

**ERGENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE PSİKOLOJİK  
BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME  
GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**FUNDA YILDIZ**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**MERSİN  
AĞUSTOS - 2018**

**ERGENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE PSİKOLOJİK  
BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME  
GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**FUNDA YILDIZ**

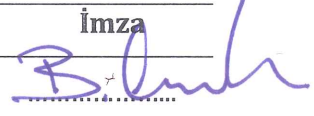


**MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**Danışman  
Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ**

**MERSİN  
AĞUSTOS - 2018  
ONAY**

Funda YILDIZ tarafından Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ danışmanlığında hazırlanan " Ergenlerde Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı bu çalışma aşağıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından oy birliği/çokluğu ile Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi	Ünvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Başkan	Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ	
Üye	Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Nurcan ÇİÇEK	

Yukarıdaki Jüri kararı Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 23/09/2018 tarih ve 31/..23 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Gülşen AVCI  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü



Bu tezde kullanılan özgün bilgiler, şekil, tablo ve fotoğraflardan kaynak göstermeden alıntı yapmak 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu hükümlerine tabidir.

## ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

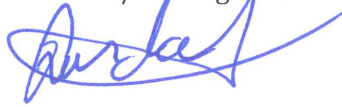
- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
  - Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
  - Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
  - Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
  - Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
  - Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
  - Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi
- beyan ederim.

## ETHIC DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions:

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with the academic rules.
- I presented all the visual, auditory and written informations and results in accordance with scientific ethics.
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of others' works.
- I used all of the referred works as the references.
- I did not do any tampering in the used data.
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university.
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

06 Ağustos 2018/06 August 2018



İmza / Signature

Funda YILDIZ

## ÖZET

### ERGENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Bu çalışmada ergenlerde bilişsel esneklik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda, araştırmanın örneklemini 2017-2018 eğitim öğretim yılında Kadıköy, Ümraniye ve Ataşehir ilçelerinde liseye devam eden 262'si (%47,3) kız ve 292'si (%52,7) erkek olmak üzere toplam 554 birey oluşturmuştur. Ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerine ilişkin veriler Çelikkaleli (2014a) tarafından uyarlanan "Bilişsel Esneklik Ölçeği" (Martin ve Rubin, 1995) ile, psikolojik belirtilere ilişkin veriler Şahin ve arkadaşları (2002) tarafından uyarlanan "Kısa Semptom Envanteri" (Derogatis, 1982) ile son olarak aracı değişken olan duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin veriler Rugancı ve Gençöz (2008) tarafından uyarlanması yapılan " Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği" (Gratz ve Roemer, 2004) ile toplanmıştır. Ayrıca kişisel bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 23 ve Amos 21 programları kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde "Pearson Korelasyon analizi" ve aracılık etkisini belirleyebilmek amacıyla "Yol (path) Analizi" kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, bilişsel esneklik ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif; bilişsel esneklik ve psikoloji belirtiler alt boyutları arasında (depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon) negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu diğer taraftan bilişsel esneklik ile hostilete alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik belirtiler alt boyutları ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu da, bilişsel esneklik ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracı role sahip olduğu bulgusudur. Ayrıca, bilişsel esneklik ve hostilete arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün "baskılayıcı (suppression) değişken" rolüne sahip olduğu gözlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ve sonuçlar ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Duygu Düzenleme Güçlüğü, Psikolojik Belirtiler, Bilişsel Esneklik.

**Danışman:** Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ, Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Mersin.

## ABSTRACT

### THE INVESTIGATION OF THE MEDIATING ROLE OF EMOTION REGULATION DIFFICULTY IN RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS IN ADOLESCENTS

In this study, it is aimed to examine the effect of the mediating role of difficulty in emotion regulation, in relation between cognitive flexibility and psychological symptoms. In this direction, a total of 554 individuals, 262 (%47.3) girls and 292 (%52.7) boys of whom, who continued to study in the districts of Kadıköy, Ümraniye and Ataşehir during the academic year of 2017-2018, formed the sample of research. Data related to adolescents' levels of cognitive flexibility were collected via "Cognitive Flexibility Scale" (Martin and Rubin, 1995) adapted by Çelikkaleli (2014a), data regarding psychological symptoms were collected via "Brief Symptom Inventory" (Derogatis, 1982) adapted by Şahin and his friends (2002) and finally, data related to difficulty in emotion regulation as a mediating variable were summed up with "Difficulty in Emotion Regulation Scale" (Gratz and Roemer, 2004) adapted by Rugancı and Gençöz (2008). In addition, personal information were collected by the "Personal Information Form" prepared by the researcher. The obtained data were analyzed by using SPSS 23 and Amos 21 programs. In the analysis of the data, "Pearson Correlation Analysis" and "path analysis" were used in order to determine the mediating effect.

According to research findings, it has been observed that there was a negative relationship between cognitive flexibility and difficulty in emotional regulation, and also between cognitive flexibility and sub-dimensions of psychological manifestations (depression, anxiety, negative self, somatization), and there was no significant relationship between cognitive flexibility and hostility sub-dimensions. Furthermore, there is a positively meaningful relationship between difficulty in emotional regulation and sub-dimensions of psychological symptoms. Another finding from the study is that emotion regulation difficulty has a fully mediating role in relationship between cognitive flexibility and depression, anxiety, negative self, and somatization. In addition, it has been observed that in the relationship between cognitive flexibility and hostility, emotion regulation difficulty has a role of "suppression variable".

**Keywords:** Cognitive Flexibility, Emotion Regulation, Psychological Symptom.

**Supervisor:** Assoc. Prof. Doc. Bülent Gündüz, Mersin University, Faculty of Education /Department of Psychological Counselling and Guidance, Mersin.

## TEŞEKKÜR/ ÖNSÖZ

Araştırma sürecinde her daim yanımda olan, yardım ve desteklerini esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ'e, çalışmaya yaptığı katkılardan ötürü Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ'ye saygılarımı sunar ve teşekkür ederim. Ve tabiki güleryüzlü enerjisi ile katkılarından dolayı Dr. Öğr. Üyesi Nurcan ÇİÇEK'e teşekkür ediyorum. Yüksek lisansa kabul edildiğim andan itibaren eğitim sürecimde her daim yanımda olan ve tecrübelerini paylaşan Mersin Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı öğretim üyelerine, tez yazım sürecinde güler yüzü ve katkılarından ötürü Arş. Gör. Bilge BAKIR AYĞAR'a, veri toplama sürecinde yardımcı olan meslektaşlarım Enis TUSTAŞ ve Fahriye KADIOĞLU'na, Volkan Ayık'a ve araştırmaya veri sağlayan katılımcılara teşekkür ediyorum.

Ders ve tez aşamasında sürekli yanımda olan, beni dinleyen, yol gösteren ve her daim yardımcı olan sevgili arkadaşlarım Sezen DUMAN, Büşra Nur CİNGÖZ, Seda SALMAN, CebraİL AY'a teşekkürü bir borç bilirim. Yüksek lisansa birlikte başladığım her anımda yanımda olan, beni en çok motive eden, gönülden destekleyen, araştırmayı bitirebilmemde çok büyük katkısı olan canım arkadaşım Mehmet ŞİMŞEK'e canı gönülden teşekkür ediyorum. Yılları birlikte eskittiğim, akademik kariyer konusunda hep yanımda olan birlikte yaşanacağım kadim dostum Seçil AYDEMİR iyi ki varsın ve teşekkür ediyorum. Yüksek lisans eğitimim boyunca yollarda derslere gidip gelirken benim için endişelenen, sürekli arayıp soran ve manevi destek veren canım arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Çocukluğumdan beri sürekli arkamda olan ve eğitimimiz için hiç bir fedakarlığı yapmaktan geri kalmayan sevgili babam Ali YILDIZ'a, her attığım adımın arkasında duran ve beni her zaman motive eden annem Nazlı YILDIZ'a, güleryüzlü ve yardımcı abim Deniz YILDIZ'a ve eğlenceli destekçim kardeşim Volkan YILDIZ'a tüm kalbimle teşekkürler.

Funda YILDIZ  
Agustos,2018

## İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
<b>1. GİRİŞ</b>	<b>1</b>
1.1. Problem	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Sayıtları	5
1.6. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	5
1.7. Tanımlar	5
<b>2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI</b>	<b>7</b>
2.1. Bilişsel Esneklik	7
2.1.1. Bilişsel Esnekliğin Gelişimi	8
2.1.2. Kuramsal Yaklaşımlarda Bilişsel Esneklik	9
2.1.3. Bilişsel Esneklikle İlgili Araştırmalar	10
2.2. Duygu Düzenleme	18
2.2.1. Duygu Düzenlemenin Gelişimi	20
2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü	21
2.2.3. Duygu Düzenleme İle İlgili Araştırmalar	22
2.3. Psikolojik Belirtiler	28
2.3.1. Depresyon	28
2.3.2. Anksiyete (Kaygı)	29
2.3.3. Olumsuz Benlik	30
2.3.4. Hostilite (Düşmanlık)	31
2.3.5. Somatizasyon	31
2.3.6. Psikolojik Belirtiler İle İlgili Araştırmalar	32
<b>3. YÖNTEM</b>	
3.1. Araştırma Modeli	37
3.2. Çalışma Grubu	37
3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri	38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	39
3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)	39
3.3.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ)	40
3.3.4. Kısa Semptom Envanteri (KSE)	40
3.4. Verilerin Analizi	41



	<b>Sayfa</b>
<b>4. BULGULAR</b>	
4.1. Değişkenler Arası Korelasyona İlişkin Bulgular	44
4.2. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular	45
4.2.1. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular	45
4.2.2. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Anksiyete Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular	46
4.2.3. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Olumsuz Benlik Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular	47
4.2.4. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Hostilite Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular	48
4.2.5. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Somatizasyon Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular	49
<b>5. TARTIŞMA ve YORUM</b>	
5.1. Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirti ( depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon,hostilite) Puanları Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	50
5.2. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	53
5.3. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Anksiyete Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	54
5.4. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Olumsuz Benlik Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	55
5.5. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Hostilite Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	56
5.6. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Somatizasyon Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	57
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER</b>	
6.1. Sonuç	
6.2. Araştırmalara Yönelik Öneriler	60
6.3. Uygulamalara Dönük Öneriler	61
	61
<b>KAYNAKLAR</b>	63
<b>EKLER</b>	72
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	80

---

## TABLolar DİZİNİ

---

	<b>Sayfa</b>
Tablo 3.2. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	38
Tablo 3.4. Yapısal Eşitlik Modelinde Kullanılan Uyum İndekslerine İlişkin İyilik Ölçütleri	43
Tablo 4.1. Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirti Puanlarına Ait Betimsel Bulgular ve Korelasyon Katsayıları	44

---



## ŞEKİLLER DİZİNİ

---

	<b>Sayfa</b>
Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli	37
Şekil 4.2.1. Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Depresyon ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler	45
Şekil 4.2.2. Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Anksiyete ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler	46
Şekil 4.2.3. Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Olumsuz Benlik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler	47
Şekil 4.2.4. Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Hostilite ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler	48
Şekil 4.2.5. Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Somatizasyon ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler	49

---

## 1. GİRİŞ

### 1.1. Problem

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan, kendine özgü sorunları ve başarılması gereken görevleri olan önemli bir gelişim evresidir. Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin hızlanmaya başladığı ve birbiriyle yoğun etkileşime girdiği bir dönemdir. Bu dönemde ergen, sosyal hayatta kendine bir yer bulmaya çalışırken hem de kendisiyle alakalı plan ve hedeflerini oluşturmaya ve gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Bunun yanı sıra , çocukluğa nazaran da uyum sağlaması gereken değişimler ve bu değişimlerin hızı da artmaktadır (Kim, 2003). Öyle ki, ergenler birden çok hızlı fiziksel olarak değişime uğrarlar, duygularında ani iniş çıkışlar yaşanmaya başlar, arkadaşlık ve aile ilişkilerinde sorunlar başlar ve karşı karşıya kaldıkları tüm sorunları çözmeye çalışırken de bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan olgunlaşırlar (Türnüklü ve Şahin, 2004). Sağlıklı bir olgunlaşmanın sağlanabilmesi ve başarılı bir şekilde bu dönemi atlatabilmeleri için de uyum sağlamaya ve yaşadıkları durumlarla başa çıkabilmeye gereksinim duyarlar. Thurston ve Runco'ya (1999) göre, ergenlerin karşılaştıkları zorlu durumlara uyum sağlamalarının ve kendilerini baskı altında bırakan bu değişimlerle başa çıkabilmelerinin en etkin yollarından biriside esnekliktir. Çünkü esneklik, koşullar dahilinde insanın değişikliklerle başa çıkabilme yeteneğidir.

Spiro, Coulson, Feitovich ve Anderson (1988), ergenlerin bilişsel gelişiminin değişen durumsal taleplere uyumunu kolaylaştırdığını, bu nedenle bilişsel gelişimin bilişsel esneklik için odak noktası olduğunu savunmaktadırlar. Ergenlik dönemi bilişsel gelişim için kritik bir dönemdir, bu dönemde soyut ve mantıksal düşünce gelişir, bireyler alternatif eylemler ve muhtemel sonuçları üzerine düşünmeye başlarlar, dolayısıyla da başkalarının bakış açısını ve davranışlarının nedenlerini daha iyi anlayabilirler. Bundan dolayı düşünce esnektir ve birey karmakarışık durumların üstesinden esnek düşünmeyle gelebilir (Bayhan ve Artan, 2007).

Bilişsel esneklik, bireyin belirli durumlara uyum sağlayabilmesi, bir düşünceden bir başka düşünceye geçme becerisi ya da değişik problemlere çok yönlü stratejilerle yaklaşma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Stevens, 2009). Öte yandan, Martin ve Rubin (1995), bilişsel esnekliği olan bireyi, herhangi bir durumda mevcut seçenekler ve alternatifler olduğunun farkında olan, esnek olmaya ve duruma uyum sağlamaya istekli ve esnek olmanın kendi kendine yeterli olduğunun farkında olan birey olarak açıklamaktadır.

Bazı araştırmacılara göre, bilişsel esnekliği olan birey, seçeneklerinin farkındadır , yeni ve zor durumlarla etkin bir şekilde baş edebilir, alternatif düşünce ve fikirler üretebilir, yeni ve zor durumlara uyum sağlama konusunda yetkindir (Altunkol, 2011; Bilgin, 2009; Martin ve Rubin, 1995). Ayrıca, esnek birey kendini kişiler arası ilişkilerde yeterli görür, atılgan ve

sorumluluk sahibidir, ilgi gösterir ve yaşadıklarını anlamlandırabilir Aksine esnek olmayan bireyler, sorunlarıyla etkin bir şekilde baş etmede yetersiz kalırlar, katı bir tutum sergileyerek aynı hataları tekrarlar ve yeni durumlara uyum sağlamada zorlanırlar (Martin ve Anderson, 1998). Başka bir deyişle, bilişsel esnekliğin ergenlik döneminde bireyin yaşadığı sorunlarla baş etmesinde kolaylaştırıcı bir etki yaptığı söylenebilir.

Öte yandan, ergenlik döneminde esnek olmayan düşünce yapılarına sahip, sorunlarıyla baş edemeyen bireylerde çeşitli duygusal ve psikolojik sorunların baş göstermesi kaçınılmaz olacaktır. Akılcı Duygusal Davranış Terapisine göre ruhsal bozukluklarımızın temel belirleyicisi akılcı olmayan düşünce biçimlerimizdir. Akılcı olan inançlar, esnek ve katlanılabilir olmasına rağmen, akılcı olmayan inançlar zorunluluklar taşıyan, katı ve katlanamaz olarak görülmektedir (Ellis, 2007). Benzer şekilde Stevens (2009), bilişsel esnekliğin fazla olması durumunda daha az problem davranışlar sergilendiğine, az olması durumunda ise problem davranışların arttığına dikkati çekmektedir. Ayrıca bilişsel esnekliğin öfke ve öfke ifade tarzları (Diril, 2011), algılanan stres düzeyi (Altunkol, 2011), kaygı (Öz, 2012), psikopatoloji belirtileri (Dağ ve Gülüm, 2013) gibi birçok değişkenle ilişkisinin olması, bilişsel esnekliğin artmasıyla birlikte ruh ve beden sağlığını tehdit eden unsurlarında ortadan kalkabileceğini düşündürmektedir.

Yapılan araştırmalarda bilişsel esnekliği düşük olan bireylerin daha fazla psikolojik belirtiler gösterdiğini destekler niteliktedir. Gündüz (2013a; 2013b) yaptığı araştırmalarda bilişsel esnekliğin psikolojik belirtilerle (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) arasında negatif ilişkiler olduğunu, bilişsel esneklik düştükçe psikolojik belirtilerin arttığını rapor etmektedir. Benzer şekilde Dennis ve Wall (2010) ve Güler (2015) yaptıkları çalışmalarda, bilişsel esneklik arttıkça depresyon puanlarının azaldığını rapor etmektedir. Ayrıca başka araştırmacılar, bilişsel esnekliğin travma sonrası stres bozukluğu ve yeme bozuklukları ile anlamlı ilişkiler gösterdiğini rapor etmektedir (Palm ve Follette, 2011; Tchanturia ve ark., 2011). Bu bulgular, ruhsal olarak sağlıklı olmanın tersi olarak düşünülen psikolojik belirtilerin (Feldman, 2009) bilişsel esnekliğin artmasıyla azalacağı görüşünü desteklemektedir.

Psikolojik belirti kavramı bireylerin yaşam olayları sonucu yaşadıkları zorlanma yada stresin neden olduğu olumsuz tepkilerin düzeyi şeklinde tanımlanmaktadır (Dağ, 1991 ). Kılıç'a (1987) göre ise, psikoloji belirti ruh sağlığını olumsuz etkileyen ve ruhsal hastalığın teşhisine yarayan semptomlardır. Ergenlik dönemi, gelişim özellikleri bakımından diğer dönemlere nazaran, psikolojik sorunların daha fazla yaşandığı bir dönemdir. Bireyin bu dönemde kendi psikolojik bütünlüğünün bozmadan, kendini, ihmal etmeden, toplumun isteklerini karşılaması önemlidir (Özkara, 2010). Bu dengede kalma çabası ergen için oldukça zorlayıcı olmakta ve bazen toplumsal baskı altında ezilirken, bazen de toplumu hiçe sayarak isteklerine odaklanabilmektedir. Her iki durumda da ergende psikolojik belirtiler görülmesi olasıdır.

Yapılan araştırmalarda, ergenlerin depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, fobiler, obsesif kompulsif bozukluk (Gölcez, 2007; Sarı, 2008 ) gibi psikolojik sorunlarla karşı karşıya kaldığını göstermektedir. Bu dönemde psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasını engellemeye yönelik bireylerin çeşitli becerilere sahip olmasının onun uyumunu kolaylaştıracağı ve dengede kalmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, ergenlerin ruh sağlığını doğrudan etkilediği düşünülen faktörlerden biri de onların duygu düzenleme becerileridir.

Gross ve Munoz (1995), duygu düzenlemenin ruh sağlığının temel maddesi olduğunu belirtmişlerdir. Etkili duygu düzenlemenin ruh sağlığını koruduğu, duygularını düzenleyememenin, duygu kontrolsüzlüğünün ise psikolojik belirtileri artırdığı düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda yaygın kaygı bozukluğu (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2002), travma sonrası stres bozukluğu (Cloitre, 1998), major depresyon (Hankin, 2005), anksiyete ve duygudurum bozukluğu (Campbell-Sills ve Barlow, 2007), depresyon ve sürekli kaygı düzeyi (Pektaş, 2015), sosyal anksiyete bozukluğu (Eldoğan, 2007) duygu düzenleme ile ilişkili olan değişkenlerdir. Duygu düzenlemede güçlük yaşama, duygudurum ve kaygı bozukluklarında olduğu gibi birçok psikopatolojinin temelindeki nedenlerden biridir ( Werner ve Gross, 2010).

Duygu düzenleme, bir amaca ulaşabilmek için bireyin duygusal tepkilerini izleyebilme, kontrol edebilme, değerlendirebilme ve değiştirebilme yeteneğidir (Wenar ve Kerig, 2005). Duygulara yönelik farkındalığın olmadığı, duyguların kabul edilmediği, olumsuz duygular yaşarken dürtülerin kontrolünde sorun yaşandığı süreci ise duygu düzenlemede güçlük yaşama olarak tanımlanabilir (Gratz ve Roemer, 2004). Sonuç olarak duygularını düzenleyemeyen bireylerde daha fazla psikolojik belirtiler görülmektedir. Öte yandan, yıllardır yapılan araştırmalar ve kuramsal açıklamalara göre, bireyin sahip olduğu bilişsel yapıları (bilişsel seviyesi, otomatik düşünceleri, inançları, şemaları) duygusal tepkilerini belirlemede önemli bir role sahiptir. Esnek olmayan, katı bir düşünce yapısı bireyin günlük hayatta karşılaştığı sorunlarla baş etmede yetersiz kalmasına ve duygularını kontrol etmede güçlük yaşamasına sebep olacaktır. Bilişsel olarak esnek olmayan bir bireyin duygularını düzenlemede zorluk yaşayacağı ve bu iki faktörün birlikte psikolojik belirtilerde artışa neden olacağı düşünülmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü olup olmadığını belirlemektir.

### 1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Ergenlerin bilişsel esneklikleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracı rolü var mıdır? Bu temel probleme dayalı olarak çalışmanın alt problemleri şöyle sıralanabilir?

1. Ergenlerin bilişsel esneklik ve depresyon puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracılık rolü var mıdır?
2. Ergenlerin bilişsel esneklik ve anksiyete puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracılık rolü var mıdır?
3. Ergenlerin bilişsel esneklik ve olumsuz benlik puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracılık rolü var mıdır?
4. Ergenlerin bilişsel esneklik ve hostilité puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracılık rolü var mıdır?
5. Ergenlerin bilişsel esneklik ve somatizasyon puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracılık rolü var mıdır?

### 1.4. Araştırmanın Önemi

Gelişim açısından kritik bir dönem olan ergenlik döneminde bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişiminin beklendiği şekilde ilerlemesi, bu döneme uyum sağlaması ve hayatına sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi önemlidir. Kişiliğin oturmaya başladığı ve kimlik kazanıldığı bu dönemde, bilişsel yapılar ve duyguların düzenlenmesi ve kontrol edilmesiyle ilgili sorunlar yaşanması ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Nitekim, araştırma sonuçları da bu yorumu destekleyici niteliktedir. Ellis (1998), katı ve zorunluluk taşıyan düşünce yapısının olumsuz duygulara ve işlevsel olmayan davranışlara yol açacağını ifade etmektedir. Böylece, birey kendisini tahrip eden inançları (mantık dışı inançlar-otomatik düşünceler) içselleştirerek duygusal rahatsızlıklara sürüklenebilir ve psikolojik sağlığını korumakta zorlanabilir.

Duyguların bilişlerin bir sonucu olduğu ve duyguların da negatif yada pozitif olma durumuna göre yoğunluğunun değiştiği varsayımına dayanarak, bilişsel yapıların daha esnek hale gelmesiyle olumsuz duyguların daha az hissedileceği, duygularını düzenlenmesinde daha esnek davranılabileceği düşünülebilir. Alanyazında bilişsel esnekliğin psikolojik belirtilerle (Dennis ve Wall, 2010; Güler, 2015;Gündüz, 2013a; Palm ve Follette, 2011 ) ve duygu düzenlemenin psikolojik belirtilerle (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Gibb ve ark., 2001; Hankim, 2005; Maciejewski ve Mazure, 2006; Mennin ve ark., 2002) ilişkilerini inceleyen araştırmalar olmasına rağmen, kuramsal olarak birbiriyle ilişkili olduğu düşünülen bu üç yapının birlikte araştırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öte yandan bilişsel esneklik ile duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya

rastlanılmamış olması söz konusu bu araştırmanın çıkış noktalarından biridir. Bu bağlamda çalışma bulgularının alana teorik katkı sağlayacağı söylenebilir.

Bu bilgilerden hareketle araştırmada ergenlerin bilişsel esneklikleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünün olup olmadığı incelenecektir. Araştırmadan elde edilecek bulguların, ergenlerin bilişsel esnekliklerinin onların psikolojik belirtileri üzerindeki etkisini anlamaya katkı sağlayacağı gibi, bu etkinin oluşmasında duygu düzenleme güçlüğü'nün etkisine yönelik veriler sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin psikolojik belirtiler üzerindeki öneminin anlaşılacak, okullarda görev yapan psikolojik danışmanlara, psikoterapi uygulamalarında, ergenlik dönemindeki bireylere yönelik yapacakları bireysel ve grup çalışmalarında bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin dahil edilmesinin gerekliliğinin görüleceği düşünülmektedir. Alanda bilişsel esnekliği artırmaya yönelik ve duygu düzenlemenin sürecinin olumlu olarak kazanılmasına yönelik çalışmalar sayesinde psikolojik belirtilerinde azalma olacağı öngörülmektedir. Bu nedenlerden dolayı alana önemli bir katkı sağlayacağı ve bu alanda yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

### **1.5. Araştırmanın Sayıltıları**

Bu araştırma aşağıdaki sayıltılar üzerine temellendirilmiştir:

- Öğrencilerin ölçeklerde objektif bilgi verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmada alınan örneklemin evrenin tüm özelliklerini taşıdığı ve evreni yeterli oranda temsil ettiği varsayılmıştır.

### **1.6. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları**

- Bu araştırmada çalışma grubu 2017-2018 eğitim-öğretim yılında İstanbul İli merkez ilçelerindeki (Ümraniye, Ataşehir, Kadıköy) ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırma verileri Bilişsel Esneklik Envanteri, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

### **1.7. Tanımlar**

Bilişsel Esneklik: "Bireyin herhangi bir durumda seçeneklerin ve uygun alternatiflerin farkında olması, esnek olmaya ve duruma uyum sağlamaya istekli olması ile esnek olabildiği durumlarda kendisini yetkin hissetmesidir" (Martin ve Rubin, 1995). Bu çalışmada bilişsel esneklik, Bilişsel Esneklik Envanteri'nden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.



Psikolojik Belirti: " Bireylerin yaşam olayları sonucu yaşadıkları zorlanma ya da stresin neden olduğu olumsuz tepkilerin düzeyidir" (Dağ, 1991). Bu çalışmada psikolojik belirti, Kısa Semptom Envanterinden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

Duygu Düzenleme: "Duygusal tepkileri gözleme, değerlendirme ve değiştirmenin yanı sıra amaca ulaşmayı sağlamaktan sorumlu olan bütün içsel ve dışsal süreçlerdir "(Gross ve Thompson , 2007 ).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: " Duyguların fark edilememesi, duyguların anlaşılabilmesi, duyguların kabul edilememesi, duruma uygun duygusal düzenleme stratejilerinin kullanılamaması, olumsuz duygular yaşanırken dürtülerin kontrol edilememesi ve olumsuz duygular yaşanırken amaç odaklı davranışların gerçekleştirilememesidir " (Gratz ve Roemer, 2004). Bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

## 2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI

### 2.1. Bilişsel Esneklik

Biliş, bireyin kim olduğu, ne yaptığı ve nasıl hissettiğinin belirleyicisi olarak düşünme, öğrenme ve hatırlama süreçleri olarak tanımlanabilir. Bir başka deyişle biliş, bireyin kendisi ve diğer insanlara yönelik duyguları, düşünceleri, tutumları ve dış dünyaya ilişkin algılamalarıdır (Cornier ve Hackney, 2008). Esneklik ise, psikoloji sözlüğünde (Budak, 2009), "genel anlamıyla esnek, uyum sağlayabilir olma; aynı genotipten olan canlıların değişen çevre şartlarına göre gelişimsel yapılarını veya davranışlarını değiştirebilme yetisi" olarak tanımlanmaktadır. İlgili alanyazında bilişsel esneklikle ilgili çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. İlk sayılabilecek tanımlardan birinde Spiro ve Jeng (1990) bilişsel esnekliği "bireyin değişen durumlardan doğan taleplere uygun tepki verebilmek için sahip olduğu bilgilerini spontane olarak yeniden yapılandırabilme yeteneği" olarak tarif etmektedir. Daha sonra yaptıkları çalışmalar sonucunda Martin ve Rubin (1995), bilişsel esnekliği olan bireyi, seçeneklerinin ve alternatiflerinin farkında olan, esnek olmaya ve yeni durumlara uyum sağlamaya istekli ve esnek olmanın kendine yeteceğinin farkında olan birey olarak açıklamaktadır. Cox'a (1980) göre de bilişsel esneklik, bir göreve karşı yaklaşımını ya da düşünme yöntemini değiştirme yeteneğidir ve bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler kolay ve ani değişimler yapabilirken, bilişsel esnekliği düşük bireyler değişimler gerçekleştirmede zorluk yaşarlar.

