

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN
DAMGALAMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA AÇISINDAN İNCELENMESİ

TEZİ YAZAN
İclal BASUT

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK(Çukurova Üniversitesi)
Jüri Üyesi: Doç. Dr. Murat KOÇ
Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER (Çukurova Üniversitesi)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN / OCAK 2020

ONAY

T.C
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE

201710025 numaralı öğrencimiz olan **İclal BASUT** tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Damgalama ve Psikolojik İyi Olma Açısından İncelenmesi**” başlıklı bu tez çalışması jüri üyelerimiz tarafından **oy birliği** ile **Psikoloji** Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır.)

.....
 Üniv. Dışı asıl üye - Tez Danışmanı - Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK
 (Çukurova Üniversitesi)

(Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır.)

.....
 Üniv. İçi – Jüri asıl Üyesi: Doç. Dr. Murat KOÇ

(Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır.)

.....
 Üniv. Dışı - Jüri asıl Uyesi: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
 (Çukurova Üniversitesi)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

(Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır.)

21 / 01 / 2020

Doç. Dr Murat KOÇ
 Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

İTHAF

Sevgili babam Kemal BASUT ve annem Ziyinet BASUT'a...

ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, bulgu, öneri, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

21/01/2020

İclal BASUT

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın başlangıcından itibaren kıymetli vaktini ayırıp, çalışmamın her aşamasında değerli görüşleri ile yardım ve desteğini sunan danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK'e,

Tez çalışmam boyunca değerli görüşleri ile katkı sunan bilgi ve birikimlerini benden esirgemeyen, iletişim kurmaktan hiçbir zaman çekinmediğim değerli hocam Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER'e ve Doç. Dr. Murat KOÇ'a

Yoğun ders programına rağmen zaman ayırarak çalışmamın bir parçası olan ölçekleri doldurarak çalışmama katkı sağlayan Çukurova Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencilerine,

Çalışmamı gerçekleştirmem için gerekli tüm kolaylıkları gösteren ESC Mühendislik Şirketi yönetimine ve iş arkadaşlarıma,

Hayatımın her alanında olduğu gibi eğitim öğretim hayatımda da desteğini biran olsun bile esirgemeyen maddi manevi her zaman yanımda olan ve daima en iyisini yapacağıma inanan en büyük destekçilerimden biri olan babam Kemal BASUT'a, annem Ziyet BASUT'a ve kardeşim Erhan BASUT'a,

Son olarak hayatıma girdiğinden beri aldığım kararlara saygı duyan, kendimi geliştirmem için bana destek olan çalışmam süresinde sıkıntılı olduğum zamanlarda hoşgörüsü, anlayışı ve en önemlisi sevgisiyle her daim yanımda olduğunu hissetiren hayat arkadaşım Hakan KAVAK'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN DAMGALAMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA AÇISINDAN İNCELENMESİ

İclal BASUT

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK

Ocak 2020, 109 sayfa

İnsanoğlu varlığından bu yana hem küçük hem de büyük çaptaki değişikliklerle karşılaşmakta ve bunlarla başa çıkarak hayatını devam ettirmeye çalışmaktadır. Günümüzdeki hızlı değişiklikler başa çıkma gereksinimini artırmakta; bireyler kontrol altına alamadıkları dış koşulların baskısı altında kalmaktadır. Bu baskıdan kurtulmak ve hayatını sürdürmek için uyum sağlamanın bir yolunu bulmaya çalışan insan, en etkili yol olarak “esneklik” olgusunu bulmuştur. Esneklik şartlar dahilinde değişiklikle başa çıkma yeteneğidir ve insanların değişimle başa çıkmasında kilit rol oynamaktadır.

Üniversite dönemi, genç yetişkinliğe doğru ilk adımın atıldığı ve ergenlikten çıkmak üzere olan gençlerin çeşitli yeni tecrübeler deneyimledikleri bir dönemi oluşturmaktadır. Bu dönemde üniversite ile birlikte yeni sosyal ve akademik ortama adapte olma, çeşitli kariyer imkanlarını araştırma, karşı cinsle ve arkadaşlarla ilişkilerini sorgulama, sosyal özgürlükler içerisinde bağımsız olma ve akademik beklentileri karşılama gibi birçok konu gündemi oluşturmaktadır. Bu nedenle problemlerle başa çıkmada önemli görülen bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinde değerlendirilmesi ve damgalama ile psikolojik iyi olmaya etkisinin belirlenmesi oldukça önemlidir.

Bu araştırma Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü 128 kadın ve 50 erkek öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı ise öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesidir.

Çalışma kapsamında uygulanan anketlerden elde edilen veriler SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Buna göre Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Psikolojik İyi Olma Ölçeği geneli ile negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmaktadır. Damgalama

Ölçeğinin ise Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutlarından çevresel hakimiyet düzeyi ile negatif yönlü, bireysel gelişim düzeyinde pozitif yönlü, anlamlı ilişkisi bulunmaktadır.

Anahtar kelimeler: Bilişsel esneklik, damgalama, psikolojik iyi olma ve sosyo-demografik değişkenler



ABSTRACT**EXAMINATION OF UNIVERSITY STUDENTS ' COGNITIVE RESILIENCE
LEVELS IN TERMS OF STIGMA AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING****İclal BASUT****Master Thesis , Department Of Psychology****Supervisor : Dr. Metehan ÇELİK****Ocak 2020, 109 page**

Since its existence, human beings have been experiencing changes of both small and large scale and are trying to continue their lives by dealing with them. Today's rapid changes increase the need for coping; individuals are under pressure from external conditions they cannot control. Trying to find a way to adapt to get rid of this pressure and sustain life, he found the phenomenon of “resilience” to be the most effective extinction. Flexibility is the ability to deal with change in circumstances and plays a key role in people coping with change.

The University period is a period in which the first step towards young adulthood is taken and young people who are about to come out of puberty experience a variety of new experiences. In this period, many issues such as adapting to the new social and academic environment with the University, researching various career opportunities, questioning the relations with the opposite sex and friends, being independent within social freedoms and meeting academic expectations form the agenda. Therefore, it is very important to evaluate the cognitive flexibility seen as important in dealing with problems in university students and to determine the effect of stigma on psychological well-being.

This research was conducted with 128 female and 50 male students in the guidance and psychological counseling department of Çukurova University Faculty of Education. The aim of this study is to examine the students ' cognitive resilience levels in terms of stigma and psychological well-being.

The data obtained from the surveys conducted within the scope of the study were analyzed with the SPSS 22.0 program. Accordingly, the cognitive resilience scale has a

negative meaningful relationship with the psychological well-being scale. The stigma scale, on the other hand, has a negative, positive and meaningful relationship with the lower dimensions of the psychological well-being scale at the level of environmental dominance and at the level of individual development.

Keywords: Cognitive flexibility, stigma, psychological well-being and socio-demographic variables



ÖNSÖZ

Bu çalışmada psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırma Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümü 128 kadın ve 50 erkek öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı ise öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesidir.

Üniversite dönemi, genç yetişkinliğe doğru ilk adımın atıldığı ve ergenlikten çıkmak üzere olan gençlerin çeşitli yeni tecrübeler deneyimledikleri bir dönemi oluşturmaktadır. Bu dönemde üniversite ile birlikte yeni sosyal ve akademik ortama adapta olma, çeşitli kariyer imkanlarını araştırma, karşı cinsle ve arkadaşlarla ilişkilerini sorgulama, sosyal özgürlükler içerisinde bağımsız olma ve akademik beklentileri karşılama gibi birçok konu gündemi oluşturmaktadır. Bu nedenle problemlerle başa çıkmada önemli görülen bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinde değerlendirilmesi ve damgalama ile psikolojik iyi olmaya etkisinin belirlenmesi oldukça önemlidir.

Bilişsel esnekliğin damgalama ve/veya psikolojik iyi olma hali üstündeki etkisini inceleyen herhangi bir yerli ya da yabancı çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle çalışma literatürde öncü olması ve literatüre katkı yapması açısından da önem arz etmektedir.

21/01/2020

İclal BASUT

İÇİNDEKİLER

KAPAK	i
ONAY	ii
İTHAF	iii
ETİK BEYANI	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
ÖNSÖZ	x
İÇİNDEKİLER	xi
KISALTMALAR	xv
TABLolar LİSTESİ	xvi
EKLER LİSTESİ	xvii

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı	1
1.2. Araştırmanın Problemi	2
1.3. Araştırmanın Amacı	2
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.6. Araştırmanın Sayıtları	3
1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	4
1.8. Tanımlar	4

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilişsel Esneklik.....	5
2.1.1. Bilişsel Esneklik Tanımı	5

2.1.2. Bilişsel Esnekliğin Gelişimi.....	7
2.1.3. Bilişsel Esneklik Türleri	8
2.1.4. Farklı Kuramlar Perspektifinden Bilişsel Esneklik.....	9
2.1.4.1. Bilişsel Kuram.....	9
2.1.4.2. Akılcı Duygusal ve Davranışsal Kuram.....	11
2.1.4.3. Sosyal Öğrenme Kuramı	11
2.1.5. Bilişsel Esnekliğe Sahip Bireylerin Özellikleri	12
2.1.6. Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları	12
2.1.6.1. Stresle Başa Çıkma	13
2.1.6.2. Eleştirel Düşünme	14
2.1.6.3. Yaratıcı Düşünme.....	14
2.2. Damgalama	15
2.2.1. Damgalamanın Tanımı.....	15
2.2.2. Damgalamanın Gelişimi	16
2.2.3. Damgalamanın Özellikleri	17
2.2.4. Damgalamanın Türleri	18
2.2.5. Damgalamanın Nedenleri	22
2.2.6. Damgalamanın Sonuçları.....	25
2.2.7. Damgalama ile Başa Çıkma Yolları	25
2.3. Psikolojik İyi Olma	26
2.3.1. Psikolojik İyi Olmanın Tanımı	27
2.3.2. Psikolojik İyi Olmanın Gelişimi	28
2.3.3. Psikolojik İyi Olmanın Boyutları.....	29
2.3.3.1. Kendini Kabul	30
2.3.3.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler.....	30
2.3.3.3. Özerklik (Otonomi).....	31
2.3.3.4. Çevresel Hakimiyet.....	31
2.3.3.5. Yaşam Amacı	32
2.3.3.6. Bireysel Büyüme.....	32
2.3.4. Farklı Kuramlar Perspektifinden Psikolojik İyi Olma	32
2.3.4.1. Psikanalitik Kuram.....	33
2.3.4.2. Bireysel Psikoloji	34
2.3.4.3. Psikososyal Gelişim Kuramı	34

2.3.4.4. Kişilerarası İlişki Kuramı.....	35
2.3.4.5. Varoluşçu Yaklaşım Kuramı.....	36
2.3.4.6. Hümanistik Yaklaşım Kuramı.....	36
2.4. İlgili Araştırmalar.....	37

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı.....	43
3.2. Araştırmanın Modeli.....	43
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	43
3.4. Araştırmanın Yapılışı.....	44
3.5. Veri Toplama Araçları.....	44
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	44
3.5.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	44
3.5.3. Damgalama Ölçeği.....	45
3.5.4. Psikolojik İyi Olma Ölçeği.....	45
3.6. Verilerin Analizi.....	45

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

4.1. Demografik Bilgilerin Dağılımı.....	47
4.2. Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Değişimi.....	48
4.3. Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Sınıflara Göre Değişimi.....	50
4.4. Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Yaş Gruplarına Göre Değişimi.....	52
4.5. Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin En Uzun Yaşanılan Yere Göre Değişimi.....	54
4.6. Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Anne Eğitim Durumuna Göre Değişimi.....	57

4.7. Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin Baba Eğitim Durumuna Göre Değişimi	60
4.8. Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi oluş Ölçekleri Arasındaki İlişkiler.....	62

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Tartışma ve Yorum	65
------------------------------	----

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç.....	69
6.2. Öneriler	71
7. KAYNAKÇA.....	73
8. EKLER	85
9. ÖZGEÇMİŞ	92

KISALTMALAR

BEÖ	: Bilişsel Esneklik Ölçeği
WEMİÖO	: Warwick-Edingburh Mental İyi Oluş Ölçeği
PYAITÖ-KF	: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form
PYANE	: Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri
PYANSDÖ	: Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalama Ölçeği



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.	Damgalama Türleri	19
Tablo 2.	Normal Dağılım Tablosu	46
Tablo 3.	Demografik Bilgilerin Dağılımı.....	47
Tablo 4.	Bilişsel Esneklik ve Damgalama Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Değişimi.....	48
Tablo 5.	Psikolojik İyi Olma Düzeyinin Geneli İle Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Değişimi.....	49
Tablo 6.	Bilişsel Esneklik ve Damgalama Ölçeklerinin Sınıflara Göre Değişimi.....	50
Tablo 7.	Psikolojik İyi Olma Düzeyinin Sınıflara Göre Değişimi.....	51
Tablo 8.	Bilişsel Esneklik ve Damgalama Ölçeklerinin Yaş Gruplarına Göre Değişimi.....	52
Tablo 9.	Psikolojik İyi Olma Düzeyinin Yaş Gruplarına Göre Değişimi.....	53
Tablo 10.	Bilişsel Esneklik ve Damgalama Ölçeklerinin En Uzun Yaşanılan Yere Göre Değişimi.....	55
Tablo 11.	Psikolojik İyi Olma Düzeyinin En Uzun Yaşanılan Yere Göre Değişimi.....	56
Tablo 12.	Bilişsel Esneklik ve Damgalama Ölçeklerinin Anne Eğitim Durumuna Göre Değişimi.....	58
Tablo 13.	Psikolojik İyi Olma düzeyinin Anne Eğitim Durumuna Göre Değişimi.....	59
Tablo 14.	Bilişsel Esneklik ve Damgalama ve Ölçeklerinin Baba Eğitim Durumuna Göre Değişimi.....	60
Tablo 15.	Bilişsel Esneklik ve Damgalama ve Ölçeklerinin Baba Eğitim Durumuna Göre Değişimi.....	61
Tablo 16.	Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi oluş Ölçekleri Arasındaki İlişkiler.....	63
Tablo 17.	Güvenirlilik Analiz Sonuçları	64

EKLER LISTESİ

8.1. Etik Kurul Onay Yazısı.....	85
8.2. Kişisel Bilgi Formu.....	86
8.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	87
8.4. Damgalama Ölçeği	88
8.5. Psikolojik İyi Olma Ölçeği	89
8.6. Çağ Üniversitesi İzin Yazısı	90
8.7. Çukurova Üniversitesi 'nden Alınan İzin Yazısı	91



BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı

Modern dünyada neredeyse her alanda ve konuda baş döndürücü ve hızlı değişimler gerçekleşmektedir. Küreselleşen ve karmaşıklaşan dünyadaki gelişme ve değişimler, insanlarda sunduğu faydaların yanı sıra, bazı problemleri de beraberinde getirmektedir. Bu değişimlerin etkisi ve hızı her geçen gün daha da artmaktadır. Bilişim teknolojilerindeki gelişmeler özellikle toplumda birey değeri, insan hakları, devlet yönetimi, devletin görevleri, üretim ve üretimin paylaşılması, adalet, sosyal, ekonomik, kültürel, tüketim ve eğitim alanlarında köklü değişikliklere yol açmaktadır. İnsanoğlu varlığından bu yana hem küçük hem de büyük çaptaki değişikliklerle karşılaşmakta ve bunlarla başa çıkarak hayatını devam ettirmeye çalışmaktadır. Günümüzdeki hızlı değişiklikler başa çıkma gereksinimini artırmakta; bireyler kontrol altına alamadıkları dış koşulların baskısı altında kalmaktadır. Bu baskıdan kurtulmak ve hayatını sürdürmek için uyum sağlamanın bir yolunu bulmaya çalışan insan, en etkili yok olarak “esneklik” olgusunu bulmuştur. Esneklik şartlar dahilinde değişikliklerle başa çıkma yeteneğidir ve insanların değişimle başa çıkmasında kilit rol oynamaktadır (Thurston ve Runco, 1999).

Esneklik Türk Dil Kurumu (2019)’na göre “bir dış kuvvet etkisi ile biçimi değişen cismin, etki kalkınca doğal biçimine gelmesi özelliği” şeklinde tanımlanmaktadır. Esnekliğin tanımına bakıldığında insanın yoğun baskı altında olduğu durumlarda en basit ve temel anlamı ile en az zararı alması ve doğal haline dönebilmesi için “esnek” olması gerektiği görülmektedir. Eğer esneklik sağlayamazsa tıpkı bir cisim gibi zarar görebilmekte, kırılabilmekte ve doğal haline dönemeyebilmektedir. Bu nedenle bireyler yaşadıkları yoğun stres ve baskı karşısında esnek olmayı başarabilir ise durumu en az zarar ile atlatabilmektedir.

Her ne kadar bir bireyin denge ve düzen içerisindeki hayatında beklentileri olsa da doğası gereği çoğunlukla beklenmeyen ve ani olaylar gerçekleşebilmekte ve bireyler üstünde baskı yaratmaktadır. Birey olumlu, etkili, sağlıklı, verimli, yaratıcı, yapıcı ve dengeli ilişkiler kurabilme, sürdürebilme ve geliştirebilme zincirini devam ettirmek için bu baskı ile başa çıkmak zorundadır (Bardavit, 2007). Bilişsel esneklik istikrarsız ya da

düzenli şekilde değişen durumlarda bireyin verimliliğini etkileyen baskılarla başa çıkmasını sağlayan önemli bir özellik olarak ön plana çıkmaktadır (Pierce vd., 2006).

Bilişsel esneklik en genel şekliyle “seçenek yaratabilmek” şeklinde ele alınabilmektedir. Bir bireyin seçenek oluşabilmesi ve alternatiflere sahip olması için bilişsel açıdan esnek olması gerekmektedir. Eğer bilişsel esnekliği düşük ise durumsal faktörlerle işlevsel olmayan yollarla başa çıkmaya çalışmakta ve sıklıkla hata yapabilmektedir (Canas, 2006). Bu nedenle günümüzde yoğun bir şekilde yaşanan stres ve baskı ile başa çıkılmasında bilişsel esneklik olgusu ön plana çıkmakta ve üzerinde çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Yapılan çalışmalarda hem bilişsel esneklik tek başına değerlendirilmekte hem de bilişsel esnekliğin diğer değişkenler üzerindeki etkisi incelenmektedir.

Damgalama kavramı bireyleri küçük düşürmek için kullanılan ve önemsenmeyen, yetersiz birisiymiş gibi gösteren bir nitelik şeklinde tanımlanmaktadır. Damgalamada bireyler şahsi nitelikleri sebebiyle çevresi tarafından kusurlu olarak algılanmakta ve sosyal açıdan kabul edilemez olarak değerlendirilmektedir (Vogel vd., 2006). Damgalama süreci bireyin kendisine dair algısında olumsuz bir etkiye sebep olmaktadır (Brown vd., 2010). Dolayısıyla bireyin psikolojik iyi olma durumu da olumsuz etkilenebilmektedir.

1.2. Araştırmanın Problemi

Öğrenciler sosyal, kişisel, mesleki ve akademik birçok problemle başa çıkmaya çalışmaktadır. Bu nedenle problemlerle başa çıkmada önemli görülen bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinde değerlendirilmesi ve damgalama ile psikolojik iyi olmaya etkisinin belirlenmesi oldukça önemlidir. Bu doğrultuda araştırma problemi, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ile damgalama ve psikolojik iyi olmaya nasıl bir etkisi vardır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Üniversite dönemi, genç yetişkinliğe doğru ilk adımın atıldığı ve ergenlikten çıkmak üzere olan gençlerin çeşitli yeni tecrübeler deneyimledikleri bir dönemi oluşturmaktadır. Bu dönemde üniversite ile birlikte yeni sosyal ve akademik ortama adapta olma, çeşitli kariyer imkânlarını araştırma, karşı cinsle ve arkadaşlarla ilişkilerini sorgulama, sosyal özgürlükler içerisinde bağımsız olma ve akademik beklentileri karşılama gibi birçok konu gündemi oluşturmaktadır (Gizir, 2005).

Günümüzde öğrenciler sosyal, kişisel, mesleki ve akademik birçok problemle başa çıkmaya çalışmaktadır (Sevinç, 2010). Bu nedenle problemlerle başa çıkmada önemli görülen bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinde değerlendirilmesi ve damgalama ile psikolojik iyi olmaya etkisinin belirlenmesi oldukça önemlidir.

Literatüre bakıldığında bilişsel esneklik kavramının günümüzde oldukça popüler olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik ve etki ettiği değişkenler ile ilgili çok sayıda yerli ve yabancı çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda bilişsel esnekliğin öğrenci başarısı (Alper ve Deryakulu, 2010), akademik, sosyal, duygusal yetkinlik inançları (Çelikkaleli, 2014), öznel iyi oluş (Satan, 2014), karar stratejileri (Bilgiç ve Bilgin, 2016), özyeterlilik (Özcan ve Esen, 2016), stres (Altunkol, 2011), problem çözme (Beverdors vd., 1999) gibi çok sayıda değişkene etkisi incelenmektedir.

Bilişsel esnekliğin damgalama ve/veya psikolojik iyi olma hali üstündeki etkisini inceleyen herhangi bir yerli ya da yabancı çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle çalışma literatürde öncü olması ve literatüre katkı yapması açısından da önem arz etmektedir.

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri damgalama ve psikolojik iyi olma düzeylerine göre farklılık göstermektedir.

H₂: Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile demografik özellikleri göre farklılık göstermektedir.

1.6. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmanın sayıltıları şu şekildedir:

- Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin uygulanan ölçeklere ve kişisel bilgi formunda yer alan sorulara içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Örnekleme oluşturan katılımcıların evreni temsil edecek nitelikte oldukları varsayılmıştır.

1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

- Araştırma Çukurova Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırmada elde edilen bulgular örnekleme oluşturan katılımcıların kişisel bilgi formu ve kullanılan ölçeklere verdikleri cevaplarla sınırlıdır

1.8. Tanımlar

Psikolojik Danışma ve Rehberlik: Psikolojik danışma ve rehberlik, bireye değer veren, kendisini gerçekleştirmesine yardım eden ve bireyin gelişimine uygun şartların oluşturulmasını sağlayan psikolojik destek hizmetlerini oluşturmaktadır (Yeşilyaprak, 2009).

Bilişsel Esneklik: Bilişsel esneklik “durumlara uyum sağlama, düşünceler arasında geçiş yapma becerisi ya da farklı problemlere çok yönlü stratejilerle yaklaşma yetkinliği” şeklinde tanımlanmakta; “değişen koşullara göre bilişleri değiştirebilme becerisi”ni ifade etmektedir (Kolburan vd., 2019).

Damgalama: “İnsanların farklı olarak algıladıkları kişi ya da grubu değersiz, kusurlu, utanılacak bir durum” şeklinde nitelendirilmekte, “bu kişi ya da gruba yönelik korku duymaya, kaçınmaya, reddetmeye ve uzaklaşmaya iten tutum ve inançlarının tümü” şeklinde ifade edilmektedir (Türk, 2018).

