

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Sinem BAYRAM**

**Danışman
Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ**

Şubat 2023, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Sinem BAYRAM



T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Program Adı : Tezli Yüksek Lisans
Tez Başlığı : Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu
Düzenleme Becerileri ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş, b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 74 sayfalık kısmına ilişkin 06/02/2023 tarihinde *IThenticate/Turnitin* intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı: %22' dir.

Filtrelemeye **alıntılar dahil** edilmiştir. Filtrelemede **yedi (7) kelimedenden daha az** örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 16/02/2023

Danışman: Doç.Dr.Bünyamin ATEŞ

Öğrenci: Sinem BAYRAM

KILAVUZA UYGUNLUK

“Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans/Doktora Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Sinem BAYRAM

Danışman

Doç.Dr. Bünyamin ATEŞ

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ danışmanlığında **Sinem BAYRAM** tarafından hazırlanan “**Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Dalı’nda **Yüksek Lisans** Tezi olarak kabul edilmiştir.

16.02.2023

JÜRİ:

Danışman : **Doç.Dr. Bünyamin ATEŞ**

Üye : **Doç.Dr. Yener ÖZEN**

Üye : **Doç.Dr. Mehmet Enes SAĞAR**

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Tez yazım süresince her türlü yardımı, bilgiyi ve desteği benden esirgemeyerek yolumu aydınlatan; bu süreci rahat ve keyifli bir şekilde geçirmemi sağlayan değerli hocam, danışmanım Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ'e katkılarından dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

Eğitim sürecimin başlangıcına en güzel şekilde dokunan bana okumayı, çalışmayı sevdiren ilkokul öğretmenim Mevlüt BUÇAN'a; Akçaabat Anadolu Lisesi'nde öğrenim görürken katkı sağlayan tüm öğretmenlerime teşekkür ediyorum.

Lisans ve lisansüstü eğitim sürecimde bana değerli bilgileriyle katkı sunan Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyelerine teşekkür ve saygılarımı sunuyorum.

Ve ailem.. Canım annem, canım babam.. Bana hep iyiliği ve güzelliği, yılmadan beklemenin önemini, sabretmeyi, sevginin değerini, öğrenmenin bilginin kıymetini, hayattaki en önemli başarının doğru, iyi ve adaletli bir insan olabilmek olduğunu öğrettiğiniz için size minnettarım. Yetiştığım öğretilerle nice insanın kalbine dokunup sizleri yaşatacağım.

Bu süreçte gece gündüz beni dinleyen, her anımda yanımda ve yardımcı olan, desteğini esirgemeyen sevgili Ali Furkan BİÇER'e en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak adını yaşatacağımıza söz verdiğimiz depremde hayatını kaybeden canım kardeşim Furkan GENCO'ya armağan ediyorum, hep bizimlesin..

Tüm hayatıma iyi ki!

Sinem BAYRAM, Erzincan, 2023

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Sinem BAYRAM

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Şubat 2023

Danışman: Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ

ÖZET

Araştırmanın amacı psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik düzeylerini incelemektir. Araştırmanın katılımcılarını Trabzon Üniversitesi Eğitim Fakültesi 2020-2021 eğitim-öğretim yılında örgün eğitime devam etmekte olan 250 Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Envanteri” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma, ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgular normallik varsayımlarını karşıladı için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Basit Doğrusal Regresyon Analizi, Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü ANOVA yöntemleri ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre; duygu düzenleme becerileri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ve duygu düzenlemenin bilişsel esnekliğin anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan analizlere göre; psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri cinsiyet ve kişiliğe yönelik algı durumlarına göre anlamlı farklılık gösterirken anne baba tutumu ve travmatik deneyime göre farklılık göstermemiştir. Bunun yanı sıra bilişsel esneklikleri son bir yılda okunan kitap sayısı ve kişiliğe yönelik algı durumuna göre anlamlı derecede farklılaşırken cinsiyet, travmatik deneyim ve anne baba tutumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Danışman, Duygu, Duygu Düzenleme, Duygu Düzenleme Becerileri, Bilişsel Esneklik

EXAMINATION OF EMOTION REGULATION SKILLS AND COGNITIVE FLEXIBILITY LEVELS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELOR CANDIDATES

Sinem BAYRAM

Erzincan Binali Yıldırım University,

Graduate School of Social Sciences,

Master Thesis, February 2023

Thesis Supervisor: Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the emotion regulation skills and cognitive flexibility levels of psychological counselor candidates. The participants of the research consist of 250 students of the Department of Psychological Counseling and Guidance, continuing their formal education in the Faculty of Education of Trabzon University in the 2020-2021 academic year. “Emotion Regulation Skills Scale”, “Cognitive Flexibility Inventory” and “Personal Information Form” were used as data collection tools. The findings obtained in the study were analyzed with Pearson Product-Moment Correlation, Simple Linear Regression Analysis, Independent Sample T-Test, and One-Way ANOVA methods to meet the normality assumptions. According to the results of the analysis; It was observed that there was a positive and significant relationship between emotion regulation skills and cognitive flexibility levels, and emotion regulation was a significant predictor of cognitive flexibility. In addition, according to the analysis; While the emotional regulation skills of psychological counselor candidates differed significantly according to their perceptions of gender and personality, they did not differ according to parental attitudes and traumatic experience. In addition, it was determined that while their cognitive flexibility differed significantly according to the number of books read in the last year and the perception of personality, they did not differ according to gender, traumatic experience and parental attitude.

Keywords: Counselor, Emotion, Emotion Regulation, Emotion Regulation Skills, Cognitive Flexibility

İÇİNDEKİLER

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ DUYGU DÜZENLEME VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Duygu Kavramının Tanımı	8
1.2. Duygu Kuramları	10
1.2.1. Evrimci Kuram.....	10
1.2.2. James-Lange Periferik Kuramı.....	10
1.2.3. Yüz Geri Bildirim Kuramı	11
1.2.4. Cannon-Bard Kortiko-Diensefalik Kuramı	11
1.3. Duygular ve Kuramsal Yaklaşımlar	12
1.3.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	12
1.3.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	13
1.3.3. Yaşantısal Yaklaşım.....	14
1.3.4. Duygu Odaklı Yaklaşım.....	15
1.4. Duygu Düzenleme Kavramı	17
1.4.1. Duygu Düzenleme Sürecinin Gelişimi.....	19
1.4.2. Duygu Düzenleme Becerileri	21

1.4.2.1 Berking ve Whitley Modeli	21
1.4.2.2 Gross Modeli	23
1.4.3.Duygu Düzenleme Güçlüğü	26
1.5. Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	28
1.6. Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	30
1.7. Bilişsel Esneklik	34
1.7.1. Bilişsel Esneklik Basamakları	36
1.7.2.Farklı Teorik Yaklaşımlar Açısından Bilişsel Esneklik.....	38
1.7.2.1 Bilişsel Yaklaşımlar Açısından Bilişsel Esneklik	38
1.7.2.2 Sosyal Öğrenme Yaklaşımı Açısından Bilişsel Esneklik	39
1.7.3.Bilişsel Esneklik ve Nörolojik Süreçler	39
1.7.4.Bilişsel Esnekliğin Gelişimi	40
1.7.4.1. Bilişsel Esnekliğin Çocuklarda Gelişimi	41
1.7.4.2. Bilişsel Esnekliğin Ergenlerde Gelişimi.....	42
1.8. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	42
1.9. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	45

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.Araştırma Modeli	50
2.2. Araştırma Grubu	50
2.3.Veri Toplama Süreci.....	52
2.4.Veri Toplama Araçları	52
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu	53
2.4.2. Bilişsel Esneklik Envanteri	53
2.4.3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	54
2.5.Verilerin Analizi	54

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Bulgular	56
3.1.1. Birinci ve İkinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular.....	56
3.1.2. Üçüncü Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	57
3.1.3. Dördüncü Araştırma Sorusuna Ait Bulgular.....	58

3.1.4. Beşinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	58
3.1.5. Altıncı Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	59
3.1.6. Yedinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	60
3.1.7. Sekizinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	60
3.1.8. Dokuzuncu Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	61
3.1.9. On Bir ve On İkinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	62
3.1.10. On Üçüncü ve On Dördüncü Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	63

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

4.1.Sonuçlar ve Tartışma	64
4.2. Öneriler	71
KAYNAKÇA.....	73
ETİK KURUL ONAYI	84
EKLER	85
ÖZ GEÇMİŞ	93

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	: Ana Bilim Dalı
Akt	: Aktaran
Ark	: Arkadaşları
Bkz	: Bakınız
DİBM	: Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli
Örn	: Örneğin
S	: Sayfa
TDK	: Türk Dil Kurumu
Vb	: Ve benzeri

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Duygu Boyutları	9
Şekil 1.2: James- Lange Kuramında Duyguların Gerçekleşme Süreci	11
Şekil 1.3: Gross Duygu Düzenleme Modeli	23



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Örneklem Araştırma Değişkenleri Kapsamında Dağılımı	51
Tablo 3.1: Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine ait Pearson Korelasyon Analiz Sonucu.....	56
Tablo 3.2: Duygu Düzenleme Becerilerinin, Bilişsel Esneklik Düzeyini Yordamasına İlişsin Regresyon Analizi	57
Tablo 3.3: Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Beceri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi	57
Tablo 3.4: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi.....	58
Tablo 3.5: Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Beceri Puanlarının Travmatik Deneyim Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi	59
Tablo 3.6: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Travmatik Deneyim Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi	59
Tablo 3.7: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Son Bir Yılda Okunan Kitap Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Tek Yönlü ANOVA Testi	60
Tablo 3.8: Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Beceri Puanlarının Kişiliğe Yönelik Algı Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi	61
Tablo 3.9: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Kişiliğe Yönelik Algı Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi.....	61
Tablo 3.10: Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Beceri Puanlarının Anne ve Baba Tutumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi	62
Tablo 3.11: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Anne ve Baba Tutumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi.....	63

GİRİŞ

Bu bölümde yapılacak çalışmanın kavramlarına ilişkin genel çerçevede literatür tarama sonuçları, araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılacak tanımlar ele alınmıştır.

Ruh sağlığının, gelişen ve değişen dünya üzerinde yaşayan bireylerin hayatında önemli bir konum taşıdığı söylenebilir. Psikolojik sağlamlık ve dayanıklılık her yaş grubu için gerekli görülen bir beceri haline gelmiştir. Gerek saha içi gerekse saha dışı çalışmalarında odak noktası ruh sağlığı olan ve aktif sorumluluk taşıyan meslek gruplarından biri de psikolojik danışmanlıktır. Psikolojik danışmanlar danışma sürecinde farklı özelliklerde danışanlarla bir araya gelmekte, belirli etik kurallar çerçevesinde psikolojik yardım sunmaktadırlar. Yürütülen psikolojik yardım süreci ise duygu odaklı şekilde ilerlemektedir. Danışanların duygularını en doğru şekilde anlamak ve ifade etmelerine yardımcı olmak psikolojik danışma sürecinin kilit noktası olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik danışmanların duygulara bakış açısı, duygu düzenleme becerileri, doğru duygu iletimi ve danışan tarafından iletilen duyguların doğru değerlendirmesi yardım sürecinin sağlıklı ilerlemesi için gerekli beceriler olarak görülebilir. Danışanların duygularının farkında olmaları psikolojik sağlamlık sağlamakta ve danışma sürecinin sağlıklı şekilde ilerlemesine yardımcı olmaktadır. Danışana duygularını fark ettirme görevi ise psikolojik danışmanlara düşmektedir. Bu bağlamda danışmanların, danışanlarına bir duyguyu fark ettirmek adına duygulara ilişkin farkındalığın yüksek olması gerektiği söylenebilir. Duyguları ifade etme, duyguların sözel ya da sözel olmayan dille açığa vurulmasıdır. Duyguların nasıl ifade edildiğinden daha önemli olanı kişinin duygularını fark etmesi ve tercih ettiği biçimde duygularını ifade edebilmesidir (Özen, 2017).

Duygunun birçok farklı tanımı ve kuramı araştırmacılar tarafından yapılmıştır ve yapılmaya devam edilmektedir. Duygular psikoloji alanının başlangıcından beri James, Lange, Freud ve Darwin gibi önemli isimler tarafından büyük ilgi ve merak ile incelenmiştir (Gross,1998). Bazı araştırmacılar duygunun bilişsel değerlendirmeler, fizyolojik tepkiler, yüz ifadeleri ve kişisel hislerin deneyimini içeren birçok bileşenden oluşan tepki eğilimi olduğunu (Kratz ve ark., 2009) bazıları ise fiziksel ve bilişsel

öğelere sahip davranışları etkileme gücü bulunan bir kavram olduğunu (Morgan, 1993) ifade etmiştir. Hofmann (2016)'a göre duygu farklı düzeylerde olumlu ve olumsuz bağlamda bedensel tepkileri içeren, bağlam ve kültür ile şekillenen çok yönlü bir deneyimdir.

Duygular hayatta kalmanın en önemli işlevlerinden biri olarak görülebilir. Aynı zamanda bir iletişim aracı görevi görerek kişilerarası ilişkilerde, deneyimlerimizin şekillenmesinde ve ahlaki davranışlarda etkili olabilmektedir. Doğru iletişim sağlamanın temel yolu duygulara ilişkin farkındalık geliştirmek olduğu söylenebilir. Duygulara ilişkin farkındalık araştırmacıların duygu tanımlarında bahsettiği tepki eğiliminin sağlıklı ilerlemesine destek olmaktadır. Duygusal farkındalık başarılı kişilerarası iletişim kurmada önemli rol oynamaktadır (Kaban, 2019).

Duygu kavramına gösterilen yoğun ilgi araştırmacıları duygu düzenleme kavramına yöneltmiştir. Duygu düzenleme çevresel taleplere uygun şekilde yanıt verebilmek adına bireylerin duygularını veya duyguları ortaya çıkaran durumları değiştirdikleri süreç olarak tanımlanmıştır (Gross, 1998). Yaşanılan duyguları doğru değerlendirmek ve duygu sonucu gösterilen davranışın sağlıklı ve doğru olmasını sağlamak adına duygu düzenleme stratejilerinin neler olabileceği üzerine çalışmalar (Berking, 2010; Gross ve John, 1998; Gross,2002) yürütülmüştür. Yapılan çalışmalar duyguların bir dizi bilinçsiz biliş tarafından yönetilebileceği gibi (bunlar seçici dikkat süreçleri, bellek bozulmaları, inkâr veya yansıtma gibi süreçler) daha bilinçli biliş (baş çıkma) süreçleriyle de düzenlenebileceğini (bilişsel yeniden yapılandırma) göstermiştir (Gross, 1999).

Duygu düzenleme becerileri araştırmalarda bebeklikten yaşlılığa her yaş grubu için incelenmiştir. Berking ve Whitley (2014), Gross (2008) ve daha birçok araştırmacı duygu düzenleme stratejilerinin neler olabileceğine yönelik araştırmalar yürütmüş ve farklı modeller ortaya koymuştur.

Odak noktası ruh sağlığı olan ve bireylerin duygularını önemseyen meslek gruplarından biri psikolojik danışmanlıktır. Psikolojik danışma sürecinin en önemli unsurların şüphesiz ki psikolojik danışmanlar ve psikolojik danışmanların sahip oldukları özellikler olduğu söylenebilir. Alan yazında danışma sürecinin başarıyla tamamlanmasında etkili rol oynayan psikolojik danışman özellikleri ile ilgili birçok

tanım mevcuttur. Yalçın (2006)'a göre psikolojik danışman kendi duygu ve düşüncelerinin farkında, yeniliklere açık, belirsizliğe tahammül gücü yüksek ve anlamlı kişilerarası ilişkiler kurabilen kişiler olmalıdır. Bu bağlamda duygulara ilişkin farkındalığı yüksek bir psikolojik danışmanın önce kendi duygularını fark etme, düzenleyebilme konusunda yetkin olması gerektiği ve danışan duygusunu anlamının ön koşulunun duyguları iyi tanımaktan geçtiği belirtilebilir.

Johari penceresi terminolojisiyle yaklaşıldığında danışmanın kendisiyle ilişkili kapalı, açık, bilinmeyen ve kör alanlarının farkında olması; hissettiği duyguları çeşitli düzeylerde görebilme ve onları algılayabilmesi gerektiği söylenebilir. Kendi duygusal alanının farkında olmayan bir danışman ise yaşamış ya da yaşamakta olduğu duyguları, sevincini kızgınlığını öfkesini kısacası öznel yaşantısını danışana yeri geldiğinde aktarabilir. Yaşanılan aktarım ise danışma sürecini olumsuz etkileyebilmektedir (Topses ve Serin, 2014).

Günümüzde okul öncesi eğitimden yükseköğretim kademesine kadar öğrencilerinin kendilerini, başkalarını tanıyabilme ve anlayabilmelerinin ve psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler olabilmelerinin ön koşulu, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin etkin şekilde ilerletilmesi ve bu hizmetlerden her bireyin yararlanmasını sağlamaktan geçmektedir (Deniz ve Erözkan, 2018).

Gerard'a (1975) göre, psikolojik danışman adayları önemli sorumluluklara sahip olmaktadır. Bu sorumluluklar etkin dinleme, empatik düzeyde ilişki kurma, saygı, somutluk ve saydamlık olarak gösterilebilir. Psikolojik danışman olmak için kuramsal düzeyde iyi bir eğitim sürecinden geçmek gereklidir fakat kuramsal düzeyde yetişmek tek başına yeterli görülmemektedir (Voltan-Acar, 1987). Kuramsal bağlamın dışında psikolojik danışma süreci dış etkenlere açık ve karmaşık bir süreç olarak değerlendirilir. Çünkü her danışanın kendine özel dünyası, algılamaları, deneyimleri ve duygu yaşantıları olabilmektedir. Bilişsel Davranışsal perspektifiyle bakıldığında yaşanan olaya yönelik farklı düşünce kalıplarının farklı duygu deneyimlerine yol açabildiği ve böyle durumlarda psikolojik danışmanların kuramsal bilgilerin ötesinde terapötik beceriler kullanmaları gerektiği söylenebilir.

Danışma süreci birçok belirsizliği barındırmaktadır. Danışma yapılan bireyin ani duygusal boşalım yaşaması, öfkelenmesi vb. durumlar sıkça karşılaşılan danışma

durumlarındandır. Bu gibi belirsiz durumlara karşı psikolojik danışmanların değişen yaşantılarına açık olması, ani gelişen durumlara ilişkin yönetim kabiliyetinin yüksek olması beklenmektedir. Nystul'a (1999) göre psikolojik danışmanlar esnek olmalı ve psikolojik danışma tekniklerini danışanlarının gereksinimlerine göre uyarlayabilme konusunda yetkin tavır göstermelidir. İnsanın çevredeki yeni ve beklenmedik koşullarla yüzleşmesi, yeni görev ve durumu dikkat süreçleriyle iyi bir şekilde yorumlaması olarak tanımlanan bilişsel esneklik kavramının psikolojik danışmanlarının değişime açık olabilme ve esnek olabilme becerileriyle bağlantılı olduğu söylenebilir (Cañas ve diğerleri, 2003; Canas ve diğerleri, 2006)

1.Problem Durumu

Bu araştırmada “Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri bilişsel esneklik düzeyinin anlamlı düzeyde bir yordayıcısı mıdır?” sorusunun cevabı aranmıştır.

1.1 Alt Problemler

Bu araştırmanın alt problemleri ise şunlardan oluşmaktadır:

1. Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme beceri puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
2. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
3. Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme beceri puanları travmatik deneyim yaşantısının varlığına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
4. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları travmatik deneyim yaşantısının varlığına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
5. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları yıllık okunan kitap sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
6. Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri puanları kişiliğe yönelik algıya göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
7. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları kişiliğe yönelik algıya göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

8. Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri puanları algılanan anne tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

9. Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri puanları algılanan baba tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

10. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları algılanan anne tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

11. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları algılanan baba tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

2. Amaç

Araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri ile bilişsel esneklik düzeylerini incelemektir.

3. Araştırmanın Önemi

Duygu kavramı, insan yaşamının merkezinde yer almasının yanı sıra psikoloji adına merak uyandıran ve adına çalışmalar yürütülen bir kavramdır. Chen (2016), bilişsel psikolojinin duygularla ilgili çalışmalara daha fazla odaklandığını ifade etmiştir. Literatür incelendiğinde duygular ile ilgili yapılmış birçok çalışmaya rastlamak mümkündür. Ancak duygular ve duyguların ilişkili olduğu değişkenler araştırma konularına dâhil olmaya devam etmektedir.

