self-regulation capacity reduce inconsistency between their current situation and their desired goals more consistently and effectively than individuals with low self-regulatory capacity and increase their chances of achieving adaptive outcomes (Kanfer, 1970). Individuals with high self-regulation capacity reduce inconsistency between their current situation and their desired goals more consistently and effectively than individuals with low self-regulatory capacity and increase their chances of achieving adaptive outcomes (Kanfer, 1970). This finding is consistent with the previous studies which found that self-regulation has a relationship with positive coping strategies such as problem solving or seeking help (Ma, 2011) and the low level of personal self-regulation is linked to the high level of emotional coping strategies (De la Fuente & Cardelle-Elawar, 2011; Zapata et al., 2014). Similar to cognitive flexibility, no significant relationship was found between self-regulation and avoidant-oriented coping. In a study about coping strategies with peer bullying, a significant negative correlation was found between self-regulation skills of adolescents and the use of avoidant-oriented coping strategies (Kaşıkçı, 2018). The expected finding is that as self-regulation increases, avoidant-oriented coping decreases.

In the current study, a positive relationship has been found between cognitive flexibility and self-regulation. There is no direct literature addressing the relationship between cognitive flexibility and self-regulation. The studies are generally about self-regulated learning or emotion regulation. According to Martin and Rubin (1995), cognitive flexibility refers to a person's "(a) awareness that in any given situation, there are options and alternatives available, (b) willingness to be flexible and adapt to the situation, and (c) self-efficacy in being flexible" (p. 1). Cognitive flexibility, associated with the ability of an individual to adjust the problem solving plan as the demands of a change in task (Al Jabari, 2012), is considered to play an important role in the self-regulation process (access to relevant information, evaluation of information and comparison according to norms, initiating change, searching for options, determining a plan, implementing the plan, evaluating the effectiveness of the plan) (Miller & Brown, 1991).

Another finding in the current study is that cognitive flexibility and self-regulation accounted for 55% of total variance in task-oriented coping and 15% of the total variance in emotion-oriented coping. Based on these findings, it can be concluded that the students with high level of cognitive flexibility and self-regulation use task-oriented coping strategies whereas the students with low cognitive flexibility and self-regulation skills use emotion-oriented coping. The period of life of university students is a critical period in which individuals experience transition from adolescence into adulthood (Arnett, 2000). During the period of emerging adulthood, university students encounter new personal, interpersonal or academic roles and responsibilities. Therefore, this period of development in which individuals experience many changes in their lives is critical for their mental health. According to Lazarus and Folkman (1984), the factors determining the coping strategies of individuals are to evaluate the resources they have as adequate or

incomplete or to evaluate their situation as controllable or not. According to this view, individuals who rely on their coping resources and have a sense of personal control, will focus on task-oriented coping strategies, whereas individuals who perceive their coping resources as inadequate and self-deprecating against the situation will go towards emotion-oriented coping or avoidant-oriented coping strategies (Smith, Saklofske, Keefer, & Tremblay, 2016). Thus, cognitive flexibility and self-regulation skills play an important role on coping strategies of emerging adults.

In the light of the findings of the study, it is suggested for mental health professionals to prepare and implement psycho-educational programs in order to increase cognitive flexibility and self-regulation skills. In addition, the findings of the current study can be used in preventive psychological counseling and guidance programs as well as future studies for various age groups. Finally, the current research has some limitations. Although the research has reached its objectives, the selection of participants by convenience sampling method is a limitation of the research. Another limitation of the study is the cross-sectional nature of the data. While the models show the potential aspects of the relationships between the variables, the causality cannot be determined. In future research, experimental and longitudinal studies can be proposed to investigate complex causal relationships.

**Keywords:** cognitive flexibility, self-regulation, coping strategies for stress

## Giriş

Stres bir olayın, bireyin davranışında, fiziksel durumunda ya da bilişlerinde değişim gerektirdiğinde ortaya çıkan öznel bir duygudur (Selye, 1976). Lazarus ve Folkman (1984) stresi, insanların yaşamları boyunca karşılaştıkları sorunlar ya da gerilimler olarak tanımlamışlardır. Yaşamları boyunca bireyler, öngörülemez, kontrol edilemez veya aşırı yüklenme olarak değerlendirdikleri yaşam olayları karşısında stres algısı deneyimlerler (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983).

Stresle başa çıkma, bireylerin stresli ya da olumsuz yaşam olayları karşısında verdikleri tepkiler üzerinde önemli bir role sahiptir (Parker ve Endler, 1992). Başa çıkma, stres verici kişi-çevre ilişkisindeki sorunların üstesinden gelmek, azaltmak veya tolere etmek için bireyin gösterdiği bilişsel, duygusal ve / veya davranışsal çabaları ifade eder (Folkman ve Lazarus, 1985). Bireyler, kişisel özelliklerine, çevresel taleplerin ve beklenmedik durumların doğasına ve bunların nasıl değerlendirildiğine bağlı olarak başa çıkmanın birçok yolunu kullanırlar (Lazarus, 1977). Lazarus, Averill ve Opton (1974), başa çıkma ve stres ilişkisini “madalyonun iki yüzü” olarak ifade etmişlerdir (s. 250). Alan yazında çeşitli başa çıkma stratejileri tanımlanmış olsa da, Lazarus ve Folkman (1984), problem-odaklı başa çıkma stratejileri ve duygu-odaklı başa çıkma stratejileri olmak üzere iki geniş kategori tanımlamışlardır. Problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan kişiler, genellikle sorunun üstesinden gelmek için stres kaynağını değiştirmeyi veya ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri ise algılanan strese verilen duygusal tepkileri yönetmeyi amaçlamaktadır. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, stres etkeni ile ilişkili hoş olmayan, stresli duyguları azaltmayı, hafifletmeyi ve / veya en aza indirmeyi amaçlar. Endler ve Parker (1990), iki boyutlu başa çıkma stratejileri ile uyumlu olarak, çözüme dönük başa çıkma, duygusal başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma olmak üzere üç boyutlu yapıyı önermişlerdir. Çözüme dönük başa çıkma, problemi çözmeye, bilişsel olarak yeniden yapılandırmada veya durumu değiştirmede amaçlı, çözüme dönük, aktif başa çıkma stratejilerini tanımlar. Duygusal başa çıkma, stresi azaltmaya yönelik duygusal tepkileri içerir.