Dennis ve Wall (2010), bir çok araştırmacının tanımladığı ve farklı şekillerde ölçmeye çalıştığı bu yapının üç temel alanı içerdiğini belirtmektedirler. Bunlar; (1) zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi, (2) yaşamda ortaya çıkan durumların ve davranışların olası alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisi ve (3) zor durumları çözebilmek için çok sayıda çözüm üretme becerisidir. Bilişsel esnekliğe dair açıklamaların ortak yönünün değişen çevre uyaranlarına uyum sağlamak için bilişsel yapıları değiştirme yeteneği olduğu görülmektedir. Bilişsel esnekliğe sahip olan birey seçeneklerinin farkındadır, yeni ve zor durumlarla etkin bir şekilde baş edebilir, farklı fikirler üretebilir ve karşılaşacağı beklenmedik durumlara uyum sağlamada yetkindir (Altunkol, 2011; Bilgin, 2009). Ayrıca, esnek olan birey kendisini kişilerarası ilişkilerde yeterli görür, atılgan ve sorumluluk sahibidir, ilgi gösterir ve yaşadıklarını anlamlandırabilir (Martin ve Anderson, 1998). Bir başka deyişle, bilişsel olarak daha esnek olan bireyler dikkatlerini yaşadıkları duruma tam olarak odaklayabilir, çözümleyici ve değişikliğe açık olurlar. Esnek olmayan bireylerin ise dikkatleri dağınıktır ve değişime direnç gösterme eğiliminde olurlar (Jonassen ve Grabowski 1993).

Diğer taraftan, sağlıklı ve olgun bireyler düşüncelerinde esnek olmaya daha eğilimlidirler ve diğer insanlara bakış açılarında değişime açık, sabit fikirli olmayan, çoğulcu bir yaklaşım sergilerler. Kendileri ve başkaları için katı ve değişmez kurallar koymazlar. Çünkü katı ve önyargılı ve değişmez kurallar mutlu olmayı zorlaştıracaktır. Dolayısıyla bilişsel süreçlerin esnek olması olumsuz duyguların daha düşük düzeyde hissedilmesini sağlamaktadır (Corey, 2008). Benzer şekilde, insanın psikolojik sağlığını sağlayabilmesi, hayatta kalması ve bundan zevk alması için gerekli kriterlerden birisi de esnekliktir (Ellis ve Dreyden, 2007).

### **2.1.1. Bilişsel Esnekliğin Gelişimi**

Alanyazın incelendiğinde bilişsel esnekliğin nasıl geliştiği ya da bireyin bilişsel esnekliği nasıl kazanabildiğine yönelik açıklamaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Fikir verebilecek açıklamalardan birinde, Spiro ve arkadaşları (1988) ergenlerin bilişsel gelişimlerinin değişen durumsal taleplere uyumu kolaylaştırdığını, bu nedenle de bilişsel gelişimin bilişsel esneklik için odak noktası olduğunu savunmaktadır.

Bu bağlamda, bilişsel gelişimi inceleyen kuramcılardan olan Piaget'e göre bilişsel gelişim, organizmanın doğumdan ölüme kadar olan farklı basamaklardan geçerek düzenli bir niteliksel değişim geçirmesidir. Bilişsel esnekliğin en önemli basamağı, soyut işlemler dönemi olarak adlandırılan, 11-15 yaşları arasında başlayan ve ergenliğin sonuna kadar devam eden dönemdir. Varsayımsal süreçler hakkında daha soyut ve mantıksal düşünme yeteneğinde gelişme, hipotezleri test etme, mantıksal olasılıkları, alternatifleri ve çözümleri keşfetme bu dönemin özelliklerindedir (Santrock, 2009). Bunun yanı sıra, bireyler, alternatif eylemler ve muhtemel sonuçları üzerine düşünürler ve dolayısıyla başkasının perspektifini ve davranışlarının nedenlerini daha iyi anlayabilirler. Bundan ötürü düşünce esnektir ve birey karmaşık durumların üstesinden esnek düşünmeyle gelebilir (Bayhan ve Artan, 2007). Diğer bir deyişle, bireyin bilişsel esnekliğinin gelişiminde onun bilişsel gelişimin hangi aşamasında olduğunun bilinmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu açıklamaları destekleyecek nitelikte, bilişsel esnekliğin gelişimi, olgunlukla ilişkilendirilmektedir. Araştırmacılara göre, soyut düşünce kapasitesi ergenlik döneminde bilişsel esneklikle birlikte gelişir. Esneklik önceki aşamalarda da mevcuttur, ancak ergenlik çağında daha belirgin bir rol oynamaya başlar (Esterhuyse, Nortjé, Pienaar ve Beukes, 2013). Bütün bu noktaları göz önünde bulundurarak, soyut işlemler döneminin bilişsel esnekliğin oluşması/gelişmesi için çok önemli olduğu söylenebilir.

Yapılan açıklamalardan farklı olarak Stevens (2009) bilişsel esnekliği okul öncesi eğitimde kritik bir yön olarak görmektedir. Araştırmacı 4 ila 6 yaş arasındaki çocuklarla yaptığı çalışmada, bilişsel esnekliği kazanan çocukların problemlerini daha kolay çözebildiklerini, daha

kolay uyum yapabildiklerini belirtmektedir. Ayrıca ana sınıflarından itibaren bilişsel esnekliği geliştirici programların kullanılmasının öğrencilerin sosyal problem çözme becerilerini arttıracaklarını söylemektedir. Bu çalışma bize esnekliğin daha küçük yıllarda kazandırabileceğini de göstermektedir. Ancak esnekliğin yaşlara göre gelişimini inceleyen bir çalışmaya alanyazında rastlanılmamıştır.

### **2.1.2. Kuramsal Yaklaşımlarda Bilişsel Esneklik**

Bilişsel Terapi'nin temelinde duygularımızın ve davranışlarımızın bizim olaylara ilişkin algılarımızın bir ürünü olduğu gerçeği vardır. Bu nedenle de bilişsel süreçleri anlamak, çevreye daha fazla uyum sağlamak ve varlığımızı sürdürmek için gereklidir. Bilişsel Terapi, bilişleri otomatik düşünceler ve şemalar olmak üzere iki şekilde kavramlaştırarak ele alır. Otomatik düşünceler anlık ortaya çıkan ve bir değerlendirmeyi içeren ifadeler ya da imajlardır. Otomatik düşünceler bizim farkında olduğumuz düşüncelerle aynı anda görünürler. Şemalar ise organizmayı etkileyen uyarıyı eleyen, kodlayan ve değerlendiren bilişsel yapılardır. Kişinin çevresindekileri parçalarına ayırmasına ve sonra psikolojik yakınlıklarına göre yeniden düzenlemesine yardımcı olurlar. Şemalar uzun uzadıya akıl yürütme, otomatik düşünce ya da dışarıdan gelen bir olay olduğuna bakmaksızın bütün bilişsel süreçleri yönetmektedir (Corey, 2008). Şemaların esneklik - esnek olmama, açıklık- kapalılık, geçirgen - geçirgen olmama gibi özellikleri vardır. Şemaların esnek, kapalı ve geçirgen olmaması durumunda kişinin psikolojik sağlığı tehlikeye girmektedir (Beck, 1967).

Bir başka deyişle, Bochner ve Kelly'e göre (1974) bilişsel esneklik, bilişsel davranışçı terapilerde kişinin bir durumu birçok açıdan görmesi ve ardından durumun gereklerine uyum sağlamasıdır ve dogmatik, katı ve uzlaşmaz davranışların tam zıttıdır. Bununla birlikte, bilişsel yaklaşımlar, esnek olmayan düşüncelerin adaptasyon bozuklukları oluşturduğunu ve işlevsel olmayan bilişsel yapıları (ara inançlar, ana inançlar, otomatik düşünceler ve şemalar) ortaya çıkardığını ileri sürmektedir.

Ellis'e (2007) göre akılcı olan inançlar esnek ve katlanılabilir olmalarına rağmen, akılcı olmayan inançlar zorunluluklar taşıyan katı ve katlanamaz olarak görülmektedir. Yani akılcı yerleşik düşünce mutlak ve koşulsuz değildir; koşullara göre değişken ya da göreceli yani esnektir. Akılcı olmayan yerleşik düşünceler ise dogmatik, mutlak ve katıdır. ADDT'de bilişsel olarak esnek olma ön plana çıkarılırken; katı ve esnek olmayan düşünceler ile problem çözme yolları eleştirilmektedir. Kişi, daha etkin sorun çözme mekanizmalarına, daha sağlıklı ilişkiler kurmaya ve daha doyumlu bir yaşama ihtiyaç duyuyorsa öncelikle katı düşünce yapılarını daha esnek hale getirmelidir. Aksi takdirde, bireyin esnek olmayan düşünce yapısı (akılcı olmayan inançları) her baş edemediği sorunda daha da katılaştıkça ve bireyin duygularını

düzenleyememesine, kontrol edememesine ve duygusal rahatsızlıklar yaşamasına sebep olacaktır. Dolayısıyla, yaşanan olumlu-olumsuz duyguların kabul edilmesi ve düzenlenebilmesinde bilişsel esnekliğin önemli bir rolü olacağı düşünülmektedir.

### **2.1.3. Bilişsel Esneklikle İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde bilişsel esneklikle ilgili olarak alanyazında ulaşılabilen çalışmalara kısaca yer verilmiştir. Esen, Özcan ve Sezgin (2017) Mersin ilinde okuyan 760 lise öğrencisine Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Özyeterlilik Ölçeği uygulamıştır. Araştırmada bilişsel esnekliğin başarı, genel öz-yeterlilik, akademik öz-yeterlilik, sosyal öz-yeterlilik ve duygusal benlik değişkenleriyle olan ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda başarı, genel öz-yeterlilik, akademik öz-yeterlilik, sosyal öz-yeterlilik ve duygusal benlik değişkenlerinin hepsinin bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı ve puanları arttıkça bilişsel esneklik puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Diğer bir çalışmada Bilgin (2017), 7-12 sınıf arası toplam 441 ergene Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Envanterini uygulamıştır. Araştırmanın amacı cinsiyet açısından ergenlerin bilişsel esnekliği ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça daha dışa dönük oldukları, özenetim becerilerinin arttığı ve gelişime daha açık hale geldikleri buna karşın bilişsel esneklik düzeyleri düştükçe daha nevroitik hale geldikleri görülmüştür. Ayrıca, cinsiyet açısından bakıldığında en düşük bilişsel esneklik puan ortalamasına sahip kızların erkeklere göre daha fazla duygusal tutarsızlık gösterdikleri rapor edilmiştir.

Peker ve Çukadar (2016) yaptıkları çalışmada, Ağrı il merkezinde liseye devam eden 309 öğrenciye Sosyal Medya Tutum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulamıştır. Araştırmada ergenlerde bilişsel esnekliğin sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum üzerindeki yordayıcı etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutumun sosyal yetkinlik, paylaşım ihtiyacı ve öğretmenlerle ilişkiler alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu ancak sosyal izolasyon boyutuyla anlamlı bir ilişki belirlenemediğini ortaya koymaktadır. Araştırmanın diğer bir sonucunda bilişsel esnekliğin sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutumu negatif yönde yordadığı sonucudur. Yani bilişsel esneklik düzeyi artan bireyler sosyal medyayı kullanmaya daha az yönelmektedirler.

Başka bir çalışmada Bilgiç (2016) 15-20 yaşları arasında olan 538 kız, 472 erkek olmak üzere toplamda 1010 öğrenciye Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Karar Stratejileri Ölçeği uygulamıştır. Araştırmada, ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile karar verme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, bilişsel esneklik düzeyleri açısından

içtepisel karar stratejisi puanlarında anlamlı bir fark olduğu, yüksek bilişsel esnekliğe sahip ergenlerin daha az içtepisel karar verdikleri belirtilmektedir. Ayrıca, mantıklı karar verme puanları ile bilişsel esneklik düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğu ve yüksek bilişsel esnekliğe sahip ergenlerin daha çok mantıklı karar verdikleri belirtilmektedir.

Güler (2015) 14-18 yaş arası 220 lise öğrencisi ile 18-27 yaş arası 141 üniversite öğrencisine Bilişsel Esneklik Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri uygulamıştır. Çalışma, lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ölçümünü araştırmayı ve depresyonla ilişkisi yönünden lise öğrencilerini, üniversite öğrencileri ile kıyaslamayı amaçlamıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde lise ve üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ayrıca bilişsel esnekliğin depresyonla negatif ilişkisi olduğu rapor edilmiştir. Başka bir deyişle, depresyon düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi düştüğü belirtilmektedir.

Bedel ve Ulubey (2015) yaptıkları araştırmada, 362 lise öğrencisine Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği uygulamıştır. Araştırmada, bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma arasında orta düzeyde pozitif, bilişsel esneklik ile olumsuz başa çıkma arasında orta düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu ve bilişsel esneklik ile kaçınan başa çıkma boyutu arasında düşük düzeyde negatif ilişkinin olduğu rapor edilmiştir.

Başka bir çalışmada Asıcı ve İkiz (2015) 197'si kız, 81'i erkek olmak üzere toplam 278 üniversite öğrencisine Bilişsel Esneklik Envanteri ve Oxford Mutluluk Ölçeği uygulamıştır. Araştırmanın amacı, bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu rapor edilmiştir. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır.

Çelikkaleli (2014b), ergenlerin bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal özyeterlilikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla Muğla il merkezinde farklı liselerde okuyan 14 ile 19 yaş aralığındaki 270 ergene Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Ergen Özyeterlilik Beklentisi Ölçeği uygulamıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik, akademik, sosyal ve duygusal özyeterlilik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği, bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal özyeterlilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca sosyal ve duygusal özyeterlilik puanlarının bilişsel esnekliği anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aydınay-Satan (2014) dini inanç ve bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşu yordamadaki katkılarını incelemiştir. Bu amaçla Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesindeki 8 bölüme devam eden toplam 198 öğrenciye Bilişsel Esneklik Ölçeği, Dini İnanç Düzeyi Ölçeği ve

Öznel İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, bilişsel esneklikle öznel iyi oluş arasında pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, dini inanç ve bilişsel esneklik değişkenlerinin, öznel iyi oluş ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu, yordayıcı değişkenlerin, öznel iyi oluştaki toplam varyansın % 60'ını açıkladığı rapor edilmiştir. Bilişsel esneklik bu araştırmada en güçlü yordayıcıdır.

Başka bir çalışmada Dağ ve Gülüm (2013) yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişki de bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemişlerdir. Bu amaçla, Türkiye'nin farklı bölgelerindeki 9 ayrı ilden, 14 ayrı üniversitede okuyan, 661 kadın ve 331 erkek olmak toplam 992 öğrenciye Bilişsel Esneklik Envanteri, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Beck Depresyon Envanteri, Maudsley Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Bulgularda, erkeklerde kaygılı bağlanma ile depresyon ve OKB arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracı rol oynadığı ayrıca kaygılı bağlanmanın sosyal kaygıyla ilişkisinin tamamen bilişsel esneklik-kontrol alt boyutu üzerinden açıklandığı belirtilmektedir. Kadınlarda ise kaçınmacı bağlanma örüntüsü ile depresyon ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracı rol üstlendiği belirtilmektedir.

Shimogori (2013) yaptığı çalışmada yetişkinlerde bilişsel esneklik ve öz yeterliliğin çok kültürlülüğe etkisini incelemektedir. Bu amaçla, Japonya yada Amerika'da yaşayan, İngilizce ve Japonca dillerini konuşan yaşları 18 ile 65 yaş arasında değişen 210 bireye Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Özyeterlilik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarından biri de, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik arasında pozitif yönde orta derecede ilişki olduğu dur. Başka bir deyişle bilişsel esneklik artıkça özyeterlilik de artmaktadır.

Çuhadaroğlu (2013) bilişsel esnekliği yordayan bilişsel değişkenleri belirlemek için 18 yaş üstü 30 birey ile çalışmıştır. Araştırmada yordayıcı değişkenler eleştirel düşünme, sözel yaratıcılık, şekilsel yaratıcılık, stresle başa çıkma ile stresle başa çıkmanın alt boyutları olan sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek arama olarak belirtilmektedir. Bulgularda, şekilsel yaratıcılık değişkeninin bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu şekilsel yaratıcılık ile bilişsel esneklik arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu, diğer değişkenlerin bilişsel esnekliği anlamlı bir şekilde yordamadığı belirtilmektedir. Araştırmacıya göre, uzaysal - mekansal algıları daha yüksek olan bireyler, ortamdaki ipuçlarını daha çabuk kavrar, bu durumda bilişsel esneklik becerisini olumlu yönde etkilemektedir.

Esterhuyse, Nortjé, Pienaar ve Beukes (2013), Güney Afrika'daki 11 ve 12. sınıfta okuyan 203 öğrenci ile yaptıkları araştırmalarında mizah duygusu ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide cinsiyet ve dilin aracı rolünü incelemişlerdir. Ergenlere Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Çok Boyutlu Mizah Anlayışı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bilişsel esneklik ile mizah yaratma ve ifade etme alt ölçekleri ile pozitif ilişki rapor etmişlerdir. Başka bir deyişle,

bilişsel esnekliği yüksek bireyler daha fazla mizah yaratarak ifade etmektedirler. Araştırmada ayrıca Afrika'da konuşulan dilin bireylerin bilişsel esneklikleri ile pozitif, Afrika'da yaşayıp Nguni dilini konuşan bireylerin ise bilişsel esneklikle negatif yönde anlamlı ilişkileri olduğunu belirtmişlerdir. Ancak araştırmacılar, sonucun aracın sınırlılığından kaynaklanabileceğini, kültürel olarak hassas araçlarla tekrar denenmesinin gerekliliğini vurgulamışlardır.

Öz (2012) yaptığı araştırmada Adana İlinde okuyan, 11-24 yaşları arasında, 630 kız, 402 erkek olmak üzere, toplam 1032 ön ergen ve ergene Bilişsel Esneklik Ölçeği, Hacettepe Kişilik Envanteri ve Spielberg'in Süreklilik-Durumluluk Kaygı Envanterini uygulayarak, kaygı, uyum ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgularda, durumluluk kaygı puanları düşük düzeyde olanların durumluluk kaygı düzeyi orta ve yüksek olanlara göre ve kaygı düzeyi orta olanların da yüksek kaygı düzeyine sahip olanlardan daha yüksek bilişsel esneklik ortalamalarına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacı, süreklilik kaygı düzeylerine göre bilişsel esneklik puanlarının farklılaşmamasını olaylar ve durumlar karşısında sürekli kaygılı bir yapı içerisinde olan bireylerin bu durumlarını kabul etmeleri ve kaygının duyulmadığı durumları çok az yaşamaları sebebiyle karşılaştırma yapacak davranış repertuarına sahip olmaması ile açıklamıştır.

Hamtaux ve Houssemand (2012) 50 yetişkin kadın 33 yetişkin erkekle yaptıkları çalışmada uyum, bilişsel esneklik, kişiliğin ihtiyaçları ve katılık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yazarlara göre bu değişkenlerin birlikte, belirli bir durumda esnek ya da esnek olmayan bir davranış sergilemek için kişinin kendi algılanan kapasitesini değerlendirmede gibi ortak bir amaçları vardır. Araştırma sonuçları, bu kavramların birbiriyle ilişkili olduğunu fakat farklı yapılar olduğunu ve cinsiyet, eğitim ve işgücü statüsüne dayalı bireyler arasında uyum yapma kapasitelerinin farklı olduğunu ortaya koymuştur. Uyum ile bilişsel esneklik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, bilişsel esneklik arttıkça uyumun arttığı, bilişsel esneklik ile katılık arasında ise negatif bir ilişki olduğu ve bilişsel esneklik arttıkça katılığın azaldığı belirtilmektedir.

Bir başka çalışmada Diril (2011) Adana ili Seyhan ve Yüreğir ilçelerindeki lise 9, 10, 11 ve 12. sınıflara devam eden 447 erkek, 553 kız olmak üzere toplam 1000 öğrenciye Bilişsel Esneklik Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulamıştır. Araştırmada, bilişsel esneklik düzeyi ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki ve bilişsel esneklik puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey gibi sosyo-demografik değişkenlere göre değişip değişmediğini incelemiştir. Ortaöğretim 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve anne-baba eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlerde, bilişsel esneklik puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaştığı, buna



karşın cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve anne-baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını saptamıştır. Bilişsel esneklik düzeyi ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelediğinde ise bilişsel esneklik ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı ilişkiler olduğu, bilişsel esneklik ile sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt ölçekleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, bilişsel esneklik puanları ile öfke kontrol alt ölçek puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Benzer şekilde Altunkol (2011) Çukurova Üniversitesinin 2009-2010 eğitim - öğretim yılında, farklı bölümlerine devam eden 484 üniversite öğrencisine Bilişsel Esneklik Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulamıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca, bilişsel esneklik ve algılanan stres düzeyinin cinsiyet, yaş ve sosyo-ekonomik düzeylerine göre değişip değişmediğini incelemiştir. Bulgulara göre, bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Bu sonuç bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin, algılanan stres düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca, algılanan stresin de bilişsel esnekliğin de öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Bununla birlikte kız öğrencilerin algılanan stres düzeyi erkek öğrencilerin algılanan stres düzeyinden daha yüksektir. Ayrıca, sosyoekonomik düzey bilişsel esneklikle anlamlı bir ilişki göstermediği ancak algılanan stres düzeyi ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte öğrencilerin yaşı ile bilişsel esneklik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yine, Ohira ve ark. (2011) tarafından yapılan çalışmada, düşük ya da yüksek düzeyde stres yaşayan 20 sağlıklı erkekten bilişsel esneklik gerektiren bir takım ödevler yapmaları istenmiş, onlar bu ödevleri yaparken kan basınçları ve kalp atışları ölçülmüştür. Sonuç olarak, yüksek ve kronik stresle birlikte, beynin bilişsel esneklik ile ilgili bölgelerindeki aktivitelerde azalma görüldüğü rapor edilmiştir.

Dennis ve Wall (2010) ise, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini ölçen Bilişsel Esneklik Envanteri'nin yapı geçerliği çalışmalarında, bilişsel esnekliğin başa çıkma yolları ve depresyonla ilişkisini incelemiştir. Bilişsel esneklik ile uyumlu başa çıkma stratejileri olan, problem odaklı başa çıkma, sosyal destek arama, olumluya odaklanma ile pozitif yönde; uyumsuz başa çıkma stratejileri olan kendine saklama, boyun eğici ve çaresiz yaklaşım ile negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu rapor etmişlerdir.

Bilişsel esnekliği yordayan değişkenleri saptamak amacıyla Bilgin (2009) Çukurova Üniversitesinde okuyan 17-18 yaşındaki 155 üniversite öğrencisine Bilişsel Esneklik Ölçeği,

Anne Baba Bağlılık Ölçeği, Arkadaş Bağlılığı Ölçeği, Kişilerarası İlişkiler Ölçeği, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği, Anne Baba Tutum Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri uygulamıştır. Bulgularda sosyal yetkinlik beklentisi, problem çözme ve otoriter tutum değişkenlerinin bilişsel esneklik üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu sonucunu rapor etmektedir. Araştırmacı sosyal yetkinlik beklentisi değişkeninin, bilişsel esnekliği açıklamada önemli bir değişken olduğunu bildirmektedir. Ayrıca, demokratik anne baba tutumları puanları ile bilişsel esneklik arasında ilişki tespit etmiştir. Koruyucu tutum ile bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki olduğu ancak anlamlı olmadığı, otoriter tutum ile bilişsel esneklik arasında negatif anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bilgin (2009) otoriter anne baba tutumunu, bilişsel esnekliğin oluşmasını engelleyen bir değişken olarak belirtmektedir.

Benzer şekilde Stevens (2009) yaşları 4 ile 6 arasında değişen 82 okul öncesi öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada, okul öncesi dönemde risk altındaki çocukların sosyal problem çözme ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgularda, küçük çocukların sosyal becerileri ve davranışlarında bilişsel esnekliğin önemli bir katkısının olduğunu belirtmektedir. Daha iyi bilişsel esnekliğe sahip çocukların daha fazla problem çözme stratejisine sahip olduğunu, daha iyi sosyal beceri ve daha iyi sözel becerilere sahipken, sorun davranış sergileme olasılıklarının daha düşük olduğunu belirtmektedir.

Maltby, Day, McCutcheon, Cayanus, Martin ve (2004), 18 ile 59 yaş arasındaki 428 birey üzerinde yaptıkları çalışmada, bilişsel esneklik ile şöhrete tapma eğilimleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik ile şöhrete tapma eğilimi arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir deyişle, bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe şöhrete tapma eğilimleri azalmaktadır.

Grant, Frank ve Langford (2002), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada Öz Yansıtma ve İçgörü Ölçeğinin, ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması kapsamında, stres ve bilişsel esneklik değişkenlerinin birlikte ele almaktadırlar. İçgörü Ölçeği'nden alınan puanlar ile depresyon, kaygı ve stres arasında negatif yönde; bilişsel esneklik ile pozitif yönde bir ilişki olduğu, öz yansıtma ile kaygı ve stres arasında pozitif yönde ilişki olduğu, bununla birlikte bilişsel esneklik ile öz yansıtma arasında ilişki olmadığı rapor edilmektedir. Ayrıca, içgörü ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtilmektedir.

Martin, Anderson ve Thweatt (1998) agresif iletişim özellikleri, bilişsel esneklik ve iletişim esnekliği arasındaki ilişkiyi incelemek için 276 katılımcıya Bilişsel Esneklik Ölçeği ve İletişimsel Esneklik Ölçeği uygulamışlardır. Araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ile iletişim esnekliği arasında pozitif, sözel saldırganlık ile bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca, kendine güvenme ve heveslilik, uyumlu ve eleştirel olma, işbirliğine isteklilikle bilişsel esnekliğin pozitif bir ilişki sergilediği rapor edilmiştir.