Psikolojik İyi Olma: Psikolojik iyi olma, bireyin etkin ve verimli şekilde çalışabildiği, kendi yeteneklerini kullanabildiği, günlük hayatın stresiyle başa çıkabildiği, içinde yaşadığı topluma ve kendisine katkı yapabilmeye hazır olduğu hali ifade etmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2005).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik sözcük anlamıyla “bilişsel” yani bir verinin kullanılmasında daha önceki verilerin bellekten çağırılması, “esneklik” ise kişilerin bu veriyi farklı durumlarda kullanabilmesi anlamına gelmektedir. Birey biliş ve bilgisini durumlardan bağımsız bir şekilde esnek ve rahat bir şekilde kullanabilmeli ve verilerin kapsamına göre farklı yollara aktarabilmelidir. Duyu organları ile alınan girdilerin işlenmesi içinde bulunan dünyanın algılanması ve anlaşılması bakımından işlevlerin tamamı “cognitive (bilişsel)” kavramı ile açıklanmaktadır (Karakaş, S ve Karakaş, H.M., 2000).

Bilişsel esneklik bu tezin kuramsal çerçevesinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda bilişsel esneklik tanımı, bilişsel esnekliğin gelişimi, bilişsel esneklik türleri, farklı kuramlar perspektifinden bilişsel esneklik, bilişsel esnekliğe sahip bireylerin özellikleri ve bilişsel esnekliğin yordayıcıları şeklinde aşağıda başlıklar halinde ele alınmaktadır.

2.1.1. Bilişsel Esneklik Tanımı

Bilişsel esnekliğin tanımlanmasında en temel özellik sürekli değişen çevre uyarıcılarına göre bilişsel ayarların adapte edilmesi yeteneğidir. İletişim kurma yetkinliğinin önemli bir ögesi olarak değerlendirilen bilişsel esneklik, hızlı çözüm bulma ve iletişime yatkın olma ile de ilişkili kabul edilmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik genel olarak bir sorunun çözümüne karar vermek veya yeni öğrenilen bir şeyin uygulamaya geçilmesi konusunda alternatiflerden duruma özgü olan farklı öğeleri değerlendirebilme eğilimi şeklinde ifade edilmektedir. Birey yeni şeyi uygulama ya da bu sorunu çözme konusundaki seçeneğini değişen şartlar ve yeni durumlara uygulayabildiği zaman bilişsel esnek olarak tanımlanabilmektedir. Ayrıca bilişsel esneklik en temel anlamı ile bir yetenek ya da yetenekler toplamı değil, bir mizaç ya da eğilim olarak tanımlanmaktadır (Elen vd., 2011).

Bilişsel esneklikte adapte olmak için alternatif seçenek ve yolların farkında olunması şarttır. Sorun çözmede ise bir amaca ulaşmak için önüne çıkan zorlukların

aşılması süreci devrededir. Birey bu süreçte sorunlarını çözmek için farklı çözüm yolları geliştirmektedir. Bu bakımdan değerlendirildiğinde problem çözme ile bilişsel esneklik becerileri oldukça benzer görünmektedir (Bilgin, 2009).

Bilişsel esneklik kişinin;

- Esnek olma konusundaki öz yeterliliğini içermektedir. Bireye karşılaştığı bir olayda seçim yapma ve nasıl davranacağını belirleme hakkını vermektedir.
- Esnek olma ve duruma adapte olma konusundaki isteğini içermektedir.
- İçinde olduğu olay ya da durumun alternatif ve farklı yollarının olduğuna dair farkındalığı içermektedir (Martin ve Rubin, 1995).

Bilişsel esneklik bilişlerin ve bilişlere atfedilen özelliklerin değişimini ve bu özellikler arasındaki etkileşimin değiştirilmesini ve bu şekilde yeni yollar yaratılmasını içermektedir. Bilişsel katılık ya da bilişsel esnemezlik ise bu atıflar arasındaki ilişkinin ve bilişlerin katı bir şekilde görülmesini içermektedir (Scott, 1962). Bilişsel esnemezlik Canas tarafından bireyin çevresindeki değişikliklere yanıt verecek biçimde esnek olması gerektiği halde bundan geri kalması şeklinde ifade edilmektedir. Daha önce meydana gelmiş koşullarda etkili olduğu düşünülen bir eylemin ilerleyen koşullarda etkili olmayacağı düşünülmemesine rağmen ısrarlı bir şekilde uygulaması bilişsel esneksizlikten kaynaklanmaktadır (Canas vd., 2003). Canas vd., (2003, 2006), bilişsel esneklik ve esnemezliğin şu dört kavramla doğrudan ilişkili olduğunu öne sürmektedir:

Bilişsel blokaj: Bu kavram farklı bir yoldan gitmek için geçerli nedenler varken başlangıçta belirlenen yolda gitmekten vazgeçmeyi ifade etmektedir. Bilişsel esnemezlik ile doğrudan ilişkili olup bireyin şartlar değişse dahi ilk baştan beri izlediği stratejiyi bırakmadığı ve aynı çizgide devam ettiği anlamına gelmektedir.

Bilişsel histerezi: Tünel vizyonu ya da bilişsel daralma olarak da bilinen bu kavram içinde bulunulan sorunla ilgili bir kez karar alındıktan sonra yeniden değerlendirmeye gereksinim duyulmayacağını ifade etmektedir. Yani yanlış olduğu daha önceden kanıtlanmış olsa dahi kararı değiştirmemek ve aynı yoldan gitmek bilişsel histerezidir.

Sabitlik (işlevsel takıntı): Bir görevde hali hazırda bulunan objeleri yalnızca bilinen en yaygın işlevleriyle dikkate alma eğilimidir. Yeni bir biçime büründüğü

zaman bu objelerin kullanımında sorun yaşanabilmektedir. Yani algılar katı ve sabit olduğu için bir objenin farklı alanlardaki kullanımını görülmemektedir.

İşlevsel indirgeme: Sorunun yalnızca bir tek nedenine yoğunlaşarak etki eden diğer tüm olası değişkenleri görmezden gelme eğilimidir. Sorunu meydana getiren çok sayıdaki sebebin yalnızca bir sebep gibi görülmesi ve indirgenmesidir.

2.1.2. Bilişsel Esnekliğin Gelişimi

Bilişsel esnekliğin gelişimi çeşitli müdahalelerle veya zaman içerisinde kendiliğinde çocukluktan itibaren başlamaktadır. Yapılan çalışmalar okul öncesi dönem itibariyle bilişsel esneklik geliştirildiğini göstermektedir (Blaye ve Bonthoux, 2001). Bazı araştırmalar bilişsel esnekliğin okul öncesi dönemde gelişmeye başladığını ve müdahale ile çocukluk döneminde daha da geliştirilebileceğini vurgulamaktadır. Çocuklarda bu gelişim birçok temel sürecin etkileşime girmesi ve soyutlamanın gelişimi ile gerçekleşmekte; erken çocukluk dönemi bilişsel esnekliğin gelişimi için başlangıç olarak kabul edilmektedir (Dick, 2005).

Başka çalışmalara bakıldığında ise çocuklarda farklı yaş gruplarına göre bilişsel esneklik gelişimini inceleyen çalışmalar da görülmektedir. Bunlara göre özellikle 3-5 yaş yani okul öncesi dönemde bilişsel esneklik gelişmeye başlamaktadır (Stahl ve Pry, 2005). Çocuklarda bilişsel esneklik için en kritik gelişim sürecinin 7-9 yaş olduğu ve olgunlaşmanın 12 yaş civarında tamamlandığı da bulgular arasındadır (Anderson, 2002).

Öte yandan bütün hayat döngüsü değerlendirildiğinde yaşa bağlı bilişsel esneklik gelişiminin doğrusal olmadığı düşünülmekte; bir eğri çizerek U şeklinde ilerlediği görülmektedir. Bilişsel esneklik çocukluk döneminde gelişmeye başlamakta ve yaş ilerledikçe gelişim gerilemektedir (Cepeda vd., 2001). Ergenlik ve çocukluk dönemi boyunca yönetici fonksiyonun ilerlediği ancak erişkinliğin ilerleyen dönemlerinde gerileme görüldüğü görülmekte; bu durum ileri yaştaki yetişkinler ve çocuklara göre genç yetişkinlerin daha iyi performans sergilemesine neden olmaktadır (Zelazo vd., 2004).

Çocuklarda bilişsel esnekliğin gözlemlenmesi ile ilgili çalışmalar çocukların davranışlarında bazı yansımaları olduğunu belirlemişlerdir. Kurallar değiştiğinde katı olan yani esneklik bulunmayan çocuklar karşı koymakta; yeni talep ve şartlara adapte olmada sorun yaşamaktadır. Bir çocukta bilişsel esneklik seviyesi düşük ise,

- Değişime direnç gösterebilmekte,
- Kuralları bozabilmekte ve
- Aynı hataları yeniden yapabilmektedir.

Bu çocuklar daha önceden sergiledikleri davranışları düzeltmek, düzenlemek ve yaptıkları hatalardan ders çıkarmak konusunda başarısız olmaktadır (Anderson, 2002). Bir çocukta bilişsel esneklik düzeyi yüksek olduğunda ise,

- Akranlarıyla ilişkili çatışma ve problemleri çözmede daha başarılı oldukları görülmektedir (Bonino ve Cattelino, 1999).

2.1.3. Bilişsel Esneklik Türleri

Bilişsel esnekliğin farklı türleri bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şu şekildedir (Şenyiğit, 2018):

Dikkatle ilgili esneklik: Dikkatini gerekli yapılara yöneltebilme becerisidir.

Düzenleyici esneklik: Değişen şartlar ve kurallara adapte olabilmeyi ifade eden yürütücü bir fonksiyondur.

İlişkisel esneklik: Yeni fikirler yaratabilmeyi sağlayan yaratıcılıkla ilişkili olup, kavramlar arasında olağan dışı etkileşimler kurabilmeyi ifade etmektedir.

Bunların yanı sıra;

- Zamansal esneklik
- Uzamsal esneklik
- Dönük esneklik

gibi diğer bilişsel esneklik türleri de bulunmaktadır. Bilişsel esnekliğin değerlendirildiği sosyal psikoloji çalışmalarında genellikle ilişkisel esnekliğe odaklanılmakta ve ilişkisel esneklik üstünden bilişsel esneklik ölçülmektedir (Şenyiğit, 2018).

2.1.4. Farklı Kuramlar Perspektifinden Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik bilişsel kuram, akılcı duygusal ve davranışsal kuram ve sosyal öğrenme kuramı perspektifinde değerlendirilebilmektedir. Bunlar aşağıda alt başlıklar halinde ele alınmaktadır.

2.1.4.1. Bilişsel Kuram

Bilişsel kuram Beck'in bilişsel terapi modeli ile açıklanmakta ve buna göre bilişsel bilişsel kuramın en temel kavramlarından birisini oluşturmaktadır. Algı ve duyumlardan gelen bilgiler üstünde düzenleme yapılarak düşünme, problem çözme ve dil mekanizmaları harekete geçirilmektedir. Başka bir deyişle bilişsel kuramın temeli gerçekleşen bir olayla ilgili bilişlerimiz-düşüncelerimizin o duruma dair nasıl bir davranış sergileyip ne hissedeceğimizi belirlemesine dayanmaktadır. Bilişsel kurama göre bireyin bilişsel yapısı şu 2 ana biliş ile açıklanabilmektedir (Arkar, 1992):

1. Otomatik düşünceler
2. Şemalar (Altta yatan kurallar ve varsayımlar)

Bilişsel yapının en dışında otomatik düşünceler, ara katmanında ara inançlar ve en iç kısmında temel inançlar yer almaktadır. Bilişsel yaklaşım psikopatolojik belirtilerin bireylerin bilişlerinde mevcut olan yanlış inançların, bireyin düşünce yapısını etkileyerek bilişsel hatalara neden olduğunu öne sürmektedir. Bilişsel hatalar genel olarak düşünce sisteminin yapısını bozmakta ve emosyonel sorunlar ve olumsuz hatalı otomatik düşüncelere sebep olmaktadır. Bilişsel hatalar genel olarak şu şekilde sıralanmaktadır (Hiçdurmaz ve Öz, 2011):

1. Keyfi çıkarsama: Yetersiz kanıt olduğunda ya da tam aksini söyleyen kanıtlar bulunduğu bile bireyin yalnızca istediği sonucu algılamasıdır.
2. Seçici soyutlama: Olayları kendi bağlamından çıkartarak yalnızca bir detaya odaklanmak ve olaya dair belli ve net diğer nitelikleri görmezden gelmektir.
3. Aşırı genelleme: Bireyin çevresindeki diğer durumlara göre tek bir durumu genellemesidir.
4. Küçültme ve büyültme: Çevredeki bireylerin ve olaylara dair destekleyici ve olumlu verilere küçültülüp görülmezken, olumsuz yönleri abartılmaktadır.

5. Ya hep ya hiç düşünme: Her türlü durum ya da olayı iki uçlu değerlendirmek, yalnızca beyaz ya da siyah olduğunu söylemektir. İki durumun arası dikkate alınmamaktadır.
6. Bireyselleştirme: Kişinin aslında kendisiyle ilişkili olmayan olay, düşünce ve duyguların kendisiyle ilişkili olduğunu sanmasıdır.
7. Felaketleştirme: Çeşitli sonuçların hesabı yapılmadan geleceğin ya da mevcut durumun sürekli olumsuz olarak değerlendirilmesidir.
8. Zorunluluk ifadeleri: Hayat içindeki durumlarla ilişkili katkı ve kesin kurallar olduğu ve bunlara uyulmama durumunda bireyde suçluluğun yaratıldığı hatalı düşünce mekanizmalarıdır.
9. Akıl okuma: Etraftaki bireylerin aklından ne geçtiğini bildiğine inanarak o düşünce hatasına bağlı olarak o bireye hatalı davranışlar sergilemektir.
10. Etiketleme: Bireyin bazı birey, durum, olayları ya da kendisini taraflı bir şekilde değerlendirmesi ve bunun sonucunda olumsuz sıfatlar yüklemesi, onları etiketlemesidir.

Bilişsel kuramın ana varsayımları şemalar ise ruhsal işlevselliği sağlayan mekanizmalar olarak değerlendirilmektedir. Bellek, dikkat, duygu, davranışların anlam atfetme işlevini kontrol eden mekanizmalar olduğu düşünülmektedir. Anlamın bireysel ya da özel anlam ve genelse görünen ya da nesnel anlamı olmak üzere iki katmanı bulunmaktadır (Dönmez, 1992).

Bireyler özgün bilişsel çarpıtmalara meyillidirler. Psikopatoloji çevresel yaşantı ve koşullar, bireyin benliği ve geleceğine dair uyum bozucu anlamlar olarak sıraladığı bilişsel üçlü sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bilişsel yaklaşımda bireyin spesifik ve belli bir sorununa dair danışan ile işbirliği ve terapötik bağ kurma amaçlanmaktadır (Beck, 1976).

Bilişsel esneklik, bireyin daha önceki bir görevden kurtulmasını, yeni bir cevap grubunu yapılandırmasını ve görevi gerçekleştiren bu yeni cevabı verimli bir biçimde davranışa dönüştürmeyi sağlamaktadır. Bireylerin bilişsel esnekliği yüksek olduğunda strese karşı daha yüksek direnç gösterdikleri, olumsuz hayat olaylarına karşı dayandıkları ve yaratıcılık düzeylerinin daha fazla olduğu düşünülmektedir (Chen, 2014).

2.1.4.2. Akılcı Duygusal ve Davranışsal Kuram

Akılcı duygusal ve davranışsal kuram Albert Ellis tarafından geliştirilmiş olan bir terapötik yaklaşımdır. Buna göre bireyler belli irrasyonel ve rasyonel düşünce yönelimleri ile doğmakta; hayatın ilerleyen aşamalarında bu eğilimler sosyal hayat, okul, iş ve aile ile beslenerek duygusal tepkilerin merkezini oluşturmaktadır. İrrasyonel düşünceler ve inanışlar, değersizleştirme yapmak, herhangi bir biçimde rahatsız olmaya dayanamamak, çeşitli durumların sonuçları ile felaketleştirme yapmak, mümkün görünmeyen aşırı beklentiler ya da aşırı talepkarlık şeklinde olabilmektedir. Bir bireyin bu tarz düşüncelerinin çok olması hayatında sıkıntılara neden olmakta ve çeşitli psikopatolojik belirtiler göstermesine yol açmaktadır. Kurama göre bireyler yaşamlarına dair değerlendirmeler ile kendi inançlarıyla ilişkili düşünebilmekte ve böylece kendi üzerlerindeki etkisi açısından olumsuz hataları hafifletebilmektedir. Bu doğrultuda bilişsel esneklik kapasitesinin psikolojik sağlık ve uyum üstünde etkisinin olduğu açık şekilde görülebilmektedir. Bir bireyde bilişsel esneklik yüksek olduğu zaman olumsuz olaylar karşısında düşünce değiştirebilme esnekliği sayesinde hayat daha kolay hale getirilebilmektedir (Bilge ve Arslan, 2000).

Akılcı duygusal ve davranışsal kurama göre olaylar ve durumlara dair yorumlama ve düşünceler sergilenen davranışları etkilemektedir (Capuzzi ve Gross). İrrasyonel düşüncelerin gelişimini erken çocukluk döneminde birey için önem arz eden ve bağ kurduğu insanların kendi gereksinimlerini optimal seviyenin altında karşılaması etkilemektedir. Bu nedenle bu yaklaşım inançların erken dönemde bağlı bulunulan bireye doğrudan bağlı olduğunu ve uyum sürecinin o bireye göre şekillendiğini öne sürmektedir (Bilge ve Arslan, 2000).

2.1.4.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bilişsel esnek genel olarak bireylerin esnek olabileceğine dair tepkileri ve içsel motivasyonları sonucunda başarılı geri dönüşler alacağına güvenmesini ifade etmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Bireylerde bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması, bir işi yapabileceğine dair inancının yani “yetkinlik beklentisinin” yüksek olmasına sebep olmaktadır. Bireylerde inanç ve içsel motivasyon bilişlerine ve duygularına etki ettiğinden yetkinlik beklentisi de “biliş” olarak değerlendirilebilmektedir. Yani olgular, düşünceler ve inançlar bilişin unsurlarını oluşturmaktadır. Bandura (1977) sosyal hayatları üstünde

kontrol sahibi, motivasyonlarını hedefe yönelten, program ve planlarında esnek, bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin yetkinlik beklentilerinin de yüksek olduğunu belirtmektedir. Yetkinlik beklentisi “bireylerin erken dönemden itibaren sosyal çevresiyle kurduğu ilişkide beslenen algı, düşünce ve bilişlerin sonucunda gelişen, yetişkinlik döneminde etkisini sürdüren, kişiler arası ilişkileri etkileyen bir kavram”dır (DiTomasso vd., 2002).

2.1.5. Bilişsel Esnekliğe Sahip Bireylerin Özellikleri

Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler diğer bireylere göre daha uyumlu tavır ve davranışlar sergilemektedir. Bilişsel olarak esnek olan bireyler problemle karşılaştıkları zaman yalnızca olumlu taraflarına bakmakta, çözüm üretmeye çalışmakta ve eğer gerekli ise diğer insanlarda yardım istemeye çekinmemektedir. Ayrıca zorlayıcı durumlarla karşılaştıkları zaman daha dayanıklı olmaktadır (Bedel ve Ulubey, 2015).

Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler mutlak ve katı kurallara sahip olmamakta, yeni durumlara uyum göstermeleri daha kolay olmakta ve değişime açık olmaktadır (Anderson, 2002). Bu bireyler bir olayla ya da durumla karşılaştıkları zaman yalnızca doğru olan davranışı görmemekte, diğer alternatifleri de değerlendirmekte ve farkında olmaktadır. Ayrıca (Bilgin, 2009);

- Çözümleyici ve dikkatli olmaktadır. Bu şekilde sosyal ilişkilerinde diğer bireylerin problem çözmelerine büyük oranda katkıda bulunmaktadır.
- Uyumsuz ve zorlayıcı düşünceleri terk edip, uyumlu ve dengeli düşünceler kapsamında alternatifler yaratmakta ve zor durumlar içerisinde çıkmaktadır.
- Herhangi bir problemle karşılaştıkları zaman farklı bakış açıları ile fırsatları görmekte ve tutumları özgüvenli olmaktadır.
- Yüksek yetkinlik inançları olduğu ve kendilerini değerlendirme becerileri kuvvetli olduğu için kendilerinin farkında olmakta ve öz-güvenle başarıya ulaşmaktadırlar.

2.1.6. Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları

Bilişsel esnekliğin yordayıcıları genel olarak stresle başa çıkma, eleştirel düşünme ve yaratıcı düşünme şeklinde üç başlıkta ele alınabilmektedir.

2.1.6.1. Stresle Başa Çıkma

Stres, günlük hayatın bir parçasıdır ve günümüzde içinde bulunduğumuz çağın hastalığı olarak adlandırılmaktadır. Stres sözcüğü; gerek bilim insanları tarafından bilimsel olarak, gerekse günlük hayatta insanlar tarafından gündelik amaçlarla ve sıkıntılarını dile getirmeleri için sık sık kullanılmaktadır ve çoğu bireyin yaşadığı psikolojik durumu ifade etmektedir. Stresle ilgili literatürde çok sayıda çalışma bulunmakta ve bu çalışmaların her biri farklı tanım ve açıklamalar ile stresi ele almaktadır. Stresin tanımı ve sebepleri bireyden bireye farklılık gösterebildiği gibi, etkisi de her bireyde farklı olabilmektedir. İçinde bulunduğumuz sürekli değişim ve gelişim ortamında her şey hızla değişmekte; bu durum insanlarda endişe ve korkuya neden olmaktadır. Özellikle büyük kentlerde stres, insanların günlük koşuşturmaca içerisinde hayatlarının normal bir parçası haline gelmiştir (Tutar, 2000).

Daha önce de belirtildiği üzere stres, literatürde farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır. En basit ve anlaşılır ifadeyle stres, bireyi bir reaksiyonda bulunması açısından zorlayan, bir gereksiniminden uzaklaşmasına yol açan, dışsal ve içsel sebeplerle ortaya çıkabilen, çöküntüye ve gerilime neden olan kuvvet olarak tanımlanabilmektedir (Başaran, 2000). Bu tanımda stres, çöküntü ve gerilime sebep olan bir tepki olarak ele alınmıştır. Özellikle sanayileşmiş ülkelerde stres, toplum ve birey sağlığı için en önemli tehditlerden birisi haline gelmiştir. Birey ve çevresi arasındaki uyumun göstergesi olarak da ele alınabilen stres, bireyin mücadele etme duygusunu ortaya koyduğu ve insanın baskıya karşı tepkisini ifade ettiği için her daim rahatsızlık teşkil etmemektedir. Bu durum “bedenin bir tepkisi” şeklinde açıklanmaktadır. Yani stres, vücudun fizyolojik bir tepki oluşturmasıdır ve fiziksel bir durumdur. Buna göre stres, engelleme, endişe, kaygı ya da depresyon gibi olumsuz ve psikolojik bir durumu değil, fizyolojik ve olması gereken bir durumu ifade etmektedir (Allen, 1989).