Kaçınmacı başa çıkma ise dikkati başka yöne verme gibi stresli durumdan kaçınmayı amaçlayan faaliyetler ve bilişsel değişiklikleri kapsar (Endler ve Parker, 1990).

Bireylerin hangi başa çıkma stratejisini seçeceği, sahip olduğu kaynakları yeterli ya da eksik olarak değerlendirmesine ya da içinde buldukları durumun kontrol edilebilir ya da edilemez olarak değerlendirmelerine bağlıdır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu görüşe göre, kişi başa çıkma kaynaklarına güveniyor ve durum üzerinde kişisel kontrol duygusuna sahipse, stres faktörlerinin birincil nedenlerinin ortadan kaldırılmasına yönelik çözüm odaklı stratejilere daha fazla güvenecektir. Tersine, düşük algılanan başa çıkma kaynakları ve güçsüzlük duyguları, stres faktörlerinin ikincil yaşantılarını kontrol etmeye yönelik duygu odaklı ve kaçınma odaklı stratejilere yöneltir (Smith vd., 2016). Alan yazında pek çok araştırma, bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile bu stratejilerin uyumlu ve uyumsuz sonuçları arasındaki bağlantıları incelemiştir. Yapılan araştırmalar, psikolojik iyi oluşun (Gustems ve Calderon, 2012), mutluluğun (Alipour, Hashemi, Babapour ve Tousi, 2010), öznel iyi oluşun (Işık ve Bedel, 2015) ve psikolojik sağlamlığın (Şahin ve Hepsöğütü, 2018) aktif, çözüm odaklı ya da yaklaşımcı başa çıkma stratejileri ile pozitif yönde, olumsuz ya da kaçınmacı başa çıkma stratejileri ile ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Bilişsel esneklik, bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinde rol oynayan önemli bir özelliktir. Alan yazında bilişsel esnekliğin tanımı ve ölçümü konusunda bir fikir birliği olmamasına rağmen, pek çok tanımda bilişsel esnekliğin temel bileşeni, “değişen çevresel uyaranlara uyum sağlamak için bilişsel yapıları değiştirme becerisi” şeklindedir (Dennis ve Vander-Wal, 2010, s. 242). Martin ve Rubin'e (1995) göre bilişsel esneklik, bir kişinin “(a) herhangi bir durumda, seçenekler ve alternatiflerin mevcut olduğuna ilişkin farkındalığını, (b) esnek olma ve duruma uyum sağlama istekliliğini ve (c) esnek olma konusunda öz-yeterliliğe sahip olmasını” (s. 1) ifade etmektedir. Bilişsel esneklik, bireyin problem çözme planını, görev değişikliğinin talepleri olarak ayarlayabilme becerisiyle ilgilidir (Al Jabari, 2012). Bilişsel olarak esnek insanlar, yeni durumlarla karşılaşmaya, iletişim kurmanın yeni yollarını denemeye ve bağlamsal ihtiyaçları karşılamak için davranışlarını değiştirmeye isteklidir. Beliren yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalar, bilişsel esnekliğin, depresyon ve kaygı ile negatif yönde (Kato, 2012); psikolojik iyi oluş (Cardom, 2016; Fu ve Chow, 2017) ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bilişsel esnekliğin, benlik saygısı ve fiziksel sağlık da dâhil olmak üzere beliren yetişkinlerin mutluluğu üzerinde olumlu etkiye, ruhsal sorunlar üzerinde ise olumsuz etkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Koesten, Schrodte ve Ford, 2009). Ayrıca alan yazında bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Dennis ve Wander Val (2010) Bilişsel Esneklik Envanteri’ni geliştirme çalışmasında, bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri incelemiştirlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça olumlu duruma odaklanma, sosyal destek arama gibi uyumlu-problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımı artmakta, buna karşın bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça içine kapanma, pişmanlık yaşama ve kaçınma gibi uyumsuz stratejilerin kullanımı artmaktadır. Zhang (2011) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, problem odaklı başa çıkma stratejilerini düşük bilişsel esnekliğe sahip öğrencilerden daha fazla kullandıkları ortaya konmuştur. Bu sonuçlarla tutarlı olarak Johnson (2016) tarafından yapılan araştırmada, bilişsel esnekliğin, problem odaklı başa çıkma ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esneklik ile tolerans gösterme, kaçınma, duygudan uzaklaşma ve hayal etme arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkiler bulunmuştur. Ülkemizde, ergenlerle yapılan bir araştırmada, bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma ile pozitif yönde, olumsuz başa çıkma ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Bedel ve Ulubey, 2015). Altunkol (2017) tarafından yapılan deneysel bir araştırmada bilişsel esneklik psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile birlikte kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım gibi olumlu başa çıkma stratejilerinin kullanımını artırdığı, buna karşın algılanan stres düzeyi ve çaresiz yaklaşım stratejisini azalttığı bulunmuştur. Özetle, yapılan

araştırmalar bilişsel esnekliğin çözüm odaklı başa çıkma stratejileri ile pozitif yönde, duygusal başa çıkma stratejileri ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Altunkol, 2017; Bedel ve Ulubey, 2015; Dennis ve Wander Val, 2010; Johnson, 2016; Zhang, 2011).