Aynı zamanda bireyin yaşadığı durumlar karşısında alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması, durumlara uyum sağlamada esnek olabilmesi, bilişsel esneklik (cognitive flexibility) kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel esneklik psikolojik danışma süreci ve psikolojik danışmanlar ile oldukça ilgili bir kavram olarak değerlendirilebilir. Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme evrensel bağlamda bir kavram olarak değerlendirilse de psikolojik danışmanlık mesleği adına kavramdan öte sağlıklı yürütülmesi gereken danışmanlık becerileri olarak değerlendirilebilir. Danışma süreci belirsizliklerle doludur. Danışan hayat hikâyesini anlatırken ya da problem gösterdiği durumdan bahsederken anlattıkları, tepkileri sürekli değişebilmektedir. Bu değişim süreci içerisinde psikolojik danışmanların değişime karşı esnek bir şekilde yaklaşım göstermesi gerekmektedir. Tepki verirken, yansıtma yaparken ve eylem planı oluştururken alternatif seçeneklerin farkında olması ve uyum sağlama konusunda yetkin

olması gerektiği söylenebilir. Psikolojik danışma sürecinin esnekliği göz önünde bulundurulduğunda bir psikolojik danışmanın yaşantılara açık olma becerisinin yüksek olması gerekliliği yadsınamaz bir gerçektir.

Etkili ve doğru yönetilen psikolojik danışma süreci adına duygu düzenleme ve bilişsel esneklik kavramlarının önem taşıdığı görülmektedir. Psikolojik danışmanların duygularını düzenleme konusundaki becerileri ve bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olması danışanları adına iyileştirici olabilmeleri konusunda önem taşımaktadır.

Alanyazın incelendiğinde bilişsel esneklik kavramının psikolojik danışma ile ilişkisinin incelenmediği görülmüştür. Araştırma sonuçları ile psikolojik danışman adaylarının öz yetkinliğini arttırabilecek, duyguların daha iyi ifade edilmesini sağlayabilecek, danışma sürecini verimli yürütmelerine olanak sağlayabilecek öneriler sunulacaktır. Yapılacak öneriler ruh sağlığı uzmanları olarak danışma sürecini etkili hale getirmesi açısından büyük önem taşıyacaktır.

4. Varsayımlar

Bu araştırmada, araştırmaya katılan öğretmen adaylarının Duygu Düzenleme Becerileri ölçeği (DDBÖ), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) ve Kişisel Bilgi Formunu var olan durumlarını yansıtacak şekilde samimi olarak cevaplandıracakları kabul edilmiştir. Veri toplama araçları ile toplanacak cevapların, gerçek durumu ortaya çıkarmayı sağlayacak kapsamda olacağı varsayılmıştır.

5. Sınırlılıklar

Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerden duygu düzenleme “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği”nin, bilişsel esneklik “Bilişsel Esneklik Envanteri”nin ve kişisel bilgiler ise “Kişisel Bilgi Formu”nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Yapılan araştırmada elde edilen sonuçların genellenebilirliği benzer gruplarla sınırlıdır.

6. Tanımlar

Duygu: Bilişsel değerlendirmeler, fizyolojik tepkiler, yüz ifadeleri ve kişisel hislerin deneyimini içeren birçok bileşenden oluşan tepki eğilimidir (Kratz ve arkadaşları, 2009).

Duygu Düzenleme: Duygular uyarıldığı zamanlarda duygusal uyarılma işlevinin düzenlenmesini sağlayan içsel ve dışsal faktörler olarak ifade edilen, insanların olumlu duygularını arttırarak olumsuz duygularını azaltmaları için yaptıkları içsel ve dışsal çabalar olarak tanımlanmıştır. Bireylerin duygularını açık ve uygun olarak ifade etme ve deneyimleme aşamasında bilinçli veya bilinçsiz, otomatik ya da kontrollü sahip oldukları süreçlerdir (Cicchetti, Ganiban ve Barnet, 1991; Westen 1994;Gross 1998).

Bilişsel Esneklik: Bir kişinin var olan fırsatların ve seçeneklerin farkında olması, esnekliğe karşı gönüllülük göstermesi, duruma uyum sağlayabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995).



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Duygu Kavramının Tanımı

Duygu kavramı literatürde farklı tanımları olan ve tanımı üzerinde uzlaşa sağlanamayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kratz, Davis, Zautra ve Tennen (2009) duygunun bilişsel değerlendirmeler, fizyolojik tepkiler, yüz ifadeleri ve kişisel hislerin deneyimini içeren birçok bileşenden oluşan tepki eğilimi olduğundan söz etmişlerdir. Tanımda bahsedilen bilişsel değerlendirme süreci ve bu değerlendirme süreci içerisinde karşılaşılan farklılıklar aynı durum karşısında farklı tepkiler vermemize yol açmaktadır. Örneğin yoldan geçerken kendisine selam verilmediğini gören bir birey bilişsel değerlendirme sürecini olumlu ya da olumsuz şekilde yapılandıracaktır. Olumlu şekilde değerlendiren birey selam vermeyen kişinin kendisini görmemiş olma ihtimalini hesaba katarak olumsuz herhangi bir duygu yaşamayacak; olumsuz değerlendirme yapan birey ise yoğun öfke duygusu hissedecektir.

Duygular, bir kişi bir duruma dikkat ettiğinde ve onu amaçlarıyla ilgili olarak değerlendirdiğinde ortaya çıkmaktadır. (Frijda, 1988; Gross & Thompson, 2007). Morgan (1993), duyguların fiziksel ve bilişsel öğelere sahip olduğunu davranışı etkileme gücü bulundurduğunu ifade etmiştir.

Tüm bu tanımlar değerlendirildiğinde her ne kadar duygu kavramı üzerinde literatürde uzlaşa sağlanamasa da yapılan tanımlarda ortak paydalar olduğu görülmektedir. Fizyolojik tepkiler ve zihinsel değerlendirme süreci en çok karşılaşılan ortak paydalardır. Temel olarak duygular, bir durum gerçekleştiğinde ortaya çıkan biyolojik reaksiyonlar olarak görülebilir. Duyguların literatürde kabulü ve duygu ile ilişkili süreçlerin sonuçlarının incelenmesi bağlamında duyguların düzenlenmesine ihtiyaç duyulduğu görülmüştür.

Duyguların anlamsal içeriğine ilişkin çok sayıda çalışmayı gözden geçiren Smith ve Ellsworth (1985), çeşitli duygulara yol açan değerlendirme süreçleri ortaya koymuştur (bkz. Şekil 1).

Şekil 1.1: Duygu Boyutları

Boyut	Tanım
Dikkat	Uyarıcıya odaklanma ve uyarıcıyı düşünme derecesi
Kesinlik	Ne olacağı hakkında emin olunma derecesi
Kontrol/ başa çıkma	Çevredeki sonuçlar üzerinde kontrole sahip olma
Memnuniyet	Yaşanılan olayın olumlu ya da olumsuz olma derecesi
Algılanan engel	Ulaşılmaya çalışılan hedefin engellenme ölçüsü
Sorumluluk	Diğer insanların ve kişinin ve durumsal faktörlerin olaylardaki sorumluluk ölçüsü
Geçerlilik/Mantıklılık	Olayın adil ve hak edilmiş ya da adil olmayan ya da hak edilmemiş olma ölçüsü
Beklenen Çaba	Bir olaya cevap vermek için harcanan enerji ölçüsü

Kaynak: Smith & Ellsworth (1985)

1.2. Duygu Kuramları

1.2.1. Evrimci Kuram

Evrime deyince akla Darwin gelmektedir. Darwin, 1872 yılında yazdığı *The Expression Of Emotion In Man And Animals* isimli eserinde, duyguların milyonlarca yıldır süregelen evrimsel bir sürecin sonucunda oluştuğunu ve evrensel olduğunu iddia etmiştir (Plamper, 2015). Darwin'e göre bir duygu teması oluşturmak için deneyimlerinden yararlanarak hayatta kalmayla ilgili tetikleyicilere hızlı bir şekilde cevap verilmektedir. Aynı zamanda Darwin duyguların en ayırt edici özelliklerinden birinin, duyguları tetikleyen olayların sadece bireysel deneyimlerimizden değil, aynı zamanda atalarımız tarafından da etkilendiğine inanmaktadır (Darwin,2018).

Duygu temaları evrim kuramı çerçevesinde araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Duygusal davranışlar biyolojik olarak tanımlanmış tepkiler şeklinde belirlenmiştir. Dünyanın farklı coğrafyalarında farklı kültüre sahip insanlar bulunmaktadır. Bu insanların ortak duygusal tepkilerde bulunmaları duygusal ifadelerin türe özgüllüğü kanıtlamaktadır (Gençoğlu, 2012).

1.2.2. James-Lange Periferik Kuramı

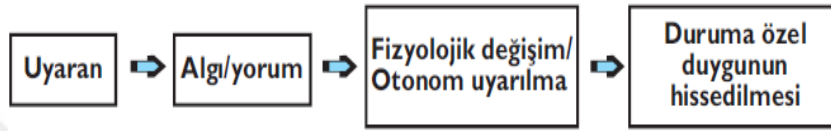
William James'e göre yaşanan çevre içerisindeki uyarıcılara karşı otomatik sinir sistemi fizyolojik olarak farklı uyarılma örüntüleri oluşturur (kasların gerilmesi, yüz ifadelerinin sertleşmesi, kaş çatma, ellerin titremesi gibi doğuştan gelen refleksif tepkiler). James'e göre birey bu tür somatik uyarılmanın farkına vardığında bu uyarılmayı duygu olarak anlamlandırır. James, fizyolojik tepkilerin ortada kalktığında duygu olarak tanımlanabilecek hiçbir şeyin kalmadığını, bu yüzden duyguların uyarıcılara verilen fizyolojik tepkilerin anlamlandırılması süreci olduğunu öne sürmektedir (Işık, 2018).

Bu kuram duyularla algılanan verilerin beyin tarafından çözümlendiğini ancak bunun öncesinde gelişen bilinçsiz bir süreç sonucunda vücudumuzda bir takım fizyolojik tepkilerin ortaya çıktığını (gözlerin büyümesi, kalp atışlarının artması vb.) ve bu tepkilerin beyin tarafından değerlendirilerek duyguların oluştuğunu öne sürmektedirler. Teoriye göre; "Neden heyecanlı hissediyorum?" sorusunun yanıtı "Hızlı nefes alıp verdiğim ve kalbim normalden daha hızlı kan pompaladığı için"dir (James, 1884, s. 190; Özmen,2006, ss. 39-56).

Duygu konusundaki diğer teorilerden farklı olarak bu kuram adına bir duyguyu hissedebilmenin ön koşulu vücutta fizyolojik bir değişim görülmesidir. Duygu hissetmek için beyin tarafından otonom sinir sisteminin uyarılması, kas ve sinirlerin harekete geçmesi gerekmektedir. James-Lange Kuramında duyguların gerçekleşmesine ilişkin süreç Şekil 2’de gösterilmiştir.

Şekil 1.2: James Lange Kuramında Duyguların Gerçekleşme Süreci

James-Lange Kuramında Duyguların gerçekleşme süreci



Kaynak: <https://www.felsefe.gen.tr/james-lange-kurami/>

William James ve Lange bireylerin sergiledikleri davranışlar sonrasında duyguların meydana geldiğini savunmaktadırlar. Ancak gerçekleştirilen çeşitli laboratuvar deneylerine göre farklı bireylerin aynı duygusal duruma farklı tepkiler gösterebildiği bilgisi James-Lange kuramını desteklememektedir (Atakay, 2020).

1.2.3.Yüz Geri Bildirim Kuramı

James ve Lange kuramının güncel bir şekilde yorumlanmasıyla yüz geri bildirim kuramı ortaya çıkmıştır (Izard, 1990). Izard’a göre duygular doğuştan getirilen genetik programlanmış yüz ifadelerine sebep olmaktadır. Yüz ifadelerindeki değişime yönelik duygusal uyarımlar beyne yaşanan duyguya ilişkin ipucu sağlamaktadır. Ekman ve arkadaşlarının (1983) yüz ifadeleri değiştikçe kalp atışı ve kas gerginliği gibi fizyolojik tepkilerin de değiştiğini ortaya koyan çalışmaları yüz geri bildirim kuramının temel çıkış noktasını desteklemektedir.

1.2.4. Cannon-Bard Kortiko-Diensefalik Kuramı

Walter Cannon, James Lange teorisini duyguların anlamlandırılmasında sadece fizyolojik tepkilerin değerlendirilmesinin yetersiz olacağını savunarak eleştirmiştir. Söz gelimi korku ve aşk duygularını deneyimleyen bireyin kalp atışının hızlanması aynı fizyolojik tepkidir fakat yaşanan duygu aynı değildir. Fizyolojik değerlendirme

duygular arasında ayırım yapmak adına yetersiz kalmaktadır. Aynı zamanda Cannon, James-Lange teorisine eleştirisini “korktuğumuz için kalbimiz hızlı atmıyor, kalbimiz hızlı attığı için korkuyoruz” şeklinde açıklamıştır.

Kuramın fizyolojik tepkilerle değerlendirilmesi konusundaki eleştiriler Cannon ile sınırlı kalmamıştır. Duygu tanımının ve sorunlarının sadece fizyolojik bir yaklaşımla çözülemeyeceği başka araştırmacılar tarafından da desteklemiştir (Rapaport, 1950).

Cannon Bard duygu kuramına göre duyguya neden olan uyarıcılar duyular tarafından talamusa gönderilir ve talamus ayrıştırılmamış fizyolojik uyarılmaya ilişkin bilgiyi işleyerek serebral kortekse gönderir. Serebral korteks duyguların bilinçli zihinsel değerlendirmesini sağlayarak duygusal algıyı oluşturur ve aynı zamanda sempatik sinir sistemi aracılığıyla kasları aktive eder.

Kuramcılar duyguların oluşumuna sebep olduğu düşünülen bedensel ve fizyolojik tepkilerin yavaş ve benzer olduğunu, James ve Lange’in savunduklarının aksine bilişsel olduğunu öne sürmektedirler. Duyguların ve bedensel tepkilerin eş zamanlı meydana geldiğini düşünmektedirler (Dursun, 2007).

1.3. Duygular ve Kuramsal Yaklaşımlar

Bireylerde var olan duyguları kendilerinin tanıyabilmesi ve ifade edebilmesi psikolojik olarak iyiliğin önemli bir parçasıdır. Bireylerin duygularını bastırması ise bireylerin psikolojik ve fiziksel olarak etkilenmesine neden olduğu Freud zamanından beri bilinmektedir (King ve Emmons, 1990).

Psikolojinin odak noktasını oluşturan duygular birçok kuramcı ve araştırmacı tarafından farklı şekillerde ele alınmıştır. Duygular farklı biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve kültürel etmenler ışığında incelenmiştir.

1.3.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşımda duygular katarsis kavramıyla karşımıza çıkmaktadır. Psikanalitik kuramda katarsis diğer bir deyişle duygu boşalımı istenen bir durumdur. Katarsis yaşayan bireyler kendini açma konusunda danışma seanslarında ilerleme kaydederler. Danışma seansının amacı bastırılmış olumsuz duyguları danışanın duygusal boşalım (katarsis) yaşayarak bilinçaltından bilinç düzeyine çıkartmaktır

(Corey, 2005). Bir başka araştırmacı katarsisi bireyin içgüdüsel enerjisinin ortaya çıkmasını sağlamak olarak tanımlamıştır (Atakay, 2020).

Erikson (1968) kimlik oluşumunda farklı ihtiyaç ve krizlerin olduğu sekiz dönem içerisinde kişiliği incelemiştir. Duyguları psikososyal gelişim dönemleriyle değerlendiren Erikson bu dönemlerin duygularla birebir ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Erikson'a göre duygularla incelediği sekiz dönemin ilişkisi her bir dönemin ihtiyaçların karşılanma durumuna göre duyguların değişiklik göstermesidir (Kulaksızoğlu, 1999). Erikson'un dönemleri ele alındığında karşımıza çıkan duygulardan bazıları güven, güvensizlik, kuşku, utanç, özerklik, umut, yakınlıktır. Bireyler odağında duygular barındıran her dönemi/krizi iyi veya kötü şekilde atlatmaya çalışırlar.

Jung (1946) ise hissetmenin olayları iyi ya da kötü şeklinde değerlendirirken düşünmenin de doğru ya da yanlış olarak değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bunlara ek olarak da bireylerin duygularını inkâr etmelerinin, saklamalarının kendilerini veya başkalarını değerlendirme konusunda psikolojik olarak farklı olduklarını belirtmiştir (Zentner, 1999).

1.3.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel Yaklaşım'ın kurucusu olan Aaron T. Beck duyguların bilişsel süreçlerin sonucunda ortaya çıktığını öne sürmektedir. Beck (1979)'e göre bilişsel süreçlerle bireyler terapötik süreçte duyguları ve düşünce ile tutumlarıyla birlikte kendilerini daha iyi hissetmektedirler. Bilişsel terapi ile rahatsız edici duygulardan başlanarak hatalı bilişler fark edilip duygu ve düşünceler arasında ilişki kurulmaktadır (Beck vd., 1979).

Bilişsel Yaklaşım bireylerin kaçındıkları ve acı veren duygularını fark edebilme, tanıma ve kabul edebilme eylemlerine yardım ederken güçlü duygularla birlikte kendilerini küçük görmeden yaşamaya devam edebildiklerini fark etmelerini sağlamak önemlidir (Beck, 1976).

Bir başka önemli kuramcı Albert Ellis ise Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşımında bireylerin olumsuz duygularının yapıcı olmasını sağlayacak şekilde değerlendirilerek davranışa dönüştürülmesi gerektiğini ve bunun bireye daha fazla yarar sağladığını savunmaktadır (Corey, 2005).

Bilişsel Yaklaşım ve Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım, bireylere psikolojik olarak yardımda bulunmanın asıl amacının duygusal olarak rahatsız edici inançları ortaya çıkmasını sağlayarak bireylerin bunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmak olduğunu ifade etmişlerdir (Doğan, 1995).

Bunlara ek olarak esnek ve yargılamayan bakış açısı duyguların ortaya çıkmasına ve farkındalık kazandırmasına neden olmaktadır. Bilişsel Farkındalık Temelli (Mindfulness) terapiler de bu duyguların önemini vurgulamaktadırlar (Kabat-Zinn, 1990).

Bilişsel davranışçı yaklaşım empati kavramı yerine eş duyum kavramını kullanmaktadırlar. Eş duyum, kökeni Almanca bir kelime olan “Einfühlung” kelimesinden gelmektedir. “Ein” iç kelimesinin; “fühlung” ise duygu (Feeling) kelimesinin karşılığıdır. 19. Yüzyılda Almanya’da estetik teorisiyle ilgili bir kavram olarak kullanılmıştır. Empati, esnek bir nesnenin gözlemleyen kişide uyandırdığı duygu karşılığında kullanılan ve içinde hissetme şeklinde Almancadan Türkçe’ye çevirebileceğimiz bir kavramdır. Bu kavramı insanbilimciler gözleyen nesneyle ve duygusuyla ilgili bilgisi karşılığında insan ilişkilerini tanımlarken kullanmaya başlamışlardır. Ancak kuşkusuz bu kavramı en çok önemseyen ve kuram içinde merkezi bir yere oturtan kendilik psikoloji ve Heinz Kohut’tur. Kendilik psikolojisinin kurucusu Kohut eş duyumu “Karmaşık psikolojik yapıların algılayışlarına hissettiklerine özel olarak uyum sağlamış olan kavrayış biçimi” olarak tanımlamıştır. Kendilik psikolojine göre eş duyum karşıdaki kişiyle duygulanım uyumluluğu ile eş anlamlıdır. Yani kişinin bir diğer kişinin duygulanımını kendini onun yerine koyarak anlamasıdır (Türkçapar, 2018,171.sayfa).

1.3.3. Yaşantısal Yaklaşım

Birey Merkezli Yaklaşım, Varoluşçu Yaklaşım ve Gestalt yaklaşımları “Yaşantısal Yaklaşımlar” olarak karşımıza çıkmaktadır (Atakay, 2020).

Birey merkezli yaklaşımın (İnsancıl Yaklaşım) kurucularından Rogers (1961) ‘a göre duyguları kabul etmek ve duygu davranış uyumunu gerçekleştirmek otantik hayat geçirmeyi sağlayan durumlardır. Duygularını fark ederek yaşayan insanlar psikolojik açıdan sağlıklı birey olurlar (Rogers, 1961). Tanımdan anlaşılacağı üzere olumsuz yaşanan bir duygu dahi olsa bu duygunun farkında olmak aslında bireyin psikolojik

sağlığı açısından değerli görülmektedir. Yaşanan duygu istenmeyen bir durum olsa da duyguya ilişkin farkındalık “psikolojik açıdan sağlıklı birey” için ön koşuldur.

Varoluşçu yaklaşım insan yaşamının anlamı, bireylerin özgürce seçimler yapmaları ve bu seçimlerin sorumluluğunu almaları konusunu ele almaktadırlar. Bireyler seçimlerinin sorumluluğunu üstlenerek yaşamlarını anlamlı hale getirirler (Corey,1991). Birey merkezli yaklaşımda olduğu gibi varoluşçu terapide de bireyin duygusal yaşantılarını kabul etmesi önemli görülmektedir (May, 1960).