Stresin meydana gelmesi için en önemli şartlardan birisi mevcut durumda bir takım değişikliklerin olmasıdır. Diğer bir ifadeyle birey bakımından alışılmış olan durumların aniden ve beklenmedik şekilde değişmesi gerekmektedir. Benzer şekilde bilişsel esnekliğin ortaya çıkması için de aynı şey gerekmektedir. Bu nedenle bilişsel esnekliğin yordayıcılarından birisinin bilişsel esneklik olduğu ve her iki kavramın birbirine paralel olduğunu söylemek mümkündür. Yani birey gidişat değişikliğine uğradığında ve alışık olduğu bir durum değiştiğinde belirsizlik yaşamakta ve belirsizlik

stres yaratmaktadır. Ayrıca bu durum bilişsel becerilerin birey tarafından ne düzeyde sergileneceğini de belirleyebilmektedir. Doğal olarak da stresle başa çıkmada daha iyi olan bireylerin bilişsel esnekliklerini kullanmada daha iyi olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir (Çuhadaroğlu, 2013).

2.1.6.2. Eleştirel Düşünme

Eleştirel düşünme zeka ölçüleriyle pozitif doğrusal ilişki içerisindedir ve bireyin hem kendi hem de diğer bireylerin düşüncelerini daha iyi anlayabilmesi ve açıklayabilmesi becerisini geliştirmesi için işlevsel, örgütlü ve etkin bir bilişsel süreç şeklinde tanımlanmaktadır. Eleştirel düşünme yalnızca bir beceri olmayıp; sorgulama ve düşünmeye dair olumlu tutumu da kapsamaktadır. Bu doğrultuda eleştirel düşünme düzeyi yüksek olan bireylerin bilgi üstüne harcanacak bilişsel bir çabaya, bu çabanın gerektirdiği beceriye ve bilginin değişmez olarak algılanmasını ifade eden “mutlaklık” kavramından uzak olarak sorgulama ve düşünmeye dair olumlu tutuma sahip olmaları mümkün olmaktadır (Chaffe, 1991).

Eleştirel düşünmeye sahip bireyler durumları olduğu gibi algılamaktan çok bilişsel öngörü ve bireysel deneyimleri doğrultusunda bir elekten geçirerek kendi anlam verdikleri şekilde benimsedikleri ve bunu gerçekleştirirken de aynı zamanda söz konusu duruma karşı özel bir tavır gösterdikleri görülmektedir. Bilişsel esneklik yeteneğinin tam anlamıyla kullanılabilmesi için kişinin eleştirel düşünme eleğinden bilgiyi süzmesi gerekmektedir. Diğer bir ifadeyle karşılaşılan bir durum ya da olguyu olduğu gibi benimseyen kişinin, bu benimseme sürecinden tümüyle değişik bir olguyla karşılaştığında yeni duruma adapte olmakta zorluk çekmesi normal olduğundan bilişsel esneklik yeteneği göstermesi de mümkün olmamakta ve probleme çözüm yaratılamamaktadır. Bu bağlamda bilişsel esnekliğin yordayıcılarından birisinin eleştirel düşünme olduğu söylenebilmektedir (Çuhadaroğlu, 2013).

2.1.6.3. Yaratıcı Düşünme

Yaratıcılık birçok disiplinde önemli ve kapsamlı bir olgudur. Araştırmacılar yaratıcılık kavramına birkaç farklı yaklaşımda bulunmuş ve farklı şekillerde tanımlamışlardır. Yaratıcılık genel olarak “bilgi” üzerinden tanımlanmış olsa da farklı yaklaşımlarda yaratıcılığı etkileyen şans faktörleri, çevre, kişilik, motivasyonel koşullar ve ürünler gibi faktörler tanımlamada rol oynamıştır (Feldheusen ve Goh, 1995).

Yaratıcılık oldukça geniş ve karmaşık bir kavramı oluşturmakta ve doğru ve tek bir şekilde tanımlanması zor olmaktadır. Amabile (1998) yaratıcılığı “yeni ve kullanışlı fikirlerin üretimi” şeklinde tanımlamaktadır. Tanımlamada sürece de önem veren Amabile (1983); yaratıcılığı “uygun uzmanlar tarafından yaratıcı olarak güvenilir bir şekilde değerlendirilen tepkiler ya da eserlerin üretimi” şeklinde de ifade etmektedir. Ek olarak araştırmacı birey içinde yaratıcılığın üç temel bileşeni olduğunu ve bunların alanla ilgili beceriler, yaratıcılığa ilişkin süreçler ve görev motivasyonu olduğunu öne sürmekte ve bu üç bileşen arasındaki örtüşme oranının en yüksek yaratıcılık oranını belirlediğini iddia etmektedir.

Yaratıcılık problemin duyarlılık ve iç görü ile algılanarak çözüme ulaştırılması için alışılmışın dışında ve yeni bir üretim yapmak anlamına gelmektedir. Bu doğrultuda bilişsel esneklik ile yaratıcılık ve yaratıcı düşünme arasında ilişki olduğu düşünülebilmektedir. Daha önce belirtildiği üzere bilişsel esneklik aniden bir durumla karşılaştığı zaman oldukça önemli olup; yaratıcılık kapsamında yeni ve şaşırtıcı bir çözüm ve yaklaşım için de bilişsel esnekliğin gerektiği düşünülmektedir (Çuhadaroğlu, 2013).

2.2. Damgalama

Damgalama, “stigma-damga” kelimesinden köken almakta ve “toplumun genel akımı tarafından değersizleştirilmiş bir grubun utanç ya da kusur özelliği taşıması” ve bu özellikler nedeniyle toplumda etiketlenmesini ifade etmektedir (Hinshaw, 2007).

Damgalama bu tezin kuramsal çerçevesinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda Damgalamanın tanımı, damgalamanın gelişimi, damgalamanın özellikleri, damgalamanın türleri, damgalamanın sonuçları ve damgalama ile başa çıkma yolları şeklinde aşağıda başlıklar halinde ele alınmaktadır.

2.2.1. Damgalamanın Tanımı

Damga diğer bir ifade ile stigma kavramı, ilk defa Yunanlılar tarafından ahlaki açıdan normal olmadığı düşünülen, kötü görülen hainler, suçlular, köleler ve diğer bireyleri vücutlarına demirle dağladıkları ya da doğrudan kazıdıkları işaretlerin kullanımı ile beraber kullanılmaya başlamıştır. Bu işaretleri bütün ömürlerince bedenlerinde taşıyan bu bireyler “lekelenmiş” olarak damgalanmış ve iyi insanlardan

kolay bir şekilde ayırt edilmiştir. Böylece kaçınılması gereken insanlar olduğu da kamuya duyurulabilmiştir (Goffmann, 1963).

Damga (stigma), iz, yara, delmek ve delik anlamlarına gelmekte ancak günümüzde “kara leke” anlamı daha fazla kullanılmaktadır. Kavramın “kara leke” olarak kullanılması daha önce de bahsedildiği üzere suçlu bireylerin damgalanmasıyla ilişkilendirilmektedir. Orta çağda suçlu bireyler suçluluklarının belirtici olarak kızgın demir ile dağlanmış ve o günden bu yana damga kavramı “kara leke” anlamında kullanılmaya başlanmıştır (Taşkın, 2007). Damgalama ise, bireyin içerisinde bulunduğu toplumun “normal” olarak adlandırdığı sınırların dışına çıkılması sebebiyle, toplumdaki diğer kişilerce herhangi bir bireye karşı “azaltıcı atıf” yapılmasını ifade etmektedir. Damgalanan bireyler üzerlerindeki bu damga sebebiyle gerçekle ilişkisi olmadan ismini kötüye çıkaran utanç verici bir nitelik kazanmaktadır (Soygür ve Özalp, 2005).

Damgalama “insanların farklı olarak algıladıkları kişi ya da grubu değersiz, kusurlu, utanılacak bir durum” şeklinde nitelendirilmekte, “bu kişi ya da gruba yönelik korku duymaya, kaçınmaya, reddetmeye ve uzaklaşmaya iten tutum ve inançlarının tümü” şeklinde ifade edilmektedir (Türk, 2018). Başka bir tanıma göre damgalama “toplum içerisinde bir bireyin fiziksel, finansal, entelektüel, cinsel ya da başka bir olguyu toplumun genelinden daha eşit olmayan bir farklılıkla deneyimlemesi kişiyi etiketleyerek genel toplum yapısından koparan bir olgudur” (Burke, 2007).

2.2.2. Damgalamanın Gelişimi

Damga kavramı ilk kez serseri ve köleleri genel olarak toplumdaki bireylerden ayırmak amacıyla bedenlerine kesici bir aletin bastırılması yoluyla yaptıkları nokta biçimindeki kalıcı işaretlerin tanımlanması için kullanılmıştır (Thornicoff, 2014). Damga kavramını ilk olarak ciddi anlamda ele alan Goffman, damga işaretlerinin Yunanlılar tarafından bir bireyin kötü yanlarını ortaya çıkarmak ve toplumda ahlaki bakımdan normal dışı olduğunu belirtmek amacıyla kullanıldığını belirtmektedir (Goffmann, 1963). Bu duruma benzer şekilde yine Yunanlılar da damga amacıyla hayat kadınlarına çizgili ve çiçekli elbise giyme mecburiyeti getirilmiş, 14. yüzyıl sonlarında ise sol kollarına erkek şakası ya da kızıl kemer şeklinde figürler ile damgalar gerçekleştirilmiştir (Küntay ve Erginsoy, 2005).

Bu bağlamda yukarıda da görüldüğü üzere damgalama oldukça eski tarihlerden bu yana toplumlarda yapılmaktadır. Hindistan'da günümüzde devam eden ve eski çağlardan bu yana varlığını sürdüren kast sistemi de damgalama kapsamına alınabilmektedir. Bu sisteme göre parya olarak adlandırılan (dokunulmazlar) herhangi bir gruba giremeyenler ile yüksek kast grupları arasında ciddi bir ayrımcılık yapılmaktadır. Bu şekilde paryalar damgalanmakta ve öz-saygıları ciddi biçimde zedelenmektedir. Tersine yüksek kast gruplarında da ayırt edici nitelikler ve öz-saygı buna bağlı olarak artış göstermektedir (Jaspal, 2011).

Damga ile ilgili araştırmalar ve damga teorisi ise tarihsel süreç içerisinde 1930'lu yıllarda başlamaktadır. Damga kavramı ilk olarak sosyal psikoloji ve sosyoloji literatüründe ele alınmış; sosyoloji damga ve sapma arasındaki ilişkiyi incelerken, sosyal psikoloji damga, ön yargı, stereotip ve sosyal kategorizasyon üzerinden damga kavramını ele almaktadır. Damga konusundaki en önemli çalışmalardan birisi stereotip üstüne yapılan Allport'un 1950'deki çalışmasıdır (Scheyett, 2005).

Her ne kadar damgalama olayı toplumda oldukça uzun bir geçmişe sahip olsa da bilimsel anlamda ele alınmasının tarihi oldukça kısadır. Damga teorisi üstüne yapılan çalışmalar genellikle 1990 yılından sonra artış göstermiştir (Major ve O'Brien, 2005).

2.2.3. Damgalamanın Özellikleri

Yapılan çalışmalar bir ortamda damgalanmanın aktifken diğerinde aktif olmadığını, bazı ortamlarda damgalanmanın öneminin diğerlerine göre daha az ya da daha fazla olabileceğini göstermektedir (Hebl ve Dovidio, 2005). Devam eden sosyal etkileşimler açısından damgalamanın dört ana özelliği bulunmaktadır (Crocker vd., 1998):

- Ekonomik açıdan dezavantajlı olmak
- Damgalanma sonucunda ayrımcılığın meydana gelmesi
- Bireylerarası etkileşimde reddedilme
- Olumsuz stereotiplerin etkinleştirilmesi

Damgalamaya maruz kalmış birey sosyal ve kişisel kimliğinde değersiz görülen ve küçümsenen özellikler taşımaktadır. Damgalama kültürden kültüre farklı özellikler taşımaktadır. Genel olarak damgalanmış birey üstünde ciddi etkileri olan karmaşık ve

kapsamlı bir olguyu oluşturmaktadır (Major ve O'Brien, 2005). Damgalanmaya maruz kalmamış kişiler damgalanmaya maruz kalmış kişiler hakkında stereotipik ve ön yargılı görüşe sahipse, çeşitli sebeplerden dolayı kendi gerçek tutumlarıyla örtüşmeyen bir şekilde tepki veriyor olabilmektedir. Damgalanmaya uğramış bireylerin genel olarak ayrımcılık ve ön yargıya maruz kalması ve sosyal olarak toplumdan dışlanması, onların damgalanmaya maruz kalmamış bireylerin tümü tarafından olumsuz tepkilerle karşılandığı anlamına gelmemektedir (Hansen, 2001).

Damgalamanın oluşumu açısından damgalamanın özellikleri ele alınacak olursa; damgalama şu bileşenlerin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır (Link ve Phelan, 2001):

- Damgalanmış bireylerin adil olmayan getirilerle sonuçlanan ayrımcılık ve statü kaybını tecrübe etmesi
- “Biz” ve “onları” bir ölçüye kadar ayırmayı gerçekleştirmek için damgalanmaya maruz kalmış bireyleri kategorilere ayırmak
- Egemen kültürel inanışların damgalanmış bireylerin istenmeyen özellikleriyle bağdaşması ve olumsuz stereotiplerin varlığı
- İnsani farklılıkları etiketlemek ve insanları ayırmak

Damgalamada toplum tarafından kabul edilmemenin yaşanması, damgalanmış bireylerin farklı kategorilere ayrılması, stereotiplerin varlığı ve farklılığın tanımlanması ayrımcılığın, dışlanmanın ve reddetmenin oluşmasına neden olmaktadır (Link ve Phelan, 2001).

2.2.4. Damgalamanın Türleri

Damgalama genel olarak farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Genel olarak literatürdeki damgalama türleri aşağıda verilen Tablo 1’de özetlenmektedir.

Tablo 1.

Damgalama Türleri

Araştırma	Damgalama Türleri
Goffman (1963)	Kabilesele damgalama Kişisel karakter kusurları Bedendeki anormallikler
Corrigan ve diğerleri (2005)	Kişisel damgalama Yapısal damgalama
Smith (2006)	Ego ya da hissedilen damgalama
Corrigan ve diğerleri (2007)	Kendini damgalama Toplumsal damgalama
Brohan ve diğerleri (2010)	Kendini damgalama Deneyimlenen damgalama Hissedilen ya da algılanan damgalama

Tablo 1’de görüldüğü üzere damgalamanın ilk sınıflandırması Goffman tarafından yapılmıştır. Buna göre damgalama (Goffmann, 1963);

- Kabilesele damgalama (din, milliyet ve ırk damgalaması): Bu damgalama türü genetik olup, bütün aile bireylerini etkilemektedir.
- Kişisel karakter kusurları: Sosyal açıdan sahtekarlık, katı inançlar, hainlik, doğal veya baskıcı olmayan tutkular, sapkın davranışlar gibi aynı zamanda bilinen ve resmi kayıtlara geçmiş olgulara işaret etmektedir. Radikal siyasal davranış, intihar girişimi, işsizlik, homoseksüellik, alkolizm, bağımlılık, hapishanede kalmış olma ve ruhsal bozukluk gibi.
- Bedendeki anormallikler: Kronik hastalıklar, engel ve fiziksel deformasyon gibi.

Diğer bir sınıflandırma Corrigan ve diğerleri tarafından 2005 yılında Hill, Metron, Pincus ve Wilson gibi araştırmacılar tarafından ortaya atılan yapısal damgalama üzerinden yapılmış ve buna göre damgalama ikiye ayrılmıştır (Corrigan vd., 2005):

- Kişisel damgalama: Ayrımcı davranışlar ve ön yargılı tavırları barındıran bireysel damgalama, psikolojik bir süreç olarak işlemektedir.
- Yapısal damgalama: Sosyologlara göre ayrımcılık ve ön yargının alternatif bir çeşidi olarak “yapısal damgalama” türü bulunmaktadır. Damgalama genel olarak politik, ekonomik ve sosyal güçler tarafından yönetilmekte ve bu güçlere tamamen bağımlı olarak yapılmaktadır. Bu bağlamda yapısal damgalama kamu kurumları ve özel kurumların politikaları nedeniyle damgalanmış bireylerin karşılaştıkları fırsatların kısıtlanmasını ifade etmektedir.

Smith (2006) damgalamanın diğer bir türü olarak ego ya da hissedilen damgalamayı tanımlamışlardır. Buna göre bireyin sürekliliği ve kendi durumu hakkında çeşitli sosyal tecrübelerden edindiği öznel duyguya ego ya da hissedilen damgalama adı verilmektedir. Bazı bireyler için örneğin ruhsal bir hastalığı bulunan bir birey bunu gizleyememektedir. Ancak birçok birey bu durumda kendi durumlarıyla ilgili bilgileri nasıl yöneteceğini ön plana çıkarmakta ve davranışlarını gizlemeye çalışmaktadır. Çünkü diğer bireylerin ne düşüneceğinden korkmakta ve kendi kendisini damgalanmış hissetmektedir.

Corrigan ve Watson (2007) ise damgalamayı iki tür şeklinde ifade etmektedir:

- Kendini damgalama: Damgalanan bireylerin kendine dair yargılarını ifade etmektedir.
- Toplumsal damgalama: Toplumun genelinin damgalanan bireye dair yargısını ifade etmektedir.

Bilim insanları bu iki damgalama türünün etkilerinin de farklı olabileceğini belirtmişlerdir. Yani günlük hayat, sosyal ilişkiler ve benlik saygısı gibi durumlarda kendini damgalama oldukça etkili iken, ruhsal hastalığı olanlarda psikiyatri hizmetlerine olan toplumsal yargı da toplumsal damgalamayı etkileyebilmektedir (Kranke vd., 2011). Diğer taraftan Corrigan ve Watson (2007) bu iki türün birbiriyle ortak unsurlarda içerdiğini belirtmişler ve bu unsurları şu şekilde sıralamışlardır:

- Ayrımcılık
- Ön yargı
- Stereotipler

Bu unsurları Thornicroft ve diğerleri (2007) şu şekilde sıralamaktadır:

- Davranış problemleri (ayrımcılık)
- Tutum problemleri (önyargı)
- Bilgi problemleri (Yanlış bilgilenme ya da bilgisizlik)

Sonuç olarak kendini damgalama ve toplumsal damgalama olarak ikiye ayrılan damgalamanın her iki türünde de stereotipik inançlar, ayrımcılık ve ön yargı rol oynamaktadır.

Son olarak damgalama türleri Brohan ve diğerleri (2010) tarafından yalnızca ruhsal hastalıklara yönelik değerlendirilmiş ve şu şekilde sıralanmıştır:

Kendini damgalama: Toplumsal damgalanmanın benimsenmesini ifade etmek için kullanılan bu kavram suçluluk duyguları, utanç, bireyin itibar ve öz saygısının yok olması şeklinde açıklanmaktadır.

Deneyimlenen damgalama: Bu damgalama türü “gerçek ayrımcılık deneyimi ve/veya kişinin etkilenebileceği durumlarda katılımını kısıtlama” şeklinde ifade edilmektedir.

Hissedilen ya da algılanan damgalama: Bu damgalama türü ruhsal hastalığı olanların hastalığına dair utanç duygularını ve kabul gören ayrımcılıktan korkmalarını ifade etmektedir.

Damgalanma türleri kapsamında genel olarak damgalanmanın teorik çerçevesine bakıldığında damgalamanın temelinde şu üç kimlik kavramının olduğu söylenebilmektedir (Goffmann, 1963):

- Ego ya da hissedilen kimlik
- Kişisel kimlik
- Sosyal kimlik

Bunlardan ego ya da hissedilen kimlik bireyin kendi kimliğiyle ilgili duygularını; kişisel kimlik bireyi diğerlerinden ayıran niteliklerini ve sosyal kimlik bireylerin içinde bulunduğu topluma göre herkes tarafından bilinen ve bireyi tanımlayan niteliklerini içeren kimlik türünü ifade etmektedir.

2.2.5. Damgalamanın Nedenleri

İnsanların hiçbirisi bir diğerine benzememekte ve birbirlerinden sonsuz farklılık göstermektedir. Kişiliği, kültürel geçmişi, yaşı, cinsiyeti, ten rengi, beden ve hatta formel eğitimden geçmesi bile bu sonsuz sayıdaki farklılığı ortaya koymasına zemin hazırlamaktadır. Bireylerin farklılığı damgalamasının arkasında bir takım nedenlerin olması gerekmektedir; kriminoloji, sosyal psikoloji ve sosyoloji gibi çok alanda nedenleri üzerinde çalışmalar gerçekleştirilmektedir (Coleman, 1986).

Beklenmedik ve biçimsiz şeylerden uzaklaşma ve her şeyin daha önceden bilinmesi zorunluluğu ne zaman ne olacağının farkında olma arzusu insanoğlu için özel bir gereksinimi oluşturmaktadır. Bu beklenti insan ilişkilerinde de bulunmaktadır. İlişkiler ve hayattaki belirsizlik düzeyi arttıkça insanoğlunun hayatı daha zor bir hal almaktadır. İnsanlar içinde buldukları durumların kendi kontrolünde olduğunu düşündüğünde daha az tehlikede hissetmektedirler. Olayları başkalarının gücüne, kadere ya da şansa bırakanlar sıklıkla korku hissetmektedir. Örneğin toplumun ruhsal hastalıklara dair tavırları, hastaların “ne zaman ne yapacağı bilinmez” ve tehlikeli bireyler olarak algılanmasıyla direkt ilişkili olduğu görülmektedir. Hastaların alışılmıştan dışındaki tutumları ve önceden bilinmeyen davranışları yani özetle düzeni bozmaya yönelik tavırları toplumu endişeye sürüklemektedir. Toplum ve birey kendini rahatsız eden ve korkutan bir olayla karşı karşıya kaldığında sıklıkla onu kendinden dışlayıp “yabancılaştırma” yolunu seçmektedir (Taşkın, 2004). Bu şekilde daha rahat biçimde hayat sürebilmek ve belirsizliğin ortadan kalması için toplumlar sosyal kontrol mekanizmalarıyla kendine karşı tehdit olarak algıladığı şeylere karşı tedbir almaya çalışmaktadırlar. Bu şekilde damga bir çeşit sosyal kontrol aracı olarak görülmekte ve bu durum damganın nedenlerinden birisi olarak açıklanabilmektedir. Goffmann (1963)’e göre azınlık olarak kabul edilen etnik, dini ve ırksal grupların etiketlenmesi rekabet yollarından uzaklaştırılması amacıyla yapılabilmektedir. Hatta fiziki deformasyonu olan bireylerin değersiz hale getirilmesi de bu bireylerin kendi tercihi kapsamında bir kısıtlamaya dahil olmasına katkı sağlayabilmektedir.