Stresle başa çıkma ve bilişsel esneklik ile ilişkili diğer bir özellik öz-düzenlemedir. Öz-düzenleme, “değişen koşullar karşısında bir kişinin davranışını esnek bir şekilde planlama, yönlendirme ve izleme kapasitesi” olarak tanımlanmıştır (Brown, 1998, s. 62). Öz-düzenleme konusunda ilk kapsamlı açıklama Kanfer (1970) tarafından yapılmıştır. Kanfer’e (1970) göre öz düzenleme, kendini izleme (self-monitoring), kendini değerlendirme (self-evaluation) ve kendini pekiştirme (self-reinforcement) olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır. Kanfer’in (1970) modeline göre öz düzenleme süreci, kişinin mevcut durumunu izlemeyi ve bunu arzulanan hedefle karşılaştırmayı içermektedir. Öz-düzenleme kapasitesi yüksek bireyler mevcut durumları ile arzu edilen hedefleri arasındaki tutarsızlığı, öz-düzenleme kapasitesi düşük bireylerden daha tutarlı ve etkili bir şekilde azaltacak ve uyumsal sonuçlara ulaşma şanslarını arttıracaktır. Carver ve Scheier (1982) Kanfer’in (1970) modeli ile uyumlu alternatif bir model önermişlerdir. Geribildirim döngüsü (feedback loop) olarak kavramsallaştırdıkları bu modele göre öz-düzenleme üç bileşenden oluşur: (1) Davranışlar için idealleri veya hedefleri oluşturma (standartlar), (2) şu anki benliği standartlarla karşılaştırma (izleme) ve (3) standartların yetersiz kalması durumunda mevcut durumu değiştirme (uygulama). Kanfer’in (1970) öz-düzenleme modeli üzerine kurulan diğer bir model Miller ve Brown (1991) tarafından ortaya konmuştur. Bu modele göre öz-düzenleme yedi adımdan oluşur ve bu adımlardan herhangi birindeki başarısızlık ya da açık nedeniyle davranışsal öz-düzenleme bozulabilir: (1) ilgili bilgiye ulaşma, (2) bilgilerin değerlendirilmesi ve normlara göre karşılaştırılması, (3) değişimin başlatılması, (4) seçeneklerin araştırılması, (5) bir plan belirlenmesi, (6) planın uygulanması, (7) planın etkililiğinin değerlendirilmesi. Bu model, özellikle bağımlılık davranışlarını incelemek için geliştirilmiş olmasına rağmen, tanımladığı öz-düzenleme süreçleri, davranışsal öz-denetimin genel ilkeleridir. İş yerinde başarılı olmak, doyum sağlayıcı kişiler arası ilişkiler kurmak ya da iyi ruh sağlığına sahip olmak öz-düzenleme becerilerine bağlıdır (Heatheron ve Wagner, 2011).

Alan yazında öz-düzenleme ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Buna karşın, öz-düzenleme becerisinin, bireyin davranışlarını planlamasını ve uygulanmasını etkileyen özellikleri ile bağlantılı olduğu söylenebilir. Bireyin problem çözme planını, görev değişikliğinin talepleri olarak ayarlayabilme becerisi olarak tanımlanan bilişsel esneklik (Rawya, 2012) öz-düzenleme ile yakından ilişkilidir. Bilişsel esneklik, aynı anda birden fazla bilgiyi işlemeyi, birden fazla fikir üretmeyi, alternatifleri düşünmeyi ve belirli bir duruma veya içeriğe uyum sağlamak için planları değiştirmeyi veya değiştirmeyi içerir (Eslinger ve Grattan, 1993). Ayrıca, bilişsel esneklik bireyin belirli durumlara uyum sağlamasını, bir düşünceden diğerine rahatlıkla geçebilmesini ve çok yönlü stratejilerle sorunlara farklı açılardan bakabilmesini sağlar (Stevens, 2009). Buradan hareketle, öz-düzenleme sürecinde bilişsel esnekliğin önemli rol oynadığı düşünülmektedir.

Öz-düzenleme ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar, düşük düzeyde kişisel öz-düzenlemenin yüksek düzeyde duygu-odaklı stratejilerle ilişkili olduğunu göstermiştir (De la Fuente ve Cardelle-Elawar, 2011; Zapata vd., 2014). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, öz-düzenlemenin; problem çözme ve yardım arama gibi olumlu başa çıkma stratejisi ile pozitif yönde ilişkili olduğu; buna karşın, suçlama, hayal kurma, geri çekilme gibi olumsuz stratejiler ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Ma, 2011). Lise öğrencileri üzerinde öz-düzenleme becerileri ve akran zorbalığı ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada, öz-düzenleme becerilerinin yardım arama ve sosyal destek arama gibi olumlu başa çıkma stratejileri ile pozitif yönde, çaresizlik ve kaçınma gibi olumsuz başa çıkma stratejileri ile negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Kaşıkçı, 2018).