Gestalt yaklaşımının öncülerinden olan Perls (1969), ifade edilen duyguların yaşam için önemli olduğunu ifade etmektedir. Gestalt yaklaşımı ifade edilmeyen duygular için “bitirilmemiş işler” kavramını kullanmaktadır. Kişisel ve sosyal yaşamı etkileyen bitirilmemiş işler duygular açıkça ifade edilmediğinden kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde etkilemektedir (Corey,1991). Bu yüzden Gestalt yaklaşımı “şimdi ve burada” ilkesini önemli görmektedir. Bitirilmemiş işlerin terapi ortamına getirilerek ifade edilmeyen açıkça dışa vurulmayan duyguların tekrar yaşanmasının, duygulara yönelik farkındalığın arttırılmasının sağlanmaya çalışıldığı söylenebilir.

1.3.4. Duygu Odaklı Yaklaşım

Duygu Odaklı Yaklaşım; Birey Merkezli yaklaşımının terapötik ilişki koşulları, Gestalt yaklaşımı teknikleri, bilişsel psikoloji ve günümüz duygu araştırmalarından elde edilen veriler ışığında oluşturulan çağdaş duygu anlayışı doğrultusunda geliştirilen, yaşantısal bir psikolojik danışma yaklaşımıdır (Gençoğlu, 2012).

Duygu odaklı yaklaşım duygu şemaları aracılığıyla duygunun yaşantıyı nasıl organize ettiğini ve duygusal süreçlerin kişide nasıl işlediğini açıklar. Duygu şemaları yaşantıları düzenleyen, onları etkileyen içsel yapılar olarak görülmektedir. Duygu şemaları içerik bakımından kişiye ait duygular, düşünceler, anılar, amaçlar ve davranışsal eğilimleri birbirine bağlayan, bir grup düzenleyici prensip olarak tanımlar. (Greenberg, 1997)

Duygusal şema süreçleri birbirine bağlı bileşenlerden oluşan elementler olarak görülür. Duygu şeması bileşenleri algısal/durumsal, bedensel, sembolik/kavramsal, motivasyonel/davranışsal bileşenler, duygusal şema çekirdek süreçler olarak adlandırılmaktadır (Elliot, 2004).

Algısal/Durumsal Bileşenler: Birey yaşantısının geçmiş ve şu an odağını temsil etmektedir. Olayların, durumların ve anıların farkındalığını içermektedir.

Bedensel Bileşenler: Yaşanılan duygunun ifadesinde ortaya çıkan fiziksel bedensel reaksiyonları ifade etmektedir. Bu duruma örnek olarak korkulu yüz ifadeleri, beden uzuvlarında uyuşukluk, stres sonucu ortaya çıkan baş ağrıları, bedenin farklı bölgelerinde elektrik çarpması hissi gösterilebilir.

Sembolik/Kavramsal Bileşenler: Hem bedensel hem de algısal bileşenlerin farkındalığıyla sözel ya da görsel olarak ortaya çıkan şemalar olarak değerlendirilmektedir. Bu bileşenler metaforik bir anlam da (örneğin, kırmızı renk) içerebilmektedir.

Motivasyonel/Davranışsal Bileşenler: Bir durum karşısında duyulan istek ve ihtiyaç sonucunda harekete geçme eğilimleri ile temsil edilmektedirler.

Duygusal Şema Çekirdek Süreçler: Ortaya çıkan keskin bir duygunun çevresinde bu duyguyla ilişkili olabilecek tüm bileşenleri ifade etmektedir. Duygusal şema çekirdek süreci organize edici bir görev üstlenmektedir (Greenberg, 1997).

Duyguların temel işlevi, kişiye tepkisel bağlamda dönüt sağlamak ve kişiyi duruma en uygun şekilde harekete geçirmek üzere hazırlamaktır. Bununla birlikte bütün duygular aynı işlevi sağlamamaktadır. Greenberg'e (2002) göre terapide ele alınan dört tür duygu vardır.

1.Birinci İşlevsel Duygular: Öfke, hüzn, korku gibi ilk duygulardır. Birinci işlevsel duygular hayatta kalmayı sağlamaktadır. Bunlara örnek olarak tecavüz durumundaki öfke, kayıp durumundaki hüzn, tehdit eden bir durumdaki korku gösterilmektedir. Özetle, bir durum karşısında beklenen duygunun genel kanı çerçevesinde olması olarak değerlendirilebilir.

2.Birincil İşlevsel Olmayan Duygular: Bu duygular bireyin en temel ve gerçek duygularıdır fakat sağlıklı görülmemektedir. Geçmişteki travmalardan çocukluk döneminde karşılanmayan ihtiyaçların yol açtığı yaralanmalardan ya da önemli diğer kişilerle ilişkili bitirilmemiş işlerden kaynaklanmaktadır. Bu duygular yalnızlık, terk edilmişlik, utanç, değersizlik, bağımlılığa yol açan ve sürekli tekrarlayan kaygı gibi duygulardır. Birey birincil işlevsel olmayan duygularını 'Sen olmadan varlığımı

sürdüremem gibi hissediyorum.’, ‘Kaybolmuş gibi hissediyorum’ gibi cümlelerle ifade etmektedir.

3.İkincil/Tali Duygular: İkincil duygular daha çok birincil duygulara karşılık geliştirilen tepkilerdir. Bu duygular çoğunlukla insanların derinlerde hissettiklerini gizlediği için daha sıkıntılıdır. Örneğin kişi kendini kızgın hissettiğini belirtirken altında yatan duygu incinmişlik olabilmektedir.

4.Taklit (-mış gibi) Duygular: Taklit duygular insanları kontrol etmek ya da onları etkilemek için açıklanan duygulardır. Örneğin timsah gözyaşları insanların desteğini elde etmek için; öfke hükmetmek için; utanç ise sıklıkla kişinin sosyal yapıya uygunluğunu bilinçli olarak göstermek için kullanılabilmektedir. Bu duygular sahte duygular olarak adlandırılmaktadır. Mış gibi duygular çoğunlukla anlık tepkilerden çok bireyin genel duygusal stili gibidir, zamanla bireyin dramatik, baskın, ağırbaşlı olma gibi kişiliğinin bir parçası haline gelmektedir (Greenberg, 2002).

1.4. Duygu Düzenleme Kavramı

İnsanların psikolojik sağlığının önemli etmenlerinden biri duygularını yönetme biçimidir. Yaşanılan çağ gereği bunu anlamak çok daha önemli bir duruma gelmiştir (Sünbül, 2016). Bireylerin duygu durumlarının değişkenliği, bireyleri duygu düzenleme kavramına yöneltmiştir.

Duygu düzenleme kavramı farklı tanımları barındırmakla beraber, Thompson (1994), duygu düzenlemeyi kişinin duygusal tepkilerini, özellikle yoğunluk ve zamansal özellikler açısından izleyebilme, değerlendirebilme ve değiştirebilme yeterliği ve süreci olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenleme, yaşanılan duygunun yoğunluğunu azaltma, artırma veya sürdürme sürecinde bireyin bilinçli ve bilinçdışı çabalarını ifade etmektedir (İlgar ve Akbaba, 2017).

Gross (1998)’a göre duygu düzenleme, bireylerin duygularını açık ve uygun olarak ifade etme ve deneyimleme aşamasında bilinçli veya bilinçsiz, otomatik ya da kontrollü sahip oldukları süreçlerdir. Bireylerin sahip olduğu duyguları nasıl yaşadığı ve nasıl ifade ettiği konusu incelemektedir. Bu durum, yaşanan bireysel ve toplumsal iletişim yetersizlikleri adına duyguların doğru ifade şeklinin önemini ortaya koymaktadır.

Cicchetti, Ganiban ve Barnett (1991) duygu düzenlemeyi, duygular uyarıldığı zamanlarda duygusal uyarılma işlevinin düzenlenmesini sağlayan içsel ve dışsal faktörler olarak ifade etmiştir. Westen (1994) insanların olumlu duygularını arttırarak olumsuz duygularını azaltmaları için yaptıkları içsel ve dışsal çabalar olarak tanımlamıştır. Duygular var olduğu sürece duygu düzenleme kavramının yaşamımızda tam fonksiyonda bulunan bireyler olmamız adına büyük önem taşıyacağı söylenebilir. Eisenberg ve Spinrad (2004) ise bireyin duygusal uyarıcı ile karşılaştığı anda o anki duygusal durumuna uyum sağlamayı ve problem çözme yöntemleri ile bunu düzenleyebilmeyi becermek olarak tanımlamaktadır.

Duygu düzenleme becerisi içerisinde farklı düzeyler barındırmaktadır. Kişi aşamalı olarak kendi duygusunu, başkalarının yarattığı duyguyu, duygunun kendisinin anlamını ve duyguyu oluşturan özelliklerini düzenler (Thompson ve Calkins, 1996). Bu sebeple duygu düzenleme süreci farkındalık temelli olacaktır. Kişinin kendi duygusunu ve duygusunun yarattığı anlamı düzenleyebilmesi için yaşanan duyguyu doğru değerlendirmesi gerekli görülebilir.

Southam-Gerow ve Kendall (2002), yaptıkları literatür taramasında duygu düzenleme kavramına ilişkin araştırmacıların uzlaştığı noktaları şu şekilde özetlemişlerdir:

1. Duyguyu hem bir davranış düzenleyici hem de düzenlenmiş bir olgu olarak ele alır.
2. Duygu düzenleme, duygusal tepkilerin içsel ve dışsal süreçler ile amaca yönelik olarak izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesi ile gerçekleştirilir.
3. Duygu düzenleme duyguların kısıtlanması değil, ‘dinamik düzenlenmesi ve ayarlanması’ anlamına gelir.
4. Duygu düzenleme mizaç özellikleri ve çevresel koşullar yolu ile gelişir.
5. Uygun duygu düzenleme, sosyo-duygusal yeterlilik ve zihin sağlığı için zorunludur.

Lewis (1993), insanlarda var olan güçlü duyguların verdiği enerjinin depolandığını söylemektedir. Depolanan bu enerji yaşanan olumlu ya da olumsuz bir başka olayda kullanılmaktadır. Nitekim insanoğlu için bu durum deneyim olarak

adlandırılmaktadır. Deneyimlerimizi şekillendiren duygular sebebi oldukları durumların sonucu da olabilmektedir. Bireyler duygularını doğru değerlendirirlerse ve duygularının yarattığı sonucu iyi bir şekilde tahlil edebilirse yaşanacak benzer durumlarda nasıl hareket etmeleri gerektiğini daha iyi algırlar.

Yapılan araştırmalar, duygu düzenleme üzerinde ebeveyn tutumlarının etkili olduğunu göstermektedir (Atakay,2020; Yaman, 2018; Kars, Bektaş ve Akyürek, 2019). Duygu düzenleme süreci bebeklikte başlayarak zaman içerisinde adım adım gelişmektedir. Bebekler henüz kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacağı durumlarda bir ihtiyaçları olduğunda yardım istemek adına ağlayarak tepki göstermektedirler (Bowlby 1969). Bakım vereninin bebeğe verdiği tepkiler bebeğin duygularını düzenlemesinde etkili olmakta ve bebek bakım vereni üzerinden kendi duygularını düzenlemeyi öğrenmektedir (Derryberry ve Rothbart 1988).

Erken etkinleştirilen duygu düzenleme stratejilerinin geç olanlara göre daha etkili olduğu ve uzun dönemdeki etkisinin daha kalıcı olduğunu göstere çalışmalar mevcuttur (Öner ve Gülgöz, 2020). Örneğin, katılımcılara olumsuz duygular içeren kısa filmler izlettirilerek bir grup katılımcıya izledikleri filmde olayları farklı yorumlamaları (bilişsel yeniden değerlendirme yönergesi), bir grup katılımcıya ise hissettiklerini davranışlarına yansıtılmaları (baskılama yönergesi) söylenmiştir. Sonuçlara bakıldığında, davranışsal tepkilerini bastırmaya çalışan gruptaki katılımcıların öznel değerlendirmelerinde bir düşüş gözlenirse de kalp atımı, deri iletkenliği gibi heyecanlanma ile değişen fizyolojik tepkilerinde artış gözlenmiştir. Öte yandan, izledikleri filmi farklı yorumlamaya çalışan bireylerin hem fizyolojik tepkileri hem de olumsuz duygu değerlendirmeleri anlamlı olarak azalmıştır (Gross ve Levenson, 1997).

Tüm bağlamlar değerlendirildiğinde duygu düzenleme bireyin kendi ve başkalarının duygusal süreçlerine yönelik farkındalığıyla yaşadıkları duyguyu kabullenme veya arttırma azaltma çabaları olarak değerlendirilebilir.

1.4.1. Duygu Düzenleme Sürecinin Gelişimi

Duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda duygu düzenleme sürecinde anne baba tutumlarından etkili olduğu belirlenmiştir. Bebekler ihtiyaçlarını karşılamak için ağlayarak tepki göstererek bakım vereninde yardım istemektedir (Bowlby 1969). Bakım vereninin bebeğe verdiği tepkiler bebeğin duygularını

düzenlemesinde etkili olmakta ve bebek bakım vereni üzerinden kendi duygularını düzenlemeyi öğrenmektedir (Derryberry ve Rothbart 1988). Bu bağlamda değerlendirildiğinde öncelikli olarak bebeklerin ebeveyn tepkilerini model alma süreci gözlemlenmektedir.

Morris ve arkadaşları (2007), aile ortamının çocukların duygu düzenleme becerileri üzerindeki rolünü ele aldıkları araştırmalarında üç farklı kanaldan anne babaların çocuklarını etkilediklerini öne sürmüşlerdir. Bunlardan ilki, gözlem yolu ile çocukların ana babalarının duyguları ile başa çıkma yollarını kendilerine rehber edinmeleridir. Bu sayede çocuklar dolaylı yollardan hangi duyguların kabul edilir olduğunu ve bu duygularla nasıl baş edildiğini öğrenirler.

İkinci etki anne babaların olumsuz duygulara gösterdikleri tavrıdır. Genellikle olumsuz duygulara karşı takınılan tavır olumlu duygulara göre daha etkili olmaktadır. Kendi duygularına yabancı olan ve olumsuz duygularını yok sayan ana babalar olumsuz duyguları tehdit olarak görürler ve yoğun bir kaygı yaşarlar. Bu durumu gözlemleyen çocuk da olumsuz duyguları tehdit olarak algırlar ve bastırma yok sayma gibi savunma mekanizmaları kullanmaya başlarlar. Ancak duyguların bastırılması/yok sayılması onların deneyimlenmesinin önüne geçmediği için, çocuklar olumsuz duygu deneyimlediklerinde bunlarla nasıl baş edeceklerini bilemedikleri için daha çok duygusal yara almaktadırlar (Roberts ve ark.,1987).

Üçüncü olarak, aile bireyleri arasındaki farklı etkileşimlerin oluşturduğu duygusal ortamın (örn, bağlanma, çocuk yetiştirme stilleri, evlilik uyumu), çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde dolaylı olarak rol oynadığı öne sürülmektedir (Atalar ve Atalay,2018). Aile ortamının güvensiz, zorlayıcı olduğunu deneyimleyen çocuklar duygular ile baş etme konusunda ebeveynlerinin yetersiz kaldıklarını gözlemlerler ve kendilerini de duygusal anlamda güvensiz hissederler. Güvensizlik duygusu aile ortamında endişe devam ettikçe pekişir. Tersine, güvenli ve sıcak aile ortamında çocuklar, ihtiyaç duyduklarında anne babalarının yanlarında olacağını bilirler ve stres yaratan durumu düşük tehlike olarak algılayarak baş etme stratejileri geliştirirler (Cassidy,1994). Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan kişilerin negatif duygularla baş etme becerilerinin daha iyi olmaktadır (Yüksel, 2014).

Bebeklikten itibaren duygu düzenleme becerisi yavaş yavaş kazanılmaya başlasa da yaşanan travmatik bir olay bu becerinin kazanılmasını engelleyebilir. Ayrıca kimlik duygusunun gelişiminde de sorunlar yaşanmaya başlayabilir. Üstelik hem travma yaşamış hem de duygu düzenleme becerisi yetersiz kalmış bir çocuğun ergenlik döneminde kimlik duygusu kazanımında daha yoğun sıkıntılar yaşayabileceği düşünülebilir (Dereboy ve ark., 2018).

Yaş ilerledikçe içsel süreçler etkili olmaya başlamaktadır. Çocuk duygusal özerklik kazanarak olumsuz duyguları ile kendi kendine baş etmeyi öğrenmektedir. Bu noktada ana babaları ile olan olumlu deneyimleri, çocukların duygulara ilişkin bilgilerini ve dolayısıyla olumsuz duygular deneyimlediklerinde içsel mekanizmaları devreye sokma becerilerini arttırmalarına olanak sunmaktadır. Olumsuz deneyimler ise bireyin kendisine ve duygularına yabancılaşmasına, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullanmasına sebebiyet verebilmektedir (Eisenberg ve ark., 1998).

Orta çocukluk döneminde çocuklar duygularla baş etme yeteneklerini geliştirerek daha yetkin ve özerk şekilde baş etme yollarına başvurmaya başlamaktadırlar (Thompson ve Meyer, 2007). Morris ve arkadaşları (2011) orta çocuklukta ebeveynlerden bağımsızlaşarak daha özerk duygu düzenleme stratejileri görülmeye başladığını belirtmişlerdir.

Erken ergenlikte birey artık daha özgün duygu düzenleme yöntemleri kullanmaya başlarken (Thompson ve Goodman, 2010) ergenlik dönemi boyunca duygu düzenleme kapasitesi de artar (Zeman ve arkadaşları, 2006). Yapılan araştırmalar ergenlik döneminde dahi annelerin kendi olumsuz duyguları ile baş etme biçimlerinin çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Sarıtış ve arkadaşları, 2013).

1.4.2.Duygu Düzenleme Becerileri

1.4.2.1 Berking ve Whitley Modeli

Berking ve Whitley (2014) temel duygu düzenleme becerilerini Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli (DİBM) çerçevesinde daha kapsayıcı ve bütünlüyci şekilde tanımlamaya çalışmıştır. Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli tanımı kapsamında farkındalık, tanımlama ve adlandırma, anlama, değişimleme, kabul ve tolerans,

yüzleşme için hazırlanma ve etkin öz destek vurgulanan temel duygu düzenleme bileşenleri olarak belirlenmiştir.

Farkındalık, duygunun bilinç düzeyinde olması ve belirli çabalar sonucunda duygu düzenleme sürecinin başlatılması anlamına gelmektedir. Bilinçli duygusal farkındalık becerisi eksik olduğunda yaşanan durum doğru değerlendirilmemektedir. Böyle durumlarda etkili ve sağlıklı duygu düzenleme süreci bozulabilmekte ve olumsuz, sağlıklı, bağlamla ilişkisi olmayan duygular ortaya çıkmaktadır.

Tanımlama ve adlandırma becerisi, duygusal deneyimleri anlamlı bilişsel şema ve kategoriler ile eşleştirmeyi belirtmektedir. Bir duyguyu doğru şekilde adlandırma ve tanımlama, etkili ve etkisiz olabilecek düzenleme stratejileri, duygunun amacı, duygu sonrası verilecek davranışlar sonucu potansiyel riskleri ve faydaları hakkında bilgi sağlamaktadır. Yaşanılan duyguyu doğru adlandırmak ve tanımlamak iletişim sürecini sağlıklı kılacak ve olumsuz deneyimlerin yaşanma olasılığını azaltacaktır.

Anlama becerisi, yaşanan duygu durumunu belirleme ve bu duygu sonucu ortaya çıkabilecek etkenleri belirleyebilme becerisidir. Bu beceri yaşanan duygunun içsel ve dışsal durum değerlendirmeleri ile kabulünü, istenmeyen yaşantı ve durumlarını kabullenebilmeyi olası kılmaktadır. Birçok duygu düzenleme bileşenin kullanılmasının ön koşulu anlama becerisi olarak değerlendirilebilir.

Değişimleme becerisi, bir duygunun doğru şekilde anlamlandırılması sonucunda bu duygunun şiddetini, süresini var ola koşullara uygun değiştirme becerisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Değişimleme becerisinin etkili şekilde kullanımı sonucu kaygı ve kaçınma davranışlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda işlevsiz duygu düzenleme stratejilerin kullanımını da azalttığı belirlenmiştir. Duyguları üzerinde kontrol sağlayabilen ve koşullara uygun şekilde değişimleme yapabilen bireylerin öz yeterliği bu sayede artmaktadır.

Kabul ve tolerans becerisi, yaşanan duygu olumsuz dahi olsa yaşanan olayın sonucuna yönelik kabul davranışında bulunmak olarak tanımlanmaktadır. Bazı durumlarda duyguyu değişimlemek sanıldığından daha zor olabilmektedir. Bireyler bu durumlarda isyan, kabullenmeme gibi davranışlar gösterebilmektedir. Böylelikle işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri kullanımı artmaktadır. Kabul ve tolerans becerisi duygunun kontrolünde önemli rol oynamaktadır.

Yüzleşme becerisi, olumsuz duygularla karşılaşıldığında bu duygu ve bu duyguya sebebiyet veren olayla yüzleşmeye istekli olmayı belirtmektedir. Yüzleşme becerisine sahip olmak işlevsel duygu düzenleme stratejilerini geliştirmeye olanak sağlamaktadır. Geliştirilen yeni stratejiler başka olaylarda kullanılmak üzere kişinin mevcut repertuarına eklenebilmektedir.

Etkili öz-destek sağlama becerisi, bireyin kendisine yönelik öz şefkat, merhamet, yatıştırma ve cesaretlendirme sağlayabilmesi olarak görülmektedir. Olumsuz duygular yaşandığında bu durumlarla yüzleşme becerisi kimi zaman zor ve stres verici olabilmektedir. Bu tarz durumlarda kişinin duygu durumunu dengede tutabilmesi önemli görülmektedir. Bireyler kendi duygularına ilişkin etkili öz destek sağladıkça işlevsel duygu düzenleme stratejileri gelişmektedir (Berking ve Whitley, 2014).

1.4.2.2 Gross Modeli

Şekil 1.3: Gross Duygu Düzenleme Modeli



Kaynak: <http://varolpsikoloji.com/BlogDetay/duygu-duzenleme>

Gross modelinde beş noktayı vurgulayarak bireylerin duygularını bu beş duygu stratejisi ile düzenleyebileceğini ifade etmiştir. Bunlar: durum seçimi, durum değişikliği, dikkatli dağıtım, bilişsel değişim ve yanıt modülasyonu olarak belirlenmiştir (Gross, 2008).

Durum seçimi: Duygusal tepkilerimiz için eylemlerimizin gelecekteki sonuçlarına en azından kısmen bir bakış açısıyla bakmak şeklinde yorumlanmaktadır. Bireyler çoğu zaman, duyguların büyük olasılıkla nasıl bir seyir izleyeceği yörüngenin farkında olmaktadır. Bu farkındalık, durum seçimi yoluyla varsayılan duygusal yörüngeyi değiştirmek için adımlar atma konusunda bireyi motive edebilmektedir. Bu

yüzden bilinen durumdan kaçınmak adına çaba gösterilebilmektedir. İhtiyaç duyulduğunda arkadaşlarla iletişim kurarak olumlu duyguları ifade etme veya paylaşma şansı durum seçimine örnek verilebilir. Ancak uzun vadeli kaçınmaların bireye zarar verdiği ve bu yüzden durum seçiminin genellikle ebeveynler, arkadaşlar veya terapistler gibi başkalarının bakış açısını gerektirdiğini belirtmiştir (Gross, 2008).

Durum değişikliği: Durum seçimi ve durum değişikliği kavramları birbirine oldukça benzemektedir ve aralarında karşılıklı etkileşim bulunmaktadır. Bunun nedeni, bir durumu değiştirme çabalarının etkili bir şekilde yeni bir durumu açığa çıkarmasıdır. Durum değişikliği daha çok dış fiziksel ortamları değiştirmekle ilgilenmektedir. Örneğin televizyonda karşılaşılan olumsuz duyguların yoğun olduğu bir sahneyi izlemek yerine aile ile oyun oynamaya geri dönmeyi tercih etmek durum değişikliği yaratmaktadır (Gross,2008). Bireyin bilinçli olarak yarattığı yeni durumlar olarak görülebilir.

Dikkatli dağıtım: Dikkati belirli bir durumda yeniden yönlendirerek duygusal tepkiyi etkilemeyi ifade etmektedir (Gross,2008). Dikkat dağıtımı, bu nedenle durum seçiminin dâhili bir versiyonu olarak görülmektedir. Dikkatli dağıtım, bebeklikten yetişkinliğe kadar kullanılmaktadır. (Rothbart, Ziaie ve O'Boyle, 1992). Dikkatli dağıtım aynı zamanda fiziksel olarak dikkat çekmeyi de içerebilir (örneğin, gözleri veya kulakları kapatmak). Dikkat dâhili olarak yeniden yönlendirilebildiği gibi (örneğin, dikkatin dağılması yoluyla) dikkat dışarıdan yeniden yönlendirilebilmektedir. (örneğin, bir ebeveynin çocuğu yedirmek adına ilginç bir hikâye anlatması). Dikkat dağınıklığı, dikkatin durumun duygusal yönlerinden ya da durumdan tamamen uzaklaşmasını içermektedir. Bir bebeğin aşırı yoğun duygusal etkileşim kurduğunda bakışlarını değiştirmesi gibi bu duruma örnek gösterilebilir (Stifter & Moyer, 1991).

Bilişsel Değişim: Potansiyel olarak duygu uyandıran bir durum ortaya çıktıktan ve ilgilenildikten sonra bile, duygu mutlaka takip edilmemektedir. Bunun nedeni bir duygu ortaya çıktıktan sonra bireyin duruma belirli bir anlam aşılmasını gerektirmesidir. Özellikle dikkat çeken bir bilişsel değişim biçimi, yeniden değerlendirmedir (Gross, 2002). Yeniden değerlendirme, bir durumun anlamını değerlendirmesini içermektedir. Örneğin birey kendisine selam verilmediğinde bu duruma farklı anlamlar yükleyecek bu anlam yaşayacağını duyguyu belirleyecektir.

Yeniden değerlendirmenin olumsuz duygu deneyiminin azalmasına yol açtığı araştırmacılar tarafından kanıtlanmıştır (Dandoy & Goldstein, 1990).

Tepki modülasyonu: Duygu düzenleme stratejilerinin sonuncusu olarak bu yerleşim sırasının belirttiği gibi, duygu üretme sürecinde geç meydana gelmektedir. Tepki modülasyonu göreceli olarak doğrudan fizyolojik, deneysel veya davranışsal tepkileri etkilemeyi ifade etmektedir. En iyi araştırılmış yanıt biçimlerinden biri "ifade edici bastırma" olarak görülmekte bu kavram devam eden olumsuz duyguyu azaltma girişimlerini ifade etmektedir (Gross, 2002).

Gross (2002) duyguları düzenlemede iki temel stratejiye odaklanmıştır. Bu sürecin ilk adımı yaşantıyı yeniden değerlendirmektir. Yeniden değerlendirme süreci ile kişinin olaya farklı perspektifler kullanarak değerlendirmesi beklenmektedir. Kabul edilmeyen durum söz konusu ise birey mantığı ön plana alarak yeni bir durum değerlendirmesi yapmaktadır. Değerlendirme sonucunda ya duruma yönelik açıklamalarında değişiklik göstermekte ya da kabul edilmeyen bu durum ile baş etmek için yeni kaynakları aramaktadır. Sonraki süreçte bastırma gelir. Bastırma süreci ile birey içsel olarak deneyimlediği duyguların dışa doğru olan belirtilerini engellemektedir. Araştırmalar yeniden değerlendirme stratejisinin, bastırmadan daha etkili olduğunu göstermektedir.

Yeniden değerlendirme sürecinin sonuçları;

- Birey daha fazla duygusal yaşantı deneyimlemekte ve bu etkileşimlerdeki olayların pozitif yönlerini ele almaktadır. Duyguları üzerinde etkili olan pozitiflik arayışı yaşamının diğer alanlarına da yansımaktadır.
- Birey yeniden değerlendirme yaparak olumsuz duyguların etkisini azaltabilmektedir.
- Olumlu duygularda artış ve olumsuz duygularda daha az deneyim yaşanır.
- Olumlu ve pozitif duyguların ifade edilmesinde çok etkili olmaktadır.
- Davranışsal dışavurumu azaltırken bellekte herhangi bir etki bırakmamaktadır.

Bastırma sürecini kullanmanın sonuçları;

- Davranışsal dışı vurumda azalmayı sağlamakta ancak duygu deneyimini azaltmada ve belleği onarmada başarısız olmaktadır. Bilinçaltında hapsolmuş duygular deneyimle bağdaşmadığı takdirde günlük yaşamda olumsuzluklara sebebiyet verebilmektedir.

- Bireyin kendi içinde ve dışsal tutumunda duygusal dengesizlik ortaya çıkarmaktadır.

- Kendine güvensizlikle birlikte genellikle negatif duygular da beraberinde yaşanmaktadır.

Bastırma stratejisinin sıklıkla kullanılması, kişinin kendisini daha yapay ve kötü hissetmesiyle sonuçlanabilmektedir (Gökçe, 2013; Işık ve Turan, 2015). Bu durum duygu düzenleme güçlüklerini ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca bastırma stratejisinin kullanımının olumlu duyguların dışavurumunu da azalttığı için kişilerarası ilişkilerde bozulmalar görülmesine sebebiyet verebileceği düşünülebilir.

1.4.3.Duygu Düzenleme Güçlüğü

Rahatsız edici duygular, kişinin bilinçli olarak orada kalma yeteneğini bozmaktadır. Yaşanılan olaylara dikkat etmek yargısız bir farkındalık ve değerlendirme sürecini gerektirmektedir. Olayla ilgili değerlendirme yapıldıktan sonra, giderek artan bir şekilde değerlendirmeler aynı yönde hareket etmektedir (Bargh & Williams, 2007). Yaşadığı olay ve duyguyla ilgili farkındalığı az olan bireyler duygularını düzenleme konusunda daha az başarılı olabilmektedir. Aynı değerlendirme sürecine olan eğilim, ısrarla aynı çözüm yollarını denemeye ve başarısız duygu yönetimi süreçlerinin ortaya çıkmasına sebebiyet verdiği söylenebilir.

Bireyin zihinsel fenomenleri (düşünceler, duygular ve duyumlar) tezahür ettikçe, değerlendirme veya değerlendirme eğiliminin bilincinde olmalı ve süreçle ilgilenmesi gerekmektedir. Diğer yaklaşım ise doğrudan farkındalığın kendisine odaklanmaktır (KabatZinn, 1990).

Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan çoğu birey otomatik bir değerlendirme sürecine sahiptir. Yaşanılan otomatiklik duyguları ait olmadıkları boşlukta süründürmekten öteye gidememektedir. Olay ve duygu arasındaki bağlantının yanlış

şekilde pekişmesinin ise olumsuz duygu durumun artmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

Duygu düzenleme, duyguda kalma kapasitesini temsil etmektedir. Dikkatlice duygunun ve duygunun büyüklüğünün farkında olmak, yaşanan duyguyu herhangi bir şekilde değiştirmemek ya da değiştirmeye çalışmamak gerekmektedir. Olaylara alışkanlıkla tepki vermek yerine onlarla özdeşleşmek rahatsızlık yaratan otomatik değerlendirme sürecini aşmaya yardımcı olacaktır (Chambers, Gullone, & Allen, 2009).

Gratz ve Roemer (2004) geliştirdikleri Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinde farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar şeklinde alt boyutlar belirtmiştir. Duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmamasını “Farkındalık” ifade etmektedir. Duygusal tepkilerin anlaşılmaması “Açıklık”, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi “Kabul Etmeme”, etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi “Stratejiler”, olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama “Dürtü” ve olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışa yönelmede güçlük yaşama “Amaçlar” olarak belirtilmektedir.

Bu kapsamda değerlendirildiğinde ilk adım duygulara ilişkin farkındalık sonraki süreçte verilen ya da alınan mesajın açıklığı, olumsuz dahi olsa duyguların kabulü, kullanılan stratejiler, dürtü ve amaçlar duyguyu düzenleme sürecinde etkili olabilmektedir. Kapalı mesaj iletileri, beden dilinin verilmek istenen duyguyla eşgüdüm içerisinde olmaması yaşanan duygunun doğru şekilde anlamlandırılmasını güçlendirmektedir. Leahy, Tirsch ve Napolitano (2011) duygu düzenlemeyi, kişinin istenmeyen düzeyde bir duygu yoğunluğu ile karşılaştığında, istenmeyen bu durumla mücadele edebilmek için uyum sağlayıcı stratejiler kullanmayı benimsemesi olarak ifade etmiştir. Strateji kullanımının kısıtlı olması duygu düzenleme sürecini olumsuz etkileyebilmektedir.

Bireyler olumlu ve olumsuz duygulara karşı farklı tavır sergileyebilmektedir. Olumlu duygulara gösterilen şefkat ve kabul olumsuz duygular deneyimlendiğinde gösterilmemektedir. Bu durumun olumsuz yaşantı ve duygularla karşılaşan bireylerin duygu düzenlemeye duydukları ihtiyacı körelttiği ve böylece duygu düzenleme güçlükleri ortaya çıkarabileceği söylenebilir.

1.5. Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış alışmalar

Aktan (2016), Van merkezdeki liselerde ulaşılabilirlik ilkesi göz önünde bulundurularak çalışmaya katılmaya gönüllü 849  ğrenci ile yürüttüğü bir araştırmada duygusal düzenleme becerilerinin erken yaşlardan itibaren bireylere kazandırılmasının psikolojik iyi oluşta artışla birlikte erteleme davranışlarında azalmayı sağlayabileceği sonucuna ulaşmıştır.

Ildız (2022), bağlanma stilleri ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında güvenli bağlanma stiline sahip çocukların duygu düzenleme becerileri bakımından diğer bağlanma stillerine kıyasla daha avantajlı olduğunu belirtmiştir. Erken dönemlerde geliştirilen güvenli bağlanmanın duygu düzenleme sürecini olumlu etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Bozacı (2022), yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada çocukluk ağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğünü ortaya çıkarabileceğini, duygu düzenleme güçlüğünün kişiler arası ilişkilerde sorunlar yaratabileceğini bulgulamıştır.

Ateş ve Sağar (2021),  niversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada duygu düzenleme, bilişsel esneklik ve öz yeterlik ilişkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklikleri arttıkça öz yeterlik düzeylerinin arttığı belirtilmiştir.

Kısmetoğlu (2019), 15-18 yaş aralığındaki 400 kişi ile yürüttüğü bir araştırmanın bulgularına göre kadınların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları erkekler göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda sosyo ekonomik durumu iyi olanların içsel işlevsel duygu durum düzenleme stratejileri puanları orta olanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Kabasakaloğlu (2019), 392 kişi ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. alışmasında anne eğitim seviyesi ortaokul-altı ve ortaokul olan öğrencilerin felaketleştirme ve başkalarını suçlama davranışlarının yüksek olduğu, baba eğitim seviyesi ortaokul ve lise olan öğrencilerin felaketleştirme davranışlarının baba eğitim seviyesi  niversite olan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda felaketleştirme, kendini ve diğerlerini suçlama ile ruminasyon uyumsuz duygu düzenleme stratejileri olarak öfke ve saldırganlığı yordayan boyutlar olarak bulgulanmıştır.

Atakay (2020), 194 anne baba katılımı ile gerçekleştirdiği araştırmada aşırı ilgi-koruyucu-kollayıcı-müdahaleci ebeveyn tutumunun ergenlerde içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerine yol açtığı sonucuna ulaşmıştır.

Gülgez (2018), ilkokul çocuklarında duygu düzenleme ile sosyal yeterlilik ilişkisini incelemiştir. İlkokul düzeyinde öğrenim gören 290 öğrenci ile yürütülen çalışma sonucunda ulaşılan bulgulara göre sosyal yeterlilik düzeylerini yordayan duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyetlere göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Her iki cinsiyette de öfke ile başa çıkma yaşantıları ve kullanılan stratejiler sosyal yeterlik düzeylerinin güçlü bir yordayıcısı olmuştur. Kız çocukların öfke yaşantılarıyla başa çıktıkça sosyal yeterlilik düzeyleri de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Çocukların duygu düzenleme süreçleri annelerinin eğitim düzeylerine göre farklılaşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre annesi üniversite mezunu çocuklar öfke ve üzüntü gibi olumsuz duygularla baş etmede daha yetkin görülmektedir.

Ersan (2017), okul öncesi dönem çocuklarının duygu ifade etme ve duygu düzenleme becerilerinin saldırganlıklarını yordama gücünü incelemiştir. 3-5 yaş arası 5228 okul öncesi dönem çocuğuyla yürütülen araştırmanın bulgularına göre okul öncesi dönem çocukları üzüntülerini ifade ettikçe saldırganlıkları azalmaktadır.

Yumuşak (2019), üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma yürütülen 260 kişinin bulgularına göre duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal tepkisellik arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygularını düzenlemede güçlük yaşayan katılımcıların duygusal tepkisellik düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Yılmaz (2019), araştırmasında okul öncesi eğitime devam eden 48-72 aylık çocukların bilişsel stilleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Katılımcılarını 413 çocuk ve anneni oluşturduğu araştırmada duygu düzenleme sürecinin anne eğitim düzeyi ve sahip olunan kardeş sayısı değişkelerine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ulusoy (2018), araştırmasında duygu düzenleme becerilerine yönelik hazırlanan aile katılımlı eğitim programının okul öncesi dönemindeki çocukların duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini ölçmek istemiştir. Bu araştırma sonucunda anneleri duygu

düzenleme beceri eğitimi alan gruptaki çocukların eğitime katılım göstermeyen gruba kıyasla duygu düzenleme beceri ortalamaları artış göstermiştir.

Atalay (2018), ergenler üzerinde yürüttüğü çalışmasında akran bağlılığı az olan ergenlerin işlevsel duygu düzenleme strateji kullanımı artış gösterirken bağlılığı fazla olan ergenlerin işlevsiz duygu düzenleme strateji kullanımında artış görüldüğünü belirtmiştir.

Ceyhan (2016), internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve duygu düzenlemeyle ilişkisini incelediği çalışmasında duygusal belirsizlikle patolojik internet kullanımı arasında önemli ilişkilerin var olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmaya göre duygusal düzenleme becerisine sahip olmayan ya da duygu düzenleme konusunda becerileri ve farkındalığı gelişmemiş bireyler içinden çıkamadıkları durumlardan uzaklaşabilmek için interneti kullanabilmektedirler. Aynı zamanda depresyon, anksiyete ve bağlanma stillerine ilişkin sonuçlar bu bozukluklara temel olan etkenin duygu düzenleme ile de alakalı olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Sarıbal (2017), güvenli bağlanma gerçekleştiren bebeklerin ileriki yaşlarda güvensiz bağlanma geliştiren bebeklere kıyasla duygularını düzenlemede daha başarılı oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Gündüz (2016), yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Duygu düzenleme süreçlerinde merkeze alınan farkındalığın önemini tekrar ortaya koymuştur. Ayrıca kronik hastalığı olanların, sosyoekonomik düzeyi ve eğitim seviyesi düşük olanların olmayanlara göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğüne sahip oldukları tespit edilmiştir. Aynı zamanda bir diğer bulgu da gençlerin yaşlılara oranla daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü gösterdiğini belirtmiştir.

1.6. Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Pollock ve arkadaşları (2016), patolojik kişilik özellikleri ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışma sonuçları, patolojik kişilik özellikleri ile duygu düzensizliğinin belirli yönleri arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmıştır (örneğin, düşmanlık, dürtü kontrol zorlukları ve duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi) ve patolojik kişilik özellikleri ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide

olumsuz duygulanım, kopma ve düşmanlığın bireylerin olumsuz kişilerarası olaylara tepkilerini hafiflettiğini göstermiştir.

Stellern ve arkadaşları (2023), madde kullanım bozukluğu olan kişilerin duygu düzenlemede madde kullanım bozukluğu olmayan kişilere göre daha fazla güçlük çekiyor olduğunu belirtmişlerdir.

Paul ve arkadaşları (2023), duygu düzenleme sürecinde sosyal bağlamın önemini ortaya koymuştur. Bireylerin yeniden değerlendirme stratejisini yalnız kaldıklarında daha sık kullandıklarını bulgulamışlardır.

Arató ve arkadaşları (2022), duygu düzenleme güçlüklerinin hem siber zorbalık hem de siber mağduriyet riskini arttırdığını bulgulamışlardır.

Schafer ve arkadaşları (2017), yaptıkları çalışmada ergenlik döneminde belirgin uyarlanabilir duygu düzenleme stratejilerinin (bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme ve kabul) alışılmış kullanımı ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri (kaçınma, bastırma) ile depresif ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 35 çalışmadan 68 etki boyutu analiz edilmiştir. Duygu düzenleme stratejilerinin alışkanlıkla kullanılmasının genel olarak depresif ve anksiyete belirtileri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Garofalo ve arkadaşları (2018), saldırganlık boyutlarını tahmin etmede aleksitimi, dürtüsellik ve duygu düzensizliğinin göreceli katkısını ve bunları birbirine bağlayan mekanizmaları kapsamlı bir şekilde inceleyen çalışmalarında saldırganlık eğilimlerini azaltmak için duygu düzenleme becerilerine - duyguları kabul etme ve onlara göre hareket etmeme gibi - odaklanmanın önemini ortaya koymuşlardır.

Neacsiu ve arkadaşları (2018), duygu düzenleme ile ilgili zorlukların intihar düşüncesini yordayıp yordamadığını ve intihar girişimi öyküsü olan depresif yetişkinlerin sağlıklı ve depresif kontrollere göre daha fazla duygu düzensizliği sergileyip sergilemediklerini araştırmışlardır. Araştırma bulguları duygusal netlik ve ilişki durumu ile ilgili zorluklarının intihar düşüncesini önemli ölçüde yordadığını göstermektedir.