Aynı şekilde damgalama olayının bireylerde kendisini ve çıkarlarını koruma sebebiyle yapıldığı görülmektedir. Damgalama damgalamaya maruz kalanlar için dedikodulara konu olmada ve damgalanan olma durumuna düşmede koruyucu bir metot haline gelmektedir. Damgalamada bulunanlar damgadan her fırsatta kaçmakta ve gücünü daha da artırarak olası bir kaygı riskini ortadan kaldırmaya çalışmaktadır. Damgalayanlar ayrıca; mağdur olma, ekonomik çıkarına zarar gelme, tehlikeyle karşılaşma, kaybetme gibi olası damga nedenlerinden kaçınarak ikincil çıkarlarını korumak istemektedirler. Damgalayan üstünden açıklanan bu damga-neden ilişkisi sosyolojik bakış açısından güç ve denge ilişkisi üstünden damganın tanımlanmasına benzemektedir. Yani “damgalanmamak için damgalamak” damganın nedenlerinden birisi olarak ele alınabilmektedir (Haghighat, 2001).

Damganın nedenleri bir takım statik etkileri üstünden açıklanabilmektedir. Ancak zaman, durum ve olay gibi faktörler damganın toplumdaki sebeplerini artırmaktadır. Değişen şartlara ayak uyduramama ya da ayak uydurmamayı tercih etmeme de insanların ayrımcılığa maruz kalmasına neden olabilmektedir. Örneğin akıllı telefonların toplumdaki yaygınlığı sonucunda bu telefonu kullanamayan ya da alamayan bireyler toplumdan dışlanabilmekte ve toplumla bağları kopmaktadır. Ya da aydınlanma döneminde batıda rasyonellik ve akıl ön planda iken çağdaş dönemde üretkenlik, bağımsızlık, yetenek, güzellik ve zenginliğe daha fazla önem verilmiştir. Bu bağlamda toplumda içinde bulunulan dönemde ön plana çıkan ve önem verilen değer ve unsurları barındırmayan kişiler değersiz kabul edilmekte ve dışlanarak damgalanmaktadır (Scheyett, 2005).

Thornicroft (2014)'e göre damgalama teorileri ne sosyal dışlanmayı tersine çevirme ne de ruhsal hastalığı olan bireylerin hayat ve hislerini anlama konusunda yeterli hassasiyeti gösterememektedir. Bu teorilere göre genel olarak damgalamanın nedenleri şu üç temel öge üstünden biçimlenmektedir:

- Davranış problemleri (ayrımcılık)
- Tutum problemleri (önyargı)
- Bilgi problemleri (Yanlış bilgilenme ya da bilgisizlik)

Bu üç unsur sosyal psikoloji alanında davranışsal, duygusal ve bilişsel olarak ifade edilmektedir. Bireyler herhangi bir birey ya da obje üstündeki duygu ve

düşüncelerini ilk olarak malumat üstünden hareketle şekillendirmektedir. Tam bir bilgi haline gelmeyen bu malumatlar bireyleri ön yargıya yöneltmektedir. Ön yargılar ile meydana gelen bu tavır “o bireyler” ile ilk iletişimde tavırdan davranışa dönüşmekte, dışlanma ve ayrımcılık meydana gelmektedir (Thorncroft, 2014).

Psikiyatri alanında gerçekleştirilen bir araştırmada Holmes ve diğerleri (1999), damgalamanın altında yatan nedenleri şu şekilde açıklamışlardır:

Korku ve dışlama: Ruhsal hastalığa sahip olan bireylerin toplum tarafından tehlikeli olduğunun düşünülmesi ve dışlanması gerektiğine dair inanç

Yardımseverlik: Ruhsal hastalığa sahip olan bireylerin aciz konumda görülmesi ve çocuk gibi olması

Otoriterizm: Ruhsal hastalığa sahip olan bireylerin sorumsuz, değersiz ve kendi hayatlarıyla ilgili kararları alamayacak durumda olmasına dair inanç

Bu üç nedenden özellikle korku ve otoriterizm bireylerin damgalanmasında rol oynamaktadır. Damgalamayı araştıran diğer bir araştırmacı Haghigian (2001) damgalamaya neden olan temelleri yukarıdaki üç neden üzerinden şu şekilde ele almaktadır:

Evrimsel temel: Üreme ve hayatta kalma açısından damgalama oldukça önemli bir öge olduğu için genlere kodlandığı düşünülmektedir. Ayrıştırma, tehdit ve tehlikelerden kaçış evrimsel süreçte insanın doğasını oluşturmakta ve bu doğa damgalamaya neden olmaktadır.

Ekonomik temel: Bireylerin rakip olarak gördüklerini ve elemek istediklerini dışlaması damgalamanın ekonomik temelini oluşturmaktadır.

Psikolojik temel: Damgalama davranışında bulunan bireyler her daim kendi bireysel çıkarlarını ön planda tutma eğiliminde olmaktadır. Bazı bireyler damgalanmış aile ve bireylerin işlemiş olduğu günahlara kefarete olarak bu şekilde cezalandırıldıklarını düşünmekte ve kendi psikolojik çıkarlarını herşeyden ön planda tutarak bu bireyleri damgalamaktadır.

Bünyesel temel: Sosyal algı ve bilginin işlenmesi üzerinden damgalamayı açıklamaktadır. Buna göre insanlar olumsuz durumları daha nadir olan öğeler üstünden yorumlama eğilimine sahiptir ve sayıca az ancak diğerlerinden farklı olan bireyleri “suç olgusu” üstünden yorumlamakta ve bu bağlamda “çoğunluk” üstünden değil, “azınlık” üstünden değerlendirmekte ve damgalamaktadır.

2.2.6. Damgalamanın Sonuçları

Damgalama, fiziksel engel, madde kullanımı, ırk ve akıl hastalığı gibi özelliklerinden dolayı gözden düşmüş olan ya da kusurlu bireyin olumsuz değerlendirmesi olarak ele alındığında bu tür ön yargıların damgalanmaya maruz kalmış bireye önemli olumsuz psikolojik, ekonomik, politik ve sosyal sonuçlar getirmesi kaçınılmazdır (Dovidio, 2001).

Damgalananları sosyal ve fiziksel çevreden dışlama, beslenme ve sağlık hizmetlerine ulaşımını kısıtlama yoluyla yapılan ayrımcılık damgalanan bireylerin sağlıklarını doğrudan etkilemektedir (Link ve Phelan, 2001). Damgalanmanın sebep olduğu ayrımcılık nedeniyle damgalamaya maruz kalan kişiler sosyal destekten ve bazı haklardan mahrum kalmakta ve toplumdan dışlanma tehlikesiyle yaşamaktadırlar. Bireyin psikolojik sağlığı savunmacılık, anskiyete, depresyon, kendinden nefret etme ve kendini küçük görme gibi damgalama sürecinin getirileri nedeniyle de zarar görmektedir (Lipp, 2011).

Yapılan çalışmalarda damgalanma sonucunda bireylerde depresyon görüldüğünü, kardiyovasküler aktivitenin arttığını ve bağışıklık sisteminin fonksiyonlarının düştüğünü göstermektedir (Hansen, 2001).

Ayrıca Major ve O'Brien (2005) yaptıkları çalışmada damgalanan ve damgalanmayan bireylerin sağlıklarını karşılaştırmış ve damgalanan bireylerde kalp krizi, koroner kalp yetmezliği, hipertansiyon ve depresyon gibi fiziksel ve ruhsal sağlık problemlerinin daha fazla yaşandığını belirlemişlerdir. Öte yandan Dickerson ve Kemeny (2004) damgalanmanın sağlığı etkilemesinde kimliğin tehdit edilmesinin ana sebep olduğunu belirtmiş ve kimliğe olan bu tehditler sonucunda dolaylı olarak damgalama sonucunda kan basıncı yükselmesi, kortizol yükselmesi, diğer kardiyovasküler tepkiler, bilişsel ve duygusal olumsuzlama zinciri sonucunda psikolojik sorunların ortaya çıktığını belirtmişlerdir.

2.2.7. Damgalama ile Başa Çıkma Yolları

Azınlık olarak değerlendirildiği için damgalanmaya maruz kalan bireyler kendilerine karşı ön yargılı davranılacağı konusunda kaygı duymakta ve bu sebeple önleme taktikleri kullanmaktadırlar (Taylor, 2008).

Damgalama ile başa çıkma yolları genel olarak hükümet, toplumsal, kurumsal, bireyler arası ve bireysel düzeyde olmak üzere kendi içerisinde beşe ayrılmaktadır (Hejinders ve Van der Meij, 2006):

1. Hükümet düzeyinde başa çıkma yolları:
 - a. Hak temelli yaklaşımlar
 - b. Politik ve hukuksal müdahaleler
2. Toplumsal düzeyde başa çıkma yolları:
 - a. İtiraz
 - b. Savunma
 - c. İletişim
3. Kurumsal düzeyde başa çıkma yolları:
 - a. Eğitim
 - b. Yeni Kurumsal Politikalar
4. Bireylerarası düzeyde başa çıkma yolları:
 - a. Toplumsal rehabilitasyon
 - b. Evde Bakım hizmetleri
 - c. Bakım ve Destek
5. Bireysel düzeyde başa çıkma yolları:
 - a. Kendi kendine yardım, destek ve savunma grupları
 - b. Grup rehberliği
 - c. Güçlendirme
 - d. Bilişsel davranışçı terapi
 - e. Psikolojik danışmanlık
 - f. Tedavi

2.3. Psikolojik İyi Olma

Bu tezin kavramsal çerçevesinde önemli bir yer tutan diğer kavram psikolojik iyi olma kavramıdır. Psikolojik iyi olmanın tanımı, gelişimi, boyutları ve farklı kuramlar perspektifinden değerlendirilmesi aşağıda başlıklar halinde yapılmaktadır.

2.3.1. Psikolojik İyi Olmanın Tanımı

Günümüzde psikopatoloji düşüncelerine dair pozitif psikoloji düşüncesi oluşmuştur. Bu alanda kişinin kendisini olumsuz şekilde etkileyen özelliklerle başa çıkmasını sağlamak ve iyi olma düzeyini artırmak amaçlanmıştır. Yaşanan gelişmelerin etkisiyle mutluluk düşüncesi hayat standardını ölçmek için bir araç haline gelmiş ve toplumlarda iyi olma düzeylerinin incelenmesiyle ilgili çalışmalar artış göstermiştir (Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

İyi oluş “bireyin bir bütün olarak öz değerlendirme yapması” olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi olma bireyin yaşamdan aldığı zevke ve mevcut olumsuz ve olumlu duygularla ilişkili olarak yaptığı öznel bir değerlendirmedir. Bu değerlendirme, kişinin farklı olaylara verdiği tepkileri, özel hayat, okul, sosyal çevre ve iş hayatını, hayattan aldığı doyuma dair düşünce sistemini ve sahip olduğu duygularla ilişkili tatminini kapsamaktadır (Koyuncu, 2015).

Kişilerin deneyimleri sonucunda meydana gelen olumsuz ya da olumlu duygularla ilişkili olarak meydana getirdiği değerlendirme öznel iyi olmayı ifade etmektedir. Öznel iyi olmanın yüksek oluşu bireylerin olumlu duygularının olumsuz duygularından daha fazla olmasıyla ilişkili olmaktadır. Yani birey kötü ve iyi deneyimleri sonucunda olumlu duygular barındırmışsa öznel iyiliği yüksek olmaktadır (Malkoç, 2011). Öznel iyi olma öznel olduğu için kişinin deneyimleri sonucunda meydana gelmektedir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012).

Psikolojik iyi olma kavramı ise öznel iyi olmaya ek olarak bireyin kendisinin yanı sıra yaşamının özelliklerine de bünyesinde barındırmaktadır (Telef vd., 2013). Psikolojik iyi olma en genel şekliyle “bireyin yaşamdaki hedeflerini, potansiyelini gerçekçi olup fark edip edemediğini ve bireylerle yaşantısını kapsayan bir kavram” olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

Psikoloji disiplinde yapılan çalışmalar genellikle kişinin olumlu işlev görmesine değil, olumsuzluklarına odaklanmaktadır (Demirci, 2012). Fromm’a göre psikolojik iyi olma, “bireyin bağımsızlığını ve bununla gelen yalnızlık ve çaresizlik duygularından uzaklaşmaya yönelik olarak, özerkliği koruyarak çevresiyle yardımlaşma, paylaşımında bulunma ve duygusal ilişki sağlayabilmeyi de kapsamaktadır (Geçtan, 2004).

Psikolojik iyi olma daha iyi koşullarda hayatı devam ettirme ve iyi davranışlar sergileme şeklinde tanımlanırken, bu tanıma göre bireyin iyi olması yalnızca kendi

iyiliği ile mümkün olmamaktadır. Başka bir ifadeyle psikolojik iyi olma bireyin bireysel özelliklerinin farkında olması, anlamlı bir yaşamı olmasını, diğer bireylerle güvenilir ve sağlıklı ilişkiler sağlayabilmesi, eksikliklerinden rahatsızlık duymaması, kendisini olumlu görmesi ve kendisini sürekli geliştirme ve iyileştirmeye yönelik çabalarından oluşmaktadır (Telef vd., 2013).

Psikolojik iyi olma ifade edilirken pozitif, negatif ve normal olmak üzere üç farklı model olduğu görülmektedir (Akın, 2009). Negatif psikolojik iyi olma modelinde patolojik vakaların olmadığı ifade edilmektedir. Yani stres ve ona bağlı herhangi bir patolojik vaka yaşamamış insan sağlıklı olarak nitelendirilmektedir. Normal modelde ise bir birey kendisine yeten bir çevre ve standart bir işe sahipse ve kendisini mutlu kabul ediyorsa iyi olarak tanımlanmaktadır. Pozitif modelde psikolojik iyi olma sahip birey hem patolojik bakaya sahip olmamakta hem de ortalamanın üstünde iyi bir durum içinde olmaktadır (Şahin, 2013).

İyi oluş ile ilgili diğer bir tanımlama da bireylerin dışında toplumlara da faydalı olması ve bu faydanın sürekliliğinin sağlanmasıyla ilişkilidir (Huppert vd., 2004). Bireyin iyi olması fiziki, sosyal ve psikolojik bağlamda olabilmektedir. Fiziki durumlara fiziki ve biyolojik yeterlilik, sosyal durumlara arkadaşlık ve iş bağları ve psikolojik durumlara zihinsel süreçler, hoşnutluk ve mutlu olma örnek verilebilmektedir (Gediksiz, 2013).

Psikolojik iyi olma çerçevesinde bir bireyin sağlıklı olarak nitelendirilebilmesi için hayatın bütün alanlarında gerekli özelliklere sahip olması ve tüm gereksinimlerini eksiksiz karşılayabilmesi gerekmektedir. Psikolojik iyi olma özel yaşam, iş yaşamı ve sosyal çevre olmak üzere hayatın üç ögesinin ihtiyaçlarını karşılama ve bu şekilde hayatı sürdürülebilir kılmayı ifade etmektedir (Geçtan, 2004).

2.3.2. Psikolojik İyi Olmanın Gelişimi

Psikoloji alanındaki araştırmaların her geçen gün gelişmesi ve artış göstermesi günümüzde alana etkiye bulunmuş görüşleri de etkilemiştir. Bedenini ve kendisini tartışmaya açan insan, kendisini oldukça iyi olarak nitelendirdiği bu konuda araştırma süreci boyunca farkındalığı artmış ve artan farkındalık ile birlikte bilinç alanında da yeni ufuklar çizilmeye başlanmıştır (Şahin, 2013).

Psikoloji dönem dönem özellikle iyi olmanın olumsuz modelinde kişilerin iyi olma düzeylerinin yükseltilmesinden çok olumsuzlukların giderilmesi üstünde

durmuştur. Bu üstünde durma patolojik vakaların iyileştirilmesinde pozitif sonuçlar getirmiştir. Ancak bireysel ve toplumsal olarak psikolojik tatmin noktaları çok da dikkate alınmamıştır (Şahin, 2013).

Psikolojik iyi olma milattan önce 4. yüzyılda Yunan filozoflarından Aristippus'a kadar uzanan ve tatmin sağlayan hayatları ve olumsuz duygulardan uzak durmayı ön plana çıkaran bir kavramdır. Buna göre iyi olmak, "mutlu olmak"tan daha temel bir durumu ifade etmektedir. Keyif alma yine bu tanıma göre iyi olmanın en önemli özelliklerinden birisini oluşturmamaktadır. Bunun yerine iyi olma gerçek benlik ile tam bir uyum içinde hayatını devam ettirme ve bu biçimde hayatın gerektirdiklerini fonksiyonel bir biçimde yerine getirme ile gerçekleşebileceğini varsaymaktadır (Anlı, 2011).

Pozitif psikolojide bulunan en önemli konulardan birisi de iyi yaşamdır. Yaşam içinde mana oluşturma ve bu manayı devam ettirme Eski Çağ Yunan filozoflarının iyi yaşam konusunda önem verdikleri kavramlar olmuşlardır. Eski Çağ Çinli filozoflar ise iyi yaşamı daha çok toplumsal disiplin kapsamında değerlendirmişler ve bireyin görevlerini disiplinli bir biçimde gerçekleştirmesinin bu konuda önemli olduğunu öne sürmüşlerdir. Ayrıca Çinli filozoflar gibi Aztekler de sosyal yükümlülükleri uygun şekilde gerçekleştirmeyi psikolojik iyi olma şeklinde tanımlamışlardır (Anlı, 2011).

2.3.3. Psikolojik İyi Olmanın Boyutları

Ruh sağlığı uzmanları 1950'li yıllardan sonra bireylerin güçlü yanlarını ve olumlu yönlerini daha fazla geliştirmeye ve bunun yanında iyi olma düzeylerini yükseltmeye odaklanmışlardır. Bu bağlamda iyilik halini ruhsal yönden ele alan Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı (Ryff, 1989) diğer kuramlara göre daha yaygındır ve literatürde genellikle bu kuram üzerinden psikolojik iyi olmanın boyutlarının ele alındığı görülmektedir. Buna göre psikolojik iyi olmanın temel boyutları altıya ayrılmaktadır:

1. Kendini kabul
2. Diğerleriyle olumlu ilişkiler
3. Özerklik
4. Çevresel hakimiyet
5. Yaşam amacı
6. Bireysel büyüme

Bu boyutların her biri aşağıda başlıklar halinde açıklanmaktadır.

2.3.3.1. Kendini Kabul

Bireyin kendi düşünce ve duygularının farkına vararak onları kabul ettiği bu boyut, psikolojik iyi olmanın en çok tekrarlanan boyutunu oluşturmaktadır. Bireyin kendisine dair olumlu tavırları, işlevselliğinin bir parçası olarak hem kötü hem de iyi yaşanan hayata ilişkin pozitif algıları kapsamaktadır. Geçmişteki tecrübelerinden dolayı memnuniyetsizlik yaşayan ve kendisinden memnun olmadığı için başka birine dönüşmeye çalışan insanlar, kendilerini kabul konusunda yetersiz olabilmektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Ryff ve Singer'a göre (1996) "bireyin kendini kabul süreci, psikolojik boyutların pozitif yönünün temel unsuru sebebiyle, bireyin kendini gerçekleştiren olgunlukta ve uygun düzeyde fonksiyona sahip olan en bariz özelliklerinin olduğu belirtilmektedir. Açıkça, kendini kabul etme ve kişinin kendisine yönelik olumlu tutumlarının olması, ruh sağlığı için gereklidir."

Bireylerin kendini kabul seviyesi yüksek olduğunda;

- Kendileriyle ilgili tutumları da pozitif olmaktadır.
- Ayrıca mevcut durumdaki ve geçmişteki durumdaki her şey hakkında olumlu düşünmekte ve hem olumlu hem olumsuz tüm nitelikleri kabul edebilmektedirler.

Kendini Kabul seviyesi düşük olanlar ise;

- Hem kendilerine dair olumlu düşünceler geliştirememekte,
- Hem de kendi kişisel niteliklerine güvenmedikleri için buldukları durumdan daha farklı bir durumda olmak istemektedirler (Akın, 2009).

2.3.3.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Bir insanın diğerleriyle tatmin edici ve güven verici ilişki içerisinde olması samimiyet, empati ve sevgi kapasitesini göstermektedir. Diğer bireylerle sıcak bir ilişkide olmak "olgunluk ölçütü" şeklinde değerlendirilmektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Bireylerin ruh halleri diğerleriyle kurdukları olumlu ilişkilerden doğrudan etkilenmekte ve stres düzeylerinin düşmesine neden olan oksitosin hormonu salgılamalarına sebep olmaktadır. Böylece bireylerde hem beden hem de ruh sağlığı korunabilmektedir (Ryff vd., 2001).

2.3.3.3. Özerklik (Otonomi)

Özerklik, bireyin kişisel standartlarıyla tutarlı bir şekilde davranış değerlendirme düzenleme becerisini, bağımsızlığı ve adapte olmak için sosyal baskılara direnç gösterme becerisini ifade etmektedir. Bu şekilde birey kendisini bireysel standartlara göre değerlendirmek ve herhangi bir onaylanma gereksinimi hissetmemektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Özerkliğin batıda tarihi nedenlerle ortaya çıktığı düşünülmektedir. O nedenle de özerklik ya da diğer bir ifadeyle otonomi kavramının batılılar dışındakilere ne düzeyde uygun olduğunu net ve açık olarak bilinmemektedir. Otonomi Amerika Birleşik Devletleri'nde "ruhsal bir zayıflık" şeklinde değerlendirilirken diğer ülkelerde bu kavram ruhsal bir zayıflığı ifade etmemektedir (Christopher, 1999).

Ryff ve Essex (1994) ise özerkliğin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde önemli olduğunu ve bu nedenle de bağımsız tepkiler verme ve kültürel baskıya direnme unsurlarını içinde barındırdığını belirtmektedir. Diğer bir perspektiften bakıldığında Rogers'ın t fonksiyonda bulunma kavramı da "başkaları tarafından kabul ihtiyacı olmayan ve kendi öznel kıstasları ile değerlendiren kişi" olarak ifade edilmektedir.

2.3.3.4. Çevresel Hakimiyet

Çevresel hakimiyet, kişinin kendi ruh yapısına uygun çevreyi oluşturabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Çevrenin olanaklarını en iyi biçimde değerlendirerek yapılmış olan etkinliklere katılım, psikolojik iyi olmayı sağlayan en önemli öğelerden birisini oluşturmaktadır. Bireyin mevcut fırsatlarını ve kaynaklarını kullanma becerisini ve gereksinimlerini karşılama durumunu yönetmedeki yeterlik duygusu için bireyi saran bağlamları ele almaktadır. Çevreyi yönlendirebilme ve çevrenin kontrol edilmesi hayat boyu gelişim olarak değerlendirilmektedir (Ryff, 1989).

2.3.3.5. Yaşam Amacı

Yaşam amaçlarındaki rasyonel planlamayı ve varoluşsal yaşam amacını ifade etmektedir. Bu sebeple niyet ettikleri bir yöne ve hedeflere sahiptir. Genelde yaşam boyu gelişim kuramları duygusal bütünlük ve yaratıcı olma haliyle değişen çeşitli amaçlardan bahsetmektedir. Bu sebeple yaşamın manalı olduğu süreçlere doğru bir yan barındırmaktadır (Ryff, 1989).