### *Araştırmanın Önemi*

Ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecini kapsayan beliren yetişkinlik dönemi, yaşam boyu gelişim sürecinde kritik bir öneme sahiptir (Arnett, 2000). Bu dönemde, genç yetişkinler, yeni roller ve sorumlulukları da kapsayan çeşitli değişimlerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Pek çok üniversite öğrencisinin evinden ve ailesinden ayrıldığı, tanımadığı insanlarla ve kültürlerle etkileşimde bulunmak zorunda olduğu, yeni kişilerarası, sosyal ve akademik talepleri yerine getirmekle karşı karşıya kaldığı bu gelişim dönemi bazı öğrenciler için zor olabilmektedir (Arnett, 2000; Benn vd., 2005). Alan yazında üniversite yaşamına uyum; akademik uyum, sosyal uyum, kişisel uyum ve öğrenim görülen üniversiteye bağlanma olmak üzere çok boyutlu bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Baker ve Siryk, 1984). Üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu gelişim dönemi pek çok alanda uyum sağlamakla karşı karşıya buldukları stresli bir dönemdir (Dyson ve Renk, 2006; Pritchard, Wilson ve Yamnitz, 2007; Shields, 2001). Bu bakımdan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada kullandıkları stratejilerin işlevselliği üniversite yaşamına uyum sağlamalarında ve dolayısıyla iyi oluşları üzerinde önemli bir role sahiptir. Yukarıdaki kuramsal açıklamalar ve araştırma bulguları ışığında bu araştırma, üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, öz-düzenleme ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Bilişsel esneklik ile öz-düzenleme değişkenlerinin, başa çıkma stratejilerini yordayıcılığının ortaya konmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

### **Yöntem**

#### **Araştırma Modeli**

Bu çalışmada ilişkisel desen kullanılmıştır. Araştırmanın yordayıcı değişkenleri bilişsel esneklik ve öz-düzenleme, yordanan değişkeni ise stresle başa çıkma stratejileridir.

#### **Araştırma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'de farklı üniversitelere devam eden öğrenciler oluşturmuştur. 2017-2018 eğitim öğretim yılı bahar döneminde kağıt-kalem ve çevrimiçi ortamda oluşturulmuş form aracılığıyla uygulanan ölçme araçlarına 312'si kadın (%66.3), 160'ı erkek (%33.7) toplam 472 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma grubunun seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacının en ulaşılabilir örneklem üzerinde çalışmasıdır (Cohen, Manion ve Morrison, 2007).

#### **Veri Toplama Araçları**

*Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE):* BEE, bireylerin uyumsuz düşüncelerine başarılı bir şekilde meydan okuması ve uyumlu düşüncelerle değiştirmesi için gerekli olan bilişsel esnekliği ölçmek için geliştirilmiştir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Envanter bilişsel esnekliğin üç yönünü ölçmek için tasarlanmıştır: “(a) zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi; (b) yaşam olayları ve insan davranışlarına yönelik çoklu alternatif açıklamalar yapma yeteneği; ve (c) zor durumlara çoklu alternatif çözümler üretme yeteneği.” (Dennis ve Vander Wal, 2010). Ölçeğin Türk Kültürü'nde geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi, ölçeğin iki faktörlü yapısının, orijinal formundakine benzer psikometrik özellikleri gösterdiğini ortaya koymuştur. Cronbach alfa değerleri alternatifler için .89, kontrol için .85, toplamda .90 olarak bulunmuştur. Ayrıca, Doğan-Laçın (2015), 549 lisans öğrencisi tarafından oluşturulan bir örnekleme, ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi değerlerinin iyi uyum göstergelerine karşılık geldiğini bildirmiştir. Ölçme aracında yer alan bazı maddeler şu şekildedir: “Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.”, “Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.” Bu çalışmada toplam puan elde edilmiş ve kullanılmıştır. Ölçme aracının tümü için hesaplanan Cronbach alfa değeri .84'dür.

*Öz-Düzenleme Ölçeği:* Brown, Miller ve Lawendowski (1999) tarafından geliştirilen 63 madde ve 7 alt boyuttan oluşan Öz-Düzenleme Ölçeği, Carey ve diğerleri (2004) tarafından gözden geçirilmiş

ve 31 madde ve tek boyut olarak kısa formu elde edilmiştir. Çatalsakal (2016) tarafından Türkçeye çevrilen ölçme aracının Cronbach alfa değeri .94 olarak rapor edilmiştir. Beşli Likert tipinde derecelendirilen ölçme aracının bazı örnek maddeleri şu şekildedir: “Genellikle, hedeflerime yönelik gelişimimi takip ederim.”, “Bir hedefim olduğunda, genellikle ona nasıl ulaşacağımı planlayabilirim.”, “İradem oldukça yüksektir.” Ölçeğin toplamından alınan puanların yüksekliği bireylerin öz düzenleme becerilerinin yüksekliğine işaret etmektedir. Bu çalışmada hesaplanan Cronbach alfa değeri .92’dir.

*Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri Kısa Formu (SDBÇE-KF)*: Stresle başa çıkmanın üç boyutunu (çözümüne dönük başa çıkma, duygusal başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma) ölçen envanter 21 maddeden oluşmaktadır (Endler ve Parker, 1999). SDBÇE-KF, 48 maddeden oluşan orijinal SDBÇE’e dayanmaktadır (Coping Inventory Stressful Situations; Endler & Parker, 1990). Katılımcılar, farklı stres durumlarında hangi başa çıkma stratejilerini kullandıklarını belirlemek için her bir maddeyi beşli Likert ölçeğine göre derecelendirmektedirler. Çözümüne dönük başa çıkma, stresli durumun amaçlı bir şekilde çözülmesine yönelik çaba harcanması olarak tanımlanmıştır (“Probleme odaklanıp, nasıl çözebileceğime bakarım”, “Derhal durumu düzelterek bir davranışta bulunurum.”). Duygusal başa çıkma, stres duygularının azaltılmasına odaklanma ve kişinin kendi duygularına yoğunlaşması olarak tanımlanmıştır (“Bu duruma düştüğüm için kendimi suçlarım”, “Olanları ya da hissettiklerimi değiştirebilmiş olmayı isterim.”). Kaçınmacı başa çıkma, stresli durumlarla uğraşmaktan kaçınmayı amaçlayan, dikkatini dağıtma veya sosyal yönlendirme gibi davranışları ifade eder (“Bir süreliğine ara verir, durumdan uzaklaşıyorum.”, “Kendime, sevdiğim bir yiyecek veya atıştırarak bir şeyler alırım.”). Envanterin Türk Kültürü’ndeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Boysan (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları ölçme aracının üç faktörlü orijinal yapısının Türk örneklemini üzerinde doğrulandığını ortaya koymuştur. Ayrıca faktörler için hesaplanan Cronbach Alfa değerleri sırasıyla çözüme dönük başa çıkma için .72, duygusal başa çıkma için .77 ve kaçınmacı başa çıkma için .74 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada hesaplanan Cronbach alfa değerleri çözüme dönük başa çıkma için .79, duygusal başa çıkma için .78 ve kaçınmacı başa çıkma için .76’dir.