Crespo ve arkadaşları (2017), çalışmalarında annelerin duygu düzenleme, çocukların duygu düzenleme ve çocukların davranış sorunları arasındaki ilişkileri

incelemiştir. Çocukların duygu düzenleme zorluklarının annelerin düşük duygu farkındalığı ile hem içselleştirme hem de dışsallaştırma sorunları arasındaki dolaylı ilişkiden sorumlu olduğu öte yandan, çocukların duygusal olumsuzluğunun annelerin duygu düzenleme ile ilgili zorlukları ile davranış sorunları arasındaki dolaylı ilişkiden sorumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Schweizer ve arkadaşları (2020), ergenlikte duygusal kontrol ve duygu düzenleme gelişimi arasındaki ilişkiye odaklanan araştırmalarında başarılı duygu düzenlemenin bilişsel bir yapı taşı olarak duygusal kontrol kavramını desteklediği sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda iyi duygusal kontrolün ergenlikte daha az ruminatif eğilim ve daha yaşlı ergenlerde daha sık ve başarılı yeniden değerlendirme ile ilişkili görüldüğü bulgulanmıştır.

Nielsen ve arkadaşları (2008), yaşa göre duygu düzenleme süreçlerinin nasıl değiştiğini inceledikleri çalışmalarında yaşlı yetişkin bireylerin genç yetişkinlere göre duygusal duyguları tahmin etmede daha iyi oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu tahmin edilebilirliğin ileri yaşta gelişmiş durum seçimine yol açtığını ifade etmişlerdir.

Morris ve arkadaşları (2007), duygu düzenleme sürecinde ebeveyn inançları ve kültürünün etkili olduğundan bahsetmektedir. Ebeveynlerin çocukların duygularına tepkileri ailenin duygusal iklimini etkileme eğilimindedir. Bu sebeple araştırma aile bağlamını etkileyen risk faktörlerinin incelemesinin gerekli ve önemli olduğunu, daha geniş anlamda duygusal gelişimin desteklenmesi gerektiğini ve duygu düzenleme süreci adına ebeveynlerin eğitiminin değerli görüldüğünü ortaya çıkarmıştır.

Suveg ve Zeman (2004), araştırmalarında anksiyete bozukluğu tanısı almış 26 çocuk ile 8-12 yaş aralığında herhangi bir tanısı olmayan akranlarının duygu düzenleme sürecini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre anksiyete tanısı almış çocukların endişe, üzüntü, öfke gibi olumsuz duyguları yüksek yoğunlukta deneyimlediklerini ve başa çıkma konusundaki becerilerine çok az güvendiklerini göstermiştir. Araştırma sonucunda anksiyete bozukluğu tanısı almış çocukların duygu düzenleme sürecindeki iyileştirici faktörün sosyalleşme olduğu bulgulanmıştır.

Szasz ve arkadaşları (2011), 97 lisans öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme stratejilerinin öfke üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın bulguları öfkeyi düzenlemek için en etkili stratejinin yeniden değerlendirme olduğu

sonucunu ortaya koymuştur. Yeniden değerlendirme stratejisini kullanan katılımcıların bastırma stratejisini kullanan katılımcılara göre daha düşük seviyede öfke gösterdiği ve olumsuz duygularını kabul etme konusunda daha başarılı olduğu görölmektedir.

Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011), duygu düzenleme stratejilerinde cinsiyet, yaş farklılıkları ve bunların depresif belirtilerle ilişkisini inceledikleri araştırmalarında kadınların erkeklere oranla birkaç farklı duygu düzenleme stratejisi birlikte kullandığını, kadınlarda yaşla birlikte bastırma stratejisinin kullanımının arttığını bulgulamışlardır. Aynı zamanda uyumsuz stratejilerin kullanımının tüm yaş gruplarında ve her iki cinsiyette daha fazla depresif belirtilerle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Schreiber ve arkadaşları (2012), genç yetişkinlerde duygu düzenleme ve dürtüsellik konulu çalışmalarında 194 yetişkin bireyle çalışmıştır. Araştırmanın bulguları dürtüsel davranışlar (alkol, madde kullanımı ve kumar) ve bilişsel dürtüsellik seviyeleri yüksek olanların duygu düzensizliği yaşama oranının dürtüsel davranışlar ve bilişsel dürtüsellik seviyeleri düşük olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda duygu düzenleme konusunda daha az becerili olan bireylerin bağımlılık gösterme riski daha yüksek bireyler olduğu da sonuçlar arasında gösterilmiştir.

Siener ve Kerns (2012), 10-12 yaş arası çocuklardan oluşan bir örneklemede duygu düzenlemenin çeşitli ölçümleri arasındaki ilişkileri ve bunların depresif belirtilerle olan bağlantılarını incelemiştir. Duygunun değerlendirilmesi, izlenmesi ve değiştirilmesiyle ilgili duygu düzenleme ve düzenleme süreçlerinin hem zamansal özellikleri, ebeveyn ve çocukların ifadeleri ve davranışları gözlem yoluyla değerlendirilmiştir. Daha depresif semptomları olan çocuklar, anneleri ve gözlemciler tarafından daha yüksek düzeyde olumsuz duygulanım yoğunluğuna sahip olarak derecelendirilmiştir. Duygu düzenleme süreçleriyle ilgili olarak, daha fazla depresif belirtisi olan çocukların, duygu yüklü durumların daha önyargılı yorumlandığı, duygularının daha az farkında oldukları ve anneleri üzücü olaylarla başa çıkarken daha az problem odaklı başa çıkma ve olumlu yeniden çerçeveleme kullandıkları bulgulanmıştır. Aynı zamanda depresif belirtileri olan çocukların duygu düzenlemede çok çeşitli zorluklar yaşadıkları da görölmüştür.

Wout ve arkadaşları (2010), ifade edici bastırma ve duygusal yeniden değerlendirmenin sosyal etkileşimli bir görevde, yani Ültimat Oyunu'nda stratejik karar verme üzerindeki etkisini araştırmıştır. Duygusal yeniden değerlendirme koşulundaki katılımcılar, bastırma ve düzenleme yapmama koşulundaki katılımcılardan daha fazla haksız teklifleri kabul etmiş bunlara ek olarak, duygusal yeniden değerlendirmenin etkisi, katılımcıların önceki bir etkileşimde kendilerine adaletsiz davranan ortaklarla ikinci bir etkileşim sırasında önerdikleri para miktarını etkilemiştir. Bu sonuçlar, duygusal yeniden değerlendirmenin, ifade edici bastırmaya kıyasla, eşitsizlik karşısında bile başkalarıyla nasıl etkileşim kurulduğunu etkileyen ve değiştiren güçlü bir düzenleme stratejisi olduğunu desteklemektedir.

Crespo ve arkadaşları (2017), çalışmalarında annelerin duygu düzenleme sürecini, çocukların duygu düzenleme ve davranış sorunları arasındaki ilişkileri incelemiştir. 454 anneden oluşan bir örneklem, 3-7 yaş arası çocukları için Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği, Duygu Düzenleme Kontrol Listesi ve Çocuk Davranışı Kontrol Listesini doldurmuşlardır. Çocukların duygu düzenleme zorlukları, annelerin düşük duygu farkındalığı ile hem içselleştirme hem de dışsallaştırma sorunları arasındaki dolaylı ilişkiden sorumlu bulunmuş öte yandan çocukların duygusal olumsuzluğunun, annelerin duygu düzenleme ile ilgili zorlukları ile davranış sorunlarından etkilendiği görülmüştür.

Kwon ve arkadaşları (2013), kültürel farklılıklar açısından duygu düzenleme süreçlerini inceledikleri çalışmalarında Koreli ve Amerikalı öğrencilerle çalışmıştır. Korelilerin, Amerikalı öğrencilerle karşılaştırıldığında, kara kara düşünmeyi daha sık kullandıkları, Amerikalıların ise Korelilerden daha fazla bastırma stratejisi kullandıkları bulunmuştur. Her iki ülkede de kadınların her iki tür ruminasyonu (yani derin düşünme ve kara kara düşünme) ve bastırma kullanma olasılığı daha yüksek bulunmuştur.

1.7. Bilişsel Esneklik

Her birey yaşamı boyunca alternatif çözüm yolları bulması gereken problemlerle karşılaşmıştır. Problem çözme sürecinde aynı seçeneğin ısrarla denenmesi ile yeni yaşantılara açık olma konusundaki kapalılık öğrenilmiş çaresizliğe ve kişisel değerlendirme sürecinin, öz yeterliliğin olumsuz etkilemesine sebebiyet

vereabilmektedir. Aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik gelişim sürecinde yeni yaşantılara açık olmanın etkisi araştırmalarla da kanıtlanmıştır. Söz gelimi bilinmeyen bir müzik aleti çalmayı öğrenmek, yeni bir dil öğrenmek, okuduğunuz bir kitabı değerlendirmek beyni zorlayacak ve beynin gelişimi adına ön ayak olacaktır.

Bilişsel esneklik bir kişinin var olan fırsatların ve seçeneklerin farkında olması, esnekliğe karşı gönüllülük göstermesi, duruma uyum sağlayabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Bu tanıma göre bilişsel esneklik standart çözüm yolları yerine yeni yaşantılara ve çözüm yollarına açık olmak olarak değerlendirilebilir. Bu bireyler içerisinde bulundukları mevcut şartlara uyum sağlayabilme konusunda becerikli kişiler olarak karşımıza çıkmakta ve bilişsel esnekliği yüksek bireyler değişime açık bireyler olarak görülmektedirler (Richmond ve McCroskey, 1989; Cox, 1980).

Yukarıdaki tanımlardan yola çıkarak psikolojik danışma sürecinin esnekliği göz önünde bulundurulduğunda bir psikolojik danışmanın yaşantılara açık olma becerisinin yüksek olması gerekliliği yadsınamaz bir gerçektir.

Dennis ve Vander Wal (2010)'a göre bilişsel esneklik bireyin değişen koşullara göre kendi bilişsel sınırlarını yenileyebilme ve yeni olaylara bu sınırlar dâhilinde uyum sağlayabilmesidir. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin aksine bilişsel esneklik seviyesi düşük bireylerin standart bir düşünce yapısına göre hareket ettiği, odaklanma sorunları yaşadığı ve yeniliklere ve değişime yönelik zor kabullenme eğilimi gösterdiği ifade edilmektedir (Jonassen ve Grabowski, 1993).

Bilişsel esneklik düzeyindeki düşüşün temel etkenlerinden biri otomatikleşmenin derecesidir (Canas ve diğerleri, 2003). Araştırmacılara göre, birey yetenekli ve uzmanlaşmış olduğunda stratejisini değiştirme konusunda daha katı olma eğilimindedir. Birey herhangi bir alanda uzmanlaştıkça ve becerilerini geliştirdikçe bu durum performans sürecinde bir otomatikleşme meydana getirmekte ve yeni durumlara uyum sağlamayı ve benzer sorunlara farklı bakış açıları getirebilme becerisini kısaca bilişsel esnekliği azaltmaktadır (Çuhadaroglu, 2011). Standart düşünce yapısı ise otomatikleşme sürecinin sonunda ortaya çıkmaktadır.

Bilişsel esnekliğin yordayıcılarının incelendiği bir araştırmada stresle daha iyi başa çıkabilen bireylerin bilişsel esneklik becerilerini kullanma konusunda bir avantaj

sağlayacakları sonucuna ulaşılmış; eleştirel ve yaratıcı düşünmenin bilişsel esneklik bağlamında temel düşünce eğilimleri olduğundan bahsedilmiştir (Çuhadaroglu, 2011).

1.7.1. Bilişsel Esneklik Basamakları

Spiro ve arkadaşları (1988), bilişsel esnekliği yedi basamakta açıklamaktadır.

İlk basamak, Aşırı Basitleştirmeden Kaçınma:

Bireyin bir problemle karşılaştığında, durum değerlendirmesini problemlili duruma özgü olarak yapması ve normal durumlarda verdiği tepkilerden farklılaştırarak düzenlemeler yapmasını içermektedir. Böylelikle birey durumu basitleştirmekten kaçınarak duruma özgü detaylar ile değerlendirebilecektir. Normal olan ve olmayan durumlara göre hareket sürecini sağlıklı bir şekilde düzenleyebilecektir.

İkinci basamak, Çoklu Temsiller Kullanma:

Yeni bir kavramın anlaşılması (kısmen) benzer bir kavramın özelliklerine indirgenir. Yeni, oldukça farklı örnekler, tek bir prototipe özel atıfta bulunularak anlaşılır. Bireyin karmaşık durumlarda tek bir şema yerine birden fazla bilgiyi birlikte kullanarak hareket etmesini kapsamaktadır. Bu şekilde birey içinde bulunduğu durumu farklı açılardan değerlendirerek durumun karmaşık yapısına uygun düzeyde tepki verebilmektedir.

Üçüncü basamak, Durumların Tek Bir Noktaya Toplanması:

Bireyin sahip olduğu bilgileri veya kuralları ani bir şekilde içinde bulunduğu duruma uygulamaması gerektiği, sahip olunan bilgi ya da kuralların durumu açıklamaya ve anlamlandırmaya yeterli olamayabileceği ihtimalini de göz önünde bulundurarak hareket edilmesi gerektiğini içermektedir. Böylece birey geçmişte kullanılan davranış örüntülerinin her durumda geçerli olmayacağını ve hatalı sonuçlara yol açabileceğinin farkında olacaktır

Dördüncü basamak, Kavramsal Bilgiyi Uygulamaya Geçirmek:

Bireyin soyut kavramlara ilişkin edindiği bilgileri farklı şekillerde kullanabileceğinin farkında olmasını kapsamaktadır. Bu şekilde birey, soyut kavramları içinde bulunduğu duruma nasıl uygulayacağı ve duruma özgü detayların bu uygulamayı nasıl etkileyeceği üzerinde düşünebilmektedir.

Beşinci basamak, Şema Birleştirme:

Bireyin katı şema yapılarından yararlanmak yerine çeşitli örneklerden ve farklı bağlamlardan elde ettiği bilgileri değerlendirerek harekete geçmesini ifade etmektedir. Birey bu şekilde yaşayacağı her duruma özgü önceden belirlenmiş bir şeması olması gerekmediğinin farkına varmaktadır. Var olan her şema her durumda geçerli olmamaktadır. Şemalar farklı olaylara ve durumlara özgü şekillenebilmektedir. Uyum sağlama süreciyle var olan şemalar değiştirilebilmektedir.

Altıncı basamak, Kavramların ve Durumların Bölümlerine Ayrılmaması:

Bireyin içinde bulunduğu durumun karmaşıklığına uyumlu olarak geçmişten getirdiği bilgi birikimi ve öğrendiği kavramları birbirinden ayrı ve bağımsız parçalar olarak görmeden birbirleriyle iç içe geçtikleri yerleri göz önünde bulundurarak hareket etmesi gerektiğini içermektedir. Bazı durumlarda içinde bulunulan durumun belirli şemalar ve yaşantılardan bağımsız değerlendirilmesi gerekse de bazen kavramlar ve durumlar birbirleriyle ilişkili ve bağlantılı olabilmektedir. Bu nedenle de birey içinde bulunduğu durumu diğerlerinden tamamen kopuk ve bağlantısız olarak değerlendiremeyeceğinin farkına varmaktadır.

Yedinci basamak, Etkin Katılım ve Öğretici Rehberlik:

Bireyin bilgiyi edinme sürecinde karmaşık süreçleri yönetebilmesi için aktif olarak katılım göstermesi gerektiğini ancak bunu tek başına yapmak yerine bir öğretici eşliğinde gerçekleştirmesinin yanlış bilgi aktarımının önüne geçebileceğini vurgulamaktadır (Spiro ve arkadaşları, 1988).

Psikolojik danışma adaylarının süpervizörler eşliğinde danışma becerilerini geliştirmesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Bazı durumlarda danışmanlar tek başına çözüm bulma konusunda zorlanabilmekte ve öğretici bir rehber ihtiyacı duyabilmektedir. Böylelikle danışma sürecinde yanlış bilgi ve duygu aktarımının önüne geçilebilir.

1.7.2.Farklı Teorik Yaklaşımlar Açısından Bilişsel Esneklik

1.7.2.1 Bilişsel Yaklaşımlar Açısından Bilişsel Esneklik

Bilişsel yaklaşımlar, bilişsel davranışsal yaklaşım ve akılcı duygusal yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yaklaşımların ortak noktası biliş kavramını yaklaşımlarının merkezine almalarıdır.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlarda sıkça kullanılan kavramların başında olumsuz otomatik düşünceler gelir. Olumsuz otomatik düşünceler bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımların (BDY) odak noktasının ise olumsuz otomatik düşünceleri fark ettirip daha gerçekçi düşünceler oluşturma konusunda danışanlara yardımcı olabilmek olduğu söylenebilir.

Bilişsel yaklaşımda otomatik düşünceler, zihnin akışı içinde yer alan ve daha çok duygusal sıkıntı anlarına eşlik eden ortama, duruma özgü bilişlerdir. Otomatik düşünceler kendiliğinden ortaya çıkmakta ve sıklıkla bireyin farkındalığı dışında olmaktadır. Sadece otomatik düşünce sonucunda yaşanan duygu fark edilmektedir (Türkçapar, 2018).

Bilişsel yaklaşımlara göre, bireylerin olaylara, insanlara ve dünyaya ilişkin katı fikirleri durum ve düşünce değerlendirmelerinde farklı bakış açısıyla düşünme becerilerini engellemektedir. Bu durum işlevsel olmayan zihinsel yapılanmaya, ara inançların, temel inançların, otomatik düşüncelerin oluşmasına sebep olmaktadır (Altunkol, 2011: 14).

Birey herhangi bir olay karşısında harekete geçmeden önce seçeneklerin, doğrudan görülen ve ilk akla gelen çözüm yollarından ziyade farklı alternatif düşüncelerin farkında olmalıdır. Beck'e ait olan bu tanımsal açıklamada da görüldüğü gibi insanın, herhangi bir durum karşısında doğrudan, doğru yanıt bulmasındansa, konuyu bilişsel süreçlerden geçiren, birden fazla seçeneğin farkında olan kişinin, düşünsel olarak daha gelişmiş olduğunu göstermektedir (Balta, 2020).

Bochner ve Kelly'e (1974) göre bilişsel esneklik bireylerin durumları farklı açılardan görmesi ve sonrasında problem durumunda ihtiyaç duyduklarına adapte olması şeklinde tanımlanmaktadır.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına benzer bir diğer yaklaşım olan akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma göre, ruhsal rahatsızlıklar bireyin uyumunu güçleştiren katı bilişlerden kaynaklanmaktadır. Bu yaklaşım, düşünce, duygu ve davranışların bir çark gibi sürekli etkileşim halinde olduğunu ve yaşanan duygusal rahatsızlıkların nedeninin irrasyonel düşünceler olduğunu savunur (Ellis, 1975). Bir başka deyişle insanlar düşündüklerini hissetmektedir. Olaylar kişiler ya da durumlar iyi ya da kötü hissetmeye sebep olmaz. Duygusal tepkilerin senaryolarını bireyler kendileri yazmaktadır.

Bilişsel esnekliğin geliştirilmesinde bilişsel yaklaşımlar kullanışlı ve yararlı olarak görülmektedir (Dennis ve Vander, 2010). Bilişsel esnekliğin gelişimi açısından büyük engel taşıyan katı düşünceler ve katı düşünme biçimi bilişsel yaklaşımların odak noktasını oluşturan otomatik düşüncelerle benzerlik göstermektedir. Bu benzerlik bilişsel esnekliğin geliştirilmesi bağlamında bilişsel yaklaşımları anlamlı kılmaktadır.

1.7.2.2 Sosyal Öğrenme Yaklaşımı Açısından Bilişsel Esneklik

Sosyal öğrenme kuramı öğrenmenin yalnızca ilk elden yaşantılarla değil başkalarının yaşantıları aracılığıyla da gerçekleşebileceğini savunmaktadır. Sosyal öğrenme ekolü bu durumu “dolaylı yaşantı” olarak adlandırmaktadır. Kurama göre insan yeni bir davranışı hiç sergilemeden de öğrenebilmektedir. Aynı zamanda doğrudan maruz kalmadığı bir duruma ilişkin duygusal tepkileri; bu durumu yaşayan bir modelin sözleri, ses tonu, beden dili gibi belirtileri gözlemleyerek edinebilmektedir (Bandura, 1977).

Bandura (1977), bilişsel esneklik konusunda yetkin olan kişilerin rutinlere karşı esnek, belirli hedefler konusunda motivasyona sahip, hayatlarıyla ilgili kararlarda kendi fikirlerini önemseyen ve söz sahibi olan olgun bireyler olduklarını belirtmiştir.

1.7.3.Bilişsel Esneklik ve Nörolojik Süreçler

Bilişsel esneklik değişen görev zorlukları adına verimli adaptasyon sağlayan çok önemli bir insan yeteneğidir. Var olan bu yetenek hızla değişim sağlayan günümüz dünyası için önemli bir kriter olarak değerlendirilebilir.

Araştırmalarda her denemeden önceki nöral aktivitenin sonrasında gerçekleşen bilişsel esneklik ile ilgili birkaç beyin bölgesi bulunmuştur. Özellikle hazırlık süreci aktif olduğunda ve artış gösterdiğinde performans artmıştır. Verilen görev

tekrarlandığında ise nöral aktivitelerde artış gözlenmemiştir. Aynı zamanda yapılan araştırmalar bilişsel esneklik ile ilgili beyin bölgelerinin bazal gangliyonlar da dâhil olmak üzere anterior singulat korteks, prefrontal korteks ve posterior parietal korteks olduğunu ortaya koymuştur (Leber, Turk-Brown & Chun, 2008).

Nöroplastisite ya da nöral esneklik nöranların hem anatomik hem de işlevsel olarak yenilenmesine ve yeni sinaptik bağlantıların oluşmasına olanak tanımaktadır. Beyin esnekliği ya da nöroplastisite beynin kendini iyileştirme ve yeniden yapılandırma becerisidir (Kolb ve arkadaşları,2010).

Yaşla birlikte gelen nörobiyolojik düşüş, araştırmalarca kanıtlamıştır. Nörobilişsel performans testlerinde yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre daha az başarılı olmuştur. Ancak bu durum her yaşlı için geçerli olmamaktadır. Bazıları gençler kadar başarılı performans gösterebilmektedir. Bu durum bilimsel olarak araştırılmış ve yeni bilgi işlerken performansı yüksek olan yaşlılar ile gençlerin aynı beyin bölgelerini çalıştırdıkları bulgulanmıştır. Ek olarak hem gençlerden hem de performansı düşük olan yaşlılardan farklı ek beyin bölgelerini de çalıştırdıkları görülmüştür. Araştırmacılar genel olarak ek bilişsel kaynakların çalıştırılmasının destekleyici bir stratejiyi yansıttığı sonucuna varmışlardır. Yaşla birlikte gelen yaş bağlantılı yoksunluklar ve düşük sinaptik esneklik ortaya çıktığında beyin, nörobilişsel ağlarını tekrardan organize ederek çoklu kaynak esnekliğini bir kez daha açığa çıkarmaktadır (Kolb, Muhammad ve Gibb, 2011).

1.7.4.Bilişsel Esnekliğin Gelişimi

Her bebek doğuştan sahip olduğu bir kodlama mekanizmasıyla dünyaya gelmektedir. Bu sebeple gelişim süreçleri hızlı ilerlemektedir. Önce bedenini fark etmekte, ayrı bir birey olduğunun farkına varmakta; ihtiyaçları doğrultusunda zihinsel kapasitesini kullanarak eylemlerde bulunmaktadır. Kişi ve nesne sürekliliği kazanmaktadır. Bireyin çevresindeki dünyayı anlamasını ve öğrenmesini sağlayan aktif zihinsel faaliyetlerde gelişime bilişsel gelişim adı verilmektedir. Bilişsel gelişim; bebeklikten yetişkinliğe kadar bireyin çevreyi, dünyayı anlama, düşünme yollarının daha karmaşık ve etkili hale gelme sürecidir (Sönmez, 2000).

Bilişsel gelişimi inceleyen kuramcılardan olan Piaget'e göre bilişsel gelişim, organizmanın yaşam boyu farklı basamaklardan geçerek düzenli bir değişim

geçirmesidir. Gelişimsel evrelerin, bireyin hayatı değişikçe durumları farklı algılamasında, düşüncelerdeki değişimlerinde, problemleri çözmesinde, hayatındaki yeni dönemlere uyum sağlamasında son derece önemli olduğu vurgulayan Piaget' e göre; bu evrelerdeki bilişsel değişimler bilişsel esnekliğin kökenini oluşturur (Steinberg, 2007).

1.7.4.1. Bilişsel Esnekliğin Çocuklarda Gelişimi

Bilişsel esneklikte yaşa bağlı değişiklikler, kural değiştirme (Zelazo, Frye ve Rapus, 1996), kelime öğrenme (Deák, 2003), uzamsal akıl yürütme (Hermer-Vazquez, Moffet ve Munkholm, 2001), sınıflandırma (Blaye ve Bonthoux, 2001) ve problem çözme (Chen, 1999) olarak belirtilebilir.

Deak ve Wiseheart (2015), araştırmalarında okul öncesi çocukların bilişsel beceri ve alan türlerini belirlemek adına üç esneklik testi ile çalışmışlardır. Testler belirlenirken bilişsel gelişim farklılıkları, gelişim dönemi özellikleri ve istenilen görevlerin zorluk dereceleri eşit konuma getirilmeye çalışılmıştır. Çocukların bilişsel esnekliği tüm testlerde benzerse, bilişsel esneklik adına genel bir kapasite; yalnızca aynı görev alanındaki iki test arasında tutarlıysa, esnekliğin göreve özgü beceriler tarafından veya orta düzeyde belirli bazı beceriler tarafından belirlenebileceğini öne sürmüşlerdir.

Uygulanan test kural değiştirme testidir; çocuklar sıralama için önce kuralı öğrenmektedir. Bir kurala uymaları daha sonra diğer kurala geçmeleri söylenmektedir. Çoğu 3 yaşındaki çocuk ikinciye geçmek için bir talimata uymamakta ancak çoğu 5 yaşındaki çocuk doğru şekilde geçiş yapabilmektedir. Bunun bir sebebi çocukların genişleyen, giderek daha ayrıntılı bir program uygulayan okul öncesi sınıflarına katılmaya başlamaları gösterilebilir. Okul öncesi çocuklar, tümevarımsal yargılarda bulunmak için bu tür ipuçlarını esnek bir şekilde kullanabilmektedir (Nguyen ve Murphy, 2003). Okul öncesi çocukların kuralların işleyen bellek temsillerinin gücü, kural değiştirme hızlarını belirlemektedir (Holt ve Deák, 2015).

Araştırma sonucuna göre çocukların esnekliğinin aşağıdakiler tarafından belirlendiği sonucuna ulaşılmıştır:

(a) görev türüyle ilgili işleme faktörleri (örneğin, anlam çıkarımları veya kural değiştirme)

(b) alt göreve özgü faktörler (örneğin, belirli ipuçlarını anlama)

Bununla birlikte çoğu çocuk (%80) aynı şeyi üretmemiştir. Çocukların belirli bir esneklik testindeki performansının genelleştirilmesi uygun bulunmamıştır.

1.7.4.2. Bilişsel Esnekliğin Ergenlerde Gelişimi

Ergenlik döneminin çocukluk dönemine kıyasla daha soyut muhakemeler yapılan ve yürütücü işlevler açısından daha etkin bir dönem olduğu söylenebilir. Daha soyut ve mantıksal düşünme yeteneğinde gelişme, hipotezleri test etme, mantıksal olasılıkları, alternatifleri ve çözümleri keşfetme bu dönemin özelliklerindendir (Santrock, 2009). Araştırmacılara göre, soyut düşünce kapasitesi ergenlik döneminde bilişsel esneklikle birlikte gelişip artmaktadır. Esneklik bireyin yaşamının önceki dönemlerinde de mevcuttur ancak ergenlik çağında daha belirgin bir rol oynamaya başlamaktadır (Esterhuyse, Nortjé, Pienaar ve Beukes, 2013). Ortalama 15 yaş civarında birey entelektüel olgunluğa erişir. Zihinsel faaliyetleri gelişmenin en üst noktasına ulaşır (Yapıcı Yapıcı, 2006).

Bilişsel esneklik becerileri küçük yaşlarda başlasa da ergenlik ve yetişkinlikte gelişmeye devam etmektedir. Çocukluk dönemi ile yaşamın diğer dönemlerini (ergenlik, yetişkinlik) karşılaştıran bilişsel esneklik çalışmaları yaş ilerledikçe frontal, parietal loblarda yüksek aktivasyon görüldüğünü belirtmiştir (Dajani ve Uddin, 2015). Beyin loblarında meydana gelen değişim öğrenme, bellek, muhakeme, karar verme becerilerini etkilediğinden bilişsel açıdan gelişim sağlıyor olabilir.

Ergenlikte bozulmamış yürütücü işlevler; otomatik tepkilerin engellenmesini gerektiren, harekete geçmeden önce kararlar üzerinde düşünme yeteneği ve istenen bir hedefe ulaşmak için etkili kararlar verebilme yeteneği olarak gösterilmektedir. Ergenlikten yetişkinliğe ilerlerken, yürütücü işlev becerileri gittikçe daha etkili hale gelmektedir (Badak, 2019). Yürütücü işlev becerilerindeki gelişim otomatik tepkileri engellediğinden bilişsel açıdan daha esnek olabilmeyi sağlıyor olabilir.

1.8. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Soylu (2019), okul öncesi öğretmenlerinin fen eğitimine yönelik tutumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelediği araştırmasında bilişsel esneklik ile “kendini geliştirme” arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma

bulguların değerlendirildiğinde kendini geliştirmiş bir öğretmenin çok yönlü düşünmesi ve güncel bilgilere açık olması beklenmektedir.

Ateş ve Sağar (2022), psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik düzeylerinin arttıkça akademik başarılarının da artacağı sonucuna ulaşmıştır. Bilişsel esnekliği yüksek olan psikolojik danışman adaylarının karşılaştıkları engellerle daha etkili başa çıkması sebebiyle akademik başarılarını etkileyecek olumsuz olaylarla daha etkili başa çıkabileceklerini belirtmişlerdir.

Koç (2020), çalışmasında bilişsel esnekliğin yaş ilerledikçe deneyime bağlı arttığını ve 22 yaş ve üzeri katılımcıların daha düşük yaşa sahip katılımcılardan daha üst düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Orhan (2020), üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı ile bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında öğrencilerin sınav kaygısının artması sonucu bilişsel esneklik kontrol düzeyleri azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

Yıldız (2018), 554 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmanın sonucunda ulaştığı bulgulara göre bilişsel esneklik azaldıkça somatizasyon belirtileri, kaygı düzeyi, olumsuz benlik algısı ve depresyona yatkınlık artmaktadır. Aynı zamanda duygu düzenlemede güçlükler yaşanması durumu da artmaktadır. Bilişsel esnekliğin duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla psikolojik belirtileri yordadığı sonucu bulgulanmıştır. Bu bulgu ergenlerde düşük bilişsel esneklik sahibi olanların yaşayacağı duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik belirtiler ortaya çıkarabileceğini göstermektedir.

Bilgin (2017), cinsiyet açısından ergenin bilişsel esnekliği ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında 441 ergen ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda ergenin dışadönüklük, özdenetim ve gelişime açıklık özellikleri geliştikçe bilişsel esneklik düzeyinin de arttığı bulgulanmıştır. Aynı zamanda ergenin duygusal tutarsızlık düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi düşmektedir. Cinsiyet açısından bilişsel esneklik düzeyi düşük olan erkek ergenlere kıyasla kız ergenlerin daha fazla duygusal tutarsızlık gösterdiği bulgulanmıştır.

Ulubey ve Bedel (2015), ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolünü incelemişlerdir. 362 lise öğrencisi ile yapılan araştırma bulgularına göre bilişsel olarak esnek olan bireyler sorunlarını değerlendirirken daha esnek davranabilmekte, farklı bakış açıları kullanarak çözüme ulaşmaya çalışmakta ve

yaşanılan problemi daha baş edilebilir olarak görmektedirler. Sorunları bir fırsat olarak düşünme eğilimindedirler. Dolayısıyla aktif başa çıkma stratejisini daha sıklıkta kullanmakta ve kaçınma stratejisini daha az kullanmaktadırlar.

Güvenç (2019), çalışmasında üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. 700 öğrenci ile yapılan araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri erkekler lehine bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla bilişsel esneklikleri anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. 5 Faktör Kişilik Kuramı alt boyutları değerlendirildiğinde duygusal dengesizlik boyutu kadınların lehine sonuçlanmıştır. Sırasıyla duygusal dengesizlik, deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük ve yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üzümcü ve Müezzın (2018), öğretmenlerin meslek tecrübesi ile bilişsel esnekliklerinin artabileceği, karşılaşılan sorunları farklı pencerelerden değerlendirerek yeni ve alternatif çözüm yolları üretilabileceği söylenmektedir.

Kolburan ve arkadaşları (2019), 272 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırma sonucunda bilişsel esneklik düzeyi arttıkça, olumlu mizah tarzlarının kullanımının arttığı bulgulanmıştır. Ayrıca, erkeklerin kadınlara kıyasla bilişsel esneklik düzeyleri daha yüksek bulunmuş ve saldırgan mizah tarzını daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

Öztürk (2013), çalışmasında intihar olasılığı yüksek olan gençlerin bilişsel esneklik puanları olasılığı düşük olanlara daha az düzeyde bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin “kontrol algılaması” boyutu arttırıldığında birey sağlıklı aile yapısı içerisinde yetişse dahi intihar olasılığının düşebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Toksöz ve Kolburan (2018), evli bireylerde bağlanma stilleriyle bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisinin incelemiştir. Bulgulara göre, erkeklerin bilişsel yönden daha esnek oldukları ve olayları olumlu değerlendirebildikleri görülmüştür. Bunun yanı sıra bilişsel esnekliğin aile içerisindeki iyi iletişim ve etkileşim üzerinde etkisi olduğu bulgulanmıştır.

Başpınar (2019), sınıf öğretmenliği bölümünde okuyan üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırma sonucunda sınıf öğretmenliği öğretmen adaylarının üstbilişsel ve

bilişsel esneklik becerilerinin, öğretmenlik mesleki yeterliliklerinin güçlü birer yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Şirin Ayva (2018) çalışmasında macera terapisi temelli grupla danışmanlığın üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine etkisinin incelemiştir. Deneysel modelde yürütülen çalışmada çalışma grubunu Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalı lisans öğrencileri oluşturmuştur. Macera terapisi temel alınarak 12 kişilik grupla psikolojik danışma oturumu yürütülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre macera terapisi temelli grupla danışmanlık, aday psikolojik danışmanların farkındalıklarını arttırmış ve daha gelişmiş hissettirmiştir. Aynı zamanda kendilerini bilişsel anlamda daha esnek bulmuşlardır. Grupla psikolojik danışma oturumunda kullanılan etkinlikleri kendi mesleki süreçlerinde de kullanacaklarını belirtmişlerdir.

Anayurt (2017), erken dönem uyumsuz şemaların bilişsel esnekliği olumsuz etkileyerek azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Bilişsel esnekliğin azalması ruminatif düşünceleri arttırmakta ve dolayısıyla duygu düzenleme güçlüklerine sebep olabilmektedir.

Doğan Laçın (2015), 549 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına göre kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşımın birlikte bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur. Aynı zamanda bilişsel esnekliğin yordanmasında en güçlü değişkenin özyeterlilik olduğu tespit edilmiştir.

1.9. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Park ve Ammerman (2023), çalışmalarında bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylerin intihara eğilimli olma durumunun bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Tisborn ve arkadaşları (2023), 15 aylık bebeklerle deneysel bir çalışma yürütmüştür. Çalışma süresince deney grubundaki bebekler bir takım stres yaratan durumla başa çıkmaya çalışmıştır. Stres durumu bebeklerin alternatif eylem mevcut olduğunda bile alışılmış eyleme yönelmelerine sebep olmuştur. Stres durumunda olmayan bebeklerin ise alternatif eyleme yönelme ve keşfetme olasılıkları daha yüksek bulunmuştur.

De Santana, Roazzi ve De Nobre (2022), çalışmalarında yaş faktörü bağlamında matematik becerileri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre daha küçük yaşlardaki matematik becerileri performansının bilişsel esneklikten daha güçlü şekilde etkilendiği görülmüştür.

Rastelli ve arkadaşları (2022), sanal gerçeklikle simüle edilmiş değiştirilmiş algısal fenomenolojinin, alışılmadık karar stratejilerinin keşfedilmesini kolaylaştıran ve otomatik seçimlerin yaygınlığını engelleyen bilişsel dinamiklerdeki yeniden yapılanma sebebiyle bilişsel esnekliği arttırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Kiss ve arkadaşları (2020), bilişsel olarak esnek CEO'ların zahmetli ve ısrarlı bilgi araştırmasına girme ve dış bilgi kaynaklarına daha fazla güvenme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır.

Mekari ve arkadaşları (2020), düzenli egzersiz ve sporun yaşlı yetişkinlerde daha iyi yürütme işlevi sağlayarak bilişsel esnekliği arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre egzersiz programları yaşlı yetişkinlerde bilişsel gerilemeyi engellemiştir.

Honn ve arkadaşları (2019), 19 sağlıklı genç yetişkin ile 4 günlük bir laboratuvar çalışması yürütmüşlerdir. Çalışma sonucunda ulaşılan bilgilere göre uyku yoksunluğu, geribildirim köreltme yoluyla bilişsel esneklik eksiklikleri yaratmaktadır.

Laureiro-Martínez ve Brusoni (2018), çalışmaları sonucu bilişsel esnekliğin (yani, bilişsel işlemenin türü ile eldeki problemin türünü eşleştirme becerisinin) karar vericilerin önemli ölçüde daha yüksek karar verme performansı elde etmelerini sağladığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda üstün karar verme performansının, iyi yapılandırılmış problemlerle karşılaşıldığında yarı otomatik bilişsel süreçlerin ve kötü yapılandırılmış problemlerle karşılaşıldığında daha müzakereci süreçlerin kullanılmasıyla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Lerche ve arkadaşları (2018), yaşlılarda fiziksel aktivitenin bilişsel esneklik üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Altı yıl boyunca 667 nörolojik olarak sağlıklı bireyi kesitsel olarak incelemişlerdir. Katılımcılar haftalık spor aktivitelerine göre katmanlandırılmış. Araştırma bulguları spor aktivitesinin, devam eden olası bir nörodejeneratif sürecin belirtileri olan bilişsel esneklik, depresif semptomlar ve uyku üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir.

Eichorn ve arkadaşları (2018), kekemelik bozukluğu olan ve olmayan okul öncesi çocuklarda bilişsel esneklik düzeyini incelemişlerdir. Sonuçlar kekeleyen çocukların dikkati etkili bir şekilde değiştirmekte güçlük çektikleri, akranlarına kıyasla hatalardan kaçınmaya daha çok odaklanan bir strateji kullandıkları ve kekemeliğin daha zayıf bilişsel esneklikle ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Bock ve arkadaşları (2015), orta çocukluk döneminde yürütme işlevi ile zihin kuramının gelişimini ve ilişkilerini belirlemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. 7-12 yaşları arasındaki yüz dört çocuk, çalışma belleğini, engellemeyi, esnekliği, zihin teorisini ve kelime dağarcığını ölçen yaşa uygun görevleri tamamlamışlardır. Sonuçlara göre uzamsal çalışma belleği ve esnekliği yaşla birlikte, özellikle 7 yıl sonra önemli ölçüde artmıştır. Dahası, bilişsel esneklik sosyal anlayışı; yaş, kelime bilgisi, çalışma belleği ve ketlemenin etkilerinin ötesinde yordamıştır.

Adi-Japha ve arkadaşları (2010), iki dil bilen çocukların çizimlerinde bilişsel esneklik düzeyini inceledikleri bir araştırma yürütmüştür. Araştırmacılar, 4 ve 5 yaşlarındaki İngilizce-İbranice ve Arapça-İbranice bilen iki dilli çocuklardan ve tek dilli akranlarından bir çiçek ve bir ev çizmelerini talep etmişlerdir. Bulgular sonucunda iki dil bilen çocukların bilişsel esneklik oranları tek dil bilen çocuklara göre önemli ölçüde daha yüksek bulunmuştur.

Spann ve arkadaşları (2012), çocuklukta maruz kalınan kötü muamele ile yürütücü bir işlev olan bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın katılımcılarını tanımlanmış psikiyatrik bozuklukları olmayan ergenler oluşturmuştur. Yaşları 12-17 arasında değişen otuz ergen ile çalışılmıştır. Fiziksel ve duygusal istismar ihmal, kötü muamele alt tipleri araştırmanın boyutlarını oluşturmuştur. Çalışmanın sonuçları, hem fiziksel istismar hem de fiziksel ihmalin ergenlerde azalan bilişsel esneklikle ilişkili olduğunu göstermiştir.

Clearfield ve Niman (2012), çalışmalarında düşük gelirli bebeklerde bilişsel esnekliğin gelişimini uzunlamasına incelemiştir. 15 düşük sosyoekonomik düzeye sahip 17 yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bebek 6, 9 ve 12 aylıkken test edilmiştir. Araştırma sürecinde bilişsel esneklik düzeyi bebeklere ulaşmanın öğretildiği kalıcı bir ulaşma görevi ile ölçülmüştür. Çalışma bulguları düşük gelirli ailelerin bebeklerinde

bilişsel esneklik gelişiminin yüksek gelirli ailelerin bebeklerine oranla daha yavaş olduğunu ortaya koymuştur.