Yaşam amacının özgürlük ve bireysellik ilişkisi olmadığı öne sürülmektedir. Ryff ve Essex (1994), Allport'un "olgunluk" kavramında yaşamdaki yegâne amaç üstünde durulduğunu belirtmektedir. Yaşam boyu gelişim kuramına göre ise hayatta her bireyin farklı bir amacı bulunmakta ve amaçlar bu nedenle çeşitlilik göstermektedir. Tüm bu sebeplerden dolayı bireylerin olumlu amaçları ve yön duygusunun olması, hayatı manalı bulma durumuna katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle de yaşam doyumu ve amacı psikolojik iyi olmanın göstergelerinden birisini oluşturmaktadır.

2.3.3.6. Bireysel Büyüme

Yeni deneyimlere açık olma bireyin kendilik bilgisini ve etkinliğini birleştirmek için geliştirdiği becerisini tanımlamaktadır. Kişinin öz-potansiyelinin farkına vararak kendisini gerçekleştirme gereksinimi ortaya çıkmaktadır. Bu "olgunluk" göstergesidir. Tecrübe süreçlerine açık olmak bireyin tam işlevsel niteliğidir. Bu bağlamda bireysel büyüme "problemlerin çözüme ulaştığı noktaya gitmek yerine, sürekli halde gelişim ve oluşum halinde olmak" şeklinde tanımlanabilmektedir (Ryff, 1989).

Psikolojik iyi olma ev, iş ve aile gibi belli hayat süreçlerine odaklanmakta ve bu bağlamda araştırmaların odağı olmaktadır. Günümüzde ise pozitif psikolojinin önemli çalışma alanlarından birisini oluşturmaktadır (Seligman ve Csikscenmihalyi, 2000).

2.3.4. Farklı Kuramlar Perspektifinden Psikolojik İyi Olma

Farklı kuramlar perspektifinden psikolojik iyi olma aşağıda başlıklar halinde ele alınmaktadır.

2.3.4.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kurama göre süperego, ego ve id'nin ego liderliğinde adaptif bir biçimde çalışan bir kişinin mental açıdan sağlıklı olduğu söylenebilmektedir. Kişilik gelişiminin düzgün ve sağlıklı olabilmesi için psikoseksüel aşamaların da düzgün ve sağlıklı geçmiş olması gerekmektedir. Freud'a göre yaşamda bazen mutsuzluklar ve güçlükler olabilmekte ancak psikolojik açıdan sağlıklı olan bireyler bu mutsuzluk ve güçlüklerle rağmen çalışmaktan ve sevmekten keyif almaktadır (Arıcı, 2011).

Freud'un gelişim kurumu birbirini bütünleyerek süren beş aşamanın çocuğun cinsel ve zihinsel gelişimini meydana getirdiğini söylemektedir. Freud bütün aşamalarda dürtülerin dışa vuruluşunun, yönelişinin, düzenlerinin ve esasının tanımında, aşamaların hepsinde meydana gelebilecek çatışmalardan da bahsetmiştir (Halisdemir, 2013).

Freud bireylerin çocukken psikoseksüel aşamada bazı gelişim krizleri geçirdiğini belirtmektedir. Bu krizleri alt etmeye çalışan çocuklar libidolarını az düzeyde kullanmakta ve ekonomik davranmaktadırlar. Eğer birçok bu aşamanın herhangi bir yerinde kötü bir deneyim yaşarsa, aşırı libidoya saplanıp kalmaktadır. Bu saplanıp kalma ve aşırı libido nedeniyle de benlik içerisinde "o aşamaya" "o döneme ya da o duruma" saplantılı özellikler gösterilmektedir. Bireyin mental olarak sağlıklı olmasının göstergelerinden biri Freud'un psikoseksüel gelişim dönemlerine takılmadan geçmesidir ve bu sağlıklı ve düzgün geçiş psikolojik iyi olmanın temelini oluşturmaktadır (Halisdemir, 2013).

Analitik kuramcılardan birisi olan Jung, bireyselleştirme sürecine odaklanmıştır. O'na göre birey bireyselleştirme sürecini tüm yaşamı boyunca yaşamakta ancak yaşamın ikinci yarısında süreç en belirgin halini almaktadır. Bu süreç "bütün insan" haline gelmeyi ifade etmektedir. "Bütün insan haline gelmek" ise "bireyin kişiliğinde dikkate almadığı taraflarıyla uyuşma sağlamasını" ifade etmektedir. Bireyin sahip olduğu yaşam dönemleri bulunmakta ve her birey bu dönemlerde bazı görevler gerçekleştirmektedir. Yani birey bireyselleşip "bütün insan" haline olmakta ve yaşamın dönemlerini etkili ve sağlıklı şekilde yerine getirdiği için psikolojik olarak da sağlıklı olmaktadır (Cenkseven, 2004).

2.3.4.2. Bireysel Psikoloji

Bireysel psikoloji bireyin başarısını ve mutluluğunu mevcut sosyal bağlantılarına yormakta ve bundan temel almaktadır. Bireyde toplumsal duyguların barınmaması normal olmayan davranışların meydana gelmesinde belirleyici olmaktadır. Birey güvende hissetme, değerli hissetme ve toplum tarafından kabul görme gibi bazı ana gereksinimlerini karşılamaya çalışmakta bunları karşılamak içinde sosyal çevre ve ailede yer edinmeye çaba harcamaktadır (Halisdemir, 2013).

Bireysel psikolojinin öncüsü Adler, kişinin kendi kaderini kendisini oluşturduğunu ve yaşamında bir yön olması için değerleri ve hedeflerinin olması gerektiğini belirtmektedir. Adler psikolojik sağlık kapsamında sosyal ilgiyi ön plana çıkarmaktadır. Mental olarak sağlıklı olan bir bireyin yaşamında şu üç unsuru başarıyla karşıladığını öne sürmektedir (Cenkseven, 2004):

1. Evlilik ve aşk
2. Meslek
3. Toplum

Sosyal ilgi bir bireyin hayatına çocukken annesiyle girmektedir. Bu ilgi doğuştan vardır ancak toplumsal hayata geçiş ile kendisini göstermektedir. Çocuğun ilk yaşlarından itibaren toplumsal ilginin varlığını gösteren davranışlar görülmekte ve çocuk bu bağlamda yakınlık ve sevgi hareketleri sergilemektedir. Sonrasında ise ebeveyn yardım ve paylaşımcı olma gibi davranışlar oluşmaktadır. Adler bireylerin yardımsever ve arkadaş olduğunu vurgulamış “benmerkezci” olmalarını ise hatalı bir davranış olarak nitelendirmiştir (Halisdemir, 2013).

2.3.4.3. Psikososyal Gelişim Kuramı

Psikososyal gelişim kuramı Eric Erikson tarafından geliştirilmiştir ve kuramda psikososyal gelişim aşamalarını incelemiştir. Bu gelişim aşamaları 8 adet olup; yaşam boyu devam etmektedir.

Erikson'a göre kimlik duygusu bir anlamda “benlik yaşantısı”dır. Benlik ise sekiz dönemde gelişmektedir. Gelişim dönemlerinin her birinde bazı gelişmeler gerçekleşmekte, o döneme ait bunalım atlatılmakta ve problemler çözülmektedir. İçinde

olunan dönemin başarısı bir önceki dönemin başarı durumuna bağlı olmaktadır. Bu gelişim dönemleri sırasıyla şu şekildedir (Gülaçtı, 2009):

1. “Temel Güvensizliğe karşı temel güven”
2. “Utanç ve kuşkuya karşı özerklik”
3. “Suçluluk duygusuna karşı girişim”
4. “Aşağılık duygusuna karşı işyapıcılık”
5. “Rol kargaşasına karşı kimlik”
6. “Yalnız kalmaya karşı yakınlık kurma”
7. “Duraklamaya karşı üretkenlik”
8. “Umutsuzluğa karşı benlik bütünlüğü”

Bu dönemlerden geçerken sağlıklı olanların sağlıksız geçenlerden fazla olması bireyde psikolojik sağlığın iyi olduğunu göstermektedir.

Erikson gelişim hakkında bilgi verirken çözümlenmesi gereken ve bazı çatışmalarla ayrılmış olan, yaşam boyu süren bir süreç olduğunu belirtmiştir. Yaşamın kritik noktası bu gelişim aşamalarında meydana gelen çatışmaları çözümlenmek ya da geri adım atmaktır. Bu kritik anlarda birey içinde olduğu aşamanın gerektirdiklerini yapar ve krizlere çözüm bulursa gelişim dönemini sağlıklı atlattığıdır. Ancak görevleri yapamaz ve krizleri çözüme ulaştıramazsa yaşamı bundan kötü etkilenmektedir (Halisdemir, 2013).

2.3.4.4. Kişilerarası İlişki Kuramı

İnsan için iletişim ve diğer insanlarla ilişki kurmak bir gereksinimdir ve hayatlarını sürdürmek için olmazsa olmazdır. Kişilerarası ilişkiler ve kişilik birbirinden ayrılmaz parçaları oluşturmaktadır. Bireylerin yaşamları boyunca doğru olmayan ilişkilerde bulunması psikolojilerini negatif etkilemekte ve bu durumda psikolojik iyi olma düzeyleri de düşmektedir. Bu kuram Sullivan tarafından geliştirilmiştir ve ona göre psikolojik iyi olma ve sağlık “kişilerarası ilişki” kapsamında değerlendirilmelidir. Sullivan’a göre diğer bireylerle olan ilişkiler bireyin kişiliğini biçimlendirmektedir (Geçtan, 2004).

Sullivan insan kişilik gelişiminin yaşam boyunca sürdüğünü vurgulamakta ve bu gelişimde çocukluk döneminin oldukça önemli olduğunu söylemektedir. Ayrıca

gelişim evrelerinin başarısında toplumsal durumlar da oldukça önemli olmaktadır. Çocuk gelişirken sağlıklı bir şekilde kişiliğinin oluşmasında hem biyolojik faktörler rol oynamakta hem de içinde bulunduğu kültür gelişim aşamaları ve koşullar rol oynamaktadır (Burger, 2006).

2.3.4.5. Varoluşçu Yaklaşım Kuramı

Varoluşçu yaklaşımda insan bir varoluş olarak ele alınmakta ve tanımlanması gereken bir unsuru oluşturmamaktadır. Yaşamda görev almak istemeyen kişiler kaygıyı kaçış olarak kullanmaktadırlar. Bireyin yaşamını oluşturan şeyler yalnızca içsel dürtüler ve geçmiş yaşantısı değildir. Bu yaklaşıma göre birey sorunlarına çözüm ararken fizyolojik yapı ve geçmiş yaşantılarını kullanmamaktadır. Sorunların çözümü için bireyin hür iradesi ile görev üstlenmesi ve yaşamdaki yollar seçmesi gerekmektedir (Halisdemir, 2013).

Varoluşçu psikolojide bireyin hür iradesinin varlığı en önemli ayrıntıyı oluşturmaktadır. Bireyin varoluşunun sorumluluğu yalnızca bireye aittir. Yani bireyin mutlu olması için başka kişiliğe bürünmemesi, kendini tanıması ve yalnızca kendisi olması gerekmektedir (Burger, 2006).

2.3.4.6. Hümanistik Yaklaşım Kuramı

Mental açıdan sağlıklı bireyler “tam işlevsel” şeklinde değerlendirilmektedir. Bu tam işlevsel olan ve bütün potansiyelini kullanan bireyler;

- Diğer insanların düşünceleriyle hareket etmeyip kendi seçimlerini yapan,
- Yaşantısı ve zihninde hür irade kullanabilen,
- Yaratıcılığı sürekli gelişen ve değişen ve
- Yeni deneyimlere açık bireylerdir (Rogers, 1963).

Hümanist yaklaşımda Maslow temsilcilerden birisidir. Maslow’a göre psikolojik olarak sağlıklı bireyler kendini gerçekleştirme sürecinde olan bireylerdir. Kendini gerçekleştirme yaşam boyu devam etmekte ve bireyde üst seviye bir ihtiyacı oluşturmaktadır. Kendini gerçekleştirme sürecinde sağlıklı bireyde olması gereken kişilik özelliklerini Maslow şu şekilde sıralamaktadır (Arıcı, 2011):

- Takdir edebilme
- Mizah anlayışına sahip olma
- İnsanlarla anlamlı ve samimi ilişkiler kurma
- Üretkenlik
- Adil olma
- Ağır yaşam koşullarına ısrarlı bir biçimde uymayı gerektiren hayat görüşüne direnme
- İnsanı sevmek
- Gizliliğe dair olan inanç ve otonomi
- Özgürlük
- İçinden geldiği gibi ve doğal davranma
- Sorumluluk sahibi olma
- Sahip olduğu özelliklerini olduğu gibi kabul etme
- Nesnel bir gerçeklik algısı olma

2.4. İlgili Araştırmalar

Green (2007), engelli deneyimi olan ve olmayan üniversite öğrencileri arasında algılanan damgalamanın bileşenleri ve iyi olmaya etkisini belirlemek için engelli bireylerin yakın aile üyeleri, engelle bireylerle düzenli mesleki ya da sosyal temasta olanlar ve engelli deneyimi olmayan üniversite öğrencileri üstünde anket uygulamış ve verileri çok değişkenli analize tabi tutmuştur. Yaptığı çalışma sonucunda hem engelli hem de engelli olmayan öğrenciler tarafından engelli bireylerin, toplumdaki diğer kişilerden gelen sosyal sıkıntı ve rahatsızlıklarla karşı karşıya kalmasının beklendiğini, ancak genellikle başkalarının engellerinden dolayı değer düşüklüğü almasının beklenmediğini belirlemiştir. Bununla birlikte, engelli olmanın, engelli bireylerin değer biçilmemesi algısını arttırdığını ve algılanan psikolojik iyi olmayı azalttığını belirlemiştir. Bulgular, damgalanma ve engelli deneyimi arasındaki ilişkinin karmaşıklığını ve çok boyutluluğunu desteklemektedir ve tek boyutlu bir yapı olarak damgalamanın çok geniş olduğunu göstermektedir.

Koesten ve diğerleri (2009), genç yetişkinlerde iyi olma ve aile iletişimi ortamı açısından aracı olarak bilişsel esnekliğin rolünü inceledikleri çalışmalarda 395 genç yetişkin üzerinde yapısal eşitlik modellemesi kullanmışlardır. Yaptıkları çalışma

sonucunda ailenin etkileyciliğinin genç yetişkinlerin bilişsel esnekliğini olumlu yönde yordadığını, çatışmadan kaçınmanın olumsuz bir belirleyici olarak ortaya çıktığını belirlemişlerdir. Bilişsel esnekliğin sırayla hem ifade özgürlüğü hem de çatışmadan kaçınmanın refah üzerindeki etkisine tamamen aracılık ettiğini belirlemişlerdir. Yapısal gelenekçilik bilişsel esnekliği ön görmese de genç yetişkinlerin refahı üzerinde doğrudan ve ters bir etkiye sahip olduğunu saptamışlardır. Ayrıca çalışmada yapısal gelenekçilik ve çatışmadan kaçınmanın ailelerdeki uygunluk yöneliminin iki yönünün genç yetişkinlerin iyi olmayı üstünde doğrudan ve dolaylı etkiler yarattığını tespit etmişlerdir.

Verhaeghe ve Bracke (2012), ruh sağlığı uzmanları arasında ilişkisel damgalanma deneyimi ve bunun profesyonel ve hizmet alanı iyi olmaya etkisini belirlemek için 543 profesyonel ve çeşitli ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanan 707 birey üzerinde anket uygulamışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda ruh sağlığı uzmanları arasında ilişkisel damgalamanın daha fazla duyarsızlaşma, daha fazla duygusal tükenme ve daha az iş tatmini ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca, profesyonellerin daha fazla ilişkisel damgalama bildirdiği birimlerde, hizmet kullanıcılarının daha fazla kendi kendine damgalanma ve daha az müşteri memnuniyeti yaşadığını saptamışlardır.

Tikhonova ve Rezepova (2017), sofistike düşüncenin bir bileşeni olarak bilişsel esneklik analizini ve hem öğretmen hem de öğrencilerin akademik etkinliklerini geliştirmesindeki rolünü incelemek için 5 ay boyunca devam eden 156 öğrencilik İngilizce dersleri boyunca araştırma makalelerini tartışmışlardır. Makaleler, gençlerin yoğun ilgi gösterdiği konuları yorumlayan ve açıklayan eğitim içeriğinin bir parçası olarak öğrencilere sunulmuştur. Bu nedenle makalelerin işlenmesi ile eş zamanlı olarak öğrenciler akademik etkinliklere katılmışlardır. Deneme oturumlarından önce ve sonra tüm katılımcılara bilişsel esneklik seviyelerini ölçmek için Stroop Renkli Kelime Testi ve Ücretsiz ilişkilendirme testi uygulanmıştır. Ayrıca makalelerin tartışıldığı son oturumun ardından öğrencilerden eş zamanlı olarak “Öz-Raporlama Anketi” doldurmaları istenmiştir. İzleme araçlarının her ikisi de devam eden ve sonraki öğrencilerin Bilişsel esneklik düzeylerini ortaya çıkarmak, değerlendirmek ve doğrulamak için kullanılmış ve ortaya çıkan sebep-sonuç bağlantıları kullanılarak beceriler ölçülmüştür. Yapılan çalışmada birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin belirsiz motivasyona ve nispeten düşük duygusal zeka seviyesine sahip olduklarından, bilişsel

esnekliklerinin düşük olacağı hipotezi kurulmuştur. Yine de, beş ve altı yaşındaki öğrenciler, çoğunlukla çalışma ortamına dahil olmayı öngören çalışma deneyimlerine dayanarak çok daha gelişmiş beceriler göstermiş, böylece gelişmiş Bilişsel esnekliğe ve daha az sağlamlığa katkıda bulunmuşlardır. Ayrıca “Öz raporlama anketi” yoluyla elde edilen sonuçlar, katılımcıların üçüncü çalışma oturumundan hemen sonra bilişsel esneklik seviyesinde etkileyici artışlar olduğunu göstermiştir.

Yılık (2017), “Öznel İyi Oluşa Yönelik Bir Model: Sürekli Ve Durumluk Umut, Bilişsel Esneklik Ve Başa Çıkma Stratejilerinin Rollerini” isimli doktora tezinde sürekli umut, bilişsel esneklik, durumluk umut ve başa çıkma stratejilerinden oluşan bir modelin üniversite öğrencilerinin öznel iyi olmalarını ne ölçüde açıkladığını belirlemek amacıyla “Ankara, Türkiye’de yer alan bir devlet üniversitesinde eğitimlerine devam eden 1222 üniversite öğrencisi (601 kadın ve 621 erkek)” üzerinde “Sürekli Umut Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Durumluk Umut Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve kişisel bilgi formu” uygulamıştır. Yapılan çalışma sonucunda “önerilen modelin veri ile uyum sağladığını ve öznel iyi olmanın içinde yer alan toplam varyansın % 79’unu açıkladığını göstermiştir. Bulgulara göre, sürekli umut, bilişsel esneklik ve kaçınma ile öznel iyi olma arasında anlamlı doğrudan bir ilişki bulunmazken; durumluk umut, problem-odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama ile öznel iyi olma arasında anlamlı doğrudan ilişkiler bulunmuştur. Daha yüksek seviyede durumluk umuda sahip olan, stresle başa çıkarken daha az problem-odaklı başa çıkma ve daha çok sosyal destek arama stratejilerini kullanan üniversite öğrencilerinin daha yüksek öznel iyi olma seviyelerine sahip oldukları bulunmuştur. Ek olarak bulgular, sürekli umudun başa çıkma stratejileri ve öznel iyi olma ile arasında anlamlı ve dolaylı ilişkilerinin olduğunu göstermiştir. Sürekli umut ve başa çıkma stratejileri arasındaki anlamlı dolaylı ilişki durumluk umut aracılığıyla gerçekleşirken, sürekli umut ve öznel iyi olma arasındaki anlamlı dolaylı ilişkinin durumluk umut; sosyal destek arama; durumluk umut ile problem-odaklı başa çıkma ve durumluk umut ile sosyal destek arama yolları aracılığıyla gerçekleşebileceği sonucuna varılmıştır”.

Buğa ve diğerleri (2018), “üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tutum ve tarzlarının incelenmesi” amacıyla “2014–2015 eğitim-öğretim yılında Gaziantep Üniversitesinde okuyan ve dört yıllık fakültele (Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu) devam

eden, 18–25 yaş arasındaki 300 öğrenci” üzerinde “Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), ve “Sosyal Problem Çözme Envanteri – Kısa Formu” kullanmışlardır. Araştırma sonucuna göre; “üniversite öğrencilerinin, sosyal problem çözme becerilerinin, probleme yönelik tutumlarının ve problem çözme tarzlarının bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre; bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, probleme yönelik tutumları, düşük ve orta düzeyde olan öğrencilere göre daha olumludur. Problem çözme tarzları göz önüne alındığında ise, yine bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin daha etkili problem çözme tarzlarına sahip oldukları görülmektedir. Rasyonel Problem Çözme Alt ölçeğinde bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha yüksek puanlara; Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme ve Kaçınan Problem Çözme Alt ölçeğinde ise daha düşük puanlara sahip oldukları ortaya konmuştur”

Kaya (2018), “Özel eğitim merkezlerinde çalışan çeşitli meslek gruplarının bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi” isimli yüksek lisans tezinde, “özel eğitim merkezlerinde görev yapan özel eğitim öğretmenlerinin, fizyoterapistlerin ve psikologların gösterdikleri bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi” amacıyla “2017-2018 İstanbul İli Avrupa yakasında bulunan MEB' e bağlı özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde çalışan özel eğitim öğretmenleri, fizyoterapistler ve psikologlar olmak üzere 116 katılımcı” üzerinde “Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” uygulamıştır. Verilerin analizinde “normal dağılmayan veriler için Kruskal Wallis H, Mann Whitney U ve Spearman Sıralama Korelasyon Katsayısı, normal dağılım gösteren veriler için T testi ve One Way Anova analizleri” kullanmıştır. Araştırma sonucunda; “katılımcılardan özel eğitim öğretmenleri ve psikologların bilişsel esneklik düzeylerinin fizyoterapistlerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcılardan özel eğitim öğretmenleri ve psikologların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin fizyoterapistlerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak bilişsel esneklik ölçeği puanları ile psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur”.