### İşlem

Veri toplama araçları, araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi (enter yöntemi) kullanılmıştır. Verilerin “doğrusallık” ve “normallik” sayıltılarına zarar verecek uç değerler olup olmadığını anlamak amacıyla Mahalanobis uzaklık değerleri ( $\chi^2$ ) hesaplanmış ve 7 gözlem uç değer olarak değerlendirilerek veri setinden çıkarılmıştır. Analizlere 472 katılımcı ile devam edilmiştir. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1.5$  değerleri arasında olması (bilişsel esneklik: çarpıklık, -.20 ve basıklık .04; öz-düzenleme: çarpıklık, -.33, basıklık, .91; çözüme dönük başa çıkma: çarpıklık, -.43 ve basıklık .39; duygusal başa çıkma: çarpıklık, .05, basıklık, -.34, kaçınmacı başa çıkma: çarpıklık, .19- ve basıklık -.51) normal dağılıma kanıt olarak değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2013).

### Bulgular

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bilişsel esneklik, öz-düzenleme, çözüme dönük başa çıkma, duygusal başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma ilişkisi betimsel istatistikler ve korelasyon bulguları Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

Değişkenler	1	2	3	4	5	$\bar{x}$	Ss
1. Bilişsel Esneklik						85.49	13.24
2. Öz-Düzenleme	.62**					114.39	16.31
3. Çözümüne Dönük Başa Çıkma	.68**	.65**				26.62	4.36
4. Duygusal Başa Çıkma	-.31**	-.38**	-.19**			21.54	5.56
5. Kaçınmacı Başa Çıkma	.01	-.04	.11	.16		23.30	5.68

$N = 472$ , \*\* $p < .01$ .

Tablo 1’de görüldüğü gibi bilişsel esneklik ile öz-düzenleme ( $r = .62$ ,  $p < 0.01$ ) ve çözüme dönük başa çıkma ( $r = .68$ ,  $p < 0.01$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunurken, duygusal başa çıkma ( $r = -.31$ ,  $p < 0.01$ ) ile negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Öz-düzenleme ile çözüme dönük başa çıkma arasında pozitif yönde orta düzeyde ( $r = .65$ ,  $p < 0.01$ ) ilişki, duygusal başa çıkma ile negatif yönde orta düzeyde ( $r = -.38$ ,  $p < 0.01$ ) ilişki vardır. Çözüme dönük başa çıkma ile duygusal başa çıkma arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki bulunurken ( $r = -.19$ ,  $p < 0.01$ ) kaçınmacı başa çıkma ile diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r = .01$ ,  $r = -.04$ ,  $r = .11$ ,  $r = .16$ ,  $p > 0.5$ ).

Bilişsel esneklik ve öz-düzenleme değişkenlerinin çözüme dönük başa çıkma ve duygusal başa çıkma üzerindeki yordayıcılığını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3 ve Tablo 4’te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Çözüme Dönük Başa Çıkmanın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişken	B	Standart H.	$\beta$	t	p
Sabit	2.553	1.022		2.497	.00
Bilişsel Esneklik	.15	.01	.45	11.419	.00
Öz-Düzenleme	.09	.01	.36	9.277	.00

$R = .74$ ,  $R^2 = .55$

$F = 287.445$ ,  $p < .01$

Çözüme dönük başa çıkmanın yordanmasına ilişkin yapılan analiz sonuçlarına göre modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu ( $R = .74$ ,  $R^2 = .55$ ,  $F = 287.445$ ,  $p < .01$ ) görülmektedir. Modelde yer alan değişkenler, çözüme dönük başa çıkmadaki toplam varyansın %55’ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre ( $\beta$ ), yordayıcı değişkenlerin çözüme dönük başa çıkma üzerindeki görece önem sırası; bilişsel esneklik ( $\beta = .45$ ) ve öz-düzenlemedir ( $\beta = .36$ ).

**Tablo 4.** Duygusal Başa Çıkmanın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişken	B	Standart H.	$\beta$	t	p
Sabit	37.998	1.784		21.30	.00
Bilişsel Esneklik	-.05	.02	-.11	-2.181	.03
Öz-Düzenleme	-.10	.01	-.31	-5.741	.00

$R = .39$ ,  $R^2 = .15$

$F = 43.962$ ,  $p < .01$

Duygusal başa çıkmanın yordanmasına ilişkin yapılan analiz sonuçlarına göre modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu ( $R = .39$ ,  $R^2 = .15$ ,  $F = 43.962$ ,  $p < .01$ ) görülmektedir. Modelde yer alan değişkenler, duygusal başa çıkmadaki toplam varyansın %15’ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon

katsayısına göre ( $\beta$ ), yordayıcı değişkenlerin duygusal başa çıkma üzerindeki görece önem sırası; öz-düzenleme ( $\beta = -.31$ ) ve bilişsel esneklik ( $\beta = -.11$ ).

### Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, öz-düzenleme ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, bilişsel esneklik ile öz-düzenleme arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuş ve her iki değişkenin de çözüme dönük başa çıkma ile pozitif yönde, duygusal başa çıkma ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Buna karşın, kaçınmacı başa çıkma ile bilişsel esneklik ve öz-düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çözüme dönük başa çıkmanın yordanmasına ilişkin yapılan analiz sonuçlarına göre modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu ve modelde yer alan bilişsel esneklik ve öz-düzenleme değişkenlerinin çözüme dönük başa çıkmadaki toplam varyansın %55'ini açıkladığı görülmüştür. Duygusal başa çıkmanın yordanmasına ilişkin yapılan analiz sonuçlarına göre ise modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu ve modelde yer alan bilişsel esneklik ve öz-düzenleme değişkenlerinin, duygusal başa çıkmadaki toplam varyansın %15'ini açıkladığı görülmüştür.

Araştırmada bilişsel esneklik ile çözüme dönük başa çıkma arasında orta düzeyde pozitif yönde, duygusal başa çıkma arasında orta düzeyde negatif yönde ilişki bulunmuş; kaçınmacı başa çıkma stratejisi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin çözüm odaklı başa çıkma stratejileri ile pozitif yönde, duygusal başa çıkma stratejileri ile negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları ile tutarlıdır (Altunkol, 2017; Bedel ve Ulubey, 2015; Dennis ve Wander Val, 2010; Johnson, 2016; Zhang, 2011). Bilişsel esneklik, bireylerin herhangi bir durumda, seçenekler ve alternatiflerin var olduğuna ilişkin farkındalığı olarak kavramsallaştırılmaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik, farklı düşünme stratejileri ve zihinsel çerçeveler kullanmakla ilişkilidir. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, çevrelerindeki değişiklikleri tanımlamak, durumlara ilişkin ortak bir anlayış geliştirmek ve meydana gelebilecek her şeye hazırlıklı olmak açısından çoklu stratejiler oluşturmak için çevreyi araştırma ve inceleme becerisine sahiptir (Gurvis ve Calarco, 2007). Bu açıklamalara dayanarak, üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik düzeyi arttıkça çözüme dönük başa çıkma stratejilerinin kullanımının arttığı, duygusal başa çıkma stratejilerinin kullanımının ise azaldığı sonucuna varılabilir. Araştırmada ortaya çıkan diğer sonuç bilişsel esneklik ve kaçınmacı başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasıdır. Alan yazında bilişsel esneklik ile kaçınmacı başa çıkma arasındaki ilişkiye yönelik birbirleriyle tutarlı olmayan bulgular yer almaktadır. Örneğin, Zhang (2011) tarafından yapılan araştırmada bilişsel esnekliğin kaçınma stratejisini negatif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmış; ancak Bedel ve Ulubey (2015) tarafından yapılan araştırmada iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmalardaki farklı sonuçlar, kaçınmacı başa çıkma stratejisinin kısa vadede pozitif etkilere sahip olması ile açıklanabilir. Kaçınmacı başa çıkma stratejisi, bireylerin sorunlarının çözümüne katkıda bulunma olasılığı düşük olsa da, kısa vadede bireyi stres veren etkenlerden uzak tutarak rahatlama sağlayabilir; bu nedenle kısa vadede duygusal olarak başa çıkmanın etkili bir yolu olabilir (Kashdan, Morina ve Priebe, 2009).

Araştırmanın diğer bulgusu, öz-düzenleme ile çözüme dönük başa çıkma arasında orta düzeyde pozitif yönde, duygusal başa çıkma arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş; kaçınmacı başa çıkma stratejisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilerin sonucuyla tutarlıdır. "Değişen koşullar karşısında bir kişinin davranışını esnek bir şekilde planlama, yönlendirme ve izleme kapasitesi" (Brown, 1998, s. 62) olarak tanımlanan öz-düzenleme bireylerin stresle başa çıkma stratejileri üzerinde önemli bir role sahiptir. Öz-düzenleme kapasitesi yüksek bireyler mevcut durumları ile arzu edilen hedefleri arasındaki tutarsızlığı, öz-düzenleme kapasitesi düşük bireylerden daha tutarlı ve etkili bir şekilde azaltır ve uyumsuz sonuçlara ulaşma şanslarını artırır (Kanfer, 1970). Bu görüşle uyumlu olarak öz-düzenleme ile çözüme dönük başa çıkma arasında pozitif, duygusal başa çıkma arasında negatif yönde ilişki çıkması beklenen sonuçtur. Bu bulgu, öz-düzenlemenin; problem çözme ve yardım arama gibi olumlu başa

çıkma stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu (Ma, 2011) ve düşük düzeyde kişisel öz-düzenlemenin yüksek düzeyde duygu-odaklı stratejilerle ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları ile tutarlıdır (De la Fuente ve Cardelle-Elawar, 2011; Zapata vd., 2014). Bilişsel esneklikle benzer olarak kaçınmacı başa çıkma stratejisi ile öz-düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Doğrudan stresle başa çıkma olmasa da akran zorbalığı ile başa çıkma stratejilerini ele alan bir çalışmada ergenlerin öz-düzenleme becerileri ile akran zorbalığı ile başa çıkmada kaçınma stratejilerini kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Beklenen sonuç bireylerin öz-düzenleme becerileri arttıkça kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin kullanımlarının azalması yönündedir.