Martin ve Anderson (1998) Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerliliğini sınamak için üç çalışma yapmışlardır. Birinci çalışmada bilişsel esnekliğin, iletişim yapıları olarak tanımlanan girişkenlik ve hızlı çözüm oluşturma becerileriyle pozitif ilişki gösterdiğini; ikinci çalışmada bireyin sahip olduğu bilişsel esnekliği değerlendirmesiyle, arkadaşları tarafından bireyin bilişsel esnekliğinin değerlendirilmesi arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu; üçüncü çalışmada ise bilişsel esneklik ile iletişimle ilgili davranışlardan olan güven ve öz yetkinlik arasında pozitif bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Yine Windle (1986), geç yetişkinlik döneminde cinsiyet rolleri oryantasyonu ve bilişsel esneklik ve yaşam doyumu adlı araştırmasında 101 farklı cinsiyet rollerini benimsemiş yaşlı yetişkinle çalışmıştır. Bu araştırmanın amacı, cinsiyet rollerindeki esnekliğin bilişsel esneklikle ve yüksek düzeyde yaşam doyumu ve diğer cinsiyet rolleri kategorileriyle bağlantılı olup olmadığını gözlemektir. Araştırma sonucunda benimsenen cinsiyet rollerinin yaşam doyumu ve bilişsel esneklikle anlamlı bir ilişkisi olduğu ve bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Bu araştırma kapsamında ele alınan değişkenler açısından alanyazın incelendiğinde ise bilişsel esneklik, duygu düzenleme gücü ve psikolojik belirti değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanılmamakla birlikte bilişsel esnekliğin psikolojik belirtilerle ilişkisinin incelendiği birkaç çalışmaya rastlanılmıştır. Güler (2015) yaptığı çalışmada, 14-18 yaş arası 220 lise öğrencisi, 18-27 yaş arası 141 üniversite öğrencisine Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri uygulamıştır. Araştırmada lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ölçümünü araştırmayı ve depresyonla ilişkisi yönünden lise öğrencilerini, üniversite öğrencileri ile kıyaslamayı amaçlamıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde lise ve üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliklerinin arasında anlamlı bir ilişki olduğu, ayrıca bilişsel esneklik arttıkça depresyon düzeyinin düştüğü rapor edilmiştir.

Gündüz (2013a) bilişsel esnekliğini yordayan değişkenleri irdelediği araştırmasında, Mersin Üniversitesinde öğrenim gören 14 ile 34 yaşları arasındaki 436 üniversite öğrencisine Bilişsel Esneklik Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik ile güvenli ve kayıtsız bağlanma arasında pozitif, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler; anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilete arasında negatif ilişkiler olduğunu rapor etmektedir. Araştırmada en önemli yordama katkısının akılcı olmayan inançlar değişkeninden geldiği, bunu sırasıyla saplantılı bağlanma, anksiyete, somatizasyon, kayıtsız bağlanma, güvenli bağlanma, depresyon ve olumsuz benlik değişkenlerinin izlediği ve bilişsel esnekliğin %30'unun akılcı olmayan inançlar, saplantılı bağlanma ve anksiyete değişkenlerince açıklandığı belirtilmektedir.

Dağ ve Gülüm (2013), yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişki de bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemiştir. Bu amaçla Türkiye'de 14 farklı üniversiteden 992 üniversite öğrencisine Bilişsel Esneklik Envanteri, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II, Beck Depresyon Envanteri, Maudsley Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Bulgularda, erkeklerde kaygılı bağlanma ile depresyon ve OKB arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracı rol oynadığı ayrıca kaygılı bağlanmanın sosyal kaygıyla ilişkisinin tamamen bilişsel esneklik-kontrol alt boyutu üzerinden açıklandığı belirtilmektedir. Kadınlarda ise kaçınmacı bağlanma örüntüsü ile depresyon ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracı rol üstlendiği belirtilmektedir.

Yine, bilişsel esnekliğin psikolojik belirtilerle ilişkisini inceleyen başka bir çalışmada, Gündüz (2013b) tarafından öğretmen adaylarında duygusal zekâ, bilişsel esneklik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesinde eğitim gören 414 stajyer öğretmene Duygusal Zeka Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır. Araştırma bulguları, duygusal zekânın ve bilişsel esnekliğin anksiyete ve depresyon ile anlamlı negatif ilişki gösterdiği ayrıca duygusal zeka ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunduğu rapor edilmiştir. Başka bir deyişle, duygusal zeka arttıkça bilişsel esneklikte artmaktadır. Ayrıca, bilişsel esneklik, anksiyete ve depresyon ile anlamlı ve ters ilişkiler göstermektedir. Yani, duygusal zekâ ve bilişsel esneklik puanlarının artmasıyla psikolojik belirtiler azalmaktadır. Gündüz, bilişsel esneklik ve duygusal zekânın psikolojik belirtilerle ilişkili olduğunu, bununla birlikte duygusal zekânın kaygı ve depresyon için bilişsel esneklikten daha kuvvetli bir yordayıcı olduğunu ifade etmektedir .

Palm ve Follette (2011) tarafından kişiler arası mağduriyet öyküsü bildiren 92 kadın üzerinde bilişsel esneklik, deneyimsel kaçınma ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik ve deneyimsel kaçınmanın travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu, ayrıca deneyimsel kaçınmanın bilişsel esneklik ve psikolojik sıkıntı arasında arabulucu olduğu rapor edilmiştir. Tchanturia ve arkadaşları (2011), yeme bozukluğu olan 53 hasta ve sağlıklı 35 kişi ile çalışarak yeme bozukluğuna sahip bireylerin bilişsel esnekliklerinde farklılıklar olup olmadığını incelemiştir. Yeme bozukluğu olan hastaların bilişsel esnekliklerinin sağlıklı hastalardan farklı olduğu sonucunu rapor edilmiştir. Dennis ve Wall (2010) bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini ölçen Bilişsel Esneklik Envanteri'nin yapı geçerliği çalışmalarında bilişsel esnekliğin başa çıkma yolları ve depresyonla ilişkisini incelemiştir. Bilişsel esneklik ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu rapor etmiştir. Bilişsel esneklik arttıkça depresyon düzeyi düşmektedir.

Özetle, alanyazında bilişsel esnekliğin; iletişim esnekliği, kendine güvenme , uyum ve eleştirel olma, işbirliğine isteklilik, stres, öz yansıtma , içgörü, şöhrete tapma, sosyal yetkinlik beklentisi, problem çözme ve otoriter tutum değişkenleri, anne -baba tutumları, sosyal problem çözme becerisi, başa çıkma yolları, stres düzeyi, öfke düzeyi ve öfkeyi ifade etme tarzları, genel, sosyal, kişisel uyum , katılık, kaygı, mizah duygusu, eleştirel düşünme, sözel yaratıcılık, şekilsel yaratıcılık, stresle başa çıkma, öz yeterlilik, yetişkinlerde bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri, dini inanç, mutluluk düzeyleri, cinsiyet rolleri oryantastonu ve yaşam doyumu, başa çıkma stratejileri , karar verme, sosyal medya kullanmaya yönelik tutum, psikolojik belirtiler, depresyon, yeme bozuklukları, duygusal zeka, akılcı olmayan inançlar değişkenleriyle ilişkisinin incelendiği görülmektedir.

## **2.2. Duygu Düzenleme**

Alanyazında duygu düzenleme üzerine çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Gross (1998)' a göre duygu düzenleme, bir duyguyu azaltmak, korumak veya artırmak için kullanılan tüm stratejilerdir ve duygu düzenleme içten ve dıştan gelen duygu ile ilgili ipuçlarının değerlendirilmesi ile başlamakta ve bu değerlendirmenin düzenlenmesiyle sonuçlanmaktadır. Başka bir tanımlamada Koole (2010), duygu düzenlemenin, bireylerin duygularını yönetmek için sergiledikleri aktif çabalardan oluştuğunu ve bireylerin ruh hallerini, stres seviyelerini, olumlu veya olumsuz duygularını kapsayan tüm durumları içerdiğini ifade etmektedir. Wenar ve Kerig'e (2005) göre duygu düzenleme, bireyin bir sonuca ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini izleyebilme, kontrol edebilme, değerlendirebilme ve değiştirebilme -yani- hafif düzeyde olmasını sağlayabilme kabiliyetidir. Bridges, Denham ve Ganiban'da (2004), duygu düzenlemeyi, bireylerin olumlu ve olumsuz deneyimini ve ifadesini değiştirip düzenlemesini sağlayan psikolojik, davranışsal ve bilişsel süreçlerin kuramsal olarak kavramsallaştırılması olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme bireyin kendi duygularını düzenleyebilmesi, diğerleri tarafından oluşturulan duygularını düzenleyebilmesi, duygunun kendisini düzenlemesi ve duygunun altındaki özellikleri düzenlemesi gibi bir çok boyutu içerir. Tüm bunları gerçekleştirebilmek için duygu düzenleme biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri içinde barındırır (Thompson ve Calkins, 1986).

Duygu düzenleme süreci otomatik ya da kontrollü, bilinçli ya da bilinçsiz olabilir ve duygu üretici süreçlerin bir ya da birden fazla noktasını etkileyebilir Birey, amaçlarına bağlı olarak duygularını azaltabilir, arttırabilir ya da sadece aynı durumda kalmasını sağlayabilir. İnsanların gelişimsel olarak duygularını nasıl düzenlediklerine ilişkin çok az şey bilinmesine rağmen -bir mülakat çalışmasında- genç yetişkinlerin duygunun deneyimsel ve davranışsal yönlerini düzenlemeye odaklanmaya birlikte daha çok olumsuz duygularını bastırmaya yönelik

düzenlemeye çalıştıklarını saptamışlardır (Gross, Richards ve John, 2006). Benzer şekilde Gross ve Thompson'nın (2007) yaptıkları çalışmalarda bireylerin pozitif duygulardan daha çok negatif duyguları düzenledikleri ve katılımcıların %84'ünün pozitif duygulardan daha çok negatif duyguları değiştirmeye çalıştıkları sadece %16'sının pozitif duyguları daha iyi düzenleyebildiklerini bildirmektedir.

Ayrıca, duygu düzenlemeyle ilgili alanyazında çeşitli yaklaşımların olduğu görülmektedir. Tarihsel süreçte, duygular üzerindeki denetimine ilişkin ilk olarak psikanalitik yaklaşımın kabul gördüğü ifade edilmektedir. Psikanalitik yaklaşımda duygu düzenleme, kaygının ve olumsuz duyguların düzenlenmesi şeklinde ele alınmaktadır. Kaygının yönetilmesi ve ego savunma mekanizmalarının kullanımının öğrenilmesiyle bireyin yaşamda karşılaştığı durumlara karşı duygularını düzenlemeyi öğrendiğini ifade edilmektedir (Gross, 1998). Çağdaş duygu düzenleme araştırmalarının öncüsü sayılabilecek stresle başa çıkma yaklaşımında ise, birey tarafından sergilenen tüm baş etme çabalarının duygu düzenlemenin içerisinde yer alabileceği ileri sürülmektedir. Stresle başa çıkma yaklaşımında, sorun odaklı ve duygu odaklı baş etme iki temel başa çıkma stratejisidir. Sorun odaklı baş etmede, stres yaratan durumları çözmeye yönelik stratejiler kullanılırken, duygu odaklı baş etmede yaşanan olumsuz duyguları azaltmaya yönelik stratejiler kullanılmaktadır (Lazarus, 1991; Smith ve Lazarus, 1993). Gross (1998) ise özellikle duygu odaklı baş etme stratejisinin duygu düzenleme çalışmaları için bir temel oluşturduğunu belirtmektedir. Psikanalitik ve stresle baş etme yaklaşımları duygu düzenleme araştırmalarına bir zemin oluşturmakla birlikte, duygu düzenleme kavramı son yıllarda bu yaklaşımlardan ayrılarak yeni bir alan olarak ortaya çıkmıştır (Gross, 1998).

Gross' un (1998) duygu düzenleme modeli ise, olgunlaşmış bir duygusal tepki ortaya çıktığı sırada belirli bazı duygu düzenleme stratejilerinin tespit edilebileceği düşüncesine dayanmaktadır. Bu modelin temelinde yer alan kavram duygu üretme süreci kavramıdır. Bu sürece göre, bir duygu tamamıyla deneyimlenmeden önce içsel ve dışsal duygu tetikleyicileri bir dizi değerlendirmeden geçer. Bu uyaranlar farklı pek çok açıdan değerlendirildikten sonra deneyimsel, davranışsal ve psikolojik sistemleri kapsayan düzenlenmiş bir takım tepkiler dizisi harekete geçer. Bu tepkiler harekete geçtiğinde farklı biçimlerde düzenlenir ve ayarlanır (Gross ve John, 2003). Duygusal tepkilerin ifade edilmesini şekillendiren de bu düzenlemedir (Gross, 1998).

Ayrıca, Gross (2002) duyguları düzenlemede iki temel stratejiye odaklanmıştır. Bu stratejilerden yeniden değerlendirme, duygunun oluşumuna sebep olan faktör veya faktörlerin değerlendirilmesiyle hissedilen duyguların değiştirilmesidir. Duygu baskılama stratejisinde ise birey hissettiği duyguyu dışa vurmadığı ve ifade edemediği için yeniden değerlendirme stratejisine göre olumsuz bir durum oluşturur. Yeniden değerlendirme kabullenme ve bilgece

farkındalık uygulamaları, istenmeyen duyguların yönetimi açısından yararlı uygulamalar iken, duygu baskılama ve sürdürme ise daha az etkilidir. Çünkü duygu baskılama olumsuz duyguların hissedilmesine devam etmeyi ve kişinin yeni olayları algılama kapasitesini azaltmayı gerektirir (Gross ve John 2003).

Öte yandan, bilişsel duygu düzenleme stratejilerine odaklanan Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), duygu düzenleme sürecinin biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri içinde barındıran oldukça karmaşık ve çok boyutlu bir yapıda olduğunu ve bu nedenle de aynı anda pek çok boyutuyla birlikte ele alınmaması gerektiğini belirtmektedir. Duyguları, düşünceler ya da bilişler aracılığıyla düzenleme, insanların tehdit edici ya da stres veren yaşam olayları karşısında duygularını yönetebilmesine veya düzenleyebilmesine; duyguları üzerinde kontrol sağlayabilmesine ve duygularına yenik düşmesinin önüne geçmesine olanak sağlamaktadır (Garnefski ve ark., 2001). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, duyguları harekete geçiren olaylara yönelik bireyin duygusal deneyimlerinin türünü ya da durumun önemini değiştirmek amacıyla bireyin verdiği bilinçli ya da bilinçdışı bilişsel tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve ark., 2001; Thompson, 1994).

Cole ve arkadaşları (2009) ise, duygu düzenlemenin yetersiz düzenleme ve aşırı düzenleme olmak üzere iki şekilde olabileceğini belirtmişlerdir. Yetersiz düzenleme yetersiz dürtü kontrolü, agresif davranışlar, eyleme dökme gibi dışa vurulan davranışlarla ilişkiliyken; aşırı düzenleme anksiyete, depresyon, içsel sıkıntı gibi içsel problemlerin gelişimiyle ilişkilidir. Duyguların yetersiz yada aşırı düzenlendiği durumlar psikopatolojinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

### **2.2.1. Duygu Düzenlemenin Gelişimi**

Yapılan araştırmalar, duygu düzenleme becerilerinin zaman içinde adım adım oluştuğunu göstermiştir. Kendi ihtiyaçlarını karşılayamayan yeni doğanlar bundan dolayı ağlamayla başlayarak diğer insanlardan yardım almak zorundadırlar (Bowlby, 1969). Bebekten gelen bu itici sinyal diğerlerini bebeğin ihtiyacını gidermeye ve onu yatıştırmaya yöneltir. Çok geçmeden bebekler de bakım veren kişileri gülümseme vb. davranışlarla pekiştirmeye başlar. Aynı zamanda olgunlaşmamış bağımsız duygu düzenlemenin gelişmesini destekleyecek şekilde kendi duygularını etkilemeyi de öğrenirler (Derryberry ve Rothbart, 1988). Çocuklar, kas-iskelet kontrolü geliştikçe kendi bedenlerini hareket ettirmeyi ve daha geniş çevreleri etkilemeyi öğrenirler. Çevrenin duygusal yönden dikkat çekici özelliklerine yaklaşma, uzaklaşma ya da bunları değiştirmeyi öğrendikçe duygu düzenlemede giderek otonomi kazanırlar. Daha sonra, dil gelişimiyle beraber duygu düzenlemenin yeni bir hali mümkün hale gelir. Artık bakım veren kişiler çocuklara duygusal tepkilerini değiştirmeleri için direk müdahalede

bulunabilirler/talimat verebilirler ve çözüm önerebilirler (Thompson, 1994). Duygu düzenleme becerisi sosyal çevremizden oldukça etkilenmektedir. Çocuklar diğerlerinin kendi duygularını başarılı bir şekilde yönettiğini gördükçe, duygu düzenlemenin mümkün olduğunu öğrenirler. Önemli diğerlerinin duygularının kontrol dışında olduğunu gören ve bunu deneyimleyen çocuklar ise kendi duygularını düzenlemede sıkıntı yaşayabilirler (Reider ve Cicchetti, 1989).

Geç çocukluk ve erken ergenlik döneminde artan bilişsel yetenekler duygu düzenlemenin yeni biçimlerine izin verir (yeniden değerlendirmek, diğerlerinin bakış açısından bakmak, yeterli uzaklıkta hedefler seçmek gibi). Aynı zamanda arkadaşları, yapılacak aktiviteleri, gidilecek okulu seçebilmesi çevreyi şekillendirme şansı oluşturur. Ergenler, duygusal ve kişiler arası ilişkilerdeki tarzları ve tercih ettikleri duygu düzenleme yöntemleriyle ilgili kendilik algılarını geliştirirler. Duygu düzenlemenin uyumlu biçimleri spor yapmak, müzikle ilgilenmek ya da akademik çalışmalarla ilgilenmek gibi kültürel olarak onaylanmış aktiviteler içerir. Genellikle erken ergenlik döneminde başlayan psikoaktif madde kullanımı gibi başka güçlü ve genellikle uyumsuz duygu düzenleme biçimleri de bu dönemde görülebilir (Hall ve arkadaşları, 1993). Yetişkinlik döneminde kişiler, mesleki ortamlarda da duyguların deneyimi ve ifade edilmesini yöneten kuralları öğrendikçe, duygu düzenleme becerileri gelişmeye devam eder. "Profesyonel tutum" denilen durum burada geçerli olmaya başlar (Gross ve Munoz, 1995). Böylelikle sosyal ilişkilerde olmaması gereken duygular bastırılır. Geç yetişkinlik döneminde ise duygu düzenleme örüntülerinde artan bir değişkenlik gözlenir. Bazı yaşlılar tanıdık diğerleriyle vakit geçirmeyi tercih ederler. Bu önceleri düzeltilmesi gereken bir problem gibi düşünülse de yetişkinlerin sosyo-duygusal gelişimi üzerine çalışan kuramcılar yaşlı insanların kendi sosyal çevrelerinde duygularını düzenlemeyi daha başarılı bir şekilde yerine getirdiklerini ve bunun sağlıklı uyum için uygun olduğunu öne sürmektedirler (Carstensen, 1987; Akt., Gross ve Munoz 1995).

### **2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Duyguların uyumsuz bir şekilde düzenlendiği durumlarda duygu düzenleme güçlüğü oluşmaktadır. Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme güçlüğü, duyguların fark edilememesi, duyguların anlaşılabilmesi, duyguların kabul edilememesi, duruma uygun duygusal düzenleme stratejilerinin kullanılamaması, olumsuz duygular yaşanırken dürtülerin kontrol edilememesi ve olumsuz duygular yaşanırken amaç odaklı davranışların gerçekleştirilememesi olarak tanımlamıştır.

Duygu düzenleme güçlüğü bireylerin işlevselliğini, diğerleriyle olan ilişkilerini olumsuz yönde etkilemekte ve dolayısıyla hayat kalitelerini düşürebilmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Linehan'a (1993) göre duygu düzenleme güçlüğü duygusal tepkileri düzenlemedeki



yetersizliğin, duygusal uyarana yüksek bir duyarlılığın ve genellikle güçlü ve uzun süreli tepkilerin bir birleşimidir ve sınır kişilik bozukluğunun merkezi bir özelliği ve kendini yaralama da dahil olmak üzere bu bozukluğa ilişkin davranışların da temelidir. Yapılan araştırmalar duygu düzenleme güçlüğünün yetişkinlerde alkol ve madde kullanımı, tıknırcasına yeme, anksiyete ve duygudurum bozuklukları ile ilişki olabileceğini göstermektedir. Çocuklarda ise duygu düzenleme güçlüğünün depresif duygudurumu ve anksiyeteyi düzenleyememeye bağlı olarak içselleştirme bozukluklarıyla ve öfkeyi düzenleyememeye bağlı olarak dışsallaştırma bozukluklarıyla ilişkili olabileceğine dair bulgular bulunmaktadır (Gross, 1998).

Duygular üzerine yapılan çalışmalar neticesinde, her türlü duygunun deneyimlenmesinin gerekliliğinin anlaşılmasıyla birlikte etkili duygu düzenleme sürecinde bireylerin duygularını engellemek yerine duygularının şiddetini ve süresini azaltabilmelerinin önemi vurgulanmaya başlanmıştır (Gratz ve Roemer, 2004). Bundan dolayı duygu düzenleme sürecinde hem olumlu hem de olumsuz duyguların düzenlenmesi ve kullanılan stratejilerde esnekliğin önemi üzerinde durulmaktadır (Thompson, 1994). Aksi takdirde, duygu düzenleme süreci uyumlu şekilde gerçekleşmeyecek ve duyguları düzenlemede güçlük yaşanması da ruh sağlığını olumsuz etkileyecek faktörlerden birisi olabilecektir. Benzer şekilde Gross ve Munoz'da (1995) duygu düzenleme becerilerinin ruh sağlığıyla doğrudan ilişkili olduğunu, duygu düzenlemede yaşanacak güçlüklerin bireyin çalışma hayatını, kişiler arası ilişkilerini ve içsel dünyasını etkileyeceğini belirtmektedir. Sonuç olarak duygu düzenleme güçlüğünün olumsuz sonuçları düşünüldüğünde, etkili duygu düzenleme becerilerinin ruh sağlığını korumada büyük önem taşıdığı görülmektedir. Dolayısıyla ergenlik gibi kritik bir dönemde yaşanabilecek duygu düzenleme güçlükleri psikolojik sorunları artıran nedenlerden birisi olabilecektir.

### **2.2. 3. Duygu Düzenleme İle ilgili Araştırmalar**

Bu bölümde duygu düzenlemeyle ilgili olarak alanyazında ulaşılabilen çalışmalara kısaca yer verilmiştir Erduran Tekin (2017), ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının yaratıcılık düzeyleri ve duygu düzenleme süreçleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemiştir. Bu amaçla Tekirdağ ili Süleymanpaşa ilçesinde lise birinci sınıfa devam eden 13-16 yaş aralığındaki 335 ergene Anne Baba Tutum Ölçeği, Yaratıcılık Ölçeği, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin duygu düzenlemelerinin yaş değişkenine göre dürtü alt boyutunda, cinsiyette kabul etmeme ve açıklık alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterirken, baba çalışma durumu ve kardeş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ifade edilmiştir. Ayrıca ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının duygu düzenlemede farkındalık, kabul etmeme ve amaçlar alt boyutlarına göre farklılık göstermezken, açıklık, strateji ve dürtü alt boyutlarına göre anlamlı fark gösterdiği rapor edilmiştir.

Özdoğan (2017), yaptığı çalışmada ergenlerde ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve reaktif-proaktif saldırganlık arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemiştir. Bu amaçla, Adana ili merkez ilçelerinde yer alan sekiz lisenin 9-12. sınıflarına devam eden 776 öğrenciye Reaktif-Proaktif Saldırganlık Ölçeği, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırma sonucunda reaktif-proaktif saldırganlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ve anlamlı, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile negatif ve anlamlı bir ilişki rapor edilmiştir. Babaya duygusal erişim, duygusal tepki farkındalığındaki yetersizlikler ve olumsuz duygu deneyimleme saldırganlığı açıklayan önemli değişkenlerdir. Duygu düzenleme güçlüğü, reaktif-proaktif saldırganlık ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği arasında kısmi aracı değişken olduğu rapor edilmiştir.

Dedeler (2016), yaptığı çalışmada yaşamı sürdürme nedenlerinin ebeveyn kabul reddi, duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik değişkenleri ile ilişkisini incelemiştir. Bu amaçla, uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 417 katılımcıya Bilişsel Esneklik Ölçeği, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Ebeveyn Kabul Red Ölçeği Yetişkin Kısa Formu, İntihar Olasılığı Ölçeği ve Ana Babaya Bağlanma Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet ,baba kabulü, anne reddi, alternatifler ve amaçlar alt ölçeklerinin yaşamı sürdürme nedenlerini yordadığı ayrıca yaşamı sürdürme nedenleri ile ebeveyn kabul reddi arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca tüm değişkenlerin birbiriyle anlamlı ilişkilerinin olduğu belirtilmiştir.

Başka bir çalışmada Koçyiğit, Yılmaz ve Sezer (2015) tarafından, okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri ile oyun becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla, Erzurum il merkezinde okul öncesi eğitime devam eden 60-72 aylık 228 çocuktan oluşmaktadır. Araştırmada Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme-30 Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Oyun Becerilerini Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda çocukların oyun becerileri ile sosyal yetkinlik arasında pozitif ilişki olduğu ayrıca oyun becerileri ile duygu düzenleme becerileri alt ölçeği olan 'değişkenlik-olumsuzluk' alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Benzer bir çalışmada Ural, Güven, Sezer, Azkeskin ve Yılmaz (2015), okul öncesi dönemdeki çocukların annelerine bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla İstanbul Anadolu yakasında okul öncesi eğitime devam eden 60-72 aylık 224 çocuk üzerinde, Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme-30 Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Oyuncak Öykü Tamamlama Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda annelerine güvensiz bağlanan çocukların güvenli bağlanan çocuklara göre anksiyete-içedönüklük düzeylerinin daha yüksek olduğu, ayrıca duygu düzenleme becerilerinin anneye bağlanma biçimine göre farklılık gösterdiğini saptamışlardır.

Akın (2014) yaptığı araştırmada problemlili internet kullanımının duygu düzenleme, aleksitimi ve dürtüsellik ile ilişkisini incelemiştir. Bu amaçla İstanbul'da okuyan 14-18 yaşları arasındaki 100 lise öğrencisi ile 19-30 yaşları arasındaki 105 üniversite öğrencisine İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve UPPS Dürtüsel Davranış Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda ise aleksitimnin, duygu düzenleme güçlüğü'nün ve dürtüsellik'in internet bağımlılığını yordadığını ve duygu düzenlemenin aleksitimi ve internet bağımlılığı ilişkisinde aracı rolünün olduğunu rapor etmişlerdir.

Eldoğan (2012), Hacettepe Üniversitesinde eğitimine devam eden 240 üniversite öğrencisine Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 uygulanmıştır. Araştırmanın amacı, erken dönem uyumsuz şema alanları ile sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemektir. Sonuçta, duygu düzenleme güçlüğü'nün erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca, kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü'nü anlamlı şekilde yordadığını saptamışlardır.

Çelik ve Kocabıyık (2014), genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzları ve cinsiyet özelliklerinin saldırganlık ifade tarzları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla, yaşları 18-33 arasında değişen toplam 426 genç yetişkine Saldırganlık Envanteri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Kişisel Bilgi Formu uygulamıştır. Yapılan araştırma sonucunda cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzlarının birlikte fiziksel ve sözel saldırganlığı anlamlı düzeyde yordadığı, saldırganlıktan kaçınma ve dürtüsel saldırganlığın ise yalnızca bilişsel duygu düzenleme tarzlarının yordadığı tespit edilmiştir.