Kömür (2018), “Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması” isimli yüksek lisans tezinde üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki

ilişkiyi belirlemek ve bu ilişkinin ailenin gelir düzeyine, kardeş sayısına, not ortalamasına, anne ve babanın eğitim düzeyine, cinsiyete ve daha önce psikolojik destek alınıp alınmadığına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için toplam 200 üniversite öğrencisi üzerinde “Bilişsel Esneklik Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” uygulamıştır. Verileri “IBM SPSS 21” programında analiz eden araştırmacı “Nonparametrik testler, Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testi” kullanmıştır. Çalışma sonucunda, “üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama ile alternatif ve kontrol alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki” olduğunu; “çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile alternatif ve kontrol alt boyutları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki” olduğunu; “kardeş sayısı değişkenine göre ölçeklerden alınan ortalama puanlarda anlamlı farklılığın olmadığını” belirlemiştir. Ayrıca “demografik bilgilere, cinsiyete, annenin ve babanın eğitim düzeylerine, algılanan gelir düzeyine ve not ortalamalarına, daha önce psikolojik destek alınma durumuna göre öğrencilerin bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin farklılık gösterdiğini” belirlemiştir. “Örneklem grubunun stresle başa çıkmada en çok kullandığı stratejinin kendine güvenli yaklaşım olduğunu”; “stresle başa çıkmada en az kullanılan stratejinin ise boyun eğici yaklaşım olduğunu” saptamıştır. Ayrıca “stresle başa çıkmada bireyin kendisine güvenmesi, örneklem grubunun hedefleri ve amaçları doğrultusunda var olan kararlılığını yansıtmakta” olduğunu belirten araştırmacı, “örneklem grubunun durumun kontrol altına alınabileceğine inanma düzeyinin yüksek seviyede” olduğunu saptamıştır.

Şık (2019), “Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarında psikolojik iyi oluş ve damgalanmanın etkisi” isimli yüksek lisans tezinde yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarında psikolojik iyi olma ve damgalamanın etkisini belirlemek için Kars Susuz Toplum Sağlığı Merkezinde 18-65 yaş arası olan 455 kişi üzerinde “Genel Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF), Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri (PYANE), Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalama Ölçeği (PYANSDÖ) ve Warwick-Edingburh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)” uygulamıştır. Yaptığı çalışma sonucunda “araştırmaya katılan bireylerin dörtte birinin (%25) profesyonel psikolojik yardım aldığını ve bu yardımın ilk üç sırada sırasıyla psikolog, psikiyatrist ve rehber öğretmenlerden alındığını, %67.5'inin ihtiyacı olsa profesyonel psikolojik yardım alma düşüncesinin olduğunu ve %62.9'unun ailesinde profesyonel psikolojik yardım alma

öyküsünün olmadığını” görmüştür. Ayrıca araştırmada “yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, büyüdüğü yer, aylık gelir, psikolojik yardım öyküsü, ihtiyacı olsa psikolojik yardım alma düşüncesi, ailesinde psikolojik yardım öyküsü ile psikolojik yardım arama tutum ve niyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğunu” saptamıştır. “Psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum puanları ile sosyal damgalanma arasında negatif bir ilişki belirlerken”; psikolojik iyi olmayla pozitif ilişki” belirlemiştir.



BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, veri toplamada kullanılacak olan ölçekler ve toplanacak verilerin istatistiksel analizi üzerinde durulmuştur. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Damgalama Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır.

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada Rehberlik ve Psikolojik Danışma ve rehberlik bölümü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile damgalama ve psikolojik iyi olma düzeylerinin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan ilişkisel bir araştırmadır. Araştırma modeli, belirli bir konuda hâlihazırdaki bir durum, belirli bir araştırma evreninden örneklem alınarak yapılacağı için betimsel türdedir. Araştırma, geçmişte ya da halen varolan bir durumu varolduğu şekliyle betimlemeyi amaçladığı ve araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışıldığı için, tarama modelinden yararlanılmıştır (Karasar, 2009). Genel tarama modellerinden yararlanılan bu araştırmada, iki ve daha çok sayıdaki değişkenin birlikte değişim derecesinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Ayrıca veri toplama araçlarına dayalı olarak elde edilecek verilerin çözümlenmesinde karşılaştırma türü ilişkisel betimlemelere de yer verilmiştir (Karasar, 2009).

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemini

Araştırmanın evrenini 2018-2019 öğretim yılında Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu çalışmanın örneklemini ise rastgele örneklem yöntemi ile seçilen Çukurova Üniversitesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü öğrencisi olan 128 kadın ve 50 erkek oluşturmaktadır.

3.4. Araştırmanın Yapılışı

Araştırmanın örnekleme belirlendikten sonra veri toplanacak olan kurumdan gerekli izinler alınıp 19 maddeden oluşan “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, 22 maddeden oluşan “Damgalama Ölçeği” ve 84 maddeden oluşan “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” katılımcılara uygulanmıştır. Bununla birlikte araştırmacı tarafından hazırlanmış sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amaçlı 6 maddeden oluşan “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına yer verilmiştir.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Anketin ilk bölümünde katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu yer almaktadır. Formda, demografik değişkenlerden, yaş, cinsiyet, yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yer ve anne baba eğitim durumu olarak seçilen 5 adet soru bulunmaktadır.

3.5.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Araştırmada kullanılan Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bilgin (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. ‘BEÖ’ nün ölçüt bağıntılı geçerliği Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği kullanılarak yapılmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon $-.44$ olarak saptanmıştır. BEÖ’ nün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı $.92$ ve test tekrar test yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı $.77$ olarak rapor edilmiştir. Madde toplam korelasyonlarının ise $.49$ ile $.63$ arasında değişen değerlerde olduğu bildirilmiştir.

3.5.3. Damgalama Ölçeği

Güngör ve Yaman (2013) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 780 yönetici ve öğretmenin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Geliştirme aşamasında açımlayıcı faktör analizine başvurulmuş, madde ayırt edicilikleri belirlenmiştir. Çalışma sonunda toplam varyansın 43.63'ünü açıklayan 22 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi ölçeğin, ayırmacılık ve dışlama, etiketleme, psikolojik sağlık ve önyargı olarak adlandırılan dört alt boyuttan oluştuğunu göstermiştir. Test madde korelasyonları .31 ile .52 arasında değişmektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin modellerinin kuramsal ve istatistiksel olarak uygun olduğu belirlenmiştir. Cronbach Alpha güvenilirlik sayısı, Spearman Brown korelasyon katsayısı, Guttman splif half değeri sırasıyla .84, .85, .85 olarak hesaplanmıştır.

3.5.4. Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Ryff (1989a) tarafından geliştirilen “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri” (Scales of Psychological Well-Being) altı ölçeğin kombinasyonundan oluşmaktadır. Ölçek 6'lı Likert türünde olup her bir boyutta 14 madde olmak üzere toplam 84 maddeden oluşmaktadır. (Ryff, 1989a; Ryff, Lee, Essex ve Schumutte, 1994). Türkçe formların güvenilirlik çalışmaları 17-28 yaşları arasındaki 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Madde analizi sonucunda 84 maddenin toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57, her bir maddenin içinde bulunduğu ölçeğin toplam puanıyla korelasyonlarına bakıldığında ise, değerlerin .30 ile .70 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının .74- ile .83, test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise .74 ile .77 arasında olduğu belirlenmiştir. Ölçeklerin birbirleriyle ve toplam puanla korelasyonları tatmin edici düzeydedir (.28-.73).

3.6. Verilerin Analizi

Katılımcılara ait demografik bilgilerin dağılımı frekans analizi ile incelenmiştir. Bilişsel esneklik, psikolojik iyi olma ve damgalama ölçekleri yönergelere göre her bir katılımcı için hesaplanmış ve normal dağılıma uygunluk gösterip göstermediği Kolmogrov Smirnov ve Shapiro Wilks testi ile incelenmiş, ölçeklerin normal dağılıma

uygun olduğu görülmüştür. Ölçeklerin cinsiyet, sınıf, yaş, en uzun yaşanan yer anne ve baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplarda t testi ve tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı farklılık çıkması durumunda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Tukey testi yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve pearson korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla güvenilirlik analizi yapılmış ve cronbach alfa katsayısı elde edilmiştir. Analizler SPSS 20.0 yazılımı ile %95 güven düzeyinde yapılmıştır.

Tablo 2.

Normal Dağılım Tablosu

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Değer	sd	p	Değer	sd	p
Bilişsel Esneklik	0,078	178	0,200	0,973	178	0,225
Damgalama	0,074	178	0,200	0,986	178	0,200
Psikolojik İyi oluş	0,061	178	0,178	0,992	178	0,202
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	0,114	178	0,221	0,972	178	0,211
Otonomi_Özerklik	0,119	178	0,200	0,975	178	0,200
Çevresel Hakimiyet	0,120	178	0,200	0,976	178	0,200
Bireysel Gelişim	0,149	178	0,229	0,947	178	0,231
Yaşam Amacı	0,122	178	0,201	0,974	178	0,205
Kendini Kabul	0,117	178	0,222	0,972	178	0,213

*p<0,05

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

4.1. Demografik Bilgilerin Dağılımı

Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımı frekans analizi ile incelenmiş ve sonuçları verilmiştir.

Tablo 3.

Demografik Bilgilerin Dağılımı

		n	%
Sınıf	1.Sınıf	64	36,0
	2.Sınıf	43	24,2
	3.Sınıf	33	18,5
	4.Sınıf	38	21,3
	Total	178	100,0
Cinsiyetiniz?	kadın	128	71,9
	erkek	50	28,1
	Total	178	100,0
Yaş	18-20	75	42,1
	21-23	84	47,2
	23+	19	10,7
	Total	178	100,0
Hayatınızın büyük çoğunluğunun geçtiği yer	Köy	16	9,0
	Kasaba	7	3,9
	İlçe	39	21,9
	İl	48	27,0
	Büyük Şehir	68	38,2
	Total	178	100,0
Anne öğrenim durumu	İlkokul	89	50
	Ortaokul	28	15,7
	Lise	37	20,8
	Lisans	24	13,5
	Total	178	100,0
Baba öğrenim durumu	İlkokul	57	32
	Ortaokul	33	18,5
	Lise	41	23,0
	Lisans	47	26,4
	Total	178	100,0

Katılımcıların sınıflara göre dağılımı incelendiğinde; birinci sınıfta olanların oranı %36, ikinci sınıfta olanların oranı %24,2, üçüncü sınıfta olanların oranı %18,5 olup dördüncü sınıfta olanların oranı %21,3'tür. Cinsiyete göre dağılım incelendiğinde; kadınların oranı %71,9, erkeklerin oranı %28,1'dir. Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde; 18-20 yaş grubu kişilerin oranı %42,1, 21-23 yaş grubu kişilerin oranı %47,2 olup 23+ yaş grubu kişilerin oranı %10,7'dir. Katılımcıların %9'u hayatının büyük çoğunluğunu köyde, %3,9'u kasabada, %21,9'u ilçede, %27'si ilde geçirirken %38,2'si büyükşehirde geçirmiştir. Anne eğitim durumuna göre dağılım incelendiğinde; ilkokul mezunu olanların oranı %50,0 ortaokul mezunu olanların oranı %15,7 olup annesi lise mezunu olanların oranı %20,8, lisans mezunu olanların oranı ise %13,5'tir. Baba eğitim durumuna göre dağılım incelendiğinde; ilkokul mezunu olanların oranı %29,2, ortaokul mezunu olanların oranı %18,5 olup annesi lise mezunu olanların oranı %23, lisans mezunu olanların oranı ise %26,4'tür.

4.2. Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Değişimi

Bilişsel esneklik, damgalama ve psikolojik iyi olma ölçeklerinin cinsiyetlere göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı bağımsız gruplarda t testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.

Bilişsel Esneklik ve Damgalama Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Bilişsel Esneklik	Kadın	128	72,0	10,6	0,87	0,386
	Erkek	50	70,3	13,7		
Damgalama	Kadın	128	42,5	8,8	-2,19	0,030*
	Erkek	50	45,8	9,3		

*p<0,05

Bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülürken (p>0,05), damgalama düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği

görülmüştür. Erkeklerin damgalama düzeyi kadınlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Kadın ve erkeklerin bilişsel esneklik düzeyleri ise aynıdır.

Tablo 5.

Psikolojik İyi Olma Düzeyinin Geneli İle Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Psikolojik İyi oluş	Kadın	128	314,8	20,3	-1,15	0,250
	Erkek	50	318,9	24,5		
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Kadın	128	43,7	7,2	-1,44	0,153
	Erkek	50	45,6	8,5		
Otonomi_ Özerklik	Kadın	128	59,3	6,5	-0,62	0,539
	Erkek	50	60,0	9,3		
Çevresel Hakimiyet	Kadın	128	68,6	8,4	1,52	0,031*
	Erkek	50	65,4	9,2		
Bireysel Gelişim	Kadın	128	45,6	7,4	-2,02	0,045*
	Erkek	50	48,4	9,9		
Yaşam Amacı	Kadın	128	48,3	6,2	0,24	0,808
	Erkek	50	48,1	6,9		
Kendini Kabul	Kadın	128	50,2	6,5	-1,08	0,281
	Erkek	50	51,5	8,3		

*p<0,05

Psikolojik iyi oluş ölçeği geneli ile alt boyutlarının cinsiyete göre değişimi incelendiğinde; çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülürken (p<0,05) diğer alt boyutların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Kadınların çevresel hakimiyet düzeyi erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek iken erkeklerin bireysel gelişim düzeyi kadınlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

4.3. Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Sınıflara Göre Değişimi

Bilişsel esneklik, damgalama ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinin sınıflara göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 6.

Bilişsel Esneklik ve Damgalama Ölçeklerinin Sınıflara Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bilişsel Esneklik	1.Sınıf	64	70,5	11,9	0,969	0,408
	2.Sınıf	43	70,6	11,9		
	3.Sınıf	33	74,4	10,8		
	4.Sınıf	38	71,8	11,1		
	Total	178	71,5	11,5		
Damgalama	1.Sınıf	64	47,7	9,4	10,708	0,000*
	2.Sınıf	43	43,3	7,9		
	3.Sınıf	33	38,6	7,5		
	4.Sınıf	38	40,6	7,6		
	Total	178	43,4	9,0		

* $p < 0,05$

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre bilişsel esneklik düzeyi sınıflara göre anlamlı düzeyde farklılık göstermezken ($p < 0,05$), damgalama düzeyinin sınıflara göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($p < 0,05$). Anlamlı farklılık gösteren damgalama ölçeği için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre bir ve ikinci sınıfların damgalama düzeyinin üç ve dördüncü sınıfların damgalama düzeyinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 7.

Psikolojik İyi Olma Düzeyinin Sınıflara Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Psikolojik İyi oluş	1.Sınıf	64	316,8	24,5	1,144	0,333
	2.Sınıf	43	312,0	23,7		
	3.Sınıf	33	320,9	17,5		
	4.Sınıf	38	314,6	16,1		
	Total	178	315,9	21,6		
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	1.Sınıf	64	44,4	8,1	1,484	0,021*
	2.Sınıf	43	42,0	6,8		
	3.Sınıf	33	46,5	6,6		
	4.Sınıf	38	43,5	8,4		
	Total	178	44,3	7,6		
Otonomi_Özerklik	1.Sınıf	64	59,3	7,1	0,152	0,929
	2.Sınıf	43	59,5	8,3		
	3.Sınıf	33	59,2	6,2		
	4.Sınıf	38	60,2	7,9		
	Total	178	59,5	7,4		
Çevresel Hâkimiyet	1.Sınıf	64	66,3	8,9	2,030	0,011*
	2.Sınıf	43	65,7	9,6		
	3.Sınıf	33	70,2	6,8		
	4.Sınıf	38	69,7	8,3		
	Total	178	67,0	8,7		
Bireysel Gelişim	1.Sınıf	64	47,9	8,5	1,210	0,308
	2.Sınıf	43	45,3	8,9		
	3.Sınıf	33	46,5	8,1		
	4.Sınıf	38	45,3	6,8		
	Total	178	46,4	8,2		
Yaşam Amacı	1.Sınıf	64	49,3	7,8	0,919	0,433
	2.Sınıf	43	48,0	6,1		
	3.Sınıf	33	47,3	4,4		
	4.Sınıf	38	47,7	5,7		
	Total	178	48,2	6,4		
Kendini Kabul	1.Sınıf	64	49,6	7,6	0,645	0,587
	2.Sınıf	43	50,6	7,5		
	3.Sınıf	33	51,3	6,8		
	4.Sınıf	38	51,3	5,7		
	Total	178	50,5	7,1		

*p<0,05

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin sınıflara göre değişimi incelendiğinde; diğerleriyle olumlu ilişkiler ve çevresel hakimiyet alt boyutlarının sınıflara göre anlamlı farklılık gösterdiği görülürken ($p < 0,05$) ölçeğin geneli ile diğer alt boyutlarının sınıflara göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Anlamlı farklılık gösteren alt boyutlar için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

Diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu için; üçüncü sınıfların diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi ikinci sınıflardan anlamlı derecede daha yüksektir. Çevresel hakimiyet alt boyutu için ise üçüncü ve dördüncü sınıfların çevresel hakimiyet düzeyleri bir ve ikinci sınıfların çevresel hakimiyet düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksektir.

4.4. Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Yaş Gruplarına Göre Değişimi

Bilişsel esneklik, damgalama ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinin yaş gruplarına göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 8.

Bilişsel Esneklik ve Damgalama Ölçeklerinin Yaş Gruplarına Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bilişsel Esneklik	18-20	75	70,3	11,8	0,799	0,451
	21-23	84	72,6	11,0		
	23+	19	71,1	12,7		
	Total	178	71,5	11,5		
Damgalama	18-20	75	45,2	8,7	3,030	0,048*
	21-23	84	42,6	8,9		
	23+	19	40,3	9,9		
	Total	178	43,4	9,0		

* $p < 0,05$

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre; bilişsel esneklik düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği ($p>0,05$), damgalama ölçeğinin ise yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Anlamlı farklılık gösteren damgalama ölçeği için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre; 18-20 yaş grubunun damgalama düzeyi 21-23 yaş grubundan, 21-23 yaş grubunun damgalama düzeyi de 23+ yaş grubundan anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 9.

Psikolojik İyi Olma Düzeyinin Yaş Gruplarına Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Psikolojik İyi oluş	18-20	75	318,0	24,1	1,736	0,179
	21-23	84	315,9	20,8		
	23+	19	307,7	10,7		
	Total	178	315,9	21,6		
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	18-20	75	44,3	7,6	0,453	0,037*
	21-23	84	44,6	7,9		
	23+	19	41,7	6,2		
	Total	178	44,3	7,6		
Otonomi_Özerklik	18-20	75	59,4	7,3	1,325	0,268
	21-23	84	60,1	7,6		
	23+	19	57,1	6,1		
	Total	178	59,5	7,4		
Çevresel Hakimiyet	18-20	75	66,4	8,9	1,299	0,275
	21-23	84	66,8	8,6		
	23+	19	69,9	8,3		
	Total	178	67,0	8,7		
Bireysel Gelişim	18-20	75	47,1	8,0	1,593	0,006*
	21-23	84	46,5	8,9		
	23+	19	43,4	5,1		
	Total	178	46,4	8,2		
Yaşam Amacı	18-20	75	49,6	7,3	3,387	0,036*
	21-23	84	47,5	5,4		
	23+	19	46,1	5,8		
	Total	178	48,2	6,4		
Kendini Kabul	18-20	75	51,2	6,9	1,078	0,343
	21-23	84	50,4	7,4		
	23+	19	48,6	5,9		
	Total	178	50,5	7,1		

* $p<0,05$

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin yaş gruplarına göre değişimi incelendiğinde; diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülürken ($p < 0,05$), diğer alt boyut ve ölçeğin genelinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p > 0,05$). Anlamlı farklılık gösteren diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutları için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

Diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu için; 18-20 ve 21-23 yaş grubu kişilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi 23+ yaş grubu kişilerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Bireysel gelişim alt boyutu için; 18-20 ve 21-23 yaş grubu kişilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi 23+ yaş grubu kişilerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Yaşam amacı alt boyutu için; 18-20 yaş grubu kişilerin ortalaması 23+ yaş grubu kişilerden anlamlı derecede daha yüksektir.

4.5. Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin En Uzun Yaşanılan Yere Göre Değişimi

Bilişsel esneklik, damgalama ve psikolojik iyi olma ölçeklerinin en uzun yaşanılan yere göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 10.

Bilişsel Esneklik ve Damgalama Ölçeklerinin En Uzun Yaşanılan Yere Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bilişsel Esneklik	Köy	16	67,3	14,6	1,368	0,247
	Kasaba	7	71,0	12,2		
	İlçe	39	74,4	12,0		
	İl	48	70,1	10,0		
	Büyük Şehir	68	71,8	11,3		
	Total	178	71,5	11,5		
Damgalama	Köy	16	42,0	8,6	1,191	0,317
	Kasaba	7	41,6	3,3		
	İlçe	39	45,7	8,5		
	İl	48	44,1	9,8		
	Büyük Şehir	68	42,2	9,1		
	Total	178	43,4	9,0		

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre bilişsel esneklik ve damgalama düzeylerinin en uzun yaşanılan yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile farklı yerlerde uzun süre yaşamış kişilerin bilişsel esneklik ve damgalama düzeylerinin aynı seviyede olduğu görülmüştür.

Tablo 11.

Psikolojik İyi Olma Düzeyinin En Uzun Yaşanılan Yere Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Psikolojik İyi oluş	Köy	16	315,4	28,6	1,029	0,394
	Kasaba	7	314,1	9,6		
	İlçe	39	312,0	20,0		
	İl	48	313,9	20,7		
	Büyük Şehir	68	319,9	22,0		
	Total	178	315,9	21,6		
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Köy	16	42,4	9,1	0,343	0,849
	Kasaba	7	45,3	6,8		
	İlçe	39	43,9	9,0		
	İl	48	44,4	8,1		
	Büyük Şehir	68	44,7	6,1		
	Total	178	44,3	7,6		
Otonomi_Özerklik	Köy	16	57,4	9,4	1,826	0,126
	Kasaba	7	61,3	7,3		
	İlçe	39	57,3	5,5		
	İl	48	59,9	8,6		
	Büyük Şehir	68	60,7	6,6		
	Total	178	59,5	7,4		
Çevresel Hakimiyet	Köy	16	65,6	10,6	2,498	0,045*
	Kasaba	7	64,6	8,9		
	İlçe	39	65,2	7,5		
	İl	48	65,6	7,7		
	Büyük Şehir	68	69,5	9,1		
	Total	178	67,0	8,7		
Bireysel Gelişim	Köy	16	52,9	11,4	2,854	0,025*
	Kasaba	7	45,9	2,7		
	İlçe	39	46,2	8,4		
	İl	48	45,6	6,8		
	Büyük Şehir	68	45,7	8,1		
	Total	178	46,4	8,2		
Yaşam Amacı	Köy	16	48,4	6,9	0,452	0,771
	Kasaba	7	46,9	5,1		
	İlçe	39	47,6	6,5		
	İl	48	47,9	6,8		
	Büyük Şehir	68	49,0	6,2		
	Total	178	48,2	6,4		
Kendini Kabul	Köy	16	48,8	6,2	0,556	0,695
	Kasaba	7	50,3	10,3		
	İlçe	39	51,7	7,7		
	İl	48	50,5	6,3		
	Büyük Şehir	68	50,3	7,1		
	Total	178	50,5	7,1		

*p<0,05

Psikolojik iyi olma ölçeğinin en uzun süre yaşanan yere göre değişimi incelendiğinde; çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim alt boyutlarının en uzun yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ($p<0,05$), diğer alt boyutlar ve ölçeğin genelinin ise en uzun yaşanan yere göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Anlamlı farklılık gösteren çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim alt boyutu için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

Çevresel hakimiyet alt boyutu için; en uzun süre büyükşehirde yaşayanların çevresel hakimiyet düzeyinin diğer yerleşim yerlerinde yaşayanlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireysel gelişim alt boyutu için ise köyde yaşayanların bireysel gelişim düzeylerinin diğer yerleşim yerlerinde yaşayanlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.6. Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Anne Eğitim Durumuna Göre Değişimi

Bilişsel esneklik, damgalama ve psikolojik iyi olma ölçeklerinin anne eğitim durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 12.