Tchanturia ve arkadaşları (2011), yeme bozukluklarında bilişsel esneklik kavramını inceledikleri bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçları anoreksiya nervroza ve bulumiya nervroza tanısı almış kişilerin zayıf bilişsel esneklik düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Seehagen ve arkadaşları (2015), stresin bebeklerde bilişsel esnekliği nasıl etkilediğini araştırmıştır. Katılımcı bebeklerin yarısına stres indüksiyonu yapılmış, diğer yarısına ise uygulanmamıştır. Daha sonra tüm bebekler alışılmış olarak ilginç bir etki yaratan bir eylemi gerçekleştirmeyi öğrenmiştir. Eylem etkisiz hale geldiğinde, sadece stresli bebekler bu eylemi gerçekleştirmeye devam ederek katı alışkanlık davranışlarını sergilemeye devam etmişler; stresli olmayan bebekler ise esnek davranış gösteren alternatif bir eylemi araştırma eğiliminde olmuşlardır. Araştırma sonucuna göre stresin bebeklerde bilişsel esnekliği bozduğu görülmüştür.

Colzato ve arkadaşları (2009), kötüye kullanım veya bağımlılık kriterlerini karşılamayan eğlence amaçlı kokain uyuşturucu kullanıcılarının, çalışma belleğinde ve bilişsel esneklikte bozulma gösterip göstermediğini araştırmışlardır. Bulgular, kokainin eğlence amaçlı kullanımının seçici olarak bilişsel esnekliği bozduğunu ancak çalışma belleğindeki bilgilerin korunmasını etkilemediğini göstermiştir.

Dong ve arkadaşları (2014), internet bağımlılarında bilişsel esneklik düzeyini incelemişlerdir. 15 internet bağımlısı denek ve 15 sağlıklı, internet bağımlılığı bulunmayan birey ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlısı kişilerin aynı anahtarlama görevleri sırasında yürütme kontrolü ve dikkat değiştirme konusunda daha fazla çaba sarf ettiklerini bulunmuştur. Genel perspektife bakıldığında internet bağımlılığına sahip bireylerin bozulmuş bilişsel özellikler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Wang ve arkadaşları (2017), çalışmalarında olumlu duygunun bilişsel esnekliği ve altta yatan sinir mekanizmalarını nasıl etkilediğini araştırmıştır. Katılımcılara farklı duygusal değerlerin (pozitif, negatif veya nötr) resimleri gösterilmiştir. Davranış sonuçları, pozitif duygusal durumda değiştirme maliyetlerinin önemli ölçüde azaldığını

ve olumsuz duygusal durumda nötr durumdakilere kıyasla arttığını göstermiştir. Araştırma sonuçları olumlu duyguların bilişsel esnekliği artırabileceğini göstermiştir.

Dommes ve arkadaşları (2011), çalışmalarında bir arama motoruyla bilgi aramada yaşa bağlı farklılıkları açıklamada bilişsel esneklik ve kelime haznesi yeteneklerinin rolünü araştırmıştır. On dokuz yaşlı ve yirmi genç katılımcı, dokuz araştırma yapmak ve bir dizi bilişsel testi tamamlamakla görevlendirilmiştir. Daha yaşlı katılımcılar daha az doğru yanıt ve daha düşük görev tamamlama hızı ile daha zayıf arama performansı elde etmiştir. Bulgular, bilişsel esneklikteki yaşa bağlı düşüşün, bilgi aramada gözlemlenen yaşa bağlı farklılıklarda özellikle de kullanıcıların çıkmazdan çıkma biçiminde bir rol oynadığını göstermektedir.

Bartfai ve arkadaşları (1990), intihar davranışı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. İntihar girişiminden sonra hastaneye yatırılan dokuz erkek psikiyatri hastasında problem çözme yönleri ölçülmüştür. Test intihar girişiminden sonraki 3 hafta içinde (bir hasta hariç) yapılmıştır. Sonuçlar, intihara eğilimli hastaların, hiçbir alternatif sunulmadığında yeni fikirler üretme yeteneklerinin azaldığını yani bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, kullanılan ölçme araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

2.1.Araştırma Modeli

Araştırma psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik düzeylerini incelemeye yönelik olduğu için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla olgunun etkileşiminde bir değişim olup olmadığını ve değişimin derecesini ortaya koymaktadır (Karasar, 2014: s.67).

2.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Trabzon Üniversitesi Eğitim Fakültesi 2020-2021 eğitim-öğretim yılında örgün eğitime devam etmekte olan 250 Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme metodu ile seçilmiştir.

Tablo 3.1’de araştırma grubunun cinsiyet, algılanan anne-baba tutumu, travmatik deneyim durumu, yakın arkadaş, kardeş sayısı kişiliğine yönelik algı biçimi ve yıllık okunan kitap sayısı değişkenlerine göre dağılımları yer almaktadır.

Tablo 2.1: Örneklemen Araştırma Değişkenleri Kapsamında Dağılımı

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	201	80,4
	Erkek	49	19,6
	Toplam	250	100
Algılanan Anne Tutumu	Demokratik	188	75,2
	Demokratik olmayan	62	24,8
	Toplam	250	100
Algılanan Baba Tutumu	Demokratik	169	67,6
	Demokratik olmayan	81	32,4
	Toplam	250	100
Travmatik yaşantı	Var	126	50,4
	Yok	124	49,6
	Toplam	250	100
Yakın arkadaş	Var	243	97,2
	Yok	7	2,8
	Toplam	250	100
Kardeş sayısı	Tek	8	3,2
	1-2	130	52,0
	3 ve daha fazla	112	44,8
	Toplam	250	100
Kişiliğe yönelik algı biçimi	İçedönük	120	47,8
	Dışadönük	130	52,2
	Toplam	250	100
Yıllık okunan kitap sayısı	1-6	118	47,0
	7-12	81	32,5
	13 ve üstü	51	20,5
	Toplam	250	100
Akademik Başarı	3.00-4.00	208	83,2
	2.00-2.99	42	16,8
	1.99 ve altı	0	0
	Toplam	250	100

Tablo 3.1’de gösterildiği gibi katılımcıların %80,4’ü kadınlardan (201) %19,6’sı ise erkeklerden (49) oluşturmaktadır. Katılımcıların algıladıkları anne tutumuna göre dağılımları değerlendirildiğinde %75,2’si (188) demokratik, %24,8’i (62) demokratik olmayan tutuma sahiptir. Algılanan baba tutumuna göre %67,6’sı (169) demokratik, %32,4’ü (81) demokratik olmayan tutuma sahip olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %50,4’ü (126) travmatik yaşantıya maruz kalmışken %49,6’sı (124) travmatik yaşantı geçirmemiştir. Katılımcılar yakın arkadaşına sahip olma durumuna göre değerlendirildiğinde %97,2’si (243) yakın arkadaşına sahipken %2,8’i (7) yakın arkadaşına sahip değildir. Katılımcıların %3,2’si (8) tek çocuk, %52’si (130) 1-2 kardeş, %44,8’i (112) 3 ve daha fazla kardeşe sahiptir. Katılımcıların kişiliğe yönelik algı biçimi dağılımları değerlendirildiğinde %47,8’i (120) içedönük, %52,2’si (130) dışadönük olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların son bir yılda okudukları kitap sayısına göre dağılımları değerlendirildiğinde %47’si (118) 1-6 kitap, %32,5’i (81) 7-12 kitap, %20,5’, (51) 13 ve üstü kitap okumuştur. Katılımcıların %83,2’si (208) 3.00-4.00 ortalamaoya sahipken %16,8’i (42) 2.99-2.00 ortalamaoya sahiptir. 1.99 ve altı ortalamaoya sahip öğrenci olmadığı görülmüştür.

2.3.Veri Toplama Süreci

Araştırma verilerini toplamak için Trabzon Üniversitesinden gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra ilgili ana bilim dalı başkanlığı ile iletişime geçilerek uygun saatler belirlenmiştir.

Araştırmanın amacı araştırmayı yapan kişi tarafından açık ve sade bir biçimde psikolojik danışman adaylarına açıklanmış ve özellikle elde edilen verilerin kullanılmasında gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı vurgulanmıştır. Daha sonra veri toplama araçları araştırmacı tarafından katılımcılara gruplar halinde uygulanmıştır. Her bir grupta veri toplama süreci yaklaşık olarak 30 dakika sürmüştür.

2.4.Veritoplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla toplamda üç ölçme aracı kullanılmıştır. Bunlar; “Kişisel Bilgi Formu”; Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması Saymaz ve Doğan (2013) tarafından yapılan “Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)” ; Berking ve Znoj tarafından geliştirilen ve Türkçeye

uyarlama çalışmaları Vatan ve Kâhya (2018) tarafından yapılan “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DBBÖ)’dir.

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, psikolojik danışman adaylarının kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla bu araştırma kapsamında araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Etik kurallar ve gerçekçi cevaplar alabilmek amacıyla kişisel bilgi formu ile katılımcılara kimlik bilgilerini içeren sorular yöneltilmemiştir.

Bu form araştırma grubundaki psikolojik danışman adaylarının; yaşını, cinsiyetini, sınıf seviyesini, akademik başarılarını, kardeş sayılarını, algıladıkları anne tutumlarını, algıladıkları baba tutumlarını, bir yıl içerisinde okudukları kitap sayısını, travmatik deneyimlerinin varlığını, kişiliklerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla düzenlenmiş ve kapalı uçlu sorulardan oluşturulmuştur.

2.4.2. Bilişsel Esneklik Envanteri

Bireylerin olaylar ve durumlar karşısındaki bilişsel esneklik düzeylerini ölçebilmek amacıyla Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilen ölçek, 5’li likert tipinde 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11, 17. maddeler tersten kodlanmaktadır. Puanların yüksekliği bilişsel esnekliğin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin özellikleri, kendi başına karar alabilme becerisi ve benlik saygısı yüksek, olaylara farklı açılardan bakabilen, içten denetimli, depresif düzeyi daha düşük ve iyimser olarak sıralanabilir.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından gerçekleştirilmiş olup ölçeğin geçerliği ölçüt bağıntılı geçerlik, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçeğin güvenirliği ise Cronbach alfa iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Faktör analizi sonuçları ölçeğin iki faktörlü bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ise ölçeğin bütünü için .75 olarak saptanmıştır. Elde edilen bulgular, Bilişsel Esneklik Envanteri’nin Türk üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini ölçmede yeterli geçerlilik ve güvenirlik değerlerine sahip olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin toplam puanı üzerinden Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .71 olduğu belirlenmiştir.

2.4.3. Duygu Düzenleme Becerileri  l eği

Duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için Berking ve Znoj tarafından geliştirilmiştir. 5'li Likert tipinde olup 27 maddeden oluşan öz-bildirim aracıdır. Ölçek; farkındalık/dikkat, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye, öz-destek, değişimleme olmak üzere toplam dokuz alt boyutu kapsamaktadır. Duygu Düzenleme Becerileri  l eği toplam puan ortalaması üzerinden de değerlendirilebilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan 27 ile 135 arasında değişmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama  alışmaları Vatan ve Kâhya (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin, güvenilirlik çalışması kapsamında tüm test için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89 ve alt boyutlar için 0.49-0.75 arasında bulunmuştur. Her alt boyut için yapılan madde-toplam korelasyon sonuçlarının 0.30'dan yüksek olduğu g r lm ştir. Geçerlilik  alışması kapsamında, genel olarak tüm alt boyutlar birbirleriyle ve bağıntılı geçerlilik için değerlendirilen ölçeklerle beklendik yönde ve 0.01 istatistiksel anlamlılık düzeyinde anlamlı korelasyon göstermişlerdir. Bu çalışmada ise ölçeğin toplam puan üzerinden Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .93 olduğu tespit edilmiştir.

2.5.Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde istatistik paket programlarından faydalanılmış ve veri analizinde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.  l me aracının güvenirliği için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alfa değeri hesaplanmıştır.

Dağılımın normalliğinin tespit edilebilmesi için dağılıma ait  arpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri ile Q-Q plot, box plot ve histogram grafikleri değerlendirilmiş ve bunun yanında dağılıma Kolmogorov – Smirnov ile Shapiro – Wilk normallik testleri uygulanmıştır. Dağılımın normal olarak değerlendirilebilmesi için basıklık- arpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında yer alması ve Kolmogorov – Smirnov ile Shapiro – Wilk normallik testleri p değerlerinin .05'ten büyük olması ($p > .05$) gerekmektedir (Mertler ve Vannatta, 2005: 86).

Bu doğrultuda araştırmada elde edilen veriler normallik dağılımları bakımından incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu nedenle parametrik testler ile analiz sürecinin yürütülmesi uygun g r lm ştir. Bu bağlamda ilk olarak

psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerilerinin bilişsel esneklik puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı Basit Doğrusal Regresyon analizi ile incelenmiştir. Aynı zamanda duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Daha sonra duygu düzenleme becerileri, bilişsel esneklik değişkenlerinin cinsiyet, algılanan anne baba tutumu, travmatik yaşantı, yakın arkadaşına sahip olma, kardeş sayısı, kişiliğe yönelik algı biçimi ve yıllık okunan kitap sayısı değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığının belirlenebilmesi için Bağımsız Örneklem T Testi ile Tek Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Bulgular

Çalışmanın bu kısmında araştırma sorularının cevaplanabilmesi için yapılan istatistiksel analizlere ait bulgulara verilmiştir. Elde edilen bulguların anlaşılabilirliğinin sağlanabilmesi ve daha detaylı bir şekilde açıklamalarda bulunulabilmesi için araştırma soruları sırasıyla sunulmuştur.

3.1.1. Birinci ve İkinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Problem cümlesinin sorusu olan “Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri bilişsel esneklik düzeyinin anlamlı düzeyde bir yordayıcısı mıdır?”ı cevaplayabilmek için Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.1 ve 3.2’de yer almaktadır.

Tablo 3.1: Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine ait Pearson Korelasyon Analiz Sonucu

Değişken	D.D.B.	B.E.
Duygu Düzenleme Becerileri (D.D.B.)	1	,661
Bilişsel Esneklik (B.E.)	,661	1

Tablo 3.1’e göre psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri puanlarının bilişsel esneklik puanlarını ($r = .661$, $p < .01$) pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2: Duygu Düzenleme Becerilerinin, Bilişsel Esneklik Düzeyini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	R	R ²	F	p
Duygu Düzenleme Becerileri	Bilişsel Esneklik Düzeyi	42,04	,037	,661	15,09	,661	,437	180,25	,000

Duygu düzenleme becerilerinin bilişsel esneklik düzeyini ne kadar etkilediğini belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Pearson korelasyon analizi sonuçları değişkenler arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Regresyon analizi sonucuna göre model anlamlı bulunmuştur ($F= 180,256$; $p=,00$). İlişkinin yordanmasına yönelik yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre; Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerilerinin bilişsel esneklik düzeylerine anlamlı bir etkisinin olduğunu görülmektedir. Modelin açıklama gücü (yordama) olarak ifade edilen R^2 değeri .437 olarak hesaplanmıştır. ($R=.661$; $R^2=.437$; $p<.05$). Bu değer, bilişsel esneklik düzeyinin %44'ünün modeldeki bağımsız değişken duygu düzenleme becerileri tarafından açıklandığını (yordadığını) göstermektedir.

3.1.2. Üçüncü Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Üçüncü araştırma sorusu olan “Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme beceri puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?” i cevaplayabilmek için Bağımsız Örneklem T Testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.3’te yer almaktadır.

Tablo 3.3: Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Beceri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Duygu Düzenleme Becerileri	Kadın	193	72,37	15,60	235	-2,85	,005
	Erkek	42	79,69	12,35	235		

Tablo 3.3'te yer alan veriler değerlendirildiğinde; erkek psikolojik danışman adaylarının ($\bar{X}=79,69$) duygu düzenleme beceri puanları ile kadın psikolojik danışman adaylarının ($\bar{X}=72,37$) duygu düzenleme beceri puanları arasında erkek psikolojik danışman adayları lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür ($t=-2,85$, $p<.05$). Erkek psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme beceri puanlarının ortalamasının kadın psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme beceri puanlarının ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

3.1.3. Dördüncü Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Dördüncü araştırma sorusu olan “Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?” i cevaplayabilmek için Bağımsız Örneklem T Testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.4'te yer almaktadır.

Tablo 3.4: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Bilişsel Esneklik Düzeyi	Kadın	199	78,29	11,32	235	-,626	,532
	Erkek	48	79,44	11,90	235		

Tablo 3.4'te yer alan veriler değerlendirildiğinde; psikolojik danışman adaylarının cinsiyete göre bilişsel esneklik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenememiştir ($t=-,626$, $p>.05$).

3.1.4. Beşinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Beşinci araştırma sorusu olan “Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme beceri puanları travmatik deneyim yaşantısının varlığına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?”i cevaplayabilmek için Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.5'te yer almaktadır.

Tablo 3.5: Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Beceri Puanlarının Travmatik Deneyim Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi

Ölçek	Travmatik Deneyim	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Duygu Düzenleme Becerileri	Oldu	120	72,09	15,89	235	-1,62	,105
	Olmadı	115	75,33	14,56	235		

Tablo 3.5’te yer alan veriler değerlendirildiğinde; psikolojik danışman adaylarının travmatik deneyim varlığına göre duygu düzenleme beceri puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir. ($t=-1,62$, $p>.05$).

3.1.5. Altıncı Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Altıncı araştırma sorusu olan “Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları travmatik deneyim yaşantısının varlığına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?” i cevaplayabilmek için Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.6’da yer almaktadır.

Tablo 3.6: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Travmatik Deneyim Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi

Ölçek	Travmatik Deneyim	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Bilişsel Esneklik Düzeyi	Oldu	125	77,98	11,66	235	-,743	,458
	Olmadı	122	79,06	11,19	235		

Tablo 3.6’da yer alan veriler değerlendirildiğinde; psikolojik danışman adaylarının travmatik deneyim varlığına göre bilişsel esneklik puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir. ($t=-,743$; $p>.05$).

3.1.6. Yedinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Yedinci araştırma sorusu olan “Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları yıllık okunan kitap sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?” i cevaplayabilmek için Tek Yönlü ANOVA Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.7’de yer almaktadır.

Tablo 3.7: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Son Bir Yılda Okunan Kitap Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Tek Yönlü ANOVA Testi

Ölçek	Okunan Kitap Sayısı	N	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Bilişsel Esneklik Düzeyi	1-6	116	Gruplar Arası	1332,65	2	666,32	5,27	,006
	7-12	80						
	13 ve üstü	50	Grup İçi	30704,70	23	126,35		

Tablo 3.7’de yer alan bulgular değerlendirildiğinde yıllık okunan kitap sayısı değişkeni ile bilişsel esneklik düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (F=5,273; p<.05).

Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esnekliklerinin son bir yılda okudukları kitap sayısı değişkenine göre hangi seviyede farklılaştığını belirlemek amacıyla yapılan LCD testi sonuçlarına göre son bir yılda 13 ve üstü kitap okuyan psikolojik danışman adaylarının, 1-6 ve 7-12 kitap okuyanlara göre daha yüksek bilişsel esneklik gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır.

3.1.7. Sekizinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Sekizinci araştırma sorusu olan “Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri puanları kişiliğe yönelik algıya göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?” i cevaplayabilmek için Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.8’de yer almaktadır.

Tablo 3.8: Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Beceri Puanlarının Kişiliğe Yönelik Algı Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi

Ölçek	Kişiliğe	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
	Yönelik Algı						
Duygu Düzenleme Becerileri	İçedönük	108	70,75	14,60	235	-2,75	,006
	Dışadönük	126	76,21	15,56	235		

Tablo 3.8’de yer alan veriler değerlendirildiğinde; kişilik algıları dışadönük olan psikolojik danışman adaylarının ($\bar{X}$ =76,21) duygu düzenleme beceri puanları ile kişilik algıları içedönük olan psikolojik danışman adaylarının ($\bar{X}$ =70,75) duygu düzenleme beceri puanları arasında dışadönük kişilik algısı olan psikolojik danışman adayları lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür ($t=-2,75$; $p<.05$). Dışadönük psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme beceri puanlarının ortalamasının içedönük psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri puanlarının ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

3.1.8. Dokuzuncu Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Dokuzuncu araştırma sorusu olan “Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları kişiliğe yönelik algıya göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?” i cevaplayabilmek için Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.9’da yer almaktadır.

Tablo 3.9: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Kişiliğe Yönelik Algı Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi

Ölçek	Kişiliğe	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
	Yönelik Algı						
Bilişsel Esneklik Düzeyi	İçedönük	118	76,11	10,87	235	-3,17	,002
	Dışadönük	128	80,66	11,54	235		

Tablo 3.9’da yer alan veriler değerlendirildiğinde; kişilik algıları dışadönük olan psikolojik danışman adaylarının ($\bar{X}$ =80,66) bilişsel esneklik puanları ile kişilik algıları içedönük olan psikolojik danışman adaylarının ($\bar{X}$ =76,11) bilişsel esneklik puanları arasında dışadönük kişilik algısı olan psikolojik danışman adayları lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür ($t=-3,17$; $p<.05$). Dışadönük psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanlarının ortalamasının içedönük psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanlarının ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

3.1.9. On Bir ve On İkinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

On birinci araştırma sorusu olan “Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri puanları algılanan anne tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?” ile “Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri puanları algılanan baba tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?”i cevaplayabilmek için Bağımsız Örneklem T Testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.10’da yer almaktadır.