Sarıtaş (2012) tez çalışmasında, ergenlerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukları ve nedenlerini incelemiştir. Çalışmada ilk olarak ergenlerin duygu düzenlemeleri konusunda ergen ve anne beyanları arasındaki farka bakılmış ve sonucunda ergenlerin annelerine kıyasla daha çok zorluk beyan ettikleri rapor edilmiştir. İkinci olarak ise ergenlerin kişilik özelliklerinin yaşadıkları duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin algıladıkları çocuk yetiştirme davranışlarının duygu düzenlemelerini olumsuz etkilediği ve psikolojik sorunlara neden olduğu ifade edilmiştir.

Bilim (2012) yaptığı çalışmada, çocukluk çağı örselenme yaşantılarının, duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık ile ilişkisini incelemiştir. Bu amaçla 18-65 yaş aralığındaki 802 yetişkine Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği, Kişilerarası Tarz Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır. Sonuç olarak çocukluk çağı örselenme yaşantısının yetişkinlikteki kişilerarası tarz, duygu

düzenleme gücü ve genel psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu ve çocukluk çağı örselenme yaşantısı olan yetişkinlerin genel psikolojik belirti geliştirmesinde ketleyici kişilerarası tarz ve duygu düzenleme gücü değişkenlerinin aracı rolünün olduğu ifade edilmiştir.

Başka bir çalışmada Ataman (2011), üniversite öğrencilerinin stres veren yaşam olayları karşısında kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel başa çıkma tarzları ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 418 öğrenciye Demografik Bilgi Formu, Yaşam Olayları Listesi, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, depresyon ve kaygıyı bilişsel başa çıkma yollarından çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın açıkladığı; kabul ve olumlu yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresyondaki azalmayı, ruminasyon ve felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejileri kaygıdaki artışı açıkladığı ifade edilmiştir.

Karagöz (2010), kendini yaralamanın bireysel (duygu düzenleme gücü) ve çevresel risk faktörleri (çocukluk örselenme yaşantıları) açısından Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hatahanesi Amatem'de yatan 79 alkol bağımlısıyla bir inceleme yürütmüştür. Araştırma kapsamında bireylere Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Çocukluk Örselenme yaşantıları Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kendini sıklıkla yaralayan madde bağımlılarının kendini yaralamayanlara kıyasla duygu düzenleme alanında daha çok güçlük yaşadığı görülmüştür. Özellikle de olumsuz duygulanım altındayken bu bireylerin uyumsal duygu düzenleme stratejilerine erişimi, amaç odaklı davranışlarda bulunmaları ve davranışlarını kontrol altında tutmalarının güçleştiği gözlenmiştir. Söz konusu bu güçlükler, bu kişilerin çocukluklarındaki duygusal istismar ve ihmal yaşantıları tarafından yordandırmıştır. Bu kişilerin çocukluklarında daha yüksek oranlarda duygusal kötüye kullanıma ve ihmale, fiziksel kötüye kullanıma maruz kaldığı görülmüştür. Ayrıca araştırma sonuçları bu kişilerin daha çok intihar girişiminde bulunmuş olduklarına da işaret etmiştir.

Shipman, Schneider, Fitzgerald, Sims, Swisher ve Edwards (2007) yaptıkları araştırmayla istismara maruz kalan çocukların, istismara maruz kalmayan yaşlılarından daha fazla duygu düzenleme gücü yaşadıklarını göstermiştir. Özellikle istismar edilen çocukların daha az duruma uygun duygular sergilediği, empatinin ve duygusal öz-farkındalığın azaldığı, daha fazla duygusal dengesizlik veya negatiflik sergiledikleri belirtilmiştir.

Ayrıca alanyazında duygu düzenleme gücünün psikolojik belirtilerle ilişkisini inceleyen araştırmalarda mevcuttur. Gross ve Munoz (1995) duygu düzenlemenin, ruh sağlığının temel maddesi olduğunu belirtmektedir. Etkili duygu düzenlemenin pozitif ruh sağlığıyla ilişkili olduğu, duygu düzensizliğinin de çeşitli bozuklukları ortaya çıkardığı belirtilmektedir. Bunlar;

anksiyete ve duygudurum bozukluğu (Campbell-Sills ve Barlow, 2007), yaygın anksiyete bozukluğu (Mennin ve ark., 2002), karışık travma sonrası stres bozukluğu (Cloitre, 1998) ve major depresyon (Gibb ve ark. , 2001, Hankin, 2005, Maciejewski ve Mazure, 2006). Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü madde kullanımıyla (Hayes ve ark., 1996), dissosiyatif semptomlarla (Briere, 2010), kendine zarar verme davranışıyla (Gratz ve ark., 2006, Gratz ve Chapman, 2007), yeme bozukluklarıyla (Sim ve Zeman, 2006, Whiteside ve ark., 2007) ve borderline kişilik bozukluğuyla (Linehan,1993, Gratz ve ark., 2006) ilişkilidir (Akt. Hartzell, 2009).

Pektaş (2015), üniversite öğrencilerinde depresyon ve kaygı belirtileri ile ebeveyn kabul, red ve kontrolü arasındaki ilişki ve duygu düzenleme güçlüklerinin (farkındalık, açıklık, duyguları kabul, stratejiler, amaçlar ve dürtü kontrolü) aracı rolünü araştırmıştır. Bu amaçla Hacettepe Üniversitesi'nde lisans düzeyinde öğrenim gören 352 kişiye Demografik Bilgi Formu, Ebeveyn Kabul Red/Kontrol Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeğinin Sürekli Kaygı Formu uygulamıştır. Araştırma bulgularından biri de duygu düzenleme güçlüğü ile depresif belirti düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğudur. Yani, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça depresif belirtiler de artış olmaktadır.

Aldao ve arkadaşları (2010) bir gözden geçirme çalışmasıyla altı duygu-düzenleme stratejileri (kabul, kaçınma, problem çözme, yeniden değerlendirme, ruminasyon ve bastırma) ile dört psikopatolojinin (anksiyete, depresyon, yeme ve madde kullanımına bağlı bozukluklar) belirtileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Duygu düzenleme ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi inceleyen 114 çalışmadaki 241 etki boyutlarını birleştirmişler. Öncelikle her duygu düzenleme stratejisinin bu dört psikopatolojiyle ilişkisi araştırılmıştır. Ruminasyonla büyük etki; kaçınma, problem çözme ve bastırma orta ile büyük arasında bir etki; yeniden değerlendirme ve kabulle küçük ile orta arasında bir etki bulunmuştur. Ayrıca içselleştirilmiş hastalıkların, dışsallaştırılmış hastalıklardan daha çok düzenleme stratejileriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları, kötüye kullanım gibi psikopatolojilerle bu stratejilerin ilişkili olduğu bulunmuştur. Adaptif olmayan stratejiler (ruminasyon, kaçınma ve bastırma), adaptif stratejilere (kabul, yeniden değerlendirme, problem çözme) göre daha fazla psikopatolojilerle ilişkili bulunmuştur. Maladaptif duygu düzenleme stratejileri, özellikle adaptif duygu düzenleme stratejileri olmadığında daha zararlı olabilmektedir. Sosyal Anksiyete Bozukluğu'nun (SAB) etiyolojik modellerinde, erken çocukluk döneminde yaşanan travmaların bu hastalığın gelişimine katkı sağladığı önerilmektedir. Ancak SAB'daki yetişkinlikteki klinik semptomları ile çocukluk çağı travmalarının farklı formları arasındaki ilişki çok az bilinmektedir. Bunu araştıran bir çalışmada, sosyal anksiyetesi olan bireylerin, sağlıklı olanlara göre çocukluk

çağında duygusal kötüye kullanım ve duygusal ihmalinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Kuo , Goldin, Werner, Heimberg ve Gross 2011).

Ehring ve Quack (2010) duygu düzenleme ve travma sonrası stres bozukluğu ( PTSD) arasındaki ilişkiyi araştıran başka bir çalışmada travma yaşayan geniş bir örneklemede duygu düzenleme güçlükleri üzerinde PTSD semptom şiddeti ve travmanın tipinin rolünün ne olduğunu araştırmışlardır. PTSD semptom şiddetinin, duygu düzenleme güçlüklerini değerlendiren tüm değişkenlerle önemli düzeyde ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca erken başlangıçlı kronik kişilerarası travma yaşayanların, geç başlangıçlı veya tek bir olay travma yaşayan kişilerden daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Ehring ve Quack'ın (2010) çalışmasına göre kişilerarası travmanın PTSD ve duygulanımı düzenlemede sorunlara yol açabileceği, her ikisinin de fonksiyonel olmayan kaçınmaya ve bunun sonucunda da gerilimi azaltma, dissosiyasyon, intihar, madde kullanımına neden olabileceği belirtilmiştir.

Aynı şekilde üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, travmaya maruz kalmış bireyler arasında Travma Sonrası Stres Bozukluğu semptomları ile duygu düzenlemenin belirli yönleri arasında ilişkinin olup olmadığına bakılmış, TSSB semptomları şiddetinin üzgün olma, dürtü kontrol zorluklarının olması, etkili duygu düzenleme stratejilerine ulaşmanın sınırlı olması, duygusal netliğin eksik olması durumlarında hedefe yönelik davranışlara ilgi göstermede zorlukla ve duygusal kabulün eksikliğiyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenlemedeki tüm zorluklar, TSSB semptom şiddetiyle ve negatif duygulanımı kontrol etmeyle ilişkili bulunmuştur (Tull ve ark., 2007).

Yine, duygu düzenleme ile ilgili problemler DSM IV'teki psikopatolojilerin birçoğunu açıklar niteliktedir. Özellikle duygudurum ve anksiyete bozukluklarında duygu düzenleyememe en belirgin özellik olarak bulunmuştur. Bunun yanında Borderline Kişilik Bozukluğu, TSSB, alkol kötüye kullanımı gibi problemlerde yaygın olarak görülmektedir. Duygu düzenlemede güçlük yaşama, çoğu psikopatolojinin temelindeki neden olduğundan tedavide de anahtar rol oynayabilir (Werner ve Gross 2010). Cinsiyet açısından bakıldığında kadınlardaki duygu düzenleme stratejilerinden kaynaklı depresyon yaşama riski daha fazla görülmektedir. Kadınlar erkeklere göre duygusal olarak daha fazla hassastır. Bu kadar duygusal olmaları nedeniyle daha çok psikopatolojiye sahip olma olasılıkları bulunmaktadır. Daha çok ve tekrar tekrar düşünmeye yatkın olduklarından ve dikkatleri genel olarak yaşadıkları duygular üzerinde olduklarından erkeklere göre daha fazla depresif semptom bildirmişlerdir (Richards ve ark. 2003).

Yapılan araştırmalarda duygu düzenlemenin çocuklukta yaşanan istismar yaşantıları, ihmal, duygusal kötüye kullanma, madde bağımlılığı, kendini yaralama, stres veren yaşam olayları, cinsiyet, saldırganlık tarzı, problemlerle internet kullanma, aleksitimi, dürtüsellik, bağlanma biçimleri, sosyal yetkinlik, oyun becerileri, ebeveyn kabul-reddi, ebeveyn duygusal

erişilebilirliği, reaktif-proaktif saldırganlık, anne baba tutumları, yaratıcılık düzeyleri, anksiyete, duygudurum bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, major depresyon, madde kullanımı, kendine zarar verme, borderline kişilik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, alkolü kötüye kullanma değişkenleriyle anlamlı ilişkilerinin olduğu görülmektedir.

### **2.3. Psikolojik Belirtiler**

Genel olarak ruh sağlığını olumsuz etkileyen ve psikolojik rahatsızlıkların göstergeleri olan unsurlar psikolojik belirti olarak görülebilir. Bu unsurlar kendini bilişsel, davranışsal ve duygusal alanlarda ifade etmektedir (DSM-5, 2013). Bireyin yaşamındaki duygusal, bilişsel ve davranışsal alanlarda ortaya çıkan bu unsurların psikolojik belirti olarak kabul edilmesinin ve ruhsal bozukluk olarak kabul edilmesinin en önemli nedenlerinden biri de bireyin yaşamındaki işlevselliği bozması ve sorunlara yol açmasıdır. Tanı Ölçütleri Elkitabı 5'e (2013) göre, bireye sıkıntı veren durumlar bireyin kişisel, toplumsal yada mesleki yaşamındaki işlevselliği bozduğu takdirde söz konusu durumlar psikolojik belirti olarak ele alınmaktadır. Öte yandan bireyin işlevselliğini etkilemeyen yada çok az etkileyen unsurlar psikolojik belirti olarak görülmemektedir. Alanyazında sıklıkla ele alınan ve çalışma konusu yapılan temel psikolojik belirtiler anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilete ve somatizasyondur. Dağ (1991), normal popülasyondaki bireylerin belirtilerini saptamak amacıyla geliştirilmiş Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90-R) uyarlama çalışmasında depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilete, olumsuz benlik, obsesif-kompulsif, fobik kaygı, paronoid düşünce, psikotizm alt boyutlarının psikolojik belirti olarak adlandırılan tek bir yapıyı ölçtüğünü belirtmektedir. Ayrıca, yapılan bir çok araştırmada normal popülasyonda görülebilecek psikolojik belirtilerin depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostilete ve somatizasyon boyutlarını içeren Kısa Semptom Envanteri ile ölçüldüğü görülmektedir (Buğa, 2015; Deregotis, 1983; Karaman, 2018; Rugancı, 2008; Özbay, 2017; Özdolap, 2015; Şahin, Batıgün ve Uğurtaş, 2002; Şahin ve Durak, 1994; Taş, 2015; Yıldırım, Atlı ve Çitil, 2014). Bu araştırmada da psikolojik belirtiler Kısa Semptom Envanteri'nin alt boyutları üzerinden ele alınmıştır.

#### **2.3.1. Depresyon**

En genel tanımıyla depresyon, duygusal çökkünlük durumudur. Depresyon, yaşama isteğinin kaybolduğu, derin bir keder duygusunun hissedildiği, geleceğe yönelik karamsar düşüncelerin olduğu, geçmişe yönelik keşkeler ve suçluluk hissedilen, ölüm ve intihar düşüncelerinin de eşlik edebildiği, genel olarak yaşamsal ihtiyaçlara karşı ilgisizliğin hüküm sürdüğü bir bozukluktur (Çevik, 1993). Umutsuzluk, çaresizlik, suçluluk, yetersizlik ve kendine güvensizlik gibi olumsuz duyguların birçoğu depresyonla birlikte kendini gösterir. Burada

önemli olan, bu duygu durumlarının uzun sürmesi ve kişinin yaşamının her alanında işlevselliğini bozmasıdır (Budak, 2009).

Başka bir deyişle geçici duygusal çökkünlüklerin depresyonla karıştırılmamasıdır. Bireyin yaşamında onun olumsuz duygular yaşamasına yol açabilecek bir çok durum söz konusu olabilir. Örneğin, sevgiliden ayrılmak, iş değiştirmek, sevdiğin birini kaybetmek, önemli olan bir amacı gerçekleştirilememek kişinin depresyon yaşamasına sebep olabilir. Ancak bu yaşantıları yaşayan her bireyin depresyona gireceği anlamına gelmez. Bireyin zorlu yaşam olayları karşısında takındığı tutum, bu durumlarla başa çıkabilme becerisi bu tür yaşantıların depresyona girmeden atlatılmasını sağlayabilir. Öte yandan depresyona girse bile depresyonun düzeyi de kişiden kişiye değişebilir (Beck, 2008).

DSM V'e (2013) göre de major depresyon ölçütleri şunlardır: Hemen her gün ortaya çıkan depresif duygu durum, yaklaşık gün boyu süren tüm etkinliklere karşı ilgide azalma veya eskisi gibi zevk alamama, aşırı derecede kilo kaybı veya kilo alımı, uykusuzluk veya aşırı uyuma, psikomotor ajitasyon veya retardasyon olması, yorgunluk, bitkinlik veya enerji kaybı, değersizlik aşırı ya da uygun olmayan suçluluk duyguları, düşünme veya konsantrasyon bozuklukları, ölüm düşünceleri, intihar düşünceleri olması ile belirgindir.

Depresyonda olumsuz duyguların yanında olumsuz düşünceler de önemlidir. Nitekim olumsuz düşüncelerin varlığı depresyonu olan olmayan bireyi ayırmada da bir ölçüttür. (Beck ve Weishaar, 2012). Paralel şekilde, Beck'e (1967)göre depresyonu bilişsel üçlü şekillendirir. Depresyondaki bireyin, kendisi, gelecek ve dış dünyayla ilgili olumsuz düşünceleri, onun kendini yetersiz, kimsesiz ve değersiz olarak görmesine neden olur. Depresif bireyin sahip olduğu olumsuz beklentiler, enerjisizlik, bitkinlik ve hiçbir şey yapmadan durma şeklinde ortaya çıkarak davranışsal yapıyı da oluşturur. Depresyonun en belirgin özelliklerinden biri de yaşam enerjisinin düşmesiyle birlikte hiçbir şey yapmak istememesidir. Bunun sonucunda birey kendini yorgun, halsiz hissetmekte ve yaşadığı sıkıntıları aşmak için gerekli olan enerjiyi kendisinde bulamamaktadır. Yorgunluğun sonucunda ise sürekli bir uyuma isteği yada uyuyamama sorunu ortaya çıkmaktadır (DSM-5, 2013).

### **2.3.2. Anksiyete (Kaygı )**

En genel anlamıyla kaygı, kişinin bir nedene bağlı olmaksızın gelecekle ilgili sürekli olarak korku ve endişe yaşamasıdır (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Başka bir tanımlamaya göre ise anksiyete, nedeni tam olarak belli olmayan, bireyin içinden gelen korku hali ve sürekli olarak olumsuz şeyler olacağını düşünme ile kanalize olan bir duygudur (Gülceç,2007).

Anksiyete, çeşitli bilişsel ve davranışsal süreçlerin korkuyla karışarak kaygı kavramını oluşturmadır (Roth ve Yalom, 2012). Psikanalize göre kaygı bireyin iç dünyasında ve çevresinde



bulunan değişimler sonucu harekete geçer ve neye karşı olduğunu tam olarak bilinmeyebilir. Anksiyetenin temel belirtileri huzursuzluk, sinirli olma ve gerginliktir. Bunların yanı sıra terleme, kas gerginliği, hızlı kalp artışı, yüzde yanma hissi, baş dönmesi gibi fizyolojik belirtiler görülür. Yine kaygılı bireylerde tehlikeyi gözde büyütme, endişe ve felakete yönelik düşünceler, kendine dair endişeleri vardır (Antony ve Swinson, 2000). Bu belirtiler tehlike durumunda insan vücudunun verebileceği normal tepkilerdir. Ancak, tehdit durumu ortadan kalktığında bu belirtilerde ortadan kalkar. Anksiyete durumunda bu tehdit somut bir tehdit değildir, kişinin zihninde yaratmış olduğu geleceğe dair tehdit oluşturabilecek durumlardır. Kişi zihinsel olarak düşüncelerinden kurtulmadığı sürece bu belirtiler de devam eder (Özen, Serhadlı, Türkcan ve Ülker, 2010). Belirtilerin belirli bir süre devam etmesi ve şiddetinin artması durumunda anksiyete bozuklukları ortaya çıkar. Bilişsel modellere göre, anksiyete bozukluğu olan kişiler karşılaşılan bir durumun tehlike derecesini büyütür, kendilerini tehditlerle baş edemeyecek kadar küçük görürler. Psikodinamik kuramlara göre ise, anksiyete bozuklukları, normal büyüme ve gelişme evrelerinde yaşanan ve kişinin bir üst basamağa geçerken gerekli olan anksiyetesinin yeterince çözümlenmemesinden kaynaklanır ve süreli olarak devam eder.

### **2.3.3. Olumsuz Benlik**

Benlik kişinin kendisine özgü olan, deneyimler sonucu oluşan ve kişinin kendisini tanımladığı tüm özelliklerini kapsar. Kişinin ailesi, arkadaşları, sosyal çevrenin beklentileri, önemseydiği bireyler kendini değerlendiriş biçimine katkı yapar (Baymur, 1994). Olumsuz benlik ise, bireyin kendini başkalarıyla kıyaslayıp yetersiz hissetmesi, kendini beğenmemesi, diğer bireylerle ilişkisinde kendisini rahatsız hissetmesidir. Olumsuz benliğe sahip bireyler kendilerini beğenmedikleri gibi başka bireylerin de kendisini beğenmediğini düşünür. Bu açıdan bu bireylerin aşağılık kompleksine sahip oldukları söylenebilir.

Olumsuz benlik bireylerin duyguları ve algılamaları ile ilgilidir. Bundan dolayı uyku açlık, susuzluk, öfke ve sevgi gibi içsel uyarımları ve koku, ses, tat, yumuşaklık ve sertlik gibi dışarıdan gelen uyarıcıları da algılayan bir benlik yapısıdır (Bakırcıoğlu, 2015). Dolayısıyla içerden ve dışardan gelen uyarımları ne kadar gerçek algılasa benliği o kadar güçlü olacaktır. Dolayısıyla, içsel ve dışsal uyarımların gerçek dışı algılanması benlik algısının olumsuz olmasına yol açar. Bireyin hem içsel hem de dışsal uyarımlara ilişkin algılamaları onun kişiliğini yorumlamasında odak noktadır (Bakırcıoğlu, 2015). Bu açıdan bakıldığında, kendine ve dış dünyaya karşı gerçekçi olmayan düşüncelere sahip bireylerin utangaç, çekingen, risk almaktan korkan, güven problemi olan ve yalıtılmış gibi kişilik özellikleri geliştirmesi beklenebilir. Bu bireyler sosyal ortamlara girmek istemezler, yeni şeyler denemezler ve sürekli hata yapmaktan korktukları için hiçbir şey yapmamayı tercih edebilirler (Boyce, Chesterman ve Winkleby, 1991).

#### **2.3.4. Hostilite (Düşmanlık)**

Düşmanlık, düşmanca olan düşünce, duygu ve davranışları kapsamakla birlikte rahatsızlık ve sinirlilik hali, bir şeyleri kırıp dökme isteği, sık sık tartışmaya girme ve kontrol edilemeyen öfke patlamaları gibi özelliklere sahiptir (Derogatis ve Malisaratos, 1983). Kısaca, hostiliteyi öfke, düşmanlık ve saldırganlık olarak tanımlanabilir. Düşmanlık, karşıdakine zarar verme, intikam alma isteği ile yaşanan negatif bir duygudur. Öfke, saldırı durumunda, engellenildiğinde, tehdit hissedildiğinde yaşanabilen bir duygudur. Saldırganlık ise, öfkenin kontrolsüzce ortaya çıkarılmasıdır (Batıgün ve Şahin, 2003). Bu bağlamda, davranışsal açıdan düşmanlığın diğer bireylere karşı zarar vermeye yönelik saldırgan davranışları harekete geçirebilecek bir özelliği vardır. Ancak düşmanca duygular saldırganlıkla sonuçlanmayabilir de (Balkaya ve Şahin, 2003). Şöyle ki, düşmanlık saldırganca davranışlar gösterme eğilimini artırmakla beraber daha çok bilişsel düzeyde yoğunlaşır. Yani davranışa dönüşme dahi duygusal ve düşünsel boyuttaki yoğun düşmanlık bireye zarar verebilir. Düşmanlık duygusuna sahip olan bireyler, sürekli olarak diğerleri hakkında olumsuz değerlendirmeler yapar. Bu değerlendirmeler başkalarının kötü, değersiz, zarar verici olduğunu düşünme şeklindedir. Bu düşünceler özellikle kişi istediği bir amaca bir başkası yüzünden ulaşamadığında ortaya çıkar. Birey bu tür bir engellenme yaşadığında öfkesi daha da artar ve saldırganca davranışlara yönelmesini kolaylaştırır (Köknel, 1996).

#### **2.3.5. Somatizasyon**

Somatizasyon fizyolojik ve ya biyolojik bir kaynağı olmadığı halde yakınılan fiziksel rahatsızlıklardır. Tıbbi olarak açıklanamayan belirtiler olarak da adlandırılan somatizasyonun en temel özelliği tıbbi olarak açıklanamayan, önemli derecede işlev bozukluğuna neden olan ve birey tarafından ciddi bir rahatsızlık olarak görülen zorlayıcı fiziksel belirtiler olarak ifade edilmektedir (DSM-5-TR, 2013). Başka bir deyişle somatoform belli bir bedensel rahatsızlığı düşündüren, ama muayeneler ve analizler sonucunda genel tıbbi bir rahatsızlıktan ya da başka bir ruhsal rahatsızlıktan kaynaklandığı belirlenemeyen, öte yandan ruhsal etkenlerle ilişkili olduğu da düşünülen bariz fiziksel yakınmalarla tanımlanan bir rahatsızlıktır (Budak, 2009).

Bu bozukluğa sahip bireyler vücutlarında olup bitenlere karşı aşırı duyarlı olmakla beraber bedensel yakınmaları da yanlış yorumlama ve abartma eğilimindedirler. Bu nedenle bedensel olarak yaşadıkları en küçük bir ağrı yada sızıda sık sık doktora giderler. Buradaki asıl sorun bireyin tıbbi değerlendirme sonuçlarının doğru olduğuna inanmamasıdır. Çünkü birey tıbbi bir rahatsızlığının olduğuna güçlü bir şekilde inanır. Tıbbi sonuçlara güvenmiyor olmasının bir sonucu da bireyler sürekli doktora giderler ve öğütler peşinde koşarlar (Fink ,Ornbol, Toft, Sparle, Frostholm ve Olesen, 2004).

Somatizasyon bozukluğu çoğunlukla ergenlik döneminde başlar. Kadınlar arasında erkeklere oranla üç kat ile on kat daha fazla görülür. Rahatsızlık genellikle daha az eğitilmiş ve daha düşük sosyoekonomik düzeyden gelen bireylerde daha yaygın olarak görülür. Bireyin yetişmiş olduğu aile yapısına ek olarak nörotisizm düzeyi yüksek ise bu kişinin bedensel duyuları tehlikeli ya da bozukluk yaratıcı şekilde yanlış yorumlama eğilimi de yüksek olabilmektedir. Bu olasılık özellikle çocukluk döneminde acıdan yakından modellere çok sık maruz kalan ve yakınmaların sempati ve ilgi kazandırdığını gören ve bu durumun ayrıca sorumluluktan kurtardığını fark eden bireylerde daha fazla görülebilir. Somatizasyon bozukluğu olanların bedensel duyulara seçici bir dikkatle yöneldiği ve bunları algısal olarak abarttıkları görülmüştür (Butcher ve ark., 2013).

Bu bozuklukta vücudun çeşitli bölümlerindeki ağrı ve acılarla kendini gösterir. Bu çerçevede baş, sırt ve eklem ağrıları, bulantı, şişkinlik, ellerde istem dışı kasılma, ishal ve duymusal kayıplar belirtiler olarak gösterilebilir. Bir diğer özelliği de bireylerin beden ölçüleri ve beden şekillerinden memnun olmamalarıdır. Bundan dolayı bireyler şekilsiz ve çirkin olduğuna inanırlar, bunun yanı sıra bedensel görünüş ya da duruşlarında bir bozukluk olduğuna ilişkin düşüncelerini takıntılı hale getirirler ( Butcher ve ark., 2013).