Bilişsel Esneklik ve Damgalama Ölçeklerinin Anne Eğitim Durumuna Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bilişsel Esneklik	İlkokul	89	71,9	12,5	1,730	0,145
	Ortaokul	28	71,4	12,4		
	Lise	37	72,4	9,8		
	Lisans	24	75,8	10,0		
	Total	178	71,5	11,5		
Damgalama	İlkokul	89	52,5	8,2	6,029	0,000*
	Ortaokul	28	45,3	9,9		
	Lise	37	43,5	9,6		
	Lisans	24	42,2	6,8		
	Total	178	43,4	9,0		

*p<0,05

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre; damgalama ölçeğinin anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülürken ($p<0,05$), bilişsel esneklik düzeyinin anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Anlamlı farklılık gösteren damgalama ölçeği için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre; annesi ilkokul mezunlarının damgalama düzeyi annesi diğer tüm eğitim düzeylerine sahip kişilerin damgalama düzeyinden anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 13.

Psikolojik İyi Olma düzeyinin Anne Eğitim Durumuna Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Psikolojik İyi oluş	İlkokul	89	312,5	21,6	0,723	0,577
	Ortaokul	28	315,9	25,2		
	Lise	37	313,7	19,9		
	Lisans	24	320,5	18,3		
	Total	178	315,9	21,6		
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	İlkokul	89	42,6	7,6	1,224	0,302
	Ortaokul	28	44,4	9,0		
	Lise	37	43,3	8,2		
	Lisans	24	46,4	5,4		
	Total	178	44,3	7,6		
Otonomi_Özerklik	İlkokul	89	59,9	7,9	0,591	0,669
	Ortaokul	28	58,6	7,4		
	Lise	37	58,2	6,5		
	Lisans	24	60,5	7,2		
	Total	178	59,5	7,4		
Çevresel Hakimiyet	İlkokul	89	65,9	8,8	0,802	0,526
	Ortaokul	28	66,3	8,5		
	Lise	37	66,2	8,5		
	Lisans	24	67,0	8,8		
	Total	178	67,0	8,7		
Bireysel Gelişim	İlkokul	89	48,2	8,8	1,487	0,208
	Ortaokul	28	47,8	7,5		
	Lise	37	44,0	7,2		
	Lisans	24	46,7	8,1		
	Total	178	46,4	8,2		
Yaşam Amacı	İlkokul	89	46,1	5,8	2,953	0,022*
	Ortaokul	28	49,2	8,2		
	Lise	37	50,8	6,1		
	Lisans	24	47,8	5,3		
	Total	178	48,2	6,4		
Kendini Kabul	İlkokul	89	49,7	6,6	0,633	0,640
	Ortaokul	28	49,6	7,0		
	Lise	37	51,1	7,0		
	Lisans	24	52,1	5,8		
	Total	178	50,5	7,1		

*p<0,05

Psikolojik iyi olma düzeyinin anne eğitim durumuna göre değişimi incelendiğinde; yaşam amacı alt boyutunun anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği, diğer alt boyutlar ve ölçeğin genelinin ise anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Anlamlı farklılık gösteren yaşam amacı alt boyutu için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre; annesi ortaokul ve lise mezunu olanların yaşam amacı düzeyinin annesi ilkökul mezunu olanların anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.7. Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin Baba Eğitim Durumuna Göre Değişimi

Bilişsel esneklik, damgalama ve psikolojik iyi olma ölçeklerinin baba eğitim durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 14.

Bilişsel Esneklik ve Damgalama ve Ölçeklerinin Baba Eğitim Durumuna Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bilişsel Esneklik	İlkokul	57	66,7	11,2	4,159	0,003*
	Ortaokul	33	66,5	11,3		
	Lise	41	75,3	11,0		
	Lisans	47	71,6	10,2		
	Total	178	71,5	11,5		
Damgalama	İlkokul	57	46,4	8,9	1,197	0,314
	Ortaokul	33	42,0	8,7		
	Lise	41	42,9	9,4		
	Lisans	47	44,4	8,8		
	Total	178	43,4	9,0		

*p<0,05

Bilişsel esneklik ölçeğinin baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülürken (p<0,05), damgalama ölçeğinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Anlamlı farklılık gösteren bilişsel esneklik ölçeği için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığı incelendiğinde; babası ilkökul, ortaokul ve lisans mezunu olanların bilişsel esneklik düzeyleri, babası ilkökul mezunu

ve ortaokul mezunu olanların bilişsel esneklik düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 15.

Bilişsel Esneklik ve Damgalama ve Ölçeklerinin Baba Eğitim Durumuna Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Psikolojik İyi oluş	İlkokul	57	315,5	21,1	3,228	0,014*
	Ortaokul	33	316,5	22,3		
	Lise	41	319,3	23,5		
	Lisans	47	321,2	17,4		
	Total	178	315,9	21,6		
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	İlkokul	57	41,8	6,9	2,077	0,086
	Ortaokul	33	45,4	7,8		
	Lise	41	44,6	8,9		
	Lisans	47	45,9	6,8		
	Total	178	44,3	7,6		
Otonomi_Özerklik	İlkokul	57	59,0	8,5	0,472	0,756
	Ortaokul	33	61,0	6,4		
	Lise	41	59,2	6,9		
	Lisans	47	59,5	7,2		
	Total	178	59,5	7,4		
Çevresel Hakimiyet	İlkokul	57	62,2	9,0	1,939	0,106
	Ortaokul	33	68,3	9,0		
	Lise	41	67,8	7,7		
	Lisans	47	66,2	8,6		
	Total	178	67,0	8,7		
Bireysel Gelişim	İlkokul	57	51,1	8,0	3,781	0,006*
	Ortaokul	33	47,0	8,5		
	Lise	41	46,9	8,4		
	Lisans	47	46,9	7,0		
	Total	178	46,4	8,2		
Yaşam Amacı	İlkokul	57	48,0	6,0	4,803	0,001*
	Ortaokul	33	45,5	6,0		
	Lise	41	49,4	6,0		
	Lisans	47	50,7	6,0		
	Total	178	48,2	6,4		
Kendini Kabul	İlkokul	57	51,9	6,8	2,422	0,048*
	Ortaokul	33	49,3	7,5		
	Lise	41	51,4	6,3		
	Lisans	47	52,0	6,5		
	Total	178	50,5	7,1		

*p<0,05

Psikolojik iyi olma ölçeğinin baba eğitim durumuna göre değişimi incelendiğinde; psikolojik iyi olma ölçeğinin geneli, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, diğer alt boyutların ise baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Anlamlı farklılık gösteren alt boyutlar için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

Psikolojik iyi olma ölçeğinin geneli için; babası lise ve lisans mezunu olanların psikolojik iyi olma düzeyleri babası ilkokul mezunu olanların psikolojik iyi olma düzeyinden anlamlı derecede daha yüksektir.

Yaşam amacı alt boyutu için; babası lise ve lisans mezunu olanların ortalaması, babası ilkokul ve ortaokul mezunu olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Kendini kabul alt boyutu için; lisans mezunu olanların kendini kabul düzeyi babası ilkokul mezunu olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

4.8. Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi oluş Ölçekleri Arasındaki İlişkiler

Bilişsel esneklik, damgalama ve psikolojik iyi olma ölçekleri arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve pearson korelasyon katsayısı elde edilmiştir.

Tablo 16.

Bilişsel Esneklik, Damgalama ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Arasındaki İlişkiler

		Bilişsel Esneklik	Damgalama	Psikolojik İyi Oluş	Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Otonomi_Özerklik	Çevresel Hakimiyet	Bireysel Gelişim	Yaşam Amacı	Kendini Kabul
Bilişsel Esneklik	r	1	-,047	-,252**	-,135	-,278**	,213**	-,350**	-,166*	-,036
	p		,531	,001	,072	,000	,004	,000	,026	,629
Damgalama	r	-,047	1	,049	,043	,116	-,258**	,239**	,094	-,065
	p	,531		,518	,570	,123	,000	,001	,211	,391
Psikolojik İyi Oluş	r	-,252**	,049	1	,626**	,596**	,336**	,473**	,460*	,377**
	p	,001	,518		,000	,000	,000	,000	,000	,000
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	r	-,135	,043	,626**	1	,264**	,037	,182*	,162*	,155*
	p	,072	,570	,000		,000	,624	,015	,031	,039
Otonomi_Özerklik	r	-,278**	,116	,596**	,264**	1	,215**	,090	,078	,052
	p	,000	,123	,000	,000		,004	,230	,298	,493
Çevresel Hakimiyet	r	,213**	-,258**	,336**	,037	,215**	1	-,185*	-,106	-,152*
	p	,004	,000	,000	,624	,004		,013	,157	,043
Bireysel Gelişim	r	-,350**	,239**	,473**	,182*	,090	-,185*	1	,224*	,016
	p	,000	,001	,000	,015	,230	,013		,003	,832
Yaşam Amacı	r	-,166*	,094	,460**	,162*	,078	-,106	,224**	1	,112
	p	,026	,211	,000	,031	,298	,157	,003		,138
Kendini Kabul	r	-,036	-,065	,377**	,155*	,052	-,152*	,016	,112	1
	p	,629	,391	,000	,039	,493	,043	,832	,138	

Buna göre bilişsel esneklik ölçeğinin psikolojik iyi olma ölçeği geneli ile %25,2 düzeyinde negatif yönlü, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu ile %13,5 düzeyinde negatif yönlü, otonomi özerklik ile %27,8 düzeyinde negatif yönlü, çevresel hakimiyet ile %21,3 düzeyinde pozitif yönlü, bireysel gelişim ise %35 düzeyinde negatif yönlü, yaşam amacı ile %16,6 düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmaktadır.

Damgalama ölçeğinin ise psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutlarından çevresel hakimiyet ile %25,8 düzeyinde negatif yönlü, bireysel gelişim ise %23,9 düzeyinde pozitif yönlü, anlamlı ilişkisi bulunmaktadır.

Güvenirlilik Analizi

Çalışmada kullanılan ölçeğin güvenirlilik düzeyinin belirlenmesi için güvenirlilik analizi yapılmış ve cronbach alfa katsayısı elde edilmiştir.

Cronbach' s Alfa Katsayısının değerlendirilmesinde uyulan değerlendirme ölçütü;

$0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçek düşük güvenirliliktir.

$0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir.

Aşağıda verilen tabloda elde edilen cronbach alfa katsayıları verilmiştir.

Tablo 17.

Güvenirlilik Analiz Sonuçları

	Chronbach alfa
Bilişsel Esneklik	0,847
Damgalama	0,858
Psikolojik İyi oluş	0,892
<i>Diğerleriyle olumlu ilişkiler</i>	0,777
<i>Otonomi_ Özerklik</i>	0,809
<i>Çevresel Hakimiyet</i>	0,901
<i>Bireysel Gelişim</i>	0,881
<i>Yaşam Amacı</i>	0,758
<i>Kendini Kabul</i>	0,769

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Tartışma ve Yorum

Araştırma çalışmanın bulgularını değerlendirdiğimizde literatür ile uyumlu sonuçlar elde edildiği görülmüştür.

- Çalışmada; Bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatüre baktığımızda çalışmanın aksine cinsiyete göre farklılaşma bulunmaktadır. Kadınların oranları erkeklere kıyasla farklılaşmıştır. Söz konusu bu çalışmalar; Garnefski, Kraaijv ve Spinhoven(2002); Ataman (2011); Garnefski ve ark.(2002); Martin ve Dahlen(2005);Rıza (2016); Zlomke ve Hahn(2010); Öngen(2010)'dur.
- Damgalama düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Erkeklerin damgalama düzeyi kadınlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Kadın ve erkeklerin bilişsel esneklik düzeyleri ise aynıdır. Oban ve Küçük (2011) yaptıkları çalışmada bu çalışmanın aksine cinsiyete göre farklılık olmadığını tespit etmiştir. Angermeyer ve Matschinger, erkekler kadınlara göre ruhsal hastalığı olan bireyleri daha saldırgan ya da tehlikeli olarak algılandıklarından dolayı kadınlardan daha fazla damgalanıyor olabilirler şeklinde ifade etmiştir. Chandra ve Minkovitz'in ergenlerin cinsiyet ile ruh sağlığı merkezlerini kullanma istekliliği arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada, kızların erkeklere oranla daha çok ruh sağlığı merkezlerini kullandıkları ve erkeklerin ruhsal hastalıklar hakkında daha az bilgiye sahip oldukları, ayrıca erkeklerin kızlara oranla daha damgalayıcı tutumlarının var olduğu görülmüştür. Taşkın (2007) ve Özmen vd. (2003) bunun aksini belirten çalışmalar yapmışlardır.
- Psikolojik iyi olma ölçeği geneli ile alt boyutlarının cinsiyete göre değişimi incelendiğinde; Kadınların çevresel hâkimiyet düzeyi erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek iken, erkeklerin bireysel gelişim düzeyi kadınlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Diğer alt boyutların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalara baktığımızda

tıpkı bizim çalışmamızda olduğu gibi cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Bu çalışmalar Cenkseven(2004); Gürel(2009); Kuyumcu(2012); Ryff(1991); Ryff(1995);Cenkseven ve Akbaş(2007); Dilmaç ve Bozgeyikli(2009); İlhan(2005); Sarı(2003); Tümkaya(2011); Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu(2008)'dir. Cooper vd. 1995'da kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha fazla psikolojik iyi olma düzeyi yansıttığını savunmaktadır. Diğer bir çalışmada cinsiyet ile ilgili sonuçlar incelendiğinde kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi olma durumu bildirdikleri gözlenmiştir (Gürel, 2009). Diğer taraftan Danişment (2012) ve Demirtaş (2016) araştırmalarında benzer şekilde psikolojik iyi olma davranışlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır.

- Damgalama düzeyinin sınıflara göre değişimi incelendiğinde; bir ve ikinci sınıfların damgalama düzeyinin üç ve dördüncü sınıfların damgalama düzeyinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yen ve ark. (2005) depresif hastalarla yaptıkları çalışmada hastaların %25'inin içselleştirilmiş damgalamasının yüksek olduğunu, şiddetli depresyonu olan ve eğitim düzeyi düşük olanlarda içselleştirilmiş damgalamanın yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Yani eğitim durumu ve damgalama arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Eğitim durumu arttıkça damgalama da düşüş yaşanmaktadır.
- Psikolojik İyi Olma ölçeğinin sınıflara göre değişimi incelendiğinde; diğerleriyle olumlu ilişkiler ve çevresel hâkimiyet alt boyutlarının sınıflara göre anlamlı farklılık gösterdiği görülürken, ölçeğin geneli ile diğer alt boyutlarının sınıflara göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Yurttaş ve Yetkin (2003); Alver (2005), çalışmalarında yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Farklı yaşlardaki 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin ortalamalarında tespit ettikleri farklılık, çalışmamız ile paralellik göstermemektedir. Ayrıca Alver (2005), öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık olduğunu, dördüncü sınıf öğrencilerinin problem çözme becerilerinin alt sınıf düzeylerindeki öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Sınıf seviyesi değişkeni ile ya değişkeninin paralellik gösterebileceği düşünüldüğünde, Şahin (2011) tarafından yapılan yüksek lisans tezindeki verilerin çalıma ile karşılaştırılması mümkündür. Şahin'in (2011) yapmış olduğu analize göre benzer ya grubu örnekleminin iyi olma düzeyleri

arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Bu bulgu, çalışmada elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Özden(2014) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde ise, araştırma ile paralellik göstermeyen bir bulgu olarak, sınıf düzeyi arttıkça genel psikolojik iyi olma puanlarında düşüş olduğu saptanmıştır.

- Bilişsel esneklik düzeyi sınıflara göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Oysaki yaş ilerledikçe birey olgunlaşarak bilişsel esneklik seviyesinde artış meydana gelmektedir.
- Damgalama ölçeğinin ise yaş gruplarına göre incelendiğinde; 18-20 yaş grubunun damgalama düzeyi 21-23 yaş grubundan, 21-23 yaş grubunun damgalama düzeyi de 23+ yaş grubundan anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Werner ve ark. (2007) şizofreni hastalarıyla yaptıkları çalışmada, hastalarda içselleştirilmiş damgalamanın orta düzeyde olduğunu, %20-33 arasında katılımcının yüksek düzeyde damgalama bildirdiğini, yaşlı hastalarda içselleştirilmiş damgalamanın gençlerden daha düşük olduğunu, içselleştirilmiş damgalama ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğunu saptamışlardır.
- Psikolojik İyi Olma ölçeğinin yaş gruplarına göre değişimi incelendiğinde; diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülürken, diğer alt boyut ve ölçeğin genelinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Konakay ve Altaş (2011), akademisyenler üzerinde yapmış oldukları çalışmada yaşa göre farklılaşma olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı şekilde Danişment (2012) ve Demirtaş (2016) araştırmalarında benzer şekilde psikolojik iyi olma davranışlarının yaş değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır.
- Bilişsel esneklik ve damgalama düzeylerinin en uzun yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Psikolojik iyi olma ölçeğinin en uzun süre yaşanan yere göre değişimi incelendiğinde; çevresel hâkimiyet ve bireysel gelişim alt boyutlarının en uzun yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlar ve ölçeğin genelinin ise en uzun yaşanan yere göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

- Damgalama ölçeğinin anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Annesi ilkokul mezunu damgalama düzeyi annesi diğer tüm eğitim düzeylerine sahip kişilerin damgalama düzeyinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Damgalama ölçeğinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ruhsal hastalıklı bireylerdeki içselleştirilmiş damgalama ile baş etme için önerilen bir yöntem eğitimidir. Damgalama ile mücadelede, içselleştirilmiş damgalamayı geri çevirme ve toplum damgalamasına karşı koymak veya yapıcı bir şekilde uzak durmaya yardım etmek için ruhsal hastalıklı bireylerin eğitimine odaklanılmalıdır (Çam ve Çuhadar, 2011). Bu bağlamda hem kişinin hem de ailesinin eğitim seviyesi önemlidir.
- Psikolojik iyi olma düzeyinin anne eğitim durumuna göre değişimi incelendiğinde; yaşam amacı alt boyutunun anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği, diğer alt boyutlar ve ölçeğin genelini ise anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Psikolojik iyi olma ölçeğinin baba eğitim durumuna göre değişimi incelendiğinde; psikolojik iyi olma ölçeğinin geneli, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, diğer alt boyutların ise baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.
- Bilişsel esneklik ölçeğinin baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyinin anne eğitim durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ebeveyn eğitim durumu ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda, Gevrek (2009) ve Yücel (2013) çalışmalarını destekler sonuçlar elde etmişlerdir. Ancak Canoğlu ve Tümkaya (2011) çalışmanın aksine farklılık tespit edilmiştir. Anne baba eğitim düzeyi arttıkça bilişsel esneklik oranında artış tespit etmişlerdir.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırma bulgularından yola çıkarak aşağıdaki sonuçlara ulaşmak mümkündür.

- Çalışmada; Bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
- Damgalama düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Erkeklerin damgalama düzeyi kadınlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Kadın ve erkeklerin bilişsel esneklik düzeyleri ise aynıdır.
- Psikolojik iyi olma ölçeği geneli ile alt boyutlarının cinsiyete göre değişimi incelendiğinde; Kadınların çevresel hâkimiyet düzeyi erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek iken, erkeklerin bireysel gelişim düzeyi kadınlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Diğer alt boyutların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
- Bilişsel esneklik düzeyi sınıflara göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
- Damgalama düzeyinin sınıflara göre değişimi incelendiğinde; bir ve ikinci sınıfların damgalama düzeyinin üç ve dördüncü sınıfların damgalama düzeyinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Psikolojik iyi olma ölçeğinin sınıflara göre değişimi incelendiğinde; diğerleriyle olumlu ilişkiler ve çevresel hâkimiyet alt boyutlarının sınıflara göre anlamlı farklılık gösterdiği görülürken, ölçeğin geneli ile diğer alt boyutlarının sınıflara göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.
- Bilişsel esneklik düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
- Damgalama ölçeğinin ise yaş gruplarına göre incelendiğinde; 18-20 yaş grubunun damgalama düzeyi 21-23 yaş grubundan, 21-23 yaş grubunun damgalama düzeyi de 23+ yaş grubundan anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

- Psikolojik iyi olma ölçeğinin yaş gruplarına göre değişimi incelendiğinde; diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülürken, diğer alt boyut ve ölçeğin genelinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür.
- Bilişsel esneklik ve damgalama düzeylerinin en uzun yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
- Psikolojik iyi olma ölçeğinin en uzun süre yaşanan yere göre değişimi incelendiğinde; çevresel hâkimiyet ve bireysel gelişim alt boyutlarının en uzun yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlar ve ölçeğin genelinin ise en uzun yaşanan yere göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.
- Damgalama ölçeğinin anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.
- Bilişsel esneklik düzeyinin anne eğitim durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
- Annesi ilkökul mezunu olan damgalama düzeyi annesi diğer tüm eğitim düzeylerine sahip kişilerin damgalama düzeyinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik iyi olma düzeyinin anne eğitim durumuna göre değişimi incelendiğinde; yaşam amacı alt boyutunun anne eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde annesi ortaokul ve lise mezunu olanların yaşam amacı düzeyinin annesi ilkökul mezunu olan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer alt boyutlar ve ölçeğin genelinin ise anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

- Bilişsel esneklik ölçeğinin baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.
- Damgalama ölçeğinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
- Bilişsel esneklik ölçeği için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığı incelendiğinde; babası ilkökul, ortaokul ve lisans mezunu olanların bilişsel

esneklik düzeyleri, babası ilkokul mezunu olan ve ortaokul mezunu olanların bilişsel esneklik düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksektir.

- Psikolojik iyi olma ölçeğinin baba eğitim durumuna göre değişimi incelendiğinde; psikolojik iyi olma ölçeğinin geneli, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, diğer alt boyutların ise baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

6.2. Öneriler

Bu araştırma çalışmasının bulgularından yola çıkarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

Bu çalışma Çukurova Üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik bölümü öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Farklı özelliklere sahip, farklı eğitim seviyesine, mesleklere ve hayat standartlarına sahip kişilere uygulandığında farklı sonuçlar elde edilebilir. Farklı sonuçlar neticesinde farklı çözüm önerilerine ulaşılması da muhtemeldir.