Araştırmada, bilişsel esneklik ve öz-düzenleme arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Araştırmada ele alınan değişkenlerle ilgili alan yazın taraması yapıldığında; bilişsel esneklik ve genel öz-düzenleme arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde; çalışmaların genel olarak öz-düzenlemeli öğrenme ya da duygu düzenleme üzerine odaklandığı tespit edilmiştir. Martin ve Rubin'e (1995) göre bilişsel esneklik, bir kişinin "(a) herhangi bir durumda, seçenekler ve alternatiflerin mevcut olduğuna ilişkin farkındalığını, (b) esnek olma ve duruma uyum sağlama istekliliğini ve (c) esnek olma konusunda öz-yeterliliğe sahip olmasını"(s. 1) ifade eder. Bireyin problem çözme planını, görev değişikliğinin talepleri olarak ayarlayabilme becerisi ile ilişkili olan bilişsel esnekliğin (Al Jabari, 2012), Miller ve Brown (1991) tarafından ortaya konan öz-düzenleme sürecinde (ilgili bilgiye ulaşma, bilgilerin değerlendirilmesi ve normlara göre karşılaştırılması, değişimin başlatılması, seçeneklerin araştırılması, bir plan belirlenmesi, planın uygulanması, planın etkililiğinin değerlendirilmesi) önemli rol oynadığı düşünülmektedir.

Araştırmada ortaya çıkan diğer bir bulgu, bilişsel esneklik ve öz-düzenleme değişkenlerinin çözüme dönük başa çıkmadaki toplam varyansın %55'ini açıkladığını; duygusal başa çıkmadaki toplam varyansın ise %15'ini açıkladığını göstermektedir. Bu bulgulara dayalı olarak, bilişsel esneklik düzeyi yüksek, öz-düzenleme becerisine sahip öğrencilerin çözüm odaklı stresle başa çıkma stratejilerini kullandıklarını, buna karşın bilişsel esneklik düzeyi düşük, öz-düzenleme becerisine sahip olmayan öğrencilerin duygusal başa çıkma stratejilerini kullandıkları sonucuna varılabilir. Üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu yaşam dönemi, bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçiş yaşadıkları kritik bir dönemdir (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik döneminde üniversite öğrencileri kişisel, kişilerarası ya da akademik yeni rol ve sorumluluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Dolayısıyla bireylerin yaşamlarında pek çok değişimle karşılaştıkları bu gelişim dönemi ruh sağlığı açısından kritik önem taşır. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, bireylerin başa çıkma stratejilerini belirleyen etken, sahip oldukları kaynakları yeterli ya da eksik olarak değerlendirmeleri veya içinde buldukları durumu kontrol edilebilir ya da edilemez olarak değerlendirmeleridir. Bu görüşe göre, başa çıkma kaynaklarına güvenen, kişisel kontrol duygusuna sahip bireyler çözüm odaklı stratejilere, buna karşın başa çıkma kaynaklarını yetersiz ve durum karşısında kendini güçsüz algılayan bireyler duygusal başa çıkma ya da kaçınmacı başa çıkma stratejilerine yöneleceklerdir (Smith vd., 2016). Bu noktada, bilişsel esneklik ve öz-düzenleme becerileri, kullanılacak stratejiler üzerinde önemli role sahiptir. Araştırmanın bulguları ışığında, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara bilişsel esneklik ve öz-düzenleme becerilerini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programlarının hazırlanması ve uygulanması önerilebilir. Ayrıca araştırmanın bulguları, önleyici psikolojik danışma ve rehberlik programlarının yanı sıra çeşitli yaş grupları için gelecekteki çalışmalarda kullanılabilir.

Son olarak, mevcut araştırma bazı kısıtlılıklara sahiptir. Katılımcıların uygun örnekleme yöntemi ile seçilmesi araştırmanın bir sınırlılığıdır. Ayrıca, araştırma kapsamında toplanan verilerin bir kısmı internet aracılığıyla toplanmıştır ve yüz yüze kağıt-kalem aracılığıyla toplanan veriler ile birlikte aynı türden gibi işlem yapılmıştır. Araştırmanın diğer kısıtlılığı, verilerin kesitsel niteliğidir. Modeller, değişkenler arasındaki ilişkilerin potansiyel yönlerini gösterirken, nedensellik saptanamamaktadır. Gelecekteki araştırmalarda, karmaşık nedensel ilişkileri araştırmak için deneysel ve boylamsal çalışmalar yapılması önerilebilir.

**KAYNAKÇA**

- Alipour, A., Hashemi, N. T., BabaPour, K. J., & Tousi, F. (2010). The relationship between coping strategies and happiness of students. *Journal of Psychology (Tabriz University)*, 5(18), 71-86.
- Al Jabari, R. M. (2012). *Relationships among self-esteem, cognitive and psychological flexibility, and psychological symptomatology* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University of North Texas. [https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc177172/m2/1/high\\_res\\_d/thesis.pdf](https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc177172/m2/1/high_res_d/thesis.pdf) adresinden erişilmiştir.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 469-480.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189.
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Benn, I., Harvey, J. E., Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Social rank, interpersonal trust and recall of parental rearing in relation to homesickness. *Personal Individual Difference*, 38, 1813-1822.
- Boysan, M. (2012). Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri Kısa Formu'nun (SDBÇE-21) klinik dışı Türk örnekleminde geçerliliği. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 25(2), 101-107.
- Brown, J. M. (1998). Self-regulation and the addictive behaviors. W. R. Miller ve N. Heather. (Ed.), *Treating addictive behaviors* içinde (2. Basım., s. 61-74). New York: Plenum Press.
- Brown, J. M., Miller, W. R. & Lawendowski, L. A. (1999). The Self-Regulation Questionnaire. L. VandeCreek ve T. L. Jackson (Ed.), *Innovations in clinical practice: A source book* içinde (s. 281-289). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Cardom, R. D. (2016). The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being (Yayımlanmamış Doktora Tezi). [https://uknowledge.uky.edu/edp\\_etds/50](https://uknowledge.uky.edu/edp_etds/50) adresinden erişilmiştir.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29, 253-260.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control Theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135. doi: 10.1037/0033-2909.92.1.111
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2011). *Research methods in education* (7. Basım). London: Routledge
- Çatalsakal, S. (2016). *How trait mindfulness is related to job performance and job satisfaction: Self-regulation as a potential mediator* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- De la Fuente J., & Cardelle-Elawar M. (2011). Personal self-regulation and coping style in university students. Martin L. B., ve Nicholson R. A. (Ed). *Psychology of Individual Differences* içinde (s. 171–182). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. V. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241–253. doi:10.1007/s10608-009-9276-4.
- Doğan-Laçın, B. G. (2015). *Üniversite öğrencilerinde özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231–1244.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854. doi: 10.1037//0022-3514.58.5.844.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1999). *Coping inventory for stressful situations (CISS): Manual (2nd ed.)*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Eslinger, P. J., & Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 31, 17-28.
- 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, 150-170. doi: 10.1037/0022-3514.48.1.150
- Fu, F., & Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24-35. doi: 10.1080/15325024.2016.1161428.
- Gore, S., & Aseltine, R. H. (2003). Race and ethnic differences in depressed mood following the transition from high school. *Journal of Health and Social Behavior*, 44, 370-389. doi:10.2307/1519785.
- Gustems, J., & Calderon, C. (2015). Virtues and character strengths related to approach coping strategies of college students. *Social Psychology of Education*, 19. doi: 10.1007/s11218-015-9305-y.
- Gurvis, J., & Calarco, A. (2007). *Adaptability: Responding effectively to change*. Center for Creative Leadership.
- 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.
- Işık, E., & Bedel, A. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 34, 53-60.
- Heatheron, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 15, 132-139. doi: 10.1016/j.tics.2010.12.005.
- Johnson, B. T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping, and symptomatology in psychotherapy* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marquette University, Wisconsin, USA. [http://epublications.marquette.edu/theses\\_open/354](http://epublications.marquette.edu/theses_open/354) adresinden erişilmiştir.
- Kanfer, F. H. (1970). Self-regulation: Research, issues, and speculations. C. Neuringer, ve J. L. Michael, (Ed.), *Behavior modification in clinical psychology* içinde (s. 178-220). New York: Appleton-Century-Crofts.

- Kashdan, T. B., Morina, N., & Priebe, S. (2009). Post-traumatic stress disorder, social anxiety disorder, and depression in survivors of the Kosovo war: experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 185-196.
- Kaşıkçı, F. (2018). *Ergenlerde akran zorbalığı ile başa çıkma stratejileriyle bilişsel çarpıtmalar ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 14(4), 353-363. doi: 0.1037/a0027770.
- Koesten, J., Schrod, P., & Ford, D. J. (2009) Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being, *Health Communication*, 24(1), 82-94. doi: 10.1080/10410230802607024.
- Lazarus, R. S. (1977). Psychological stress and coping in adaptation and illness. Z. J. Lipowski, Don R. Lipsi, and Peter C. Whybrow (Ed.), *Psychosomatic Medicine: Current Trends* içinde (s. 14-26). New York: Oxford University Press
- Lazarus, R. S., Averill, J. R., & Opton, E. M. (1974). The psychology of coping: Issues of research and assessment. G.V. Coelho, D.A. Hamburg, and J.F. Adams (Ed.), *Coping and adaptation* içinde (s. 249-315). New York: Basic Books.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Ma, Z. Q. (2011). Research on the relationship between college student`s self-regulation and coping styles (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Xiamen University, People's Republic of China. <https://search.proquest.com/pqdtglobal/docview/1873861546/C0E752FE62594D90PQ/2?accountid=11054> adresinden erişilmiştir.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991) Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. Heather, N., Miller, W.R. ve Greeley, J. (Ed), *Self-control and the addictive behaviours* içinde (s.3-79). Australia, Sydney: Maxwell Macmillan Publishing.
- Parker, J., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6, 321 - 344. doi: 10.1002/per.2410060502.
- Pritchard, M. E., Wilson, G. S., & Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college student? *Journal of American College Health*, 56, 15-21.
- Shields, N. (2001) Stress, active coping and academic performance among persisting and non-persisting college students. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 6(2), 65-81.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Boston, MA: Butterworth.
- Smith, M., Saklofske, D., Keefer, K., & Tremblay, P. F. (2016). Coping strategies and psychological outcomes: The moderating effects of personal resiliency. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 150, 318-332. doi: 10.1080/00223980.2015.1036828
- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Seattle Pacific University.

---

<https://search.proquest.com/pqdtglobal/docview/305138555/fulltextPDF/C038BE94A40B4407PQ/1?accountid=11054> adresinden erişilmiştir.

- Şahin, S., & Hepsöğütü, Z. B. (2018). High school students' psychological resilience levels and coping strategies. *European Journal of Education Studies*, 5(4), 33-45. doi: 10.5281/zenodo.1461008.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). USA: Pearson Education Limited.
- Zapata, L., Fuente, J., Vicente, J. M. M., Torres, M. C. G., Artuch, R. (2014). Relations between the personal self-regulation and learning approach, coping strategies, and self-regulation learning in university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 175-186. doi: /10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.601
- Zhang, J. H. (2011). *Relationships between cognitive flexibility and coping strategies of high school students* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marquette University, Wisconsin.
- [https://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1350&context=theses\\_open](https://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1350&context=theses_open) adresinden erişilmiştir.