### **2.3.6. Psikolojik Belirtiler İle İlgili Araştırmalar**

Alanyazın incelendiğinde psikolojik belirtilerle ilgili birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Bu bölümde psikolojik belirtilerle ilgili son yıllarda yapılan bazı araştırmalarla ilgili kısaca bilgi verilmiştir. Karaman (2018) , İstanbul ili Sarıyer ilçesindeki iki lisede eğitime devam eden 456 öğrenciye Kişisel Bilgi Formu, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Ergen Formu ve Kısa Semptom Envanteri uygulamıştır. Araştırmanın amacı, 15-18 yaş aralığındaki ergenlerde akılcı olmayan inançlar ve psikopatolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonucunda, akılcı olmayan inançlar ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı ve somatizasyon arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ancak akılcı olmayan inançlar ile hostilete arasında bir ilişki olmadığı rapor edilmiştir.

Başka bir çalışmada Özbay (2017), sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet ile başa çıkmalarında çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programının etkisini incelemiştir. Bu amaçla, İstanbul ili Ümraniye ilçesinde bulunan bir meslek lisesinde okuyan 674 öğrenciyle Siber Mağduriyet Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu uygulamıştır. Ölçeklerden ortlamanın üzerinde puan alan 28 öğrenci rastgele seçilerek yürütülen çalışmanın sonucunda, deney grubundaki ergenlerin psikolojik belirtilerinin ve sanal mağduriyetinin azaldığı, kontrol grubundaki ergenlerin ise

psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeylerinde herhangi bir değişiklik olmadığı rapor edilmiştir.

Taş (2015), psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının internet bağımlılığı ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya 12'si deney 12'si kontrol grubunda olmak üzere 9, 10 ve 11. sınıflarda öğrenim gören lise öğrencileri katılmıştır. Deney grubuna 10 oturumdan oluşan psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırmanın bulgularına göre psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik belirti ve internet bağımlılığı düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin 45 gün sonra da devam ettiği bulunmuştur.

Buğa (2015), bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen web tabanlı interaktif ve geleneksel psiko-eğitim programının bilişsel hata ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya 36 sekizinci sınıf öğrencisi katılmıştır. Web tabanlı interaktif psiko-eğitim, geleneksel psiko-eğitim ve kontrol gruplarına 12'şer öğrenci atanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre web tabanlı interaktif psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin hem bilişsel hata düzeyleri hem de psikolojik belirti düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu ve bu etkilerin izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur. Ayrıca, geleneksel psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin ise bilişsel hata düzeylerin azaldığı ve bu etkilerin izleme ölçümlerinde devam ettiği bulunurken psikolojik belirti düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olmadığı rapor edilmiştir.

Özdoğru (2015), yaptığı çalışmada, yaşları 18-66 arasında değişen 250 yetişkin bireye Kişisel Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri ve Mizah Tarzları Ölçeğini uygulamıştır. Araştırmanın amacı normal popülasyonda mizah tarzları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma sonucunda, kendini geliştirici mizah alt boyutu ile depresyon ve olumsuz benlik alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu, ayrıca kendini yıkıcı mizah alt boyutu ile Kısa Semptom Envanteri alt boyutları ve toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca, sadece depresyonun kendini geliştirici mizah alt boyutunu yordadığı ve hostilitenin de saldırgan mizah alt boyutunu yordadığı belirtilmiştir.

Yıldırım, Atlı ve Çitil (2014) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla, Sivas ili Kangal ilçesindeki dört lise ile Malatya ilindeki 2 liseden toplam 587 öğrenciye Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Gönüllülük Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, sınıf düzeyi ve daha önce yardım alıp almama durumu ile psikolojik yardım aramaya gönüllülük arasında anlamlı bir fark olmadığı rapor edilmektedir. Ayrıca, psikolojik

belirtilerin tüm alt boyutları ile psikolojik yardım aramaya gönüllülüğün pozitif yönde bir ilişkisi olduğu, psikolojik belirtilerin artmasıyla psikolojik yardım aramaya gönüllülüğün de arttığı belirtilmiştir. Psikolojik belirtilerin alt boyutlarından obsesif-kompulsif belirtilerin ve paranoid düşüncenin, psikolojik yardım aramaya gönüllülüğü anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır.

Kurt (2013), yaptığı çalışmada, anne babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemiştir. Ebeveynleri boşanmış erkek ergenlerin kız ergenlere göre psikolojik dayanıklılıkları daha düşük, benlik saygılarının ise daha yüksek olduğu; bunun yanında, ebeveynleri boşanmış ergenlerin, ebeveyn boşanma süresi arttıkça psikolojik dayanıklılık ve benlik saygılarında artma olduğu; stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik belirtiler, psikolojik dayanıklılıkla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Stresle başa çıkmanın ve benlik saygısının daha yüksek olmasının, ebeveynleri boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarına olumlu katkı sağlarken; psikolojik dayanıklılığa sahip olmanın psikolojik belirtilerin azalmasını sağladığı bulunmuştur.

Cook ve arkadaşları(2012), iyilik hali hareket planının depresyon, anksiyete ve algılanan iyileşme düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya ciddi ruhsal rahatsızlıkları olan 519 kişi katılmıştır. Araştırmada deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve iki izleme ölçümlü deneysel desen kullanılmıştır. Deney grubuna 8 oturumluk her bir oturumu iki buçuk saat süren iyilik hali hareket planı uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre iyilik hali hareket planına katılan bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı algılanan iyileşme düzeylerinin ise anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur.

Telef (2011), 2008-2009 yılları arasında İzmir ilinde ortaokul ve liseye devam eden 1250 öğrenciye Çocuklar İçin Özyeterlik Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri uygulamıştır. Araştırmanın amacı, ergenlerin özyeterliklerinin demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını ve ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik semptomları arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma sonucunda, öz-yeterliğin cinsiyete, yaşa, okul başarısına göre anlamlı farklılık gösterdiği rapor edilmiştir. Ayrıca, ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilete düzeyleri azalmaktadır.

Alver, Dilekmen ve Ada (2009) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencileri psikolojik belirtileri, sınıf düzeyi, mezun oldukları lise türü, algıladıkları akademik başarıları, bölümü tercih sırası, öğrenim gördükleri bölümden memnuniyet değişkenleri açısından incelenmiştir. Bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine, mezun oldukları lise türlerine, algıladıkları akademik başarılarına, öğrenim gördükleri bölümden memnuniyetlerine, bilimsel bilgiye verdikleri değer algıları değişkenlerine göre psikolojik belirtilerinin anlamlı derecede

farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca, lise türü, algıladıkları akademik başarı ve bölüm memnuniyetinin birlikte psikolojik belirti puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Çetin-Dağlı (2009), yaptığı çalışmada, Düzce Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde; son bir yılda maruz kalınan şiddet şekillerinin sıklığını, son bir yılda bir başka kişiye uygulanan şiddet şekillerinin sıklığını, partner şiddetinin sıklığını, şiddet için risk ve koruyucu faktörleri belirlemeyi; KSE alt ölçek puanları ile şiddet uygulama veya şiddete maruz kalma arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlamıştır. Sonuç olarak, duygusal şiddet uygulama ve duygusal şiddete maruz kalma arttıkça KSE'nin tüm alt ölçek puanları her iki cinsiyette de arttığını; fiziksel şiddete maruz kalma arttıkça kızlarda depresyon, somatizasyon, hostilite, erkeklerde tüm alt ölçek puanlarının arttığını; fiziksel şiddet uygulama arttıkça; kızlarda depresyon, erkeklerde tüm alt ölçek puanlarının arttığını; cinsel şiddete maruz kalan kızlarda anksiyete, erkeklerde anksiyete, hostilite ve olumsuz alt benlik puanlarının arttığını; cinsel şiddet uygulayan erkeklerde ise; depresyon, anksiyete, olumsuz alt benlik, hostilite alt ölçek puanlarının arttığını bulmuştur.

Sarı (2008), ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarının bazı değişkenler (sınıf, cinsiyet, ebeveynle çatışma yaşama durumu, sigara kullanma ve ebeveynin anlayışlı davranma) açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeyi; ergenlerin benlik saygılarının psikolojik belirti ve uyum düzeyleri üzerindeki etkisini incelenmeyi amaçlamıştır. Bu amaçla, Kocaeli ili Kandıra ilçesindeki liselere devam eden 215 öğrenciye Kısa Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri, Offer Benlik İmgesi Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin benlik saygısının psikolojik belirti ve uyumları üzerinde önemli düzeyde bir etkiye sahip olduğunu; aynı zamanda ergenlerin benlik saygısı ile psikolojik belirti ve uyumları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu saptamıştır.

Durak-Batıgün ve Büyükşahin (2008) klinik tanı almamış bireylerde aleksitimi, psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla Ankara ilinde yaşayan yaşları 18 ile 40 arasında değişen 300 bireye Toronto Aleksitimi Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik belirti, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtilerin aleksitimiye pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur.

Özetle, yapılan bazı araştırmalarda psikolojik belirtilerin akılcı olmayan inançlar, sanal zorbalık, sanal mağduriyet, çözüm odaklı kısa süreli terapi, internet bağımlılığı, web tabanlı interaktif ve geleneksel psikoeğitim programları, mizah tarzları, psikolojik yardım almaya gönüllülük, psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı, stresle başa çıkma, iyilik hali, özyeterlilik ,

akademik başarı, şiddete maruz kalma ve şiddet uygulama, cinsiyet, ebevyne çatışma yaşama, aleksitimi, bağlanma stilleri değişkenleriyle ilişkileri incelenmiştir.

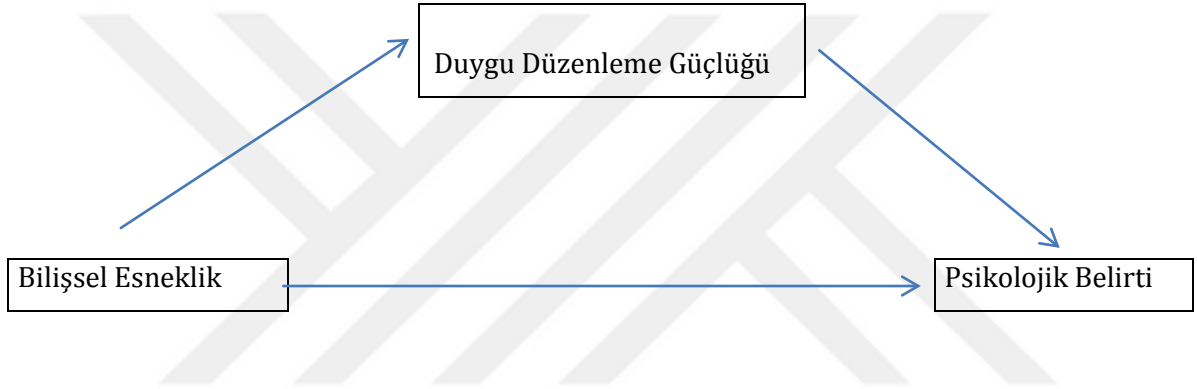


### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın problemine uygun olarak seçilen araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analiz edilmesiyle ilgili bilgiler alt başlıklarla verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Ergenlerin bilişsel esneklikleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü aracılık rolü olup olmadığını belirlemeye yönelik yapılan ilişki tarama modelinde bir araştırmadır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda aracılık ilişkisini belirlemeye yönelik Şekil 3.1.' de gösterilen model geliştirilmiştir.



Şekil 3. 1. Araştırmanın Modeli

Aracılık etkisini belirlemek için modelde üç farklı ilişki öngörülmektedir. İlk olarak bilişsel esneklik ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki, daha sonra duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik belirtiler (Depresyon, somatizasyon, olumlu benlik, anksiyete, hostilite alt boyutları için ayrı ayrı model oluşturularak) arasındaki ilişki ve son olarak da bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilidir.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi ile okul dışında gönüllü öğrencilerin katılımıyla belirlenmiştir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Çalışmada gönüllülük esasına göre 603 öğrenciye ulaşılmış ve araştırmanın ölçekleri uygulanmıştır. Ancak söz konusu ölçeklerden 49 tanesi (eksik, hatalı doldurma, uç değer vb.) nedenlerle araştırma dışı bırakılmıştır. Çalışma grubunu 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Ataşehir, Ümraniye ve Kadıköy ilçelerinde çeşitli lise türlerinde ve sınıf düzeylerinde öğrenim gören 262' si (% 47,3 ) kız ve 292' si (%52,7) erkek olmak üzere toplam 554 liseye devam eden ergen oluşturmuştur. Çalışma grubunun yaşları 14-19 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalaması 15,95 (Ss = 1,15) olarak



bulunmuştur. Çalışma grubunun 140'ı (%25,3) dokuzuncu sınıf, 95'i (% 17,1) onuncu sınıf, 214'ü (%38,6) onbirinci sınıf ve 105'i (%19,0) onikinci sınıf öğrencisidir. Katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılım ve yüzde değerleri Tablo 3.2. 'de verilmiştir.

**Tablo 3. 2.**  
Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

		F	%
<b>Cinsiyet</b>	Kız	262	47.3
	Erkek	292	52.7
	Toplam	554	100
<b>Sınıf Düzeyi</b>	9. sınıf	140	25.3
	10. sınıf	95	17.1
	11.sınıf	214	38.6
	12. sınıf	105	19.0
	Toplam	554	100
<b>Lise Türü</b>	Anadolu Liseleri	254	45.8
	Mesleki ve Teknik Liseler	224	40.4
	Fen Liseleri	76	13.7
	Toplam	554	100
<b>İlçe</b>	Ataşehir	151	27.3
	Kadıköy	194	35.0
	Ümraniye	219	37.7
	Toplam	554	100

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü vb.) belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek için Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), duygu düzenleme güçlüklerini ölçmek için Duygu Düzenlemede Güçlükler

Ölçeği (DDGÖ) ve psikolojik belirtilerini ölçmek için Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır.

### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü, nerede kaldığı ve yaşadıkları ilçeye ilişkin bilgiler çalışma grubunun özelliklerinin belirlenmesi için hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir.

### **3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)**

Martin ve Rubin (1995) tarafından bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek için geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği-BEÖ (Cognitive Flexibility Scale) toplam 12 maddeden oluşan ve 6'lı Likert tipi derecelendirmenin (1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Biraz Katılmıyorum, 4- Biraz Katılıyorum, 5- Katılıyorum, 6- Kesinlikle Katılıyorum) kullanıldığı bir ölçektir. Tek faktörlü bir yapısı vardır ve ölçekten alınabilecek en düşük puan 6 en yüksek puan ise 72'dir. Ölçekte 2, 3, 6 ve 10. maddeler tersten puanlanmaktadır ve puanlar yükseldikçe daha fazla bilişsel esnekliğin var olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Çelikkaleli (2014a) tarafından yapılmıştır. BEÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapabilmek amacıyla öncelikle 370 lise öğrencisi ile faktör analizi ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ölçeğin 2. maddesi hariç tüm maddelerinin Türkiye örnekleminde yapı geçerliğine sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğin tek faktörlü yapısının toplam varyansın %43' ünü açıkladığı rapor etmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .74, test yarılama yoluyla elde edilen güvenirlik katsayısı .77, test- tekrar test güvenirlik katsayısı ise .98 olarak bulunmuştur. Öte yandan ölçüt bağıntılı geçerlik için 392 lise öğrencisinden veri toplanarak yapılan analizler sonucunda BEÖ'nün Problem Çözme Envanteri alt boyutları ve toplam puanı arasında anlamlı ilişkilerinin olduğu saptanmıştır (Çelikkaleli, 2014). Martin ve Anderson (1998) tarafından yapılan güvenirlik çalışmasında, BEÖ'nün iç tutarlığı .72, .73 ve .81 olarak hesaplanmıştır. Altunkol (2011) üniversite örnekleminde yaptığı uyarlama çalışmasında BEÖ'nün iç tutarlık katsayısını .81, test tekrar test güvenirlik katsayısını .73 olarak bulmuştur. Bu çalışma kapsamında ise Bilişsel Esneklik Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur.

### 3.3.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ( DDGÖ)

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ), bireylerin duygu düzenleme ile ilgili güçlüklerini-zorluklarını ölçmek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen 5'li likert tipi (1 = Neredeyse hiçbir zaman, 2 = Bazen, 3 = Yaklaşık yarı yarıya, 4 = Çoğu zaman, 5 = Neredeyse her zaman) bir ölçektir. 36 maddeden oluşmaktadır ve 6 alt ölçeği bulunmaktadır. 2\* 1 , 6\* , 8\* , 10\* , 17\* , 34\*. 'üncü maddeler "Farkındalık" alt boyutuyla, 1\* , 4, 5, 7\* , 9.'uncu maddeler "Açıklık" alt boyutuyla, 11, 12, 21, 23, 25, 29.'uncu maddeler "Kabul Etmeme" alt boyutuyla, 15, 16, 22\* , 28, 30, 31, 35, 36. 'ıncı maddeler "Stratejiler" alt boyutuyla , 3, 14, 19, 24\* , 27, 32.'nci maddeler "Dürtü" alt boyutuyla ve 13, 18, 20\* , 26, 33.'üncü maddeler de "Amaçlar " alt boyutuyla ilgilidir. Ölçeğin bir kesme puanı belirlenmemiştir ve puanlar yükseldikçe daha fazla duygu düzenlemede zorluk yaşandığını göstermektedir. Ölçeğin orjinal formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayısı .93, alt boyutlarının ise .88 - .89 arasında değiştiği ve test-tekrar test güvenirligi .88 olarak bulunmuştur (Gratz ve Roemer, 2004).

Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında ise (Rugancı ve Gençöz, 2010) ölçeğin özgün forumunda bulunan bir maddenin (10. madde) bütün ölçek ile düşük bir korelasyona sahip olmasından dolayı ( $r=.06$ ) çıkarmak durumunda kalmış ve yerine başka bir madde eklemiştir ve yapı geçerliliği sağlanmıştır. Ayrıca ölçeğin 6 faktörlü yapısının toplam varyansın %62,4'ünü açıkladığı bulgulanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları ise .90 ile .75 arasında değişiklik gösterdiği bulgulanmıştır. Test-tekrar test güvenirligi .83 olarak bulunan ölçeğin Gutmann yarıya bölme güvenirlilik katsayısı ise .95 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik için kanıt olabilecek şekilde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin Kısa Semptom Envanteri ile korelasyonu incelenmiş (ölçeklerin toplam puanları arasındaki korelasyonun .58; alt boyutlar arasındaki korelasyonların ise .39-.54 arasında değiştiği ) ve aralarında anlamlı şekilde ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Rugancı ve Gençöz, 2010). Ergenler için ölçeğin Türkçe psikometrik değerlendirmeleri Sarıtaş ve Gençöz (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin genel güçlük iç tutarlık katsayısı, orijinal ölçekle benzer şekilde .93 ve test tekrar-test güvenirligi ise .83 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin toplam puanı için iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

### 3.3. 4. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Deregotis (1983) tarafından geliştirilmiş Likert tipi kendini değerlendirme türü bir envanterdir. Kısa Semptom Envanteri, SCL-90-R'nin daha kısa olan formudur. Normal örnekleme olduğu gibi farklı psikiyatrik ve medikal hastalarda ortaya çıkabilecek bazı psikolojik belirtileri saptamak amacıyla hazırlanan çok boyutlu bir tarama ölçeğidir. Şahin ve

Durak(1994) uyarlaması yapılan KSE'nin "Depresyon", "Anksiyete", "Somatizasyon", "Olumsuz benlik" ve "Hostilite" olmak üzere beş faktörden oluştuğunu saptamışlardır. Bu alt ölçekler ve maddeleri şu şekildedir: "Anksiyete" 12, 13, 28, 31, 32, 36, 38, 42, 43, 45, 46, 47 ve 49. Maddelerden alınan puanla hesaplanırken. "Depresyon" 9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 35, 37 ve 39. Maddelerden alına puanlarla hesaplanmaktadır. "Olumsuz Benlik ölçeği" 15, 21, 22, 24, 26, 34, 44, 48, 50, 51, 52 ve 53. maddeler. "Somatizasyon" 2, 5, 7, 8, 11, 23, 29, 30 ve 33 maddeleri kapsamaktadır. "Hostilite ölçeği" 1, 3, 4, 6, 10, 40 ve 41. Maddelerden alınan puanlarla hesaplanmaktadır. Derogatis (1983) yaptığı çalışmalar sonucunda ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları .71 ve .85 arasında olduğunu saptamıştır (Savaşır ve Şahin, 1997).KSE'nin Türkiye uyarlaması yetişkin ve ergenler üzerinde farklı çalışmalar ile gerçekleştirilmiştir (Şahin, Batıgün ve Uğurtaş, 2002; Şahin ve Durak, 1994). Şahin ve Durak (1994) yaptıkları çalışmalarda KSE'nin güvenilirliği kontrol etmişlerdir. Ölçeğin üç ayrı çalışmada iç tutarlığı toplam puanından elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .96 ve .95; alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise .55 ile .86 arasında değişmektedir. Batıgün, Şahin ve Durak (2002), envanterin, ergenler için kullanımının geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında alt ölçeklerin güvenilirlik katsayıları .70 ile .88 arasında bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında Kısa Semptom Envanterinin toplam puandan elde edilen iç tutarlılık katsayısı .95 ve alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise .74 ile .88 arasında bulunmuştur.

### 3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın ilk aşamasında ergenlerin bilişsel esneklik ve psikolojik belirti düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracılık rolünün olup olmadığı yapısal eşitlik modeliyle (YEM) analiz edilmiştir. Ancak verilerin analiz işlemlerine geçilmeden önce yapısal eşitlik modeli kapsamında örneklem büyüklüğü, kayıp değerlik, doğrusallık, çoklu doğrusallık ve tekillik, otokorelasyon ve son olarak da uç değerler gibi varsayımların incelenmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Bu aşamada kayıp değerler tespit edilerek, çalışmada %5'ten az veri kaybı olan ölçümler için yaklaşık değer atama işlemi yapılmıştır. Uç değer analizi için tek yönlü kutu grafiği incelenmiş olup uç değerler analizden çıkarılmıştır. Tek değişkenli ve çok değişkenli aykırı değerler için sırasıyla Z değerleri ve Mahalanobis uzaklıkları incelenmiştir. Z değerlerinin +3 ile -3 aralığında olduğu; Mahalanobis uzaklığı için ki kare dağılımı esas alınarak 6 veri analizden çıkarılmıştır.

Tek değişkenli normallik testi için basıklık çarpıklık katsayılarından, histogramlardan ve Kolmogrov-Smirnov gibi çeşitli testlerden yararlanılabilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 1.96$  arasında kalması, verilerin normale yakın dağıldığını gösterir (Kalaycı,2010). Bilişsel esneklik, duygu düzenleme

güçlüğü ve psikolojik belirtilerin alt boyutları için ayrı ayrı basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Ve sonuçta, basıklık ve çarpıklık katsayılarının basıklık ve çarpıklık standart hatalarına bölünmesiyle elde edilen katsayıların  $\pm 1.96$  aralığında olduğu görülmüştür. Ayrıca, çoklu normal dağılım ve doğrusallık varsayımlarını test etmek için histogram ve normal ihtimal grafikleri incelenmiştir. Histogram grafiklerinde dağılımların tam normal dağılıma yakın oldukları görülmüştür. Normal dağılım grafikleri incelendiğinde, veri setinin bir doğru üzerinde dağılarak normale yakın olduğunu söylenebilir. Çok değişkenli istatistiksel analizlerin bir diğer varsayımı olan çoklu bağlantılığı incelemek amacıyla varyans artış faktörü (VIF) ve tolerans değerlerine bakılmıştır. VIF değerinin 10'dan küçük olması ve tolerans değerinin .20'den büyük olması durumunda değişkenler arası çoklu bağlantı probleminin olmadığı anlamına gelmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Araştırmanın değişkenleri incelendiğinde tolerans değerlerinin .89 ile 1 arasında değiştiği ve VIF değerlerinin 1 ile 1.11 arasında değiştiği görülmüştür. Ayrıca değişkenler arasında otokorelasyonu test etmek amacıyla Durbin Watson katsayılarına bakılmış ve bu değer alt boyutlar açısından 1,69 ile 2,02 arasında değiştiği ve değişkenler arası otokorelasyon olmadığı görülmüştür. Bu durumda da değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir.

Çok değişkenli istatistik için gerekli olan varsayımlar sağlandıktan aracılık modelinin test edilmesi için değişkenler arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler test edildikten sonra AMOS 21 programı ile doğrudan ve dolaylı ilişkileri içeren bir yol (path) analizi yapılarak yol katsayıları incelenmiştir. Ek olarak, önerilen aracılık modelinin modelin veriye uygunluğunu incelemek için bir dizi uyum ölçütünden yararlanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi için kullanılan ilk uyum indekslerinden biri Ki-Kare ( $\chi^2$ )'dir. Ki-Kare ( $\chi^2$ ) değeri örneklem sayısına duyarlı olduğu için Ki-Kare ( $\chi^2$ ) değerlerinin serbestlik derecesine (sd) oranı uyum indeksi olarak kullanılmaktadır. Kullanılan uyum ölçütleri, Yaklaşık Hataların Ortalama Karakökü (RMSEA), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), İyilik Uyum İndeksi (GFI), Artan Uyum İndeksi (IFI), Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI), Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (TLI)'dir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Sıralanan uyum indekslerine ilişkin mükemmel ve kabul edilebilir uyum ölçütleri Tablo 3.4.' te sunulmuştur.

**Tablo 3.4.**

Yapısal Eşitlik Modelinde Kullanılan Uyum İndekslerine İlişkin İyilik Ölçütleri

<b>Uyum Ölçüsü</b>	<b>İyi Uyum</b>	<b>Kabul Edilebilir Uyum</b>
<b>AGFI</b>	$.95 \leq AGFI \leq 1.00$	$.90 \leq AGFI < .95$
<b>CFI</b>	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI < .95$
<b>GFI</b>	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$
<b>NFI</b>	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$
<b>NNFI (TLI)</b>	$.95 \leq NNFI \leq 1.00$	$.90 \leq NNFI < .95$
<b>RMR</b>	$0 \leq RMR \leq .05$	$.05 < RMR \leq .08$
<b>RMSEA</b>	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$
<b>X<sup>2</sup>/Sd</b>	$0 \leq X^2 / Sd \leq 3$	$3 < X^2 / Sd \leq 5$

(Byrne,2010; Browne ve Cudeck, 1993;Hayduk, 1987; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2005; Schermelleg-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003; Thompson, 2000; Akt. Demiröz , 2017, s. 69).

#### 4. BULGULAR

Bulgular kısmında araştırmanın amacı ve alt amaçlarına ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

##### 4.1. Değişkenler Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında incelenen bilişsel esneklik, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirti düzeylerine ilişkin betimsel bulgular ve korelasyon katsayıları Tablo 4.1.' de verilmiştir.

**Tablo 4.1.**

Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirti Puanlarına Ait Betimsel Bulgular ve Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Ort.	Ss	1	2	3	4	5	6	7
<b>1-Bilişsel Esneklik</b>	51.66	9.29	1						
<b>2-Duygu Düzenleme Güçlüğü</b>	91.13	21.77	-.32**	1					
<b>3-Anksiyete</b>	27.00	9.55	-.19**	.64**	1				
<b>4-Somatizasyon</b>	17.17	6.49	-.21**	.52**	.75**	1			
<b>5-Depresyon</b>	28.04	10.34	-.17**	.61**	.78**	.69**	1		
<b>6-Olumsuz Benlik Algısı</b>	25.87	9.40	-.19**	.64**	.82**	.66**	.78**	1	
<b>7-Hostilite</b>	17.58	5.81	-.01	.49**	.65**	.55**	.60**	.61**	1

N=554, \*\*p<.01

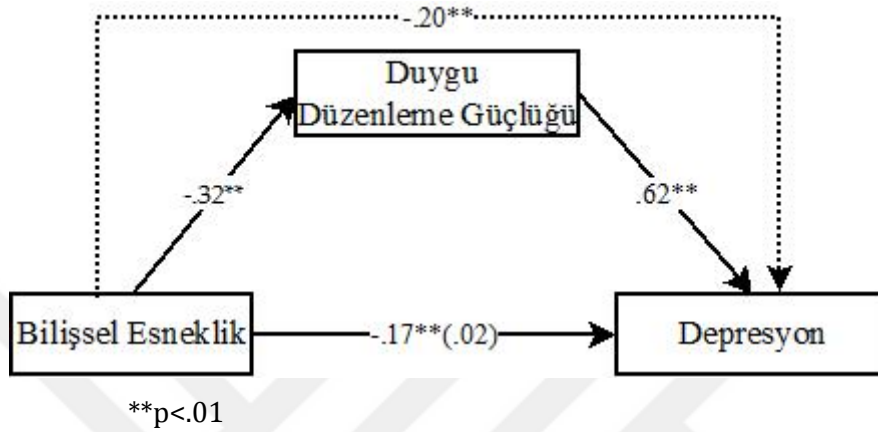
Tablo 4.1. incelendiğinde, bilişsel esneklik ile duyu düzenleme güçlüğü arasında ( $r = -.32$ ,  $p < 0.01$ ) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bilişsel esneklik ile anksiyete arasında ( $r = -.19$ ,  $p < 0.01$ ) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bilişsel esneklik ile somatizasyon arasında ( $r = -.21$ ,  $p < 0.01$ ) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bilişsel esneklik ile depresyon arasında ( $r = -.17$ ,  $p < 0.01$ ) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bilişsel esneklik ile olumsuz benlik arasında ( $r = -.19$ ,  $p < 0.01$ ) negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ancak bilişsel esneklik ile hostilite arasında ( $r = -.01$ ,  $p > 0.01$ ) negatif yöndeki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmektedir.

Aynı şekilde duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasında ( $r = .64$ ,  $p < 0.01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu, duygu düzenleme güçlüğü ile somatizasyon arasında ( $r = .52$ ,  $p < 0.01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu, duygu düzenleme güçlüğü ile depresyon arasında ( $r = .61$ ,  $p < 0.01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu, duygu düzenleme güçlüğü ile olumsuz benlik arasında ( $r = .64$ ,  $p < 0.01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu, duygu düzenleme ile hostilite arasında ( $r = .49$ ,  $p < 0.01$ ) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Değişkenler arasındaki anlamlı ilişkiler aracılık için önerilen modelin güçlü bir yapısının olduğunu gösterebilir.

## 4.2. Aracılık Analizlerine İlişkin Bulgular

### 4.2.1. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

Ergenlerin bilişsel esneklik puanları ile depresyon puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracılık rolü üstlenip üstlenmediğine ilişkin bulgular Şekil 4.2.1.' de verilmiştir.



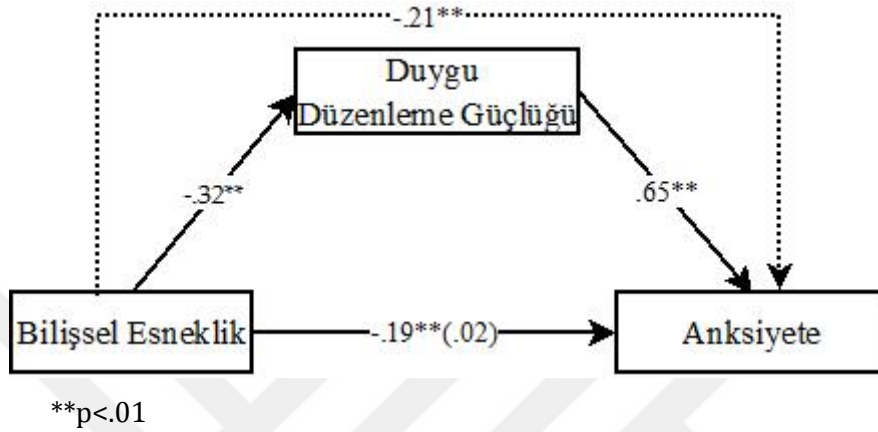
**Şekil 4.2.1.** Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Depresyon ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler

Şekil 4.2.1.' de ergenlerin bilişsel esneklik, depresyon ve duygu düzenleme güçlüğü puanları arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilere ait yol katsayıları verilmiştir. Değişkenler arasındaki doğrudan ilişkilere ait yol katsayıları incelendiğinde, bilişsel esneklik ile depresyon ( $\beta = -.17$ ,  $p < .01$ ) ve duygu düzenleme güçlüğü arasında ( $\beta = -.32$ ,  $p < .01$ ) negatif yönde; duygu düzenleme güçlüğü ile depresyon arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ( $\beta = .62$ ,  $p < .01$ ). Bilişsel esneklik ile depresyon arasında duygu düzenleme güçlüğü (bilişsel esneklik→duygu düzenleme güçlüğü→depresyon) aracılığıyla oluşan dolaylı ilişkiye ait yol katsayısının negatif yönde anlamlı olduğu görülürken ( $\beta = -.20$ ,  $p < .01$ ), bilişsel esneklik ile depresyon arasındaki ilişkiye ait yol katsayısının anlamsızlaştığı görülmektedir ( $\beta = .02$ ,  $p > .05$ ). Bu bulgudan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğünün ergenlerdeki bilişsel esneklik ile depresyon arasında tam aracılık rolü üstlendiği söylenebilir. Sonuç olarak, bilişsel esneklik, duygu düzenleme güçlüğü ve depresyon arasındaki dolaylı ilişkiye yönelik ilişki modeline ait uyum değerleri, oluşturulan böyle bir modelin mükemmel bir uyum gösterdiğini ifade etmektedir ( $\chi^2/sd = 0.45$ , AGFI=.99, GFI=.99, CFI=1.00 ve NFI=.99, TLI=.99 ve IFI=.99 ve RMSEA=.00).



#### 4.2.2. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Anksiyete Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

Ergenlerin bilişsel esneklik puanları ile anksiyete puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü üstlenip üstlenmediğine ilişkin bulgular Şekil 4.2.2.' de verilmiştir.

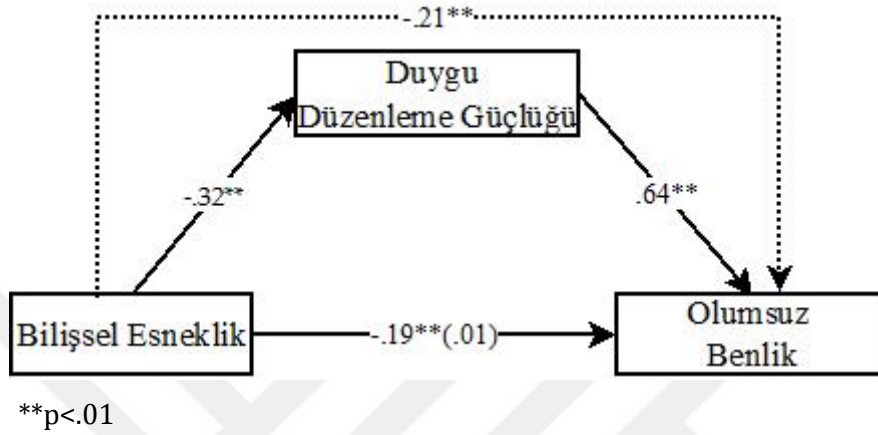


**Şekil 4.2.2.** Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Anksiyete ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler

Şekil 4.2.2.' de ergenlerin bilişsel esneklik, anksiyete ve duygu düzenleme güçlüğü puanları arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilere ait yol katsayıları verilmiştir. Değişkenler arasındaki doğrudan ilişkilere ait yol katsayıları incelendiğinde, bilişsel esneklik ile anksiyete ( $\beta=-.19$ ,  $p<.01$ ) ve duygu düzenleme güçlüğü arasında ( $\beta=-.32$ ,  $p<.01$ ) negatif yönde; duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $\beta=.65$ ,  $p<.01$ ). Bilişsel esneklik ile anksiyete arasında duygu düzenleme güçlüğü (bilişsel esneklik→duygu düzenleme güçlüğü→anksiyete) aracılığıyla oluşan dolaylı ilişkiye ait yol katsayısının negatif yönde anlamlı olduğu görülürken ( $\beta=-.21$ ,  $p<.01$ ); bilişsel esneklik ile anksiyete arasındaki ilişkiye ait yol katsayısının anlamsızlaştığı görülmektedir ( $\beta=.02$ ,  $p>.05$ ). Bu bulgudan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğü'nün ergenlerdeki bilişsel esneklik ile anksiyete arasında tam aracılık rolü üstlendiği söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, bilişsel esneklik, duygu düzenleme güçlüğü ve anksiyete arasındaki dolaylı ilişkiye yönelik ilişki modeline ait uyum değerleri, oluşturulan böyle bir modelin mükemmel bir uyum gösterdiğini ifade etmektedir ( $\chi^2/sd=0$ , AGFI=1.00, GFI=1.00, CFI=1.00 ve NFI=1.00, TLI=.99 ve IFI=.99 ve RMSEA=0.4).

#### 4.2.3. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Olumsuz Benlik Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

Ergenlerin bilişsel esneklik puanları ile olumsuz benlik puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü üstlenip üstlenmediğine ilişkin bulgular Şekil 4.2.3.'te verilmiştir.

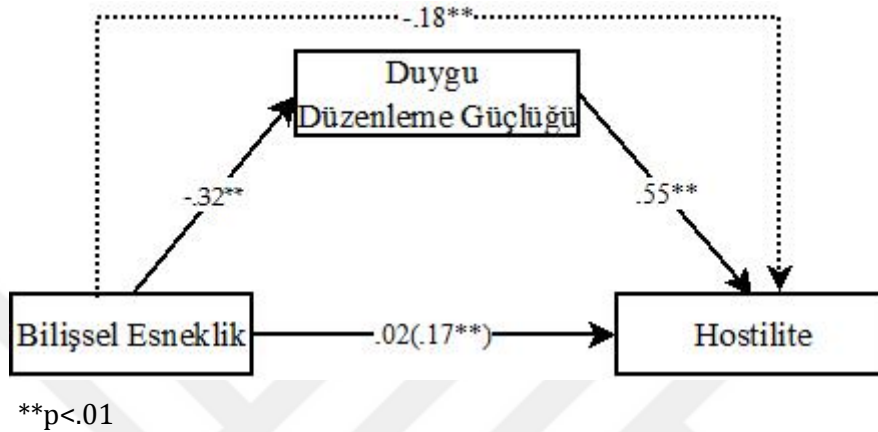


**Şekil 4.2.3.** Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Olumsuz Benlik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler

Şekil 4.2.3.'te ergenlerin bilişsel esneklik, olumsuz benlik ve duygu düzenleme güçlüğü puanları arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilere ait yol katsayıları verilmiştir. Değişkenler arasındaki doğrudan ilişkilere ait yol katsayıları incelendiğinde, bilişsel esneklik ile olumsuz benlik ( $\beta=-.19$ ,  $p<.01$ ) ve duygu düzenleme güçlüğü arasında ( $\beta=-.32$ ,  $p<.01$ ) negatif yönde; duygu düzenleme güçlüğü ile olumsuz benlik arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $\beta=.64$ ,  $p<.01$ ). Bilişsel esneklik ile olumsuz benlik arasında duygu düzenleme güçlüğü (bilişsel esneklik→duygu düzenleme güçlüğü→olumsuz benlik) aracılığıyla oluşan dolaylı ilişkiye ait yol katsayısının negatif yönde anlamlı olduğu görülürken ( $\beta=-.21$ ,  $p<.01$ ); bilişsel esneklik ile olumsuz benlik arasındaki ilişkiye ait yol katsayısının anlamsızlaştığı görülmektedir ( $\beta=.01$ ,  $p>.05$ ). Bu bulgudan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğü'nün ergenlerdeki bilişsel esneklik ile olumsuz benlik arasında tam aracılık rolü üstlendiği söylenebilir. Bilişsel esneklik, duygu düzenleme güçlüğü ve olumsuz benlik arasındaki dolaylı ilişkiye yönelik ilişkisel modele ait uyum değerleri, oluşturulan böyle bir modelin mükemmel bir uyum gösterdiğini ifade etmektedir ( $\chi^2/sd=0$ , AGFI=1.00, GFI=1.00, CFI=1.00 ve NFI=1.00, TLI=.99 ve IFI=.99 ve RMSEA=0.4).

#### 4.2.4. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Hostilite Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

Ergenlerin bilişsel esneklik puanları ile hostilite puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü üstlenip üstlenmediğine ilişkin bulgular Şekil 4.2.4.' te verilmiştir.



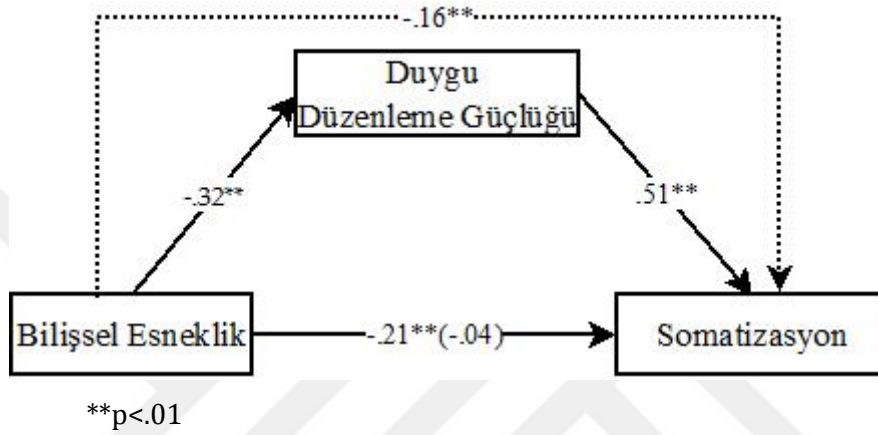
**Şekil 4.2.4.** Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Hostilite ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler

Şekil 4.2.4.' te ergenlerin bilişsel esneklik, hostilite ve duygu düzenleme güçlüğü puanları arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilere ait yol katsayıları verilmiştir. Değişkenler arasındaki doğrudan ilişkilere ait yol katsayıları incelendiğinde, bilişsel esneklik ile hostilite arasında pozitif yönde anlamsız ( $\beta=.02$ ,  $p>.05$ ), bilişsel esneklik ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ( $\beta=-.32$ ,  $p<.01$ ) negatif yönde; duygu düzenleme güçlüğü ile hostilite arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $\beta=.55$ ,  $p<.01$ ). Bilişsel esneklik ile olumsuz benlik arasında duygu düzenleme güçlüğü (bilişsel esneklik→duygu düzenleme güçlüğü→hostilite) aracılığıyla oluşan dolaylı ilişkiye ait yol katsayısının negatif yönde anlamlı olduğu görülürken ( $\beta=-.18$ ,  $p<.01$ ); bilişsel esneklik ile hostilite arasındaki ilişkiye ait yol katsayısının anlamsız iken anlamlı hale geldiği görülmektedir ( $\beta=.17$ ,  $p<.01$ ). Bu bulgudan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğü'nün ergenlerdeki bilişsel esneklik ile hostilite arasındaki ilişkide suppression değişken, analize dahil edildiğinde bağımsız değişken (bilişsel esneklik) ile bağımlı değişken (hostilite) arasındaki regresyon katsayısını artıran değişken (MacKinnon, Krull ve Lockwood, (2000) rolü üstlendiği söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, bilişsel esneklik ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki regresyon etkisi, bilişsel esnekliğin hostiliteyi etkilemesine neden olmaktadır. Bilişsel olarak esnek fakat duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireyler bu etkileşimle birlikte hostilite/düşmanlık durumu yaşayabilmektedirler. Bilişsel esneklik, duygu düzenleme güçlüğü ve hostilite arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilere yönelik ilişki modeline ait uyum değerleri,

oluşturulan modellerin mükemmel bir uyum gösterdiğini ifade etmektedir ( $\chi^2/sd=0$ , AGFI=1.00, GFI=1.00, CFI=1.00 ve NFI=1.00, TLI=.99 ve IFI=.99 ve RMSEA=0.3).

#### 4.2.5. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Somatizasyon Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

Ergenlerin bilişsel esneklik puanları ile hostilite puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracılık rolü üstlenip üstlenmediğine ilişkin bulgular Şekil 4.2.5.' te verilmiştir.



Şekil 4.2.5. Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Somatizasyon ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler

Şekil 4.2.5.' te ergenlerin bilişsel esneklik, somatizasyon ve duygu düzenleme gücünü puanları arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilere ait yol katsayıları verilmiştir. Değişkenler arasındaki doğrudan ilişkilere ait yol katsayıları incelendiğinde, bilişsel esneklik ile somatizasyon ( $\beta=-.21$ ,  $p<.01$ ) ve duygu düzenleme gücünü arasında ( $\beta=-.32$ ,  $p<.01$ ) negatif yönde; duygu düzenleme gücünü ile somatizasyon arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $\beta=.64$ ,  $p<.01$ ). Bilişsel esneklik ile somatizasyon arasında duygu düzenleme gücünü (bilişsel esneklik→duygu düzenleme gücünü→somatizasyon) aracılığıyla oluşan dolaylı ilişkiye ait yol katsayısının negatif yönde anlamlı olduğu görülürken ( $\beta=-.16$ ,  $p<.01$ ); bilişsel esneklik ile olumsuz benlik arasındaki ilişkiye ait doğrudan yol katsayısının anlamsızlaştığı görülmektedir ( $\beta=-.04$ ,  $p>.05$ ). Bu bulgudan yola çıkarak, duygu düzenleme gücünü ergenlerdeki bilişsel esneklik ile somatizasyon arasında tam aracılık rolü üstlendiği söylenebilir..Bilişsel esneklik, duygu düzenleme gücünü ve somatizasyon arasındaki dolaylı ilişkiye yönelik ilişki modeline ait uyum değerleri, oluşturulan böyle bir modelin mükemmel uyum gösterdiğini ifade etmektedir ( $\chi^2/sd=1.52$ , AGFI=.98, GFI=.99, CFI=.99 ve NFI=.99, TLI=.99 ve IFI=.99 ve RMSEA=0.03)

## 5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmanın temel amacı bilişsel esneklik ve psikolojik belirtiler ilişkisinde duygu düzenleme gücünün aracılık rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler beş alt boyutu (depresyon,anksiyete,olumsuz benlik,somatizasyon,hostilite) arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracı rolünü belirlemeye yönelik yol analizi (path) sonucunda elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

### 5.1. Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirti ( depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete) Puanları Arasındaki Korelasyona İlişkin Elde Edilen Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu bölümde, yordanan (psikolojik belirtiler), yordayan (bilişsel esneklik) ve aracı değişkenin (duygu düzenleme güclüğü) birbirleriyle olan ilişkilerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak, ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik belirti alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Ergenlerin bilişsel esneklikleri ile depresyon arasında ( $r=-.17, p<0.01$ ) negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, bilişsel esneklik düzeyleri ile anksiyete arasında ( $r= -.19, p<0.01$ ) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bilişsel esneklik düzeyleri ile olumsuz benlik arasında ( $r= -.19, p<0.01$ ) negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bilişsel esneklik düzeyleri ile somatizasyon arasında ( $r= -.21, p<0.01$ ) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve bilişsel esneklik düzeyleri ile hostilete arasında ( $r= -.01, p>0.01$ ) negatif yöndeki ilişkinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Araştırmanın bu bulgularının, alanyazında rastlanılan ve bilişsel esnekliğin psikolojik belirtiler ile negatif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koyan diğer araştırma sonuçlarıyla (Gündüz, 2013a; Gündüz 2013b) tutarlı olduğu görülmektedir. Ancak, bu araştırmada bilişsel esnekliğin hostileteyle negatif yöndeki düşük ilişkisi anlamlı bulunmamıştır. Söz konusu bulgu alanyazındaki araştırmaların aksine beklenmeyen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Bu araştırma bulgusuna göre, bilişsel esnekliğin yüksek ve düşük olması, ergenin düşmanlık hissetmesi üzerinde etkili değildir. Fakat bu sonucun araştırma popülasyonundan ya da ergenler arasında şiddetin kabul görmesinden kaynaklanabileceği düşünülmekte ve farklı örneklemeler üzerinde gözlemlenmesi ve bulguların karşılaştırılması önerilmektedir.

Ayrıca, bilişsel esnekliğin depresyon alt boyutuyla negatif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğu (Dağ ve Gülüm, 2013; Dennis ve Wall, 2010; Güler, 2015; Palm ve Follette, 2011; Sapmaz ve Doğan, 2013) ve bilişsel esnekliğin anksiyete alt boyutuyla da negatif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğunu (Dağ ve Gülüm, 2013; Dennis ve Wall,2010; Öz, 2012) destekleyen

araştırmalar da mevcuttur. Sonuç olarak, araştırma bulguları bilişsel esneklik düzeyi düştükçe psikolojik belirtilerde artış olduğu öngörüsünü destekler niteliktedir. Benzer çalışmalarla paralellik olmasının yanında, ergenlik döneminde, bilişsel gelişimin hızlanması, duygusal yoğunlukta artış olması, karşı cinsle kurulan ilişkiler, meslek seçimi, anne babadan bireyselleşme sürecinin yaşanmaya başlaması ve kimlik oluşturma çabası gibi bu döneme özgü zorluklar ve çatışmalar yaşanmaktadır. Ericson (1968), ergenin bu dönemde yaşayacağı gelişimsel bir bocalamanın bir tanı tablosu oluşturabileceğini, bu dönemde yaşanan değişimlerin getirdiği doğal uyum zorluklarının yanı sıra, psikiyatrik bozuklukların oluşmasına neden olabileceğini belirtmektedir. Bu görüşü destekler nitelikte, araştırmalar da bu dönemde anksiyete bozuklukları ve depresyonun en sık görülen psikiyatrik bozukluklar olduğunu rapor etmektedir (Bernstein, 1991, Freeman ve arkadaşları, 2002). Öte yandan, alanyazında bilişsel olarak esnek bireylerin zorlu yaşam olayları ile daha kolay başa çıkabildikleri, yeni durumlara kolaylıkla uyum sağladıkları ifade edilmektedir (Altunkol, 2011; Bilgin, 2009; Martin ve Rubin, 1995). Dolayısıyla, yaşanan bu zorlu döneminin sağlıklı atlatılması, psikolojik sağlığın sağlanabilmesi ve psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasının önlenmesinde bilişsel esneklik önemli bir rol oynamaktadır. Başka bir deyişle, düşüncelerinde esnek olan, atılgan, değişime açık ve yaşadıklarını anlamlandırabilen, yeni karşılaştığı durumlara kolaylıkla uyum sağlayabilen ve alternatiflerinin farkında olan ergenlerin, karşılaşılabilecek stres yaratan durumlarda kolaylıkla başedebileceği ve bundan ötürü de psikolojik belirtilerinin görülme sıklığının düşebileceği düşünülmektedir.

İkinci olarak, bilişsel esnekliğin duygu düzenleme gücü ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olup olmadığı incelenmiş ve duygu düzenleme gücü ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında ( $r = -.32$ ,  $p < 0.01$ ) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Bu araştırma sonucuna göre, ergenlerin bilişsel esneklik düzeyi düştükçe duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükler artmaktadır. Alanyazında bu iki değişkenin birlikte ele alındığı ve aralarındaki ilişkinin doğrudan incelediği araştırmaya rastlanılmamakla birlikte, Bilgin (2017) yaptığı araştırma da bilişsel esneklik düzeyi düşük bireylerde daha fazla duygusal tutarsızlık (kaygılı, öfkeli olma, endişeli olma, güvensiz, kendinle uğraşma, sinirli olma gibi özellikler) yaşandığını belirtmektedir. Cole ve arkadaşları (1994) ise duyguları yetersiz yada aşırı düzenlemenin yetersiz dürtü kontrolü, agresif davranışlar, eyleme dökme, anksiyete, depresyon, güvensizlik gibi problemlerle birlikte birçok patolojiye yol açacağını belirtmektedir. Bu bulgular bilişsel esnekliğin daha az olması durumunda duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşanacağını savını destekler niteliktedir.

Öte yandan, duygu düzenleme sürecinde bireyin sahip olduğu bilişsel yapılarının onun etkili duygu düzenleme stratejilerini kazanmasında önemli bir oynadığı düşünülmektedir. Bu

görüşü destekler nitelikte Dodge ve Garber'in (1991) duyguların düzenlenmesinde bilişsel süreçlerin kullanımıyla ilgili araştırmalara ağırlık verdiği görülmektedir. Yaptıkları çalışmalar sonucunda duygu düzenlemede bilişsel basamakların aktif bir rol oynadığını ve duygu düzenlemenin bilişsel süreçleri içerdiğini belirtmektedir. Benzer şekilde Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), bilişler aracılığıyla duygu düzenlemenin yapılabileceğini ve bilişlerin duygularımızı yönetmemize yardım edebileceğini belirtmişlerdir. Bu durumda bireyin bilişlerinin, şemalarının, ara inançlarının ve otomatik düşüncelerinin değişime açık olmasının, onun duygularını düzenlemesini kolaylaştıracağı tersi durumda ise duygu düzenlemede sorunlar yaşanacağı düşünülebilir.

Son olarak da, duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik belirti alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olup olmadığı incelenmiş ve duygu düzenleme güçlüğü ile depresyon arasında ( $r = .61$ ,  $p < 0.01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasında ( $r = .64$ ,  $p < 0.01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu, duygu düzenleme güçlüğü ile somatizasyon arasında ( $r = .52$ ,  $p < 0.01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu, duygu düzenleme güçlüğü ile olumsuz benlik arasında ( $r = .64$ ,  $p < 0.01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve duygu düzenleme güçlüğü ile hostilite arasında ( $r = .49$ ,  $p < 0.01$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bu bulguları, alanyazında karşılaşılan ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtiler ile pozitif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koyan diğer araştırma sonuçlarıyla (Aksun, 2012; Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Evers, Stok ve Ridder, 2010; Harrison ve ark., 2011; Livinstone, Harper ve Gillanders, 2009; Rugancı, 2008; Rugancı ve Gençöz, 2010; Zeman, 2005) tutarlılık göstermektedir. Dolayısıyla, bu araştırma bulgusu, duygu düzenlemede yaşanan güçlükler artıkça psikolojik belirtilerde de artış olacağı düşüncesini destekler niteliktedir. Ek olarak, Rugancı (2008), bağlanma biçiminin, duygu düzenleme ve psikolojik rahatsızlıkla ilişkisine baktığı çalışmada, klinik grupta bulunan bireylerin kontrol grubunda bulunan bireylere göre duygu düzenlemede daha çok zorlandıklarını ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik rahatsızlıklarla anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Başka bir deyişle, duygularını farkında olan, onları kabul eden, duygularını kontrol edebilen ve düzenleyebilen bireylerde psikolojik belirtilerin görülme olasılığı çok daha azdır. Duygu düzenlemede başarısız olan bireylerde ise psikolojik sıkıntıların ortaya çıkma riski artacaktır.

## **5.2. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Bu araştırmanın aracılıkla ilgili ilk bulgusu, bilişsel esneklik ve depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracı role sahip olduğudur. Başka bir deyişle, bilişsel esneklik ile depresyon arasında negatif bir ilişkinin olması, ergenlikte bilişsel esneklik düzeyinin artması ile birlikte depresyon belirtilerinin azalacağını düşündürmektedir. Bilişsel esneklik puanlarının depresyon alt boyutu puanı üzerindeki bu etkisi, duygu düzenleme güçlüğü puanlarının analize dahil olmasıyla anlamsızlaşmış fakat bilişsel esneklik, duygu düzenleme güçlüğü ve depresyon arasında dolaylı olarak ortaya çıkan ilişki anlamlı olmaya devam etmiştir. Bu bulgu, bilişsel esneklik düzeyi artan ergenlerde depresyon düzeyinin düşmesinde duygu düzenlemede daha az güçlük yaşanmasının etkili olduğunu göstermektedir. Diğer bir anlatımla, bilişsel esnekliğin artması duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin azalmasını sağlayarak dolaylı olarak depresyonun yaşanmasını önlemektedir denilebilir.

Elde edilen bu sonuç, duygu düzenlemenin ergenlerin yaşayabilecekleri psikolojik belirtilere karşı ruh sağlıklarını korumadaki rolünü ortaya koymaktadır. Bu görüşü destekler nitelikte, Gross ve Munoz (1995), duygu düzenleme becerilerinin ruh sağlığı üzerinde önemli etkilerini olduğunu belirtmektedir. Duygu düzenlemede yaşanacak başarısızlıkların sürekli olması durumunda psikopatolojinin gelişeceğini ve çocuklukta yaşanan birçok psikopatolojinin duygu düzenlemede yaşanan başarısızlıktan kaynaklandığı ifade edilmektedir (Dodge Ve Garber, 1991). Alanyazında bilişsel esneklik ile depresyon ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık etkisinin incelendiği doğrudan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Kendini kesme davranışında bulunan ergenlerin grupla terapiye alındığı bir araştırmada, Bilişsel Davranışçı Terapinin tek başına depresyon ve anksiyeteyi azalttığı ancak etkili bir terapi için duygu düzenlemedeki zorlukların da çalışılması gerektiği belirtilmektedir (Slee, Spinhoven, Garnefski ve Arensman, 2008). Başka bir çalışmada, Pektaş (2015) duygu düzenlemede güçlükler arttıkça depresyon düzeyinin de arttığını belirtmektedir. Bu bağlamda, duygularını düzenlemede güçlük yaşayan ergenlerin olumsuz duygulara daha fazla maruz kalması ve depresyona daha kolay yakalanabilmeleri mümkündür. Ergen yaşadığı sorunlarla baş etmeye çalışırken, olumsuzluklara takılıp kalabilir, kendini yeterli hissetmeyebilir, problemlerle başedemeyeceğine inanabilir, ümidini kaybetme gibi irrasyonel inançlar depresyon görülme riskini artırabilir (Tan,2008). Öte yandan, Aldao ve arkadaşları (2010), işlevsel olmayan duygu durum düzenleme becerilerinin bireylerde psikolojik sıkıntı ve duygu duruma ilişkin psikopatolojilerin görülmesine yol açacağını belirtmektedir. Çöllü (2017), ergenler üzerinde yaptığı araştırmasında, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça depresyon düzeylerinin de arttığını tespit etmiştir.



Sonuç olarak, bu çalışmaya göre bilişsel esneklik ile depresyon arasındaki ilişkinin nedenlerinden biri duygu düzenleme gücü olarak görünmektedir.. Bilişsel olarak esnek olan ergenlerin depresyonu daha az yaşamasının sebebi bilişsel esnekliğin duygu düzenlemeyi etkilemesidir denilebilir. Yani, bilişsel olarak esneklik arttıkça duygu düzenlemede yaşanan güçlükler azaldığından en önemli duygusal sorunlardan biri olan depresyon da azalabilmektedir.. Bu sonuca göre, bilişsel esneklik düzeyi duygu düzenleme gücü yaşanmasını engelleyerek ergenlerin depresyon yaşaması önünde koruyucu bir faktör gibi durmaktadır.

### **5.3. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Anksiyete Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Gücünün Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu, bilişsel esneklik ve anksiyete arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün tam aracı role sahip olduğudur. Başka bir deyişle, bilişsel esneklik ile anksiyete arasında negatif bir ilişkinin olması, ergenlikte bilişsel esneklik düzeyinin artması ile birlikte anksiyetenin azalacağını düşündürmektedir. Bilişsel esneklik puanlarının anksiyete alt boyutu üzerindeki bu etkisi, duygu düzenleme gücü puanlarının analize dahil olmasıyla anlamsızlaşmış fakat bilişsel esneklik, duygu düzenleme gücü ve anksiyete arasında dolaylı olarak ortaya çıkan ilişki anlamlı olmaya devam etmiştir. Dolayısıyla, bilişsel esneklik dolaylı olarak duygu düzenleme gücü üzerinden anksiyeteyi etkilemektedir.

Elde edilen bu bulgu, duygu düzenlemenin ergenlerin yaşayabilecekleri psikolojik belirtilere karşı ruh sağlıklarını korumadaki rolünü ortaya koymaktadır. Alanyazında bilişsel esneklik ile anksiyete ilişkisinde duygu düzenleme gücünün aracılık etkisinin incelendiği doğrudan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak bulguları destekleyecek nitelikte birkaç araştırma yer almaktadır. Pektaş (2015), yaptığı çalışmada, duygu düzenleme gücü arttıkça anksiyetenin de arttığını belirtmektedir. Karcı (2017), yaygın anksiyete semptomlarını yordayan değişkenleri tespit etmek amacıyla yaptığı araştırmada, duygularını etkili bir şekilde düzenleyen bireylerde daha az anksiyete semptomu görüldüğünü, duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerde ise anksiyete semptomlarının da arttığını rapor etmektedir. Çöllü (2017), ergenlerin yaşadıkları duygu düzenleme güçlükleri arttıkça anksiyete düzeylerinin de arttığını belirtmektedir. Duygu düzenlemenin anksiyeteyi anlamlı bir şekilde yordadığına dair başka araştırmalar da alanyazında mevcuttur (Aka, 2011; Kılıç, 2014). Mennin ve arkadaşları (2002) ise, anksiyeteli bireylerin duygularını anlamakta ve kabul etmekte sıkıntı yaşadıklarını ifade etmektedir. Başka bir deyişle anksiyetenin de duygu düzenlemeyi zorlaştırabileceğini belirtmektedir. Moscovitch ve arkadaşları (2012), anksiyetesi olan bireylere yapılan bilişsel davranışçı terapilerde, bilişsel yeniden değerlendirmenin önemli olduğunu ve danışanlara etkili

duygu düzenleme becerilerinin öğretilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme yapmanın ve işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin değiştirilmesinin sosyal anksiyete ve birçok psikolojik rahatsızlığın tedavisinde daha olumlu sonuçlar alınmasını sağlayacağını belirtmektedir (Campbell-Sills ve ark., 2006). Bu sonuçlar gösteriyor ki, bilişlerle birlikte duyguların çalışılması anksiyetenin azalmasında daha etkili sonuçlar ortaya koyacaktır.

Sonuç olarak, bu çalışma bulgusuna göre bilişsel esneklik ile anksiyete arasındaki ilişkinin nedenlerinden biri duygu düzenleme güçlüğü olarak görünmektedir. Bilişsel olarak esneklik arttıkça duygu düzenlemede yaşanan güçlükler azaldığından en önemli duygusal sorunlardan biri olan anksiyete de azalmaktadır denilebilir. Bilişsel esneklik düzeyi bu modelde duygu düzenleme güçlüğü yaşanmasını engelleyerek ergenlerin anksiyete yaşamayı önünde koruyucu bir görevi üstlenmiş görünmektedir.

#### **5.4. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Olumsuz Benlik Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre bilişsel esneklik ve olumsuz benlik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü tam aracı role sahiptir. Başka bir deyişle, bilişsel esneklik ile olumsuz benlik arasında negatif bir ilişkinin olması, ergenlikte bilişsel esneklik düzeyinin artması ile birlikte benliğe yönelik olumsuz düşüncelerin azalacağını düşündürmektedir. Bilişsel esneklik puanlarının olumsuz benlik alt boyutu üzerindeki bu etkisi, duygu düzenleme güçlüğü puanlarının analize dahil olmasıyla anlamsızlaşmış fakat bilişsel esneklik, duygu düzenleme güçlüğü ve olumsuz benlik arasında dolaylı olarak ortaya çıkan ilişki anlamlı olmaya devam etmiştir. Diğer bir ifadeyle bilişsel esneklik arttıkça duyguları düzenleme becerisi de artmaktadır. Bununla beraber ergenin benliğine yönelik olumsuz düşünceleri de azalmaktadır.

Elde edilen bu sonuç, duygu düzenlemenin ergenlerin yaşayabilecekleri psikolojik belirtilere karşı ruh sağlıklarını korumadaki rolünü ortaya koymaktadır. Alanyazında bilişsel esneklik ile olumsuz benlik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolünü inceleyen başka bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak, araştırma bulgusunu destekleyebilecek araştırmalardan birinde, Telef ve Karaca (2011), duygusal yetkinliği yüksek olan ergenlerin olumsuz benlik algılarının azaldığını belirtmektedir. Hiçdurmaz ve Öz (2011), yaptıkları derleme çalışmasında, benlik kavramını düşüncelerin ve hafızanın şekillendirdiğini, benlikle ilgili ruhsal sorunların önlenmesi için kullanılacak müdahalelerin bilişsel yaklaşıma dayalı olması gerektiğini belirtmektedir. Bilişsel yaklaşımın kullanımı ise kendini tanıma, otomatik düşünceleri yakalama, analiz etme, gerçekçi düşüncelerle değiştirme, bilişsel çarpıtmaları fark etme yoluyla olabilmektedir. Ek olarak, Öncü ve Sakarya (2013), ergen özkıyımlarında rol oynayan bilişsel etmenlerin, umutsuzluk, sorun çözme, bilişsel katılık, kişiliği

olumsuz algılama ve zaman perspektifinin sayılabileceğini belirtmektedir. Bu görüş, bilişsel esnekliğin azalmasıyla benliğe yönelik belirtilerin artacağı bulgusunu desteklemekle birlikte, duygu düzenlemenin tam aracılık rolü, bize bilişsel esneklikle duygu düzenlemenin birlikte olumsuz benliği daha iyi açıkladıklarını göstermektedir. Duygu düzenlemede yaşanan sorunların psikolojik belirtilerde artışa neden olduğu hem bu araştırmada hem de diğer araştırmalarda ortaya konmuş olmakla beraber (Akhun, 2012; Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Evers, Stok ve Ridder, 2010; Harrison ve ark., 2009; Livinstone, Harper ve Gillanders, 2009; Rugancı, 2008; Rugancı ve Gençöz, 2010; Sim ve Zeman, 2005 ), daha spesifik bir şekilde duyguların düzenlenmesinde yaşanacak zorlukların benliğe etkileri üzerine çok fazla araştırma yapılmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak, bilişsel esneklik doğrudan ergenlerin olumsuz benlik anlayışına sahip olmasına neden olmamakla birlikte duygu düzenleme güçlüğünü etkileyerek dolaylı olarak olumsuz benlik algısı oluşturmaktadır denilebilir. Başka bir deyişle, bilişsel esneklik düştükçe duygu düzenlemede yaşanan güçlükler artmakta ve bu durum da olumsuz benlik algısının oluşmasına sebep olabilmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi bu modelde duygu düzenleme güçlüğü yaşanmasını engelleyerek ergenlerin olumsuz benlik algısı oluşturmada önünde koruyucu bir görev üstlenmiş gibi görünmektedir.

### **5.5. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Hostilite Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmanın başka bir bulgusu, bilişsel esneklik ile hostilite arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü incelendiğinde, bilişsel esneklik ile olumsuz belik arasında duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla oluşan dolaylı ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğu görülürken, bilişsel esneklik ile hostilite arasındaki ilişkiye ait yol katsayısının anlamsız iken anlamlı hale geldiği görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğünün ergenlerdeki bilişsel esneklik ile hostilite arasındaki ilişkide suppression (baskılayıcı) değişken rolü olduğu söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, bilişsel esneklik ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki regresyon etkisi, bilişsel esnekliğin hostiliteyi etkilemesine neden olmaktadır. Bilişsel olarak esnek ancak duygu düzenlemede güçlük yaşayan ergenler bu etkileşimle hostilite yaşayabilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, bilişsel esneklik ve hostilite arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracılık rolünü inceleyen araştırmalara rastlanılmamakla birlikte, 14-34 yaş arasındaki bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada bilişsel esneklik ile hostilite arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki rapor edilmektedir (Gündüz, 2013a). Hostiliteyle ilişkili olduğu düşünülen öfke ve saldırganlıkla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde ise (Diril, 2011), bilişsel

esneklik düştükçe öfke düzeyinin arttığını rapor edilmektedir. Bu araştırmada farklı bir sonuç alınmasının nedeni, son yıllarda ergenlerde saldırganlık davranışlarında ciddi bir artışın olması ve saldırganlığın ergenler arasında kabul görmesinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Zira, bilişsel olarak esnek olsa bile ergen düşmanca duygular besleyebilir ve saldırganlığa meyilli olabilir. Öte yandan, yapılan araştırmalar duygu düzenleme ile hostilite arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir (Aksun, 2012; Rugancı ve Gençöz, 2010). Yani, bireylerde duygu düzenleme ile ilgili zorluklar arttıkça hostilite belirtileri de artmaktadır. Ayrıca, alanyazında duygu düzenleme becerisi zayıf olan bireylerin yüksek saldırganlık tepkileri gösterdikleri rapor edilmektedir (Eisenberg ve ark., 1996). Yine, Cohn ve arkadaşları (2010), çalışmalarında duygu düzenlemede güçlük yaşama ile saldırganlık arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu tespit etmişlerdir.

Bu araştırmada bilişsel esneklik doğrudan hostilite üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değilken, duygu düzenleme gücü ile etkileşime girdiğinde hostilite üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmuştur. Başka bir deyişle, bilişsel olarak esnek olup olmamak hostiliteyi etkilemezken, duygu düzenleme gücünü etkilemektedir. Düşmanlık ve öfke, şiddet davranışları ergenlik döneminde sıkça görülmektedir. Yavuzer (1992), öfke ve saldırganlığın en fazla görüldüğü ve davranım bozukluklarının ve suç davranışının en fazla olduğu dönemin ergenlik olduğunu bildirmektedir. Bu açıdan bakıldığında, bilişsel esnekliği yeni kazanmaya başlayan ergen belirli düzeyde esnekliğe sahip olsa da, hostilite belirtileri gösterebilir. Ancak, duygu düzenlemede sürekli başarısızlık yaşayan ve olumsuz duygularıyla baş edemeyen ergenin kendisine ve çevresindeki bireylere öfke, düşmanlık hissetmesi ve zarar verici davranışlarda bulunması olasıdır.

Sonuç olarak, bilişsel olarak esnek olup olmamak doğrudan hostiliteyle ilişkili değilken, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme arasındaki ilişki neticesinde bilişsel esneklik dolaylı olarak hostilitenin artmasına yol açabilmektedir. Başka bir deyişle, duygu düzenleme gücü kurulan bu modelde bilişsel esnekliği baskılayarak hostiliteyi yordamasına katkı sağlıyor denilebilir.

## **5.6. Ergenlerin Bilişsel Esneklik ve Somatizasyon Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Gücünün Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Değişkenler arası aracılık etkisine ilişkin son bulgu, bilişsel esneklik ve somatizasyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün tam aracı role sahip olduğudur. Başka bir deyişle, bilişsel esneklik ile somatizasyon arasında negatif bir ilişkinin olması, ergenlikte bilişsel esneklik düzeyinin artması ile birlikte somatizasyonun azalacağını düşündürmektedir. Bilişsel esneklik puanlarının somatizasyon alt boyutu üzerindeki bu etkisi, duygu düzenleme gücü puanlarının analize dahil olmasıyla anlamsızlaşmış fakat bilişsel esneklik, duygu düzenleme

güçlüğü ve somatizasyon arasında dolaylı olarak ortaya çıkan ilişki anlamlı olmaya devam etmiştir. Dolayısıyla, bilişsel esneklik düzeyi artan ergenlerde somatizasyon belirtilerinin azalmasında duygu düzenlemede daha az güçlük yaşanması etkili olduğu söylenebilir. Bilişsel esnekliğin artması duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin azalmasını sağlayarak dolaylı olarak somatizasyon belirtilerinin görülmesini önlemektedir denilebilir.

Elde edilen bu bulgu, bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin ergenlerin yaşayabilecekleri psikolojik belirtilere karşı ruh sağlıklarını korumadaki rolünü ortaya koymaktadır. Alanyazında bilişsel esneklik ile somatizasyon ilişkisinde duygu düzenleme gücünün aracılık etkisinin incelendiği doğrudan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak araştırma bulgularını destekler nitelikte birkaç araştırmaya rastlanılmıştır. Doğan'ın (2017), yaptığı araştırmada, bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından diğerlerini suçlama, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma ile başa çıkma tutumlarının alt boyutu olan soruna odaklanma ve duyguları açığa vurmanın somatizasyonu yordadığı saptanmıştır. Yine, Vatan (2017), yaptığı çalışmada psikolojik belirtileri olumlu olumsuz duyguların yaşanma sıklığının ve bu duyguların varlığının kabul edilip edilmemesinin etkileyip etkilemediğini değerlendirmiştir. Ve sonuçta, olumsuz duyguların kabul edilmesinin psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasının önlenmesinde önemli olduğunu belirtmiştir. Telef ve Karaca (2011), duygu düzenleme güçlükleri artıkça somatizasyon belirtilerinin de arttığını bulgulamıştır. Ayrıca, duygu ile ilişkili değişkenler psikolojik belirtileri açıklamada önemli katkılar sunmuştur ve ayrıca kaygı, suçluluk duygularının yaşanma sıklığının artması ve neşe duygusunun yaşanma sıklığının azalması somatizasyon belirtilerindeki artışı yordamada önemli katkı sunmuştur.

Araştırmadan elde edilen sonuca dayanarak, bilişsel esneklik ve somatizasyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün tam aracı role sahiptir. Zira, bilişsel olarak esnek olan ergenlerin daha az somatizasyon belirtileri göstermesinin sebebi bilişsel esnekliğin duygu düzenlemeyi etkilemesi olarak görünmektedir. Başka bir deyişle, bilişsel olarak esneklik arttıkça duygu düzenlemede yaşanan güçlükler azaldığından somatizasyon belirtileri de azalmaktadır denilebilir. Bu çalışmaya göre bilişsel esneklik ile somatizasyon arasındaki ilişkinin nedenlerinden biri duygu düzenleme gücünü olarak görünmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi duygu düzenleme gücünü yaşanmasını engelleyerek ergenlerin somatizasyon yaşamaları önünde koruyucu bir görev üstlenmiş denilebilir.

Araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde, ergenlerde psikolojik belirtilerin görülmesinde bilişsel esnekliğin doğrudan önemli bir katkısı olmamakla birlikte, duygu düzenlemede yaşanan güçlükleri artırarak dolaylı olarak psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olduğunu söylenebilir. Başka bir deyişle, bilişsel süreçlere olumsuz duygusal süreçler eşlik ettiğinde psikolojik belirtiler yaşanmaktadır denilebilir. Ayrıca, bilişsel esneklik düştükçe

duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin artması bilişsel süreçlerin duygular üzerindeki etkisini de göstermektedir. Yine, araştırma bulguları alanyazındaki çalışmalarda duyguların düzenlenmesinde sorun yaşamamanın psikolojik belirtilerin görülmesine neden olduğu görüşünü destekler niteliktedir (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Evers, Stok ve Ridder, 2010; Livinstone, Harper ve Gillanders, 2009; Rugancı, 2008; Rugancı ve Gençöz, 2010). Bu bağlamda, araştırma bulguları alanyazınla tutarlıdır. Bilişsel esneklik duygu düzenlemeyi kolaylaştırarak psikolojik belirtiler yaşanması önünde koruyucu bir faktör gibi durmaktadır denilebilir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonuçlarına ilişkin genel bir değerlendirme yapılmış ve bu değerlendirmeler sonucunda hem uygulamaya hem de ileriye dönük yapılacak yeni araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

### 6.1. Sonuç

Araştırmanın amacı bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracı rolü olup olmadığını belirlemektir. Öncelikle değişkenler arası ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarında araştırmada ele alınan yordanan (psikolojik belirtiler), yordayan (bilişsel esneklik) ve aracı değişken (duygu düzenleme gücü) arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucu elde edilmiştir. Sadece bilişsel esneklik ile hostilite alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Bilişsel esneklik ile depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik alt boyutları arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle bilişsel esneklik düzeyi düştükçe depresyon, anksiyete, olumsuz benlik ve somatizasyon belirtileri artmaktadır. Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme gücü arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi düştükçe duygu düzenlemede yaşanan güçlükler artmaktadır. Öte yandan, duygu düzenleme gücü, psikolojik belirtilerin depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite alt boyutlarının tümüyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlük arttıkça, psikolojik belirtilerin tüm alt boyutlarında görülen belirtilerde artmaktadır.

Duygu düzenleme gücünün bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler alt boyutları arasındaki ilişkide aracı rolünü tespit etmek amacıyla yol (path) analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarında bilişsel esneklik ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik ve somatizasyon alt boyutlarının her biriyle arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücü tam aracılık rolüne sahiptir. Yalnız, bilişsel esneklik ile hostilite arasında doğrudan anlamlı olmayan ilişkide, duygu düzenleme gücü aracılığıyla hem doğrudan hem de dolaylı olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve duygu düzenleme gücünün baskılayıcı değişken rolü üstlendiği görülmüştür.

Özetle, bu çalışma bulguları bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracılık rolünü bir model etrafında ortaya koyan ilk çalışmalardan biri olduğu söylenebilir. Alanyazında böyle bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bilişsel esnekliğin duygu düzenleme gücü aracılığıyla psikolojik belirtileri yordaması, özellikle bilişsel esnekliği kazanamayan ergenlerin duygu düzenleme gücü yaşamaları halinde psikolojik belirtileri olabileceğini göstermektedir. Bundan ötürü bilişsel esnekliğin duygu düzenleme aracılığıyla

psikolojik belirtilerle ilişkisinin ergenlerle çalışan uzmanlarca dikkate alınmasının faydalı olacağı düşünülebilir. Ayrıca, bilişsel esnekliğin duygu düzenleme üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır. Bundan dolayı duyguların düzenlenmesi üzerine yapılacak çalışmalara bilişsel esnekliğin dahil edilmesi önemli görülmektedir.

## **6.2. Araştırmalara Yönelik Öneriler**

1. Bu araştırmada bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü incelenmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda hangi duygu düzenleme stratejilerinin (işlevsel ve işlevsel olmayan) bu ilişkiye aracılık ettiği tespit edilerek araştırmaya katkı sağlanabilir.
2. Bu araştırmanın örneklemini 14-19 yaş arası ergenler oluşturmuştur. Psikolojik belirtilerin yaygınlığı düşünüldüğünde farklı yaş gruplarında (yaşlı, çocuk, orta yaş, genç yetişkin) araştırmalar yapılarak karşılaştırmalı olarak incelenebilir.
3. Benzer bir çalışma tanı almış ve tanı almamış gruplar üzerinde karşılaştırmalı olarak yapılarak, psikolojik belirti, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme güçlüğünün farklı gruplarda nasıl ilişki gösterdiği incelenebilir.
4. Çocukluk döneminden itibaren bilişsel esnekliğin ve duygu düzenleme becerilerinin yıllar içindeki gelişimine ilişkin boylamsal çalışmalar yapılarak alanyazına katkı sağlanabilir.
5. İlk defa elde edilen bilişsel esneklik ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki, ileride yapılacak araştırmalarla desteklenerek ve bu ilişkiye aracı olabilecek değişkenler belirlenerek çalışmalara katkıda bulunulabilir.
6. Duyguların düzenlenmesinde yaşanacak zorlukların benlik üzerindeki etkileri araştıran çalışmalarda alanyazına katkıda bulunabilir.
7. Son olarak, mevcut araştırmada elde edilen bulgular benzer araştırmalarla desteklenerek ve araştırmanın sınırlılıkları dikkate alınarak yeni çalışmalarda alanyazına katkı sağlanabilir.

## **6.3. Uygulamalara Yönelik Öneriler**

1. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, okullarda ya da ergenlerle çalışılan merkezlerde, ergenlerin psikolojik belirtilerinin azalmasını sağlamak ve ortaya çıkmasını önlemek amacıyla bilişsel esnekliğe dair farkındalık ve duygu düzenlemede yaşadıkları zorluklar birlikte bireysel yada grupla psikolojik danışma yaparak çalışılabilir.
2. Ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerini artırmak için esneklik temelli eğitimler öğretim programlarına koyulabilir.



3. Okullarda ergenlere rehberlik hizmetleri kapsamında duyguları tanıma, duygu kontrolü ve işlevsel duygu düzenleme stratejileri hakkında seminer verilebilir, duyguları düzenlemeyi öğrenme temelli bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir.
4. Özellikle ergenlerle çalışan alan psikolojik danışman ve terapistler, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme konusunda ailelere, öğretmenlere danışmanlık yapabilirler. Bu şekilde ergenlerin bilişsel esneklik kazanmasına ve duygularını düzenlemede dolaylı olarak da psikolojik belirtilerin önlenmesinde aileler ve öğretmenlerin de katkısı sağlanabilir.



## KAYNAKLAR

- [1]. Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi*, (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [2]. Akın, İ. (2014). *Relationship of problematic internet use with alexithymia, emotion regulation, and impulsivity*, (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- [3]. Aldao A., Nolen-Hoeksema S. ve Schweizer S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- [4]. Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- [5]. Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child neuropsychology*, 8(2), 71-82.
- [6]. Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191 -21.
- [7]. Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*, (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- [8]. Aydınay-Satan, A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 3(7), 56-74.
- [9]. Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2000). Phobic disorders and panic in adults: a guide to assessment and treatment, *American Psychological Association*. Washington, U.S.
- [10]. Bakırcıoğlu, R. (2015). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. (Genişletilmiş 2. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- [11]. Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- [12]. Batıgün A.D. ve Şahin N. (2003). Öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik gençlik intiharlarının habercisi olabilir mi?. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18, 37-52.
- [13]. Banyard, V. L., Moynihan, M. M., Walsh, W. A., Cohn, E. S. ve Ward, S. (2010). Friends of survivors: The community impact of unwanted sexual experiences. *Journal of interpersonal violence*, 25(2), 242-256.
- [14]. Bayhan, P. ve Artan İ. (2007). *Çocuk gelişimi ve eğitimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
- [15]. Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. İnkılap Kitapevi.
- [16]. Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- [17]. Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (Çev. V. Öztürk ve A. Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- [18]. Beck, A. T. ve Weishaar, M. E. (2012). *Bilişsel terapi*. R. J. Corsini ve D. Wedding (Edt.), *Modern psikoterapiler içinde* (s. 421-470). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- [19]. Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 55(14), 291-300.
- [20]. Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. New York: Mcgraw-Hill Book Company.
- [21]. Bernstein, G. A. (1991). Comorbidity and severity of anxiety and depressive disorders in a clinic sample. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 30(1), 43-50.
- [22]. Bilgiç, R. (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.
- [23]. Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. Social Behavior And Personality*, 37 (3), 343-354.

- [24]. Bilgin, M. (2009a). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Personality and Behavior*, 37, 4-10.
- [25]. Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16(62), 945-954.
- [26]. Bilim G. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [27]. Bridges, L. J., Denham, S. A. VE Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child development*, 75(2), 340-345.
- [28]. Bochner, A. P. ve Kelly, C. W. (1974). Interpersonal communication instruction theory and practice, a symposium. I. Interpersonal competence: Rationale, philosophy, and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher*, 23, 279-301.
- [29]. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- [30]. Boyce, W.T., Chesterman, E. A. ve Winkleby, M.A. (1991). Psychosocial predictors of maternal and infant health among adolescent mothers. *American Journal of Diseases of Children*, 145(3), 267-273.
- [31]. Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- [32]. Budak, C.F. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme gücü*, (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [33]. Buğa, A. (2015). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı web tabanlı interaktif ve geleneksel psiko-eğitim programlarının çocukların bilişsel hatalarına ve psikolojik belirtilerine etkisi*, (Yayımlanmamış doktora tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- [34]. Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji*. ( O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- [35]. Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. ve Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional response of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44 (9), 1251-1263.
- [36]. Chapman, R. F. (2007). *Host-plant selection by phytophagous insects* (Vol. 2). Springer Science & Business Media.
- [37]. Cloitre, M. (1998). Sexual revictimization: Risk factors and prevention. In V. M. Follette, J. I., Ruzek ve F. R., Abueg (Ed.) *Cognitive-behavioral therapies for trauma* ( s. 278-304). New York: Guilford Press.
- [38]. Cohn, A. M., Jakupcak, M., Seibert, L. A., Hildebrandt, T. B. ve Zeichner, A. (2010). The role of emotion dysregulation in the association between men's restrictive emotionality and use of physical aggression. *Psychology of Men & Masculinity*. 11(1), 53.[29].
- [39]. Cole, P. M., Martin, S. E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development. *Research Child Development*, 75 (2), 317-333.
- [40]. Cole, P., Michel, M. ve O'Donnell Tati, L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. Fox(Ed.) *The development of emotion regulation, Biological and behaviorol consideretions. Monographs of the Society for Research in Child Development* (s. 73-102). Chicago. University of Chicago.
- [41]. Cole, P. M. ve Hall, S. E. (2008). *Emotion dysregulation as a risk factor for psychopathology*. In: Beauchaine, T. ve Hinshaw, S. (Ed.) *Developmental psychopathology* (s. 265-298).
- [42]. Cook, J. A., Copeland, M. E., Floyd, C. B., Jonikas, J. A., Hamilton, M. M., Razzano, L. ve et. ve Boyd, S. (2012). A randomized controlled trial of effects of wellness recovery action planning on depression, anxiety, and recovery. *Psychiatric Services*, 63(6), 541-547.
- [43]. Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. ( T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayınları.
- [44]. Cornier, S. Hackney, H. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci: El kitabı* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

- [45]. Cox, K. S. (1980). *The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students*, ( Unpublished doctoral dissertation). The Ohio State University, ABD.
- [46]. Çelik, H. ve Kocabıyık, O.O. (2014). Genç Yetişkinlerin Saldırganlık İfade Biçimlerinin Cinsiyet ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları Bağlamında İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- [47]. Çelikkaleli, Ö. (2014a). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39 (176), 339-346.
- [48]. Çelikkaleli, Ö. (2014b), Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki, *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- [49]. Çevik, A. (1993). *Yaygın Anksiyete Bozukluğu Kliniği. II. Anksiyete Bozuklukları Sempozyumu kitabı*. (Yayın Sorm: Doç. Dr. Orhan Doğan). Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi. Sivas.
- [50]. Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: Spss ve Lisrel uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- [51]. Çöllü, B. (2017). *Ergenlerde Duygu Durum Düzenleme Becerileri, Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete Ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [52]. Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet InternationJournal of Education*, 2 (1), 86-99.
- [53]. Dağ, İ. (1991). Belirti Tarama Listesi (Scl-90-R)'nın Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5-12.
- [54]. Dağ, İ. ve Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24 (4), 240-247.
- [55]. David M., Fresco Ann N., Frankel Douglas., S. Mennin, Cynthia. L. Turkland Richard G. Heimberg. (2002). Distinct and Overlapping Features of Rumination and Worry: The Relationship of Cognitive Production to Negative Affective States, *Cognitive Therapy and Research*, 26 (2).
- [56]. Davidson, P. S., Drouin, H., Kwan, D., Moscovitch, M. ve Rosenbaum, R. S. (2012). Memory as social glue: close interpersonal relationships in amnesic patients. *Frontiers in psychology*, 3, 531.
- [57]. Dedeler, M. (2016). *Yaşamı sürdürme nedenleri: Ebeveyn kabul reddi, duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik açısından bir değerlendirme*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [58]. Demiröz, Z. (2017). *Kadın üniversite öğrencilerinde cinsel nesneleştirme sosyal görünüş kaygısı ve risk alma davranışları ile ilişkisinde bağlanma stillerinin aracı rolünün incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- [59]. Derogatis, L. R. ve Cleary, P. A. (1977). Confirmation of the dimensional structure of the SCL-90: A study in construct validation. *Journal of clinical Psychology*, 33(4), 981-989.
- [60]. Derogatis, L. R. ve Melisaratos, N. (1983). The brief symptom inventory: an introductory report. *Psychological medicine*, 13(3), 595-605.
- [61]. Derogatis, L. R. (1983). *Manual for the SCL-90-R. Towson, MD: Clinical Psychometric Research*.
- [62]. Derryberry D ve Rothbart MK. (1988). Arousal, Affect, and Attention as Components of Temperament. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 958-966.
- [63]. Dennis, P. J. ve Wall, V. S. J. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253.
- [64]. Dilekmen, M., Ada, Ş. ve Alver, B. (2011). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin saldırganlık özellikleri. *Gaziantep University Journal Of Social Sciences*, 10(2), 927-944. [47].
- [65]. Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- [66]. DSM-5. (2013). Tanı ölçütleri başvuru el kitabı. (E. Köroğlu,Çev.) Beşinci baskı, Ankara: HYB.
- [67]. Dodge, K. A., Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation.In J. Garber ve K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (s.3-11). New York: Cambridge University Press.
- [68]. Doğan, R. (2017). *Türkiye'de iç göçün bireylerde somatizasyon, bilişsel duygu düzenleme ve başa çıkma tutumları üzerine etkisinin incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [69]. Durak-Batıgün, A. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105-114
- [70]. Ehring, T. ve Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior therapy*, 41(4), 587-598.
- [71]. Eisenberg, N., Fabes, R.A. ve Murphy, B.C. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child Development*, 67, 2227-2247.
- [72]. Ellis, H. D. (1998). Cognitive neuropsychiatry and delusional misidentification syndromes: An exemplary vindication of the new discipline. *Cognitive Neuropsychiatry*, 3(2), 81-89.
- [73]. Ellis, A. ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy: Second edition*. 30 Mart 2017 tarihinde <https://books.google.com.tr/books>. adresinden erişildi.
- [74]. Else, L. ve Turkle, S. (2006). I'll have to ask my friends. *New Scientist*, 191(2569), 48-49.
- [75]. Eldoğan, D. (2012). *Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme gücünün aracı rolünün incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [76]. Esen, K.B., Özcan, D. H. ve Sezgin, M. (2017). High school students' cognitive flexibility is predicted by self-efficacy and achievement . *European Journal of Education Studies*, 3(2), 143-151.
- [77]. Esterhuyse, KGF., DPhil, Nortje, N., Pienaar, A. ve Beukes, RBI. (2013). Sense of humour and adolescents' cognitive flexibility. *South African Family Physicians*, 55(1), 90-95.
- [78]. Erikson, E.H. (1968). Identity. WW Norton & Company, New York, London.
- [79]. Erduran Tekin, Ö. (2017). *Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının yaratıcılık düzeyleri ve duygu düzenleme süreçleri üzerine etkisi*, (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- [80]. Evers, C., Marjin Stok, F. ve Ridder, D.T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36 (6), 792-804.
- [81]. Feldman R. (2009). Parent-infant synchrony and the construction of shared timing: physiological precursors, developmental outcomes, and risk conditions. *J Child Psychol Psychiatr*, 48,329-354.
- [82]. Fink, P., Ornbol, E., Toft, T., Sparle, K. C., Frostholm, L. ve Olesen, F. (2004). A new, empirically established hypochondriasis diagnosis. *American Journal of Psychiatry*, 161(9), 1680-1691.
- [83]. Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). Internal validity. *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill, 166-83.
- [84]. Freeman, D., Stahl, D., McManus, S., Meltzer, H., Brugha, T., Wiles, N.ve Bebbington, P. (2012). Insomnia, worry, anxiety and depression as predictors of the occurrence and persistence of paranoid thinking. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 47(8), 1195-1203.
- [85]. Gibbs, J. L., Ellison, N. B., ve Lai, C. H. (2011). First comes love, then comes Google: An investigation of uncertainty reduction strategies and self-disclosure in online dating. *Communication Research*, 38(1), 70-100.
- [86]. Grant, F. M., Franklin, J. ve Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure a private self-consciousness. *Social Behavior And Personality*, 30 (8), 821-836.
- [87]. Gratz K. L. ve Chapman AL. (2007). The role of emotional responding and childhood maltreatment in the development and maintenance of deliberate self-harm among male undergraduates. *Psychology of Men and Masculinity*, 8(1), 1.

- [88]. Gratz, K. L. ve Roemer L. (2004). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among female undergraduate students at an Urban Commuter University. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37(1), 14-25.
- [89]. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3): 271.
- [90]. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- [91]. Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- [92]. Gross, J. J. ve Munoz R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clin Psychol Sci Prac*, 2, 151-164.
- [93]. Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- [94]. Gross, J. J., Richards, J.M. ve John O.P. (2006). *Emotion regulation in everyday life*, 1, 13-35.
- [95]. Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation conceptual foundations handbook of emotion regulation*, 1, 3-24
- [96]. Güler, B. (2015). *The measurement of cognitive flexibility in adolescents and its relation to depression symptoms*, (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- [97]. Gülceç, Ö. E. (2007). *Lise öğrencilerinin olumsuz risk alma davranışlarının psikolojik belirtiler, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. Ankara örneği*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [98]. Gündüz, B. (2013a). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. *Academic Journals*, 8 (13), 1048-1056.
- [99]. Gündüz, B. (2013b). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- [100]. Hankin, B. L. ve Abela, J.R. (2005). *Development of psychopathology : A Vulnerability-stress perspective*.
- [101]. Hamtiaux, A. ve Houssemand, C. (2012). Adaptability, cognitive flexibility, personal need for structure, and rigidity. *Psychology Research*, 10, 563-585.
- [102]. Harrison, A., Genders, R., Davies, H., Treasure, J. ve Tchanturia, K. (2011). Experimental measurement of the regulation of anger and aggression in women with anorexia nervosa. *Clinical psychology and psychotherapy*, 18(6), 445-452.
- [103]. Harrison, H. M., La Grace, A.M. ve Siegel, R.S. (2009). Peer victimization and social anxiety in adolescents: Proceptive and reciprocal relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(8), 1096-1109.
- [104]. Hartzell, E. E. (2009). *Child maltreatment, emotion regulation, and posttraumatic stress: Examining the contribution of childhood emotional abuse*, (Doctoral dissertation). University of Georgia, Germany.
- [105]. Herzberger, S. D. ve Hall, J. A. (1993). Children's evaluations of retaliatory aggression against siblings and friends. *Journal of Interpersonal Violence*, 8(1), 77-93.
- [106]. Hiçdurmaz, D. ve Öz, F. (2011). Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, s. 68-78.
- [107]. Jonassen, D.H. ve Grabowski, B. (1993). *Handbook of individual differences, learning and instruction*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- [108]. Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (. 5). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- [109]. Karagöz B. (2010). *Alkol veya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi: Çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile duygu düzenleme gücünü faktörleri*, (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi . Ankara.

- [110]. Karaman, H. (2018). *15-18 yaş ergenlerde akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtiler*, (Yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [111]. Karıcı, S. (2017). *Yaygın kaygı semptomlarının duygu düzenleme, zaman yönelimi ve kontrol odağı açısından yordanması*, (Yüksek lisans tezi). Bahşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [112]. Kapıkıran, Ş. ve Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 21-30.
- [113]. Kılıç, M. (1987). *Değişik Psikolojik Arazilara Sahip Olan ve Olmayan Öğrencilerin Sorunları*, (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [114]. Kim, Y.H. (2003) Correlation of mental health problems with psychological constructs in adolescence: final results from a 2-year study. *Int J Nurs Stud.* 40, 115-124.
- [115]. Koçyiğit, S., Yılmaz, E. ve Sezer, T. (2015). 60-72 aylık çocukların sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri ile oyun becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 209-218.
- [116]. Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. (In J. D. Houwerand ve D. Hermans (Ed), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* ). New York: Taylor ve Francis Group. 23 (1), 4-41.
- [117]. Kuo, J.R., Goldin, P.R., Werner, K., Heimberg, R.G. ve Gross, J. J. (2011). Childhood trauma and current psychological functioning in adults with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 467-473.
- [118]. Kurt Ulucan, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yılmazlığın aracı rolü*, (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [119]. Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- [120]. Köknel, Ö. (1996). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. Altın.
- [118]. Linehan, M. (1993). *Cognitive behavioural treatment of borderline personality disorder*. Guildford Press. s. 189-196.
- [121]. Livingstone, K., Harper, S. ve Gillanders, D. (2009). An exploration of emotion regulation in psychosis. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(5), 418-430.
- [122]. Maciejewski, P. K ve Mazure, C. M. (2006). Fear of criticism and rejection mediates an association between childhood emotional abuse and adult onset of major depression. *Cognitive Therapy and Research*, (30), 105-122.
- [123]. MacKinnon, D. P., Krull, J. L. ve Lockwood, C. M. (2000). Equivalence of the mediation, confounding and suppression effect. *Prevention Science*, 1(4), 173-181.
- [124]. Maltby, J., Day, L., McCutcheon, E. L., Martin, M. M., Cayanus, L. J. (2004). Celebrity worship, cognitive flexibility and social complexity. *Personality and Individual Differences*, 37, 1475-1482.
- [125]. Martin, M. M. ve Anderson, M. C. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1).
- [126]. Martin, M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-541.
- [127]. Martin, M. M. ve Rubin, B. R. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- [128]. Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2002). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1281-1310
- [129]. Moscovitch, D. A., Rodebaugh, T. L. ve Hesch, B. D. (2012). How awkward! Social anxiety and the perceived consequences of social blunders. *Behaviour research and therapy*, 50(2), 142-149.

- [130]. Ohira, H., Matsunaga, M., Murakomi, H., Osumi T., Isowa, T., Fukuyama ve diğ., (2011). Chronic stres modulates neural and cardiovascular responses during reversal learning. *Neuroscience*, 193, 1-466.
- [131]. Öncü, B. ve Sakarya, A. (2013). Ergen Özkıyımlarında Bilişsel Etmenler ve Çarpıtmaların Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımla*, 5(2), 232-245.
- [132]. Öz, S.(2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- [133]. Özbay, A. (2017). *Sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programının psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyete etkisi*, (Yüksek lisans tezi). Sakarya üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- [134]. Özdoğan, A. Ç. (2017) . *Ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- [135]. Öz dolap, M. (2015). *Mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [136]. Özen, E. M., Serhadlı, Z. N. A., Türkcan, A. S. ve Ülker, G. E. (2010). Depresyon ve anksiyete bozukluklarında somatizasyon. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 23(1).
- [137]. Palm, K. M. ve Follette, V. M. (2011). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(1), 79-86.
- [138]. Peker, A. ve Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(2) , 66-79.
- [139]. Pektaş ,E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-Reddi ile depresyn ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi : Duygu düzenleme güçlüklerinin Aracı Rolü*, (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [140]. Reider, C. ve Cicchetti, D. (1989). An organizational perspective on cognitive control functioning and cognitive-affective balance in maltreated children. *Developmental Psychology*. 25, 382-393.
- [141]. Richards, J.M., Butler. E.A., Gross, J.J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personalionships*. 20(5), 599-620.
- [142]. Rugancı, R. N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world*, (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [143]. Roth, J.D. (2012). Group Threapy For Substance Use Disorders: A Motivational Conitive-Behavioral Approach. *İnteronational Journal Of Group Psychothreapy*, 62(2), 333-335).
- [144]. Rugancı R.N. ve Gençöz T. (2010). Psychometric properties of the difficulty of emotion regulation scale in a Turkish sample. *Journal of Clinical Pyschology*, 66 (4), 442-55.
- [145]. Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlik, Güvenilirlik ve Faktör Yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 13 (2), 125-135.
- [146]. Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). "Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması". *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 44-56.
- [147]. Santrock, J. W. (2009). *Life-span development*. (5th edition). New York: McGrawHill International Edition
- [148]. Sarı, C. (2008). *Ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarını yordayan bazı değişkenler*, (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- [149]. Sarıtaş, D. (2012) . *Ergenlerin psikolojik sağlığı, çocuk yetiştirme davranışları, temel kişilik özellikleri ve duygu düzenleme süreçleri*, ( Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [150]. Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) in a Turkish adolescent sample. In *12th European Congress of Psychology, İstanbul, Turkey*.



- [151]. Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 46 (1), 143-161.
- [152]. Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. *Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, 9, 1-52.
- [153]. Şimogori, Y. (2013). *Impact of biculturalism on self-efficacy and cognitive flexibility of japanese adults*, (Doctoral dissertation). Claremont Graduate University and San Diego State University, California.
- [154]. Sim, L. ve Zeman, J. (2005). Emotion regulation factors as mediators between body dissatisfaction and bulimic symptoms in early adolescent girls. *The Journal of Early Adolescence*, 25(4), 478-496.
- [155]. Shipman, B. ve Smart, C. (2007). ‘It’s made a huge difference’: Recognition, rights and the personal significance of civil partnership’. *Sociological Research Online*, 22 (1).
- [156]. Shipman, K. L., Schneider, R., Fitzgerald, M. M., Sims, C., Swisher, L. ve Edwards, A. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development*, 16, 268-285.
- [157]. Slee, N., Spinhoven, P., Garnefski, N. ve Arensman, E. (2008). Emotion regulation as mediator of treatment outcome in therapy for deliberate self-harm. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15(4), 205-216.
- [158]. Spiro, R. J., Coulson, L. R., Feitovich, J. P. ve Anderson, K. D. (1988). Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. *A Reading Research and Education Center Report*, Technical report, 441.
- [159]. Spiro, R. J. ve Jehng, J. C. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the non-linear and multi-dimensional traversal of complex subject matter. In D. Nix ve R. J. Spiro (Eds.), *Cognition, education, and multimedia: Explorations in high technology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- [160]. Stevens, D. A. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*, ( Doctoral dissertation). Seattle Pacific University, ABD.
- [161]. Taş, İ. (2015). *Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psikoeğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi*, (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- [162]. Telef, B. B. (2011). *Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi*, (Doktora tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- [163]. Telef, B.B. ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 8 (16), 499-518.
- [164]. Tekinsav-Sütçü, S. (2006). *Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkiliğinin değerlendirilmesi*,( Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- [165]. Thompson, R. A. ve Calkins, S. D. (1986). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8 (1), 163-182. [68].
- [166]. Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the society for research in child development. *Development and Psychopathology*, 59 (2), 25-52.
- [167]. Tchanturia K, Smith E, Weineck F, Fidanboyulu E, Kern N, Treasure J et al. (2013) Exploring autistic traits in anorexia: a clinical study. *Mol Autism*, 4, 44.
- [168]. Tull, M. T., Barret, H. M., McMillan, E. S. ve Roemer, L. A. (2007). Preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 38, 303-313.
- [169]. Türküler Aka, B. (2011). *Algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki*, (Doktora tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- [170]. Türnüklü, A., ve Şahin, İ. (2004). 13-14 yaş grubu öğrencilerin çatışma çözme stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7(13), 45-61.
- [171]. Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K.E. ve Yılmaz, E. (2015). Okul Öncesi Dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Hacettepe University Faculty of Health of Sciences Journal*. 1.
- [172]. Vatan, S. (2017). Duygular ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler-Current Approaches in Psychiatry*, 9(1), 45-62.
- [173]. Yavuzer, Y. (2009). *Saldırganlığı önlemeye yönelik psiko-eğitim programlarının lise öğrencilerindeki etkisinin incelenmesi*, (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- [174]. Yıldırım T., Atlı A. ve Çitil C. (2014). Lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *e-International Journal of Educational Research*, 5 (2), 89-104.
- [175]. Wenar, C. ve Kerig, P.K. (2005). Psychopathologies of the adolescent transition: Eating disorders and substance abuse. *Devolopmenral Psychopathology From infancy through adolencece*, 359-403.
- [176]. Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. (Ed., A. M. Kringand and D. M. Sloan), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (s. 13-37). New York: Te Guilford Press.
- [177]. Windle, M. (1986) . Sex role orientation, cognitive flexibility, and life satisfaction among older adults, *Psychology of Women Quarterly*, 10, 263-273.

## EKLER

### EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. İlçeniz      ( ) Ümraniye              ( ) Ataşehir
2. Okulunuzun Adı: .....
3. Cinsiyetiniz : ( ) Kadın              ( ) Erkek
4. Sınıf Düzeyiniz : ( ) 9. sınıf              ( ) 10. sınıf              ( ) 11. sınıf              ( ) 12. sınıf
5. Yaşınız : .....
6. Nerede Kalıyorsunuz : ( ) Ailemle      ( ) Yurtta      ( ) Başkasıyla      ( ) Diğer .....



**EK-2: BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)**

Sevgili Öğrenciler, aşağıdaki ifadeler, sizin kendi davranışlarınız hakkındaki inanç ve duygularınızla ilgilidir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz.

(1) Kesinlikle Katılmıyorum

(2) Katılmıyorum

(3) Biraz Katılmıyorum

(4) Biraz Katılıyorum

(5) Katılıyorum

(6) Kesinlikle Katılıyorum

Ne kadar katılıyorsunuz?

Kesinlikle  
KatılmıyorumKesinlikle  
Katılıyorum

1.	Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4.	Çözumsuz gibi görünen problemlere karşı işe yarar çözümler bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7.	Karşılaştığım herhangi bir durumda, duruma uygun davranabilirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8.	Davranışlarım verdiğim bilinçli kararların sonucudur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10.	Bilgilerimi gerçek yaşamda kullanmakta zorluk çekerim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12.	Farklı davranış biçimlerini deneyecek kadar öz güvenliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

**EK-3: DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜKLER ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)**

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

Bazen  
(%11 - %35)

Hemen hemen zaman  
(%91 - %100)

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 -----5

Hemen hemen hiç  
(%0 - %10)

Yaklaşık yarı yarıya  
(%36 - %65)

Çoğu zaman  
(%66 - %90)

		Hemen hemen hiç	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu zaman	Hemen hemen her zaman
3.	Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Ne hissettiğime dikkat ederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için utanırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21.	Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı kendimden utanırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22.	Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25.	Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26.	Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
31.	Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim birşey olmadığına inanırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
35.	Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

**EK- 4: KISA SEMPTOM ENVANTERİ (Örnek Maddeler)**

Sevgili öğrenciler, aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listede ki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dahil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olanının içini (X) işaretleyerek gösterin.

		Hiç	Biraz	Orta Derece	Epey	Çok Fazla
1.	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
6.	Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7.	Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar					
13.	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları					
19.	Ağlamaklı hissetme					
20.	Kolayca incinebilme,kırılma					
24.	Diğerlerinin sizi gözlediği yada hakkınızda konuştuğu duygusu					
25.	Uykuya dalmada güçlük					
29.	Nefes darlığı,nefessiz kalma					
30.	Sıcak,soğuk basmaları					
35.	Gelecekle ilgili umutsuzluk duygulariçinde olmak					
38.	Kendini gergin ve tedirgin hissetme					
42.	Diğerlerinin yanındayken kendinin çok fazla farkında olmak,yanlış birşeyler yapmamaya çalışmak					
46.	Sık sık tartışmaya girme					
50.	Kendini değersiz görme,değersizlik duyguları					
53.	Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri					

## EK-5:ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ



### Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

1 ileti

**Neslihan Rugancı** <lokomotiv07@gmail.com>  
Alıcı: Funda Yıldız <yldzfundaa@gmail.com>

22 Kas 2017 Çar, 11:42

sevgili Funda  
yapılmakta olan çalışmalarla örtülmesini kontrol etmek için konu başlığını iletmen mümkün mü?  
Neslihan

21 Kas 2017 21:33 tarihinde "Funda Yıldız" <yldzfundaa@gmail.com> yazdı:

Merhaba Hocam . Ben Mersin Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Tez Danışmanım Bülent Gündüz hocamla birlikte tez çalışmamda uyarlamış olduğunuz Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğini izninizle kullanmak istiyoruz. İyi akşamlar. Funda Yıldız.



### Bilişsel Esneklik Ölçeği

1 ileti

**öner çelikkaleli** <celikkaleli@gmail.com>  
Alıcı: Funda Yıldız <yldzfundaa@gmail.com>  
Cc: onerckaleli@mu.edu.tr

19 Kas 2017 Pzr, 14:30

Kullanabilirsiniz

19 Kas 2017 ÖS 2:18 tarihinde "Funda Yıldız" <yldzfundaa@gmail.com> yazdı:

Merhaba hocam. Ben Mersin Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Tez Danışmanım Bülent Gündüz hocamla birlikte tez çalışmamda uyarlamış olduğunuz Bilişsel Esneklik Ölçeğini izninizle kullanmak istiyoruz. İyi günler. Funda Yıldız.



## Fwd: Re: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği hakkında

1 ileti

**Neslihan Rugancı** <lokomotiv07@gmail.com>  
Alıcı: yldzfundaa@gmail.com

22 Kas 2017 Çar, 12:07

YÖNLENDİRDİĞİM MAİLDEKİ AÇIKLAMALARI DİKKATE ALMANIZI RİCA EDECEĞİM. KOLAY GELSİN  
NESLİHAN

----- Yönlendirilen ileti -----

Gönderen: "Neslihan Rugancı" <lokomotiv07@gmail.com>  
Tarih: 19 Mar 2014 18:07  
Konu: Re: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği hakkında  
Alıcı: "ozlem erylılmaz" <ozlem3579@gmail.com>  
Cc:

Merhabalar

size ekte orjinal makaleyi gönderiyorum orda puanlama ile ilgili bilgi de var..testin türkcesini (10. madde işlememektedir..değerlendirmeyi yaparken siz de çıkarıp 35 madde üzerinden değerlendireceksiniz), bir de faktor yapısına ilişkin döküman gönderiyorum..yanlız tekrarlamayı önlemek için ilerde de bilgi verirsiniz memnun olurum Duygu Düzenleme ölçeği ile ilgili bir havuz oluşturup yapılmış çalışmaları refereans olarak toplayarak, yapılacakları da yönlendirmeye çalışıyorum..iyi çalışmalar dilerim



## ÖZGEÇMİŞ

**Adı ve Soyadı** :FUNDA YILDIZ  
**Doğum Tarihi** : 15 Temmuz 1990  
**E-mail** : yldzfundaa@gmail.com

### Öğrenim Durumu :

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Çukurova Üniversitesi	2007-2011
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Mersin Üniversitesi	2013-2018

### Görevler :

Görev Ünvanı	Görev Yeri	Yıl
Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen	Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu /Mersin	2011-2014
Psikolojik Danışman/ Rehber Öğretmen	Kazım Karabekir İlkokulu /Şanlıurfa	2014-2017
Psikolojik Danışman/ Rehber Öğretmen	Tev Zahide Zehra Garring Ortaokulu /İstanbul	2017- .....

### ESERLER (Makaleler ve Bildiriler)

1.