Mesleki Öneriler:

- Daha önceden de belirtildiği üzere damgalama ile baş etme için önerilen bir yöntem eğitimidir. Bu nedenle küçük yaşlardan itibaren bireylere eğitimler verilmelidir.
- Düzenlenen eğitimler yaş gruplarına göre ayrıştırılmalıdır. Bunun nedeni ise yaş ilerledikçe birey olgunlaşarak bilişsel esneklik seviyesinde artış meydana gelmesidir.
- Gerçekleştirilecek eğitimler bireylerin algılanan stres düzeylerini azaltmaya yardımcı olacak psiko-eğitim programları ve alternatif başa çıkma stratejileri olarak davranışsal stratejilere (gevşeme teknikleri, sosyal problem çözme becerileri eğitimi, aktivite planlama gibi) yönünde olabilir.
- Gerçekleştirilen eğitimlerde öğrenilen becerilerin kullanılmasına yardımcı olabilecek materyaller çeşitlendirilebilir (sosyal medya, kitap ya da filmler, interaktif forumlar) ya da izleme oturumları yapılabilir. Eğitimlerin sürekliliklerinin sağlanması önemlidir.

- Bireylerin özellikle özyeterlilik ve motivasyonlarında artış sağlanması amacıyla aktiviteler düzenlenmelidir.
- Kurumlarda psikolojik danışmanların bulundurulması, kurumda bulunan kişi yani danışan kişi sayısına bağlı olarak danışmanların sayısının artırılması gerekmektedir.

Akademik Öneriler:

- Bu çalışma rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Farklı özelliklere sahip, farklı eğitim seviyesine, mesleklere ve hayat standartlarına sahip kişilere uygulandığında farklı sonuçlar elde edilebilir. Farklı sonuçlar neticesinde farklı çözüm önerilerine ulaşılması da muhtemeldir. Bu bağlamda bu alanda farklı örneklem grupları ile çalışmalar yapılabilir.
- Kurumlarda verilen eğitimler her zaman tek başına yeterli olmamaktadır. Bu bağlamda eğitim sistemi içerisinde damgalama ile baş etme amaçlı dersler düzenlenebilir. Bu nedenle küçük yaşlardan itibaren bireylere eğitimler verilmelidir. Bu konuyu kapsayan dersler hazırlanabilir.
- Derslerin yanı sıra konferanslarda düzenlenebilir. Düzenlenen konferansların ana konusu damgalama olacağı için alan yazına katkısı olacak birçok çalışma gerçekleştirilecek farklı öneri ve çözümler sunulacaktır.

7. KAYNAKÇA

- Akın, A. (2008). The scales of psychological well – being: A study of validity and reliability, *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8, 741 – 750.
- Allen, R. (1989). *Human stress: Its nature and control*. New York: McMillanPub.Com.
- Alper, A., ve Deryakulu, D. (2010). Web ortamı problemlere dayalı öğrenmede bilişsel esneklik düzeyinin öğrenci başarısı ve tutumları üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 33(148), 49-63.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Alver, B. (2005). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ve akademik başarılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 75- 88.
- Amabile, T. M. (1983). The social psychology of creativity: A componential conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 357.
- Amabile, T. M. (1998). *How to kill creativity* (Vol. 87). Boston, MA: Harvard Business School Publishing.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82.
- Angermeyer, M.C., & Matschinger H.(2003). Public beliefs about schizophrenia and depression: Similarities and differences. *Soc Psychiatry Psychiatry Epidemiol*, 38, 526-34.
- Anlı, G. (2011). *Kendini Sabotaj İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Ataman, E. (2011). Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara

- Bardavit, M. (2007). *Kişilik yapılarının - stresi değerlendirme, stresle başa çıkma yaklaşımları, algılanan stres ve iş doyumunu üzerinde olan etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Başaran, İ. E. (2000). *Örgütsel Davranış*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Beversdorf, D. Q., Hughes, J. D., Steinberg, B. A., Lewis, L. D., & Heilman, K. M. (1999). Noradrenergic modulation of cognitive flexibility in problem solving. *Neuroreport*, 10(13), 2763-2767.
- Bilge, F., ve Arslan, A. (2000). Akılcı Olmayan Düşünce Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 11(13), 7-18.
- Bilgiç, R., ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142- 157.
- Blaye, A., & Bonthoux, F. (2001). Thematic and taxonomic relations in preschoolers: the development of flexibility in categorization choices. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 395-412.
- Bonino, S., & Cattelino, E. (1999). The relationship between cognitive abilities and social abilities in childhood: A research on flexibility in thinking and cooperation with peers. *International Journal of Behavioral Development*, 23, 19-36.
- Brohan, E., Slade, M., Clement, S., & Thornicroft, G. (2010). Experiences of mental illness stigma, prejudice and discrimination: A review of measures. *BMC health services research*, 10(1), 80.

- Brown, C., Conner, K. O., Copeland, V. C., Grore, N., Beach, S., Battista, D. & Reynolds, C. F. (2010). Public and internalized depression stigma. *Journal of Community Psychology*, 38(3), 350-368.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (Çev. İ. D. Erguvan). İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Burke, P. (2007). Disadvantage and stigma: a theoretical framework for associated conditions. P. Burke, J. Parker (Ed.), *Social work and disadvantage: addressing the roots of stigma through association*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Canas, J. J. (2006). *Cognitive flexibility*. http://www.ugr.es/~ergocogn/articulos/cognitive_flexibility1.pdf 27 Eylül 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Canas, J., Inmaculada F., & Ladislao S. (2006) Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 297-300
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk PDR Dergisi*, 3(27), 43-62.
- Cepeda, N. J., Kramer, A. F., & Gonzalez de Sather, J. C. M. (2001). Changes in executive control across the life span: Examination of task-switching performance. *Developmental Psychology*, 37, 715–730.
- Chandra A., & Minkovitz CS. (2006). Stigma starts early: gender differences in teenwillingness to use mental health services. *Journal Adolescent Health*, 38, 754e1-754e8.
- Chen, Q. (2014). Association of creative achievement with cognitive flexibility by a combined voxel-based morphometry and resting-state functional connectivity study. *NeuroImage*. 102, 474–483.

- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152.
- Coleman, L. M. (1986). Stigma: an anigma demystified. S. C. Ainlay, G. Becker, L. M. Coleman (Ed.), *The dilemma of difference: A multidisciplinary view of stigma*, (211-232). New York: Plenum Press.
- Cooper, H., (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395-417.
- Corrigan, P. W., Edwards, A. B., Green, A., Diwan, S. L., & Penn, D. L. (2005). Prejudice, social distance, and familiarity with mental illness. *Schizophrenia bulletin*, 27(2), 219-225.
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2007). The stigma of psychiatric disorders and the gender, ethnicity, and education of the perceiver. *Community mental health journal*, 43(5), 439-458.
- Corrigan, P. W., Watson, A. C., Gracia, G., Slopen, N., Rasinski, K., & Hall, L. L. (2005). Newspaper stories as measures of structural stigma. *Psychiatric services*, 56(5), 551-556.
- Crocker, J., Major, B., & Steele, C. M. (1998). *Social stigma* (In D. T. Gilbert, ST Fiske, & G. Lindzey (Eds.). *The handbook of social psychology* (Vol. 2, pp.
- Çam, O. vef Çuhadar, D. (2011). Ruhsal Hastalığa Sahip Bireylerde Damgalama Süreci ve İşselleştirilmiş Damgalama. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursing*, 2(3), 136-140.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Danişment, R. (2012) Okul yöneticilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Demirci İ. (2012). Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Demirtaş, S. (2016) Okul Yöneticilerinin psikolojik iyi olma ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mevlana Üniversitesi, Konya.
- Dick, A. S. (2005). *The development of cognitive flexibility*. Unpublished doctoral dissertation, Temple University, USA.
- Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: a theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, 130(3), 355.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- DiTomasso, R. A., Martin, D. M., & Kovnat, K. D. (2000). Medical patients in crisis. In F. M. Dattilio & A. Freeman (Eds.), *Cognitive-behavioral strategies in crisis intervention* (pp. 1-23), New York: Guilford Press.
- Dovidio, J. F. (2001). On the nature of contemporary prejudice: The third wave. *Journal of Social Issues*, 57(4), 829-849.
- Dönmez, A. (1992). Bilişsel sosyal şemalar. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 14, 131-146.
- Dünya Sağlık Örgütü (2005). *Promoting Mental Health*. http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf, adresinden 27 Eylül 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Elen, J., Stahl, E., Bromme, R. & Clarebout, G. (2011). *Links between beliefs and cognitive flexibility*. New York: Springer Dordnecht Heidelberg.
- Feldhusen, J. F., & Goh, B. E. (1995). Assessing and accessing creativity: An integrative review of theory, research, and development. *Creativity Research Journal*, 8(3), 231-247.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 31(9), 19-39.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Metis Yayınları
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 196-213.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes On The Management of Spoiled Identity*, ABD: Prentice-Hall, Inc.
- Green, S. E. (2007). Components of perceived stigma and perceptions of well-being among university students with and without disability experience. *Health Sociology Review*, 16(3-4), 328-340.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gündoğdu R., & Yavuzer Y. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.
- Gürel, A. G. (2009). Effects of thinking styles and gender on psychological wellbeing. *Diunduh Pada*, 12.
- Haghighat, R. (2001). A unitary theory of stigmatisation: pursuit of self-interest and routes to destigmatisation. *British Journal of Psychiatry*, 178, 207-215.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anı kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hansen, J. J. (2001). Coping mechanisms of the stigmatized: Methods of protecting self-worth. *Discovery—The UCSB Journal of Undergraduate Research*, 20.
- Hebl, M. R., & Dovidio, J. F. (2005). Promoting the “social” in the examination of social stigmas. *Personality and Social Psychology Review*, 9(2), 156-182.
- Hiçdurmaz, D. D., & Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 18(2), 68-78.
- Hill, R.B. (1998). Structural discrimination: The unintended consequences of institutional processes. In: O'Gorman, H.J., ed. *Surveying Social Life: Papers in Honor of Herbert H. Hyman*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Hinshaw, S.P. (2007). *The mark of shame: stigma of mental illness and an agenda for change*. United States of America: Oxford University Press.

- Holmess, E.P., Corrigan, P.W., Williams, P., Canar, J., & Kubiak, M.A. (1999). Changing attitudes about schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, 25(3), 447-456.
- Huppert, F. A., Baylis, N., & Keverne, B. (2004). *The science of well-being: Integrating neurobiology, psychology and social science*. Royal Society.
- İlhan, T. (2005). Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Jaspal, R. (2011). Caste, social stigma and identity processes. *Psychology and Developing Societies*, 23(1), 27-62.
- Karakaş, S., & Karakaş, H.M. (2000). Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: Bilişsel psikolojiden Nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 215-227.
- Kaya, T. (2018). *Özel eğitim merkezlerinde çalışan çeşitli meslek gruplarının bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- Kolburan, Ş. G., Eker, E., & Akdeniz, B. (2019). Bilişsel Esneklik ve Mizah Stilleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine and Forensic Sciences*, 16(1), 1-13.
- Konakay, G. & Altaş, S. S. (2011). Akademisyenlerde tükenmişlik ve iş tatmini düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi: *Kocaeli Üniversitesi örneği*. *SAÜ Fen Edebiyat Dergisi*, 13(2), 35-71.
- Koyuncu, A. (2015). *Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisinin Yordayıcıları Olarak Kaygı ve Öznel İyi Oluş*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mevlana Üniversitesi, Konya.
- Kömür, B. E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, İstanbul.
- Kranke, D. A., Floersch, J., Kranke, B. O., & Munson, M. R. (2011). A qualitative investigation of self-stigma among adolescents taking psychiatric medication. *Psychiatric Services*, 62(8), 893-899.

- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Küntay, E., & Erginsoy, G. (2005). *İstanbul'da on sekiz yaşından küçük ticari seks işçisi kız çocuklar*. İstanbul: Bağlam
- Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual review of Sociology*, 27(1), 363-385.
- Lipp, A. (2011). Stigma in abortion care: Application to a grounded theory study. *Contemporary nurse*, 37(2), 115-123.
- Major, B., & O'brien, L. T. (2005). The social psychology of stigma. *Annu. Rev. Psychol.*, 56, 393-421.
- Malkoç A. (2011). *Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*. 11(1), 1-9.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitiveemotionregulation in theprediction of depression, anxiety, stress, andanger. *Personality and Individual differences*, 39(7), 1249-1260.
- Oban, G., & Küçük, L. (2011). Ergenlerde Ruhsal Hastalıklara Yönelik Damgalamayı Etkileyen Etmenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursing*;2(1):31-39
- Osmanoğlu, D. E., & Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen Adaylarının Yükseköğretime Dair Memnuniyet Durumları İle Öznel İyi Oluş Durumlarının Değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi Örneği, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 45-70.
- Öngen, D. E. (2010). Cognitiveemotionregulation in theprediction of depressionandsubmissivebehavior: Genderandgradeleveldifferences in Turkishadolescents. *Procedia-SocialandBehavioralSciences*, 9, 1516-1523

- Özcan, D. A., & Esen, B. K. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Özden, K. (2014). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyalyordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Özmen, E., Özmen, D., Taşkın, E.O., & Demet M.M. (2003). Sağlık yüksek okuluöğrencilerinin depresyona yönelik tutumları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, 87-97.
- Pierce L. G., Burke S. C., & Salas E. (2006). *Understanding adaptability: A prerequisite for effective performance within complex environments*. USA: Elsevier Inc
- Rıza, S. (2016). Evli bireylerin bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları Ve Evlilik Doyumları İle İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17-26.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069-108
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507.
- Sarı, T. (2003). Well ness and its correlates among university students: relationship status, gender, place of residence and GPA. Unpublished master dissertation, The Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Ankara
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. 21. *Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 3(7), 56-74.

- Scheyett, A. (2005). The mark of madness, social work in mental health. *Social Work in Mental Health*, 3(4), 79-97.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 5-14.
- Sevinç, S. (2010). *Mersin Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin akademik, sosyal, kişisel ve kurumsal uyumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Smith, G. (2006). *Erving Goffman*. Routledge.
- Soygür, H., & Özalp, D.E. (2005). Şizofreni ve damgalanma sorunu. *Dahili Tıp Bilimleri Psikiyatri Dergisi*, 1(12), 74-80.
- Stahl, L., & Pry, E. (2005). Attentional flexibility and perseveration: Developmental aspects in young children. *Child Neuropsychology*, 11, 175-189
- Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya
- Şenyiğit, A. (2018). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esnekliklerine Göre Problemler İnternet Kullanımlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Şık, T. (2019). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarında psikolojik iyi oluş ve damgalanmanın etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Taşkın, E. O. (2007). *Stigma Ruhsal Hastalıklara Yönelik Tutumlar ve Damgalama*. İzmir: Meta Basım Matbaacılık Hizmetleri.
- Taşkın, E.O. (2004). Damgalama, ayrımcılık ve ruhsal hastalık. *3P Dergisi*, 12(3), 1-18.
- Telef B. B., Uzman E., ve Ergün E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307.
- Thornicroft, G. (2014). *Toplumun reddettiği: ruhsal hastalığı olan insanlara karşı ayrımcılık*. (N. Uluhan, T. Doğan, H. Soygür, Çev.). Ankara: İmaj Yayınevi.
- Thurston, B. J., & Runco, M. A., (1999). *Flexibility. Encyclopedia of creativity: Volume 1*. S. R. Pritzker (Ed.), USA: Elsevier Inc.

- Tikhonova, E. V., & Rezepova, N. V. (2017). Academic discourse and its implications for higher education: students' cognitive flexibility development and its backward input in academic discourse development. In *Proceedings of the 7 th International Scientific Conference «Rural Environment, Education, Personality»*, Latvia (pp. 197-204).
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve Stres Ortamında Yönetim*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Tümkiye, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjectively well-being of Turkish university students. *Education and Science*, 36(160), 158-170.
- Türk Dil Kurumu (2019). Güncel Türkçe Sözlük. tdk.gov.tr, 18 Aralık 2019 tarihinde erişilmiştir
- Türk, A. (2018). *Bipolar Bozukluğu Olan Hastalarda, a İçselleştirilmiş Damgalama, Yaşam Kalitesi Ve Benlik Saygısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Türk, A. (2018). *Bipolar Bozukluğu Olan Hastalarda İçselleştirilmiş Damgalama, Yaşam Kalitesi Ve Benlik Saygısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Verhaeghe, M., & Bracke, P. (2012). Associative stigma among mental health professionals: implications for professional and service user well-being. *Journal of health and social behavior*, 53(1), 17-32.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325-337.
- Yavuz-Güler, Ç. & İşmen-Gazioğlu, A. S. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Yen, C. F., Chen, C. C., Lee, Y., Tang, T. C., Yen, J. Y., & Ko, C. H. (2005). Selfstigma and its correlates among outpatients with depressive disorders. *Psychiatric Services*, 56(5), 599-601.
- Yeşilyaprak, B. (2009). Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberlik alanının geleceği: Yeni açılımlar ve öngörüler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(1), 193-213.

- Yılık, M. M. (2017). *A model towards subjective well-being: The roles of dispositional and state hope, cognitive flexibility, and coping strategies*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yurttaş, A. ve Yetkin, A. (2003). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin empatik becerileri ile problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(1), 1-13.
- Zelazo, P. D., Craik, F. I. M., & Booth, L. (2004). Executive function across the life span. *Acta Psychologica*, 115, 167-183.
- Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413.



8. EKLER

8.1. Etik Kurul Onay Yazısı



8.2. Kişisel Bilgi Formu

Çağ Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Öğrencilerin Bilişsel Esneklik
Düzeylerinin Damgalama ve Psikolojik İyi Olma Açısından İncelenmesi

Kişisel Bilgi Formu

Sınıf:

(.....)

1. Cinsiyet:

(.....) Kız (.....) Erkek

2. Yaşınız:.....

3. Hayatınızın büyük çoğunluğunun geçtiği yer:

(.....) Köy

(.....) Kasaba

(.....) İlçe

(.....) İl

(.....) Büyük Şehir

4. Annenizin Öğrenim Durumu:

(.....) İlkokul

(.....) Ortaokul

(.....) Lise

(.....) Üniversite

(.....) Lisansüstü

5. Babanızın Öğrenim Durumu:

(.....) İlkokul

(.....) Ortaokul

(.....) Lise

(.....) Üniversite

(.....) Lisansüstü

8.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Sevgili Öğrenciler, Bu ölçek, sizin kendinizi nasıl gördüğünüzü belirten bir dizi sıfata içermektedir. Aşağıdaki cümleleri yanıtlarken SON BİR AY içerisindeki durumunuzu dikkate alınız. Lütfen her bir madde çiftini dikkatle okuyunuz ve hangi sıfata kendinizi daha yakın hissediyorsanız onun yönünde bulunan kutuyu işaretleyiniz. Eğer iki düşüncenin aynı ağırlıkta olduğunu düşünüyorsanız en ortadaki kutucuğu işaretleyiniz. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

Örnek 1:

Yetersizim (X) Yeterliyim

Örnek 2:

Başaramam (X) Başarıyorum

- | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| 1. Kaybedeceğim | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Kazanacağım |
| 2. Başaramam | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Başarıyorum |
| 3. Yapamam | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Yapabilirim |
| 4. İsteksizim | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | İstekliyim |
| 5. Korkuyorum (Korkağım) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Cesurum |
| 6. Kendime güvenmiyorum | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Kendime güveniyorum |
| 7. Kendime inanmiyorum | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Kendime inanıyorum |
| 8. Azimli değilim | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Azimliyim |
| 9. Kimse beni sevmiyor | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Herkes beni seviyor |
| 10. Çirkinim | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Güzelim-yakışıklıyım |

8.4. Damgalama Ölçeği

DAMGALAMA ÖLÇEĞİ (Yaman & Güngör, 2013)		KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KİSMEN KATILYORUM	KATILYORUM	TAMAMEN KATILYORUM
1	Adli suça karışmış biriyle aynı ortamda çalışmak istemem.					
2	Aynı dünya görüşünü paylaşmayan kişiler birbirine adaletsiz davranır.					
3	Seçme şansım olsa evlilik dışı doğan bir kişiyle çalışmak istemezdim.					
4	Cinsel tercihleri farklı olduğunu düşündüğüm biriyle iletişim kurmak istemem.					
5	Yaşlı personelin iş ortamında verimleri oldukça düşüktür.					
6	Kıdemi fazla olan çalışanlar genç olanlar üzerinde otorite kurmayı sever.					
7	Bayan personel iş ortamında daha fazla sorun çıkarır.					
8	İnsanların kökenine göre farklı tavırlar takınılabılır.					
9	Boşanmış personelin iş ortamına negatif etkileri olabilir.					
10	İş ortamında dini inancı farklı olan birinin bulunması beni rahatsız eder.					

8.5. Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır.

Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız.

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2. Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3. Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
4. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlanış şekline memnunluk duyarım.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.	1	2	3	4	5	6
8. Bir çok insanın görüşlerinin tersi olduğu zaman bile görüşlerimi ifade etmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9. Günlük yaşamın talepleri karşısında genellikle kendimi mutsuz hissedirim.	1	2	3	4	5	6
10. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceği gerçekten düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle kendimi güvenli ve olumlu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
13. Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15. Etrafımdaki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla çok uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6

8.6. Çağ Üniversitesi İzin Yazısı

**T.C.**
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
ÇAĞ UNIVERSITY

SAYI : 23867972/ **626-390** 27.05.2019
KONU: Tez Anket İzini Hakkında

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜK MAKAMINA

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi olan (201710025 numaralı) **İclal BASUT**, “**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinin Bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesi**” konulu tez çalışmasını Çukurova Üniversitesi öğretim elemanı Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK’ in tez danışmanlığında yürütmektedir. Adı geçen öğrenci tez çalışması kapsamında **Çukurova Üniversitesi Rektörlük Makamına bağlı Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde halen okumakta olan öğrencileri** kapsamak üzere kopyası Ek’lerde sunulan bir anket uygulaması yapmayı planlamaktadır. Tez çalışması kapsamında yukarıda belirtilen anketin uygulanabilmesi için gerekli iznin verilmesi hususunu bilgilerinize

8.7. Çukurova Üniversitesi 'nden Alınan İzin Yazısı



9. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : İclal BASUT
Doğum yeri ve tarihi : Almelo (Hollanda) / 15.08.1992
Mail : icer_basut@hotmail.com

EĞİTİM DURUMU

2017- : Yüksek Lisans, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler
Enstitüsü, Psikoloji Tezli
2013-2017 : Lisans, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
2009-2013 : Roc van Twente (Lise) Hollanda
2005-2009 : OSG Erasmus Havo/VWO (Ortaokul) Hollanda
1997-2005 : OBS de Reigershöfte basisschool (İlkokul) Hollanda

ÇALIŞMA

2018- : GIS Specialist/Tercüman, ESC Mühendislik, Seyhan,
ADANA