Tablo 3.10: Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Beceri Puanlarının Anne ve Baba Tutumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi

Ölçek	Anne Tutum	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Duygu Düzenleme Becerileri	Demokratik	176	73,73	15,52	235	,087	,930
	Demokratik olmayan	59	73,53	14,79	235		
	Baba Tutum	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
	Demokratik	157	73,01	15,65	235	-,943	,347
	Demokratik olmayan	78	75,01	14,60	235		

Tablo 3.10’da yer alan veriler değerlendirildiğinde; psikolojik danışman adaylarının algılanan anne tutumuna göre duygu düzenleme beceri puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir ($n=235$; $p>.05$). Yine tablo 3.10’a göre

psikolojik danışman adaylarının algılanan baba tutumuna göre duygu düzenleme beceri puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir (n=235; p>,05).

3.1.10. On Üçüncü ve On Dördüncü Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

On üçüncü araştırma sorusu olan “Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları algılanan anne tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?” ile “.Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları algılanan baba tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?” i cevaplayabilmek için Bağımsız Örneklem T Testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.11’de yer almaktadır.

Tablo 3.11: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Anne ve Baba Tutumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Testi

Ölçek	Anne Tutum	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Bilişsel Esneklik Düzeyi	Demokratik	186	78,43	11,57	235	,192	,848
	Demokratik olmayan	61	78,75	11,03	235		
	Baba Tutum	N	$\bar{X}$	S	Sd	-1,47	,143
	Demokratik	167	77,77	11,54	235		
	Demokratik olmayan	80	80,05	11,09	235		

Tablo 3.11’de yer alan veriler değerlendirildiğinde; psikolojik danışman adaylarının algılanan anne tutumuna göre bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir (n=247; p>,05). Yine tablo 3.11’e göre psikolojik danışman adaylarının algılanan baba tutumuna göre bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir (n=247; p>,05).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

4.1.Sonuçlar ve Tartışma

Araştırma psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri ile bilişsel esneklik düzeylerini incelemek amacı ile yapılmıştır. Araştırma grubu 2021-2022 eğitim öğretim yılında Trabzon ili Trabzon Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde öğrenim görmekte olan 250 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma ilişkisel tarama modeli esas alınarak yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama araçları olarak Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizinde Pearson Korelasyon Analizi, Basit Doğrusal Regresyon Analizi, Bağımsız Örneklem T-testi ve Tek Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme beceri puanları ve bilişsel esneklik puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada ulaşılan bir diğer sonuca göre; psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme beceri puanları cinsiyet ve kişiliğe yönelik algı (dışadönüklük) değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık gösterirken bilişsel esneklik puanları, kişiliğe yönelik algı (dışadönüklük), son bir yılda okunan kitap sayısı ve yakın arkadaş varlığı değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık göstermiştir. Duygu düzenleme beceri puanları ve bilişsel esneklik puanları anne-baba tutumu, kardeş sayısı, akademik başarı, travmatik deneyim değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Aşağıda her bir problem cümlesi ayrı ayrı ele alınmış ve elde edilen sonuçlar değerlendirilerek tartışılmıştır.

1.Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır? Sorusunun karşılığı olarak yapılan

çalışmada psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerilerinin bilişsel esneklik puanlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgulardan hareketle psikolojik danışman adaylarında duygu düzenleme becerileri artıkça bilişsel esneklik düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Bu araştırma bulgusu doğrultusunda yapılan alanyazın taramasında uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esnekliği doğrudan etkilediği (Küçüker, 2016) bilişsel esneklik düzeyinde artışın duygusal olarak sorunun çözümüne odaklanmada pozitif bir artış sağladığı görülmektedir (Demirci ve Güneri, 2020). Duygu düzenleme ve bilişsel esneklik arasında ilişki olduğunu belirten farklı araştırmalara da rastlanmıştır (Seçim, 2020; Yıldız, 2018; Anayurt, 2017; Wang, 2017; Taşdemir ve Murat, 2021). Bu çalışma sonuçları ile yapılan çalışma sonuçları bu noktada tutarlılık arz etmektedir.

Gerek yapılan çalışma sonucu gerekse diğer çalışma sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri artırılmak istendiğinde duygu düzenleme becerileri üzerinde çalışmanın olumlu katkısının olabileceği ifade edilebilir.

2. Psikolojik Danışman adaylarının duygu düzenleme beceri düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabı olarak yapılan araştırmada erkek psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme beceri düzeylerinin kadın psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme beceri düzeyinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma bulgusu doğrultusunda yapılan alanyazın taramasında erkeklerin duygu düzenleme beceri düzeyinin kadınların duygu düzenleme beceri düzeyinden daha yüksek olduğunu (Eisenberg, Spinrad ve Smith, 2004; Kısmetoğlu, 2019) belirleyen araştırma sonuçlarına rastlanmıştır. Kadınların lehine sonuçlar bulunan (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011) araştırmalara da rastlanmıştır. Cinsiyete göre duygu düzenleme becerilerinin farklılaştığını belirten (Atalay, 2018; Yılmaz, 2019) araştırmalar olduğu gibi cinsiyete göre duygu düzenleme becerilerinin farklılaşmadığını (Ritschel, Tone, Schoemann ve Lim, 2015; Dedeler, 2016; Seçim, 2020) belirleyen araştırma sonuçlarına da rastlanılmıştır. Gerek yapılan çalışma sonucu gerekse diğer çalışma sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde bu sonuçlar üzerinde çalışmaların yürütüldüğü araştırma gruplarının özelliklerinden kaynaklanabilir. Psikolojik danışma ve rehberlik bölümü

eğitimindeki ders içerikleri doğrultusunda duygulara yönelik farkındalık artışı sonuçların farklılaşmasında etkili olmuş olabilir.

3.Psikolojik Danışman adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?” Sorusunun cevabı olarak psikolojik danışman adaylarının cinsiyetleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farka ulaşılamamıştır. Bu araştırma bulgusu doğrultusunda yapılan alan yazın taramasında çalışmada cinsiyet değişkeni ile bilişsel esneklik arasında farklılaşmanın olmadığı (Aydın, 2022; Karatepe, 2021) çalışmalarla karşılaşıldığı gibi farklılaşma olduğunu belirten (Bilgin, 2017) çalışmalara da rastlanmıştır. Erkeklerin bilişsel esneklik düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu çalışmalarla (Güvenç, 2019; Kolburan ve arkadaşları, 2019; Toksöz ve Kolburan, 2018; Yelpaze ve Yakar, 2019; Altunkol, 2011) karşılaşılmıştır. Bunun yanı sıra kadınların bilişsel esneklik düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu çalışmalarla (Kömür, 2018; Akyüz, 2020) da karşılaşılmıştır.

Belirtilen tüm çalışmalar incelendiğinde araştırma yapılan gruplar arasındaki yaş farkı ve küçük yaştan itibaren maruz kalınan yetiştirme tutumlarının etkili olduğu söylenebilir. Erkeklerin bilişsel esnekliklerinin kadınlara nazaran daha yüksek olduğunu belirten çalışmalarla (Güvenç, 2019; Kolburan ve arkadaşları, 2019; Toksöz ve Kolburan, 2018; Yelpaze ve Yakar, 2019; Altunkol, 2011) karşılaşılmaktadır. Bu durumun nedeni yetiştirme tarzından kaynaklanabilir. Erkek çocuklar kız çocuklara nazaran daha özgür ve stres yaşantılarıyla daha iç içe büyütülürken, kız çocuklar daha korumacı tutumlarla yetiştirilmektedir. Stres faktörüyle büyüyen çocukların daha fazla bilişsel esnekliğe (Seehagen ve arkadaşları, 2015) sahip olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda sportif aktivitelerin de bilişsel esnekliği arttırdığı (Lerche ve arkadaşları, 2018) sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin kızlara göre daha çok sportif aktivite ile ilgilenmesi bu farklılığa yol açmış olabilir. Kız çocukların ise sorumluluk, yumuşak başlılık (Laçın, 2015) gibi özelliklere sahip olması bilişsel olarak esnek olmalarına yol açabilmektedir. Yaşa bağlı artan deneyimin bilişsel esnekliği arttırdığı (Dommes ve arkadaşları, 2011) araştırmalarla kanıtlanmıştır. Araştırma yapılan erkek ve kadın gruplarının yaşları da bu çalışmadaki farklılığa yol açmış olabilir.

4. Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme beceri puanları travmatik deneyim yaşantısının varlığına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabı olarak psikolojik danışman adaylarının travmatik deneyim durumları ile duygu düzenleme beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farka ulaşılamamıştır. Alanyazın çalışmalarında travmatik durumların duygu düzenleme güçlüğünü etkilediğini (Demirkapı, 2013; Alpay, Aydın ve Bellur, 2017; Weiss, Tull, Lavander ve Gratz, 2013) belirten araştırma sonuçları bulunmaktadır. Bunların aksine fiziksel ihmal ve ruminasyon (düşünceye odaklanma) arasında anlamlı ilişkinin olmadığı sonuçlar da bulunmaktadır (Kazak, 2018). Alan yazında yapılan bir araştırmada (Sarıçamlık, 2021) uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile çocukluk çağı travmaları arasında olumlu bir ilişki gözlemlenirken fiziksel ihmal ile ruminasyon arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu nedenle ikisi arasındaki ilişkinin açıklanabilmesi için gelecekteki çalışmalarda bu değişkenlerin göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir.

Çalışma grubunun psikolojik danışman adayı olan kişiler olması bu farklılıkta rol oynamış olabilir. Psikolojik danışman olmayan bir popülasyonla çalışılmasına bağlı olarak araştırma sonuçlarında farklılık olabilir. Bunun yanı sıra alan yazında duygular ve duygu düzenleme stratejileri travmaların bir belirtisi mi, risk faktörü mü, yoksa sürdürücü bir faktör mü sorusu bağlamında bir görüş birliğinin olmadığı söylenebilir. Öte yandan katılımcıların travma öykülerinin ayrıntılı biçimde değerlendirilmemiş olması, kullanılan ölçeklerin öz bildirim dayalı ölçekler olması, örneklemin küçük olması farklılığın sebeplerinden görülebilir.

5. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları travmatik deneyim yaşantısının varlığına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabı olarak psikolojik danışman adaylarının travmatik deneyim durumları ile duygu düzenleme beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farka ulaşılamamıştır. Bu bulgunun aksine travmatik deneyimlerin bilişsel esneklik üzerinde etkili olduğu (Spann ve arkadaşları, 2012) araştırmalar bulunmaktadır. Alan yazında bir çalışmaya göre (Reis, 2020) bilişsel davranışçı yaklaşım uygulamalarından biri olan bilişsel yeniden yapılandırma bireylerin sahip oldukları katı işlevsel olmayan düşünceleri sorgulamasına ve böylelikle daha esnek işlevsel olan düşüncelere sahip olmalarına yardımcı olmaktadır. Çalışma grubunun psikolojik danışman adaylarından

oluşması üniversitelerde verilen ders içerikleri doğrultusunda kişilerin travmaya yaklaşım açılarındaki farklılık yaratmış olabilir. Aynı zamanda araştırmaya katılan bireylerin yaş aralıkları sınırlıdır. Yaş arttıkça bilişsel esnekliğin arttığı yönünde çalışmalara (Dommes ve arkadaşları, 2011) rastlanmıştır. Bilişsel esnekliğin değişen çevre koşullarına karşı alternatif açıklamalar getirebilme ve çözüm üretme yeteneği olduğu göz önünde bulundurulduğunda bireylerin yaş aldıkça farklı yaşam koşullarıyla karşılaşarak alternatif düşünce geliştirebilme yeteneğini de geliştiriyor olduğu düşünülebilir. Araştırma grubuna göre travmatik yaşantılar bilişsel esnekliği etkilemiyor gözükse de bilişsel esneklik faktörünün travmatik yaşantılara yönelik bakış açısını değiştirdiği de düşünülebilir. Farklı araştırmacılarla bu durum incelenebilir.

6. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları yıllık okunan kitap sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabı olarak psikolojik danışman adaylarının okudukları kitap sayısı ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmaya göre (Karakurt, 2022) ders etkinliklerinin ve hikâyelendirme yönteminin çocukların bilişsel esneklik becerisi üzerinde olumlu etkilerinin olduğu belirtilmektedir. Bu duruma etkinliklerde yer alan kurgu ve kurgusal olmayan hikâyelerin çocukların hayal güçlerini arttırması, hikâyelerde alternatif çözüm yolları üreten, zorluklarla mücadele eden kahramanlara rastlanmasının sebep olduğu belirtilmiştir. Öğretmenlerin bilişsel esneklik puanları ile dijital okuryazarlık puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu belirten bir başka araştırma sonucu da (Mazlum, 2022) ulaşılan bulgularla tutarlıdır. Aynı zamanda okunan kitap sayısı ile bilişsel esneklik arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşan araştırmalara da (Uysal, Postacı, Toraman ve Koşan, 2020) rastlanmıştır.

Kitap okumanın üstbilişsel beceriler ve yaratıcılık bağlamında olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bu açıdan her kitap farklı durumları, farklı karakterleri ve farklı çözüm yollarını barındırmaktadır. Kitap okuyan bireyler karşılaştıkları farklı senaryolar sebebiyle farklı çözüm yollarına açık olma olarak bilinen bilişsel esneklik becerisini geliştirmiş olabilirler. Aynı zamanda yaratıcılığın gelişmesi de bilişsel anlamda esnek olmayı desteklemiş olabilir.

7.Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri puanları kişiliğe yönelik algıya göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabı olarak psikolojik danışman adaylarının kişilik algıları ile duygu düzenleme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dışadönük olduğunu belirten psikolojik danışma adaylarının duygu düzenleme beceri puanları içedönük olduğu belirtenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Duygu düzenleme becerilerinin dışadönük kişilik yapısıyla ilişkili olduğunu belirten (Gökdağ ve Naldöken, 2021; Diener, 2009; Wang, 2009; Kuzucu, Gökalp, Koruklu, 2020; Sekizkardeş, 2021) araştırmalara rastlanmıştır. Bu bağlamda elde edilen sonuçlar alan yazın ile tutarlıdır. Duygu düzenlemenin kişiliğe yönelik algı ile ilişkisi olmadığını belirten (Çolak,2020) araştırmalar da mevcuttur.

Dışadönük bireylerin sosyal ve duygusal bağlamdaki yaşantılara açık olduğu söylenebilir. Bu durum bireylerin fazla sayıda kişi, duygu, düşünce ve tutumla karşılaşmasına sebep olmaktadır. Uyarıcıların fazlalığı sebebiyle daha çok duygu düzenleme stratejilerine başvuruyor olabilirler. Dışadönük kişilerin yeniden değerlendirme, problem çözme, duyguyu kabul etme gibi olumlu ve işlevsel içsel duygu düzenleme stratejileri kullanmaları psikopatolojiye daha az yatkın olduklarını (Barańczuk,2019) göstermiştir. Dışadönük insanlar pozitif duygu eğilimli (McCrae ve Costa, 1992) ve içedönüklerden daha fazla enerjiye (Wayne ve arkadaşları, 2004) sahiptir. Bu enerji duyguları anlama, ifade etme ve değiştirme noktasında katkı sağlıyor olabilir. Duyguları anlama ifade etme değiştirme becerilerindeki gelişim ise duygu düzenleme becerilerini daha etkin kullanmayı sağlıyor olabilir.

8.Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları kişiliğe yönelik algıya göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabı olarak psikolojik danışman adaylarının kişilik algıları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dışadönük olduğunu belirten psikolojik danışma adaylarının bilişsel esneklik puanları içedönük olduğu belirtenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Daha yüksek enerji potansiyeli sayesinde, dışadönükler verilen zamanda daha fazla tasarı üretebilmekte ve genellikle değişiklikten hoşlanmaktadırlar (Tatlılıoğlu, 2013). Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde dışadönük bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğunu belirten (Bilgin, 2017; Güvenç, 2019) çalışmalarla karşılaşılmıştır. Bu çalışmaların

araştırma sonucu elde edilen bulgular ile tutarlı olduğu görülmektedir. Dışadönüklük özelliğine sahip bireylerin problem çözme becerisi açısından daha yetkin oldukları (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2011) belirtilmektedir. Bilişsel esneklik farklı çözüm yolları konusunda yetkin olabilmeyi kapsamaktadır. Karşılaşılan problemler karşısında esnek olabilmek araştırma bulguları ile tutarlıdır. Problem çözme becerisi ve bilişsel esneklik kavramlarının ilişkili olduğu düşünülebilir. Problemlili durumla etkin şekilde başa çıkabilmenin bilişsel açıdan esnek olabilmeye katkısı olabilir. Farklı bir açıdan bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin problem çözme becerilerini daha etkin kullanıyor olabileceği de düşünülebilir.

9.Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri puanları algılanan anne baba tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabı olarak psikolojik danışman adaylarının anne baba tutumları ile duygu düzenleme beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farka ulaşılamamıştır. Bu sonuç literatürle tutarsızlıklar barındırmaktadır. Alan yazın çalışmaları incelendiğinde anne baba tutumlarının duygu düzenleme üzerinde etkili olduğunu belirten (Atakay, 2020; Yaman, 2018; Kars, Bektaş ve Akyürek, 2019; Atalay ve Özyürek, 2021) araştırmalar çoğunluktadır. Bunun yanı sıra bir çalışmada (Gelgör, 2016) çocuğun annesinden algıladığı kabul ve kontrol ile çocuğun duygu düzenleme becerisi arasında ilişki bulunmamıştır. Çocuğun babasından algıladığı kabul ile çocuğun duygu düzenleme becerisi arasında da ilişki bulunmazken çocuğun babadan algıladığı kontrol ile çocuğun duygu düzenleme becerisi arasında negatif yönlü ve çok zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Gerek alan yazın gerekse çalışma bulguları değerlendirildiğinde bulgulardaki farklılık anne baba tutumlarının genel iki başlık ile (demokratik, demokratik olmayan) belirlenmesinden kaynaklanmış olabilir. Anne baba tutumlarına yönelik daha spesifik ve detaylı araştırmalar yapılarak farklı sonuçlar elde edilebilir. (Örneğin koruyucu anne baba tutumunun duygu düzenleme üzerindeki etkisi vb.)

10.Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları algılanan anne baba tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabı olarak psikolojik danışman adaylarının anne baba tutumları ile duygu düzenleme beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farka ulaşılamamıştır. Alan

yazın çalışmaları incelendiğinde otoriter tutumlu aile ortamında yetişen çocukların çok kararsız oldukları, yeni fikirler üretemedikleri, yeteneklerinin farkında olamadıkları, endişe ve korku içinde oldukları saptanmıştır (Erdoğan ve ark, 2011). Anne baba tutumları ile bilişsel esneklik arasında ilişki olduğunu belirten (Bilgin, 2009; Kahraman ve İkiz, 2021) araştırmalara rastlanmıştır. Okul öncesi öğretmen adaylarıyla yapılan bir çalışmada algılanan anne baba tutumunun bilişsel esneklikle ilişkili olduğu (Ekici ve Balcı, 2019) belirtilmiştir.

Gerek alan yazın gerekse çalışma bulguları değerlendirildiğinde bulgulardaki farklılık anne baba tutumlarının genel iki başlık ile (demokratik, demokratik olmayan) belirlenmesinden kaynaklanmış olabilir. Anne baba tutumlarına yönelik daha spesifik ve detaylı araştırmalar yapılarak farklı sonuçlar elde edilebilir. (Örneğin koruyucu anne baba tutumunun bilişsel esneklik üzerindeki etkisi vb.)

4.2. Öneriler

1- Bu araştırma Trabzon Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Başka bir çalışmada farklı araştırma grupları ile yürütülebilir.

2- Yapılan araştırmada ele alınan değişkenlerin dışında psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik durumlarının farklı değişkenlerle incelendiği çalışmalar yapılabilir.

3- Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile bağlantılı olabilecek farklı değişkenlerle de yeni bir çalışma yapılabilir.

4- Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile bağlantılı değişkenlerin derinlemesine incelendiği nitel araştırmalar yapılabilir.

5- Bu araştırma sadece Türkiye’de okuyan öğrencilere yönelik yapılmıştır. Farklı kültürlerde ve ülkelerde de yapılp sonuçlar kıyaslanabilir.

6- Bilişsel esnekliğin yaşa bağlı gelişim gösterdiği sonucunda yola çıkarak daha deneyimli psikolojik danışmanlar tarafından psikolojik danışman adaylarına danışma

sürecinde karşılaşılan belirsizlikleri yönetme süreci ile ilgili bilgilendirme çalışmaları, konferanslar düzenlenebilir.

7-Bilişsel esnekliğini geliştirmek isteyen psikolojik danışman adayları daha çok kitap okuyabilir.

8-Duygu düzenleme becerilerini geliştirmek isteyen psikolojik danışman adayları daha çok sosyalleşebilir, sosyal yardım projelerine katılabilir.

9-Bilişsel esneklik düzeylerini yükseltmeyi amaçlayan psikolojik danışman adