

BOĞAZIÇI ÜNİVERSİTESİ
DENİZCİLİK VE YELKEN KULÜBÜ

**YELKENCİLERDE STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK**

İPEK ÇOPUROĞLU

Nisan 2019

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜRLER	3
GİRİŞ	4
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI	5
<i>STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ</i>	<i>6</i>
BİLİŞSEL ESNEKLİK	6
<i>BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ</i>	<i>7</i>
METOD	8
A. ÖRNEKLEM	8
B. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE YÖNTEM.....	9
C. VERİLERİN ANALİZİ.....	9
SONUÇLAR	9
A. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI	9
B. BİLİŞSEL ESNEKLİK	10
KAPANIŞ	11
KAYNAKÇA	12

TEŞEKKÜRLER

Dört senelik Boğaziçi yelken yolculuğumda birlikte seyre çıkmış olduğum, henüz olamadığım tüm arkadaşlarım... Hepinize sevgiyle gülümsüyorum. İyi ki varsınız, tüm sıcacık anılar için teşekkür ederim.

Kaptanlarım Kağan İncetan, Berkay Varçok, Faruk Kuşcan, Mehmet Sait Onay, Egemen Can Gök, Deniz Can Kalender ve Ozan Özkiper'e; danışmanlık ricamı reddetmeyerek makalemin her adımında bana büyük bir ilgiyle yol gösteren sevgili Müge Özvarol'a tüm emekleri için sonsuz teşekkürler.

Lisansıma başladığım gün kaydolduğum Boğaziçi Yelken Takımı'nın bugün Denizcilik ve Yelken Kulübü olarak her sene onlarca daha denizciyi aramıza kattığını görmenin tarifsiz mutluluğunu yaşıyorum. Bu süreçte emeği geçen tüm dostlarıma teşekkür ederim. Yönetim Kurullarında görev yapmış arkadaşların olduğu kadar seneler sonra hala gezilere gelen, bizlerle tecrübelerini paylaşan ve varlıklarıyla daha güvende hissetmemizi sağlayan mezun kaptanlarımızın emeklerine paha biçemeyiz.

Bu haddinden uzun teşekkür yazısını Boğaziçi Yelken ile çıktığı son gezi olan Kış gezisinde biricik kaptanımız Özcan Vardar için ekibinin düzenlediği¹ şarkı sözlerinden bir parça ile bitirmek isterim. Kulüpten yolu geçmiş ve geçecek tüm arkadaşlara ithaf olsun.

“ Dinle! Uzaktan gelen sağnak, sancaktan
Bastık seninle biz bir yelkeni, yeni baştan
Dinle! Uzaktan, dümenin arkasından...
Madem benzin biter... Yine yelken, yeni baştan

...

Bana ne olur dümenini ver,

¹ Müzik: “Döneceksin Diye Söz Ver” – Yüksek Sadakat

gideceksin ama yine gel.
Döneceksin diye söz ver. ”

GİRİŞ

Bir çoğumuzun belki de en güzel anıları gün batımında sakin bir koya girdiğimiz ya da kolayımıza gelen bir rüzgarda full arma denizin üstünde süzüğümüz zamanlara dairdir. Ancak bana öyle geliyor ki yelkencilikle bir süredir uğraşanlar için bu iç ısıtan anılarının hiç azımsanamayacak bir miktarı da denizde büyük aksaklıklar yaşadıkları, bazen korku dolu geçen saatlerin ardından güvenli bir limana yanaştıkları anlardan oluşuyor. Sayısız incelikleri ve kurallarıyla yelkenin, denizde tek başımıza olmanın, özgürlüğün bir diğer anlamı da doğayla ve tüm sürprizleriyle, kendi hatalarımızla ve eksikliklerimizle doğrudan karşı karşıya kalıyor olmak. Bazen ihmal zorlayıcı sonuçlar doğurabiliyor, bazense tüm önlemleri almamıza rağmen doğa karşısında güçsüzlüğümüzü kabullenmek mecburiyetinde kalıyoruz. Stresin doruğa çıkabildiği bu tip anlardan ekipçe beraber çalışarak, yaratıcı ya da zamanlı çözümlerle, bazen sadece uzun süreler emek vererek hasarsız çıkmak da çok sıcak hislerle anımsanabiliyor.

Önceki kaptanlarımızın bizlere bıraktığı makalelerde yelkencilüğün doğrularının da hatalarının ve felaket anlarının da kapsamlı ve son derece nitelikli bir şekilde anlatıldığını düşünüyorum. Bununla beraber teknik makalelerden edinebileceğimiz bilgiler kadar bu bilgileri edinmeye ve uygulamaya gayret eden biz yelkencileri anlama çabasını da değerli buluyorum. Bu yüzden ben makalemde Boğaziçi Üniversitesi Yelken Kulübü üyelerinin geniş katılımı ile bir anket yapmak ve bu gruptaki belli karakter özellikleri ile becerilere dair trendleri görmek istedim. Yola çıktığım soru, yelkencilerin stres ile başa çıkmada ve alternatif çözümler üretmede ne

kadar başarılı oldukları ve bu amaçla ne gibi yöntemleri yaygın olarak kullandıklarıydı.

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI

Stressiz bir yaşam sürmek dendiğinde Ege sahil kasabası hayallerinden sonra akla gelen ilk opsiyon birçokları için tek başlarına denize açılmaktır. Şüphesiz, şehir yaşantısından çok daha az stres kaynağı olacaktır, ancak bu yolla dahi stresi bütünüyle ortadan kaldırmak mümkün değildir. Biz yelkencilerin karşılaşabileceği formlarıyla stresin grup içi dinamikler, beklenen ve beklenmedik doğa koşulları, yarış ortamındaki rekabet, teknik arızalar ve benzeri birçok kaynağı olabilir. Bunların tümüyle engellenmesi mümkün olmadığı gibi arzulanır bir durum da değildir. Stres teorisinin en bilindik kuramcılarında Hans Seyle'in ifade ettiği gibi: "Stres yaşama tat katar. (...) Stresten bütünüyle kurtulmak ölümdür." (Seyle, 1975). Belki de yelken ile uğraşmayan dostlarımızın tüm şaşkınlığına rağmen kış gezilerinin neden birçoklarımız için onca heyecan ile beklendiğinin cevabı buradadır.

Uzun yıllar boyunca bilimsel literatürde stres yalnızca belli zorlayıcı çevresel faktörler ya da canlıların zorlanmaya verdiği bir takım tepkiler olarak düşünülmüştür. Ancak 1984 senesinde Folkman ve Lazarus bir etkileşim modeli tanıtmış, stresi kişinin çevresi ile etkileşiminde kendi iyilik halini ("well-being") tehlikeye sokan ve kabiliyet ya da olanaklarını aşan bir şekilde algılaması olarak yeniden tanımlamışlardır. Başa çıkma ise "bireyin algılanan stresi yönetme veya azaltma çabasıdır" (Lazarus, 1999). Bu tanımdan hareketle stres, kişinin algısı ve onunla baş etme yöntemlerine göre farklı şekillere bürünür. Herkesin stres ile baş etme tarzı gelişim süreci içerisinde kişiliğine, kültürüne, mental ve fiziksel kapasitesine bağlı olarak özgün bir biçimde şekillenir (Taylor, 2003).

Folkman ve Lazarus (1984) yaptıkları araştırmalar sonucunda stresle başa

çıkma tarzlarının problem merkezli ve duygu merkezli olarak iki alt başlık altında incelenebileceğini bulmuşlardır. Duygu merkezli başa çıkma tarzları stres kaynağını değiştirmeye yönelik bir girişimin bulunmadığı “pasif stratejileri” içerir. Bu tarzı kullanan insanların temel odakları duygularını kontrol altına almak ve duruma yönelik bakış açılarını ya da ilgilerinin odağını değiştirmektir. Problem merkezli tarzda ise kişiler strese yol açan durumu mantıklı bir şekilde değerlendirir ve başa çıkmada en etkin yöntemin ne olacağına karar vererek aktif bir şekilde hareket ederler.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Folkman ve Lazarus tarafından 1980 senesinde hazırlanmış olan orijinal ölçek (“Ways of Coping Checklist”) 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından Türkçe’ye adapte edilmiştir. Ölçek aktif baş etme stratejilerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmayı, pasif stratejilerden ise çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı ölçer. Dahilindeki 30 maddeden her biri katılımcılar tarafından 0 (Hiç katılmıyorum) ile 3 (Kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanır.

BİLİŞSEL ESNEKLİK

En basit haliyle bilişsel esneklik, çevrede yaşanan değişikliklere düşünsel olarak uyum sağlama becerisidir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Genişletilmiş hali, kişinin alternatif yolların farkında olması, değişim karşısında kolay adapte olması, esneklik göstermesi ve bu esnekliği gösterebildiği durumlarda kendini yetkin hissetmesi olarak tanımlanabilir (Martin ve Anderson, 1998).

Literatürde, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin “iletişim yönünden esnek, iletişim ve problem durumlarında seçeneklerinin farkında olan, girişken, hassas, iletişim konusunda kendine güvenli, anlaşmazlığa ve belirsizliğe toleranslı” oldukları bulunmuştur (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin, Anderson, 2001’den aktaran Çekici, 2018). Tüm

bu özelliklerin güvenli seyirler için olduğu kadar teknede birlikte yaşamın sorunsuz ilerleyebilmesi için de iyi bir yelkencide azami düzeylerde bulunması gerekir.

Bilişsel esnekliğin çözüm üretme ve kararlılık, yaratıcılık, uyum ve tolerans, öfke kontrolü ve benzeri pek çok adaptasyon ve kontrol eksenli özellik ile pozitif yönde ilişkileri bulunmuştur (Martin ve Anderson, 1998; Zahal, 2014; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Diril, 2011).

Bilişsel Esneklik Envanteri

Dennis ve Vander Wal, 2010 senesinde oluşturdukları “Bilişsel Esneklik Envanteri”nde kişilerin bu alandaki becerilerini Alternatifler ve Kontrol adlı iki faktör altında incelemiştir. 20 maddeden oluşan ankette maddeler 1 (Hiç Uygun Değil) ile 5 (Tamamen Uygun) arasında puanlanır. Envanter Türkçeye ise Gülüm ve Dağ tarafından 2012 senesinde uyarlanmıştır.

Envanterde yer alan Alternatifler faktörü olaylara farklı perspektiflerden bakabilme, olası çözüm yollarını görebilme ve empati kurabilme becerilerini ölçer. Örneğin bir eğitim gezisinde sert hava eşliğinde yanaşılacak koya yelkenli seyirinde girerken dümen kontrolünü aniden kaybeden bir dümenciyi düşünelim. Hızla dış etkenleri değerlendirmesi gerekecektir: Palada bir hasar, fiziksel bir engel olması mümkün mü? Yaklaşılmakta olan kayalıklardan evvel güvenli manevra için tahmini ne kadar vakitleri var? Aynı esnada iç aksamla ilgili bir sorun olabileceğini de göz önünde bulundurması ve bu esnada ekiple iletişimini sürdürmeyi ihmal etmemesi gerekecektir. İlk olarak yelkenler mi boşlanacaktır? Bu yedek yeke ve motordan en az birinin çalışmaması durumunda manevra kabiliyetinin tümünden yitirilmesine yol açabilir. Yedek yekenin çıkarılması işlemi uzadı ise ne yapılabilir? Yelken trimi bize kısıtlı da olsa manevra imkanı sağlayabilir. Palanın bir ağa takılmış olması durumu var ise motoru çalıştırmak sorunu büyütecektir. Dümencinin bu alternatiflerin ne

kadar fazlasını değerlendirip onlara olası farklı çözümlerle gelebileceği doğrudan Alternatifler faktörünün değerlendirme konularıdır.

Kontrol faktörü ise “kişinin zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimini” tespit etmeyi amaçlar (Zahal, 2014). Zor durumlarla karşılaştığında kişinin çözüm bulabileceğine dair inancını, özgüvenini ve hissettiği stresi yönetip çözüm odaklı düşünme yetisini değerlendirir. Yelkencilik gibi ciddi risk taşıma potansiyeline sahip doğa aktiviteleri ile uğraşan kimselerin zorlayıcı anlarda kendilerinden şüphe etme ya da olayları akışına bırakma lüksleri çoğu zaman olmaz. Bu sebeple Kontrol faktörünün değerlendirdiği yetiler, yelkenciler için azami derecede öneme sahiptir.

METOD

a. Örneklem

Anket, Boğaziçi Üniversitesi Denizcilik ve Yelken Kulübünün tüm aktif üyeleri ve mezunları ile haberleşme kanalı olan e-posta grubu vasıtasıyla yaygınlaştırılmış; katılımcılarda yaş, kulüpte aktif rol vb. hiçbir koşul aranmamıştır. Bu sayede kulübün önceki Yelken Topluluęu ve Yelken Ekibi formlarında da parçası olmuş yüzlerce denizciye ulaşılmıştır. Anketi 118 kişi doldurmuştur. Katılımcıların yaşları 18 ile 50 arasında değerler almış, yaş ortalaması ise 23.86 ($SD = 5.63$) olarak belirlenmiştir. Yüzde 70,3 oranı ile lisans öğrencileri en büyük bölümü oluşturmuş, kalan katılımcıların %18.6’sı mezun, %9.3’ü yüksek lisans yapmakta, %1.7’si ise doktora sürecinde olduklarını bildirmişlerdir. Yelken yapmaya başladıklarından beri geçen süre ise 4 ay ile 27 sene arasında dağılım göstermiş, ortalama süre yaklaşık 5 sene ($M = 4.83$, $SD = 5.2$) olmuştur. Son olarak, kulübümüzde giriş eğitimini (1 yıldız) ve ileri eğitimi (2 yıldız) tamamlamış ya da kaptanlığa hak kazanmış (3 yıldız) olduğunu gösteren yıldız sistemine göre dağılımda, katılımcıların %23.7’sinin 1 yıldız, %54.2’sinin 2 yıldız ve %22’sinin 3 yıldız seviyesinde oldukları görülmüştür.

b. Veri Toplama Araçları ve Yöntem

64 sorudan oluşan formda katılımcılardan yaş, eğitim durumu, yelken tecrübesi gibi bir takım betimleyici bilgilerine ek olarak Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Şahin ve Durak, 1995), Bilişsel Esneklik Envanteri (Gülüm ve Dağ, 2012) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Durak, Şenol-Durak ve Gençöz, 2010) anketlerini de doldurmaları istenmiştir. Anket online olarak yürütülmüş; tüm veriler isimler ile eşleştirilmeden, toplu ve anonim olarak analiz edilmiştir.

c. Verilerin Analizi

Veriler SPSS Statistics Sürüm 25.0 programı vasıtasıyla incelenmiştir. Analiz amacıyla sonuçların frekans, korelasyon ve dağılım değerlerine bakılmış, değişkenler arasındaki farkların anlamlı kabul edilmesi için $p \leq .01$ şartı aranmıştır.

SONUÇLAR

a. Stresle Başa Çıkma Tarzları

118 kişinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden elde edilen veriler Boğaziçi Üni. Denizcilik ve Yelken Kulübü üyelerinin en ağırlıklı olarak kullandıkları başa çıkma stratejilerinin Kendine Güvenli Yaklaşım ($M = 2.14$, $SD = .52$) ve İyimser Yaklaşım ($M = 1.87$, $SD = .52$) olduğunu göstermiştir. Yapılan araştırmalarda ikisi de aktif ve uyumlu stratejiler olarak değerlendirilen bu yaklaşımların depresyon, anksiyete ve saldırganlık ile anlamlı bir negatif korelasyonu olduğu; diğer bir deyişle beraber görülme ihtimallerinin düşük olduğu bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1995). Literatür ile uyumlu olarak, Kendine Güvenli ve İyimser Yaklaşımların, Yaşam Doyumu ile doğru orantılı olduğu ($r = .28$; $r = .29$) yani bu yaklaşımları yaygın olarak kullananların hayata dair memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Pasif ve uyumsuz stratejiler olarak değerlendirilen Çaresiz ($M = 1.01$, $SD = .52$) ve Boyun Eğici ($M = .69$, $SD = .42$) Yaklaşımların ise önemli ölçüde daha az benimsedikleri ortaya çıkmıştır. Ve Çaresiz Yaklaşımın, yine literatür ile uyumlu olarak, Yaşam Doyumu ile bu sefer negatif yönde anlamlı bir ilişkisi görülmüştür ($r = -2.35$).

Özetle denebilir ki değerlendirilmiş olan yelkenci popülasyonu, stresle başa çıkma tarzları yönünden anlamlı bir şekilde olumlu stratejilerde yoğunlaşmıştır.

b. Bilişsel Esneklik

Bilişsel Esneklik Envanteri yüksek puanların yüksek bilişsel esnekliğe işaret ettiği bir yapıdadır. 118 katılımcının sonuçları, bilişsel esneklik puanlarının nüfusa kıyasla ortalama-yüksek sınırında olduğunu göstermiştir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Minimum 13 ve maksimum 65 puan arasında değerlendirilen Alternatifler faktöründe ortalama puan 53.87 ($SD = 7.01$) olarak belirlenmiştir. Kontrol faktöründe ise puanlar 7 ile 35 aralığında değerlendirilirken, incelenen nüfusta ortalama puan 27.13 ($SD = 5.43$) olmuştur. Her iki faktörde de görülen yüksek puanlar, Boğaziçi Yelken üyelerinin ortalama olarak yüksek bilişsel esneklik becerisine sahip olduklarını; bir diğer deyişle gelişmiş problem çözme, alternatif yaklaşımlar edinme ve zorlayıcı durumlar karşısında kendi çözüm becerilerine güvenme özelliklerini gösterdiklerini ortaya çıkarmıştır.

KAPANIŞ

Topladığımız veriler ışığında incelenen yelkenci nüfusunun hem bilişsel esneklik becerisi hem de stresle başa çıkmada olumlu stratejilerin kullanımı açısından ortalama olarak yüksek değerlere sahip olduğu söylenebilir. Yapılan araştırmada değişkenlerin manipüle edildiği bir deney biçimi olmadığı için bu sonuçlar nedensellik içerisinde incelenerek “Yelken yapmak bilişsel esnekliği ve stresle başa çıkma becerilerini artırır.” ya da “Bilişsel esnekliği ve stresle başa çıkma becerileri iyi olan kişiler yelken yapar.” gibi çıkarımlar yapılamaz. Yine aynı şekilde tüm katılımcılar Boğaziçi Üniversitesi öğrencileri ve mezunları olduğundan bu sonuçların diğer yelkenci gruplarına da genellenebilirliğinden bahsedemeyiz. Ancak elde ettiğimiz sonuçlar bize bir fikir veriyor: Yelken yaparken karşımıza çıkması çok olası olan stres durumları ile baş etmek için ihtiyacımız olan kaynaklar birçoğumuzda mevcut. Bu bahsettiğimiz nitelikler sürerliliği olan konseptler olmalarına rağmen değişmez değiller. Her birimiz kendimizi geliştirmek için potansiyele sahibiz. Sorunlara ezber çözümlerle değil, alternatif yolları değerlendirerek ve kendi gücümüzü olduğundan fazla görmeksizin bu sorunların üstesinden gelebileceğimiz inancını taşıyarak yaklaşmak; stresli anları ise yine karamsarlığa düşmeden, kendimize güvenerek ve destek istemeye de açık bir şekilde atlatmak aklımızda tutmamız gereken temel konular. Bunları kendimizde geliştirebilir, yeni aramıza katılan nesillere de hem önemini anlatma hem de örnek olma yoluyla aktarabiliriz.

Tüm değerli yelken dostları, sizlere fırtınasız seyirler ve fırtına kaçınılmaz olduğunda oradan kendinize inanarak, çabalayarak ve dayanışarak sağ salim çıkmanın keyfini diliyorum.

KAYNAKÇA

- Berger, B. G. (1994). Coping With Stress: The Effectiveness of Exercise and Other Techniques. *Quest*,46(1), 100-119.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Wise, F., & Çekiç, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Tarzlarının İncelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*,2(2), 48-58.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*,2(1), 86-101.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*,2(1), 86-101.
- Dennis, J. P., & Wal, J. S. (2009). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*,34(3), 241-253.
- Durak, M., Senol-Durak, E., & Gencoz, T. (2010). Psychometric Properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish University Students, Correctional Officers, and Elderly Adults. *Social Indicators Research*,99(3), 413-429.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*,21(3), 219-239.
- Gülüm, V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*,13, 216-223.
- Kömür, B. E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (n.d.). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*,46(1), 143-161.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türkiye Psikoloji Dergisi*,10(34), 56-73.
- Zahal, O. (2014). *Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Öğrenme Stilleri ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sınav Başarıları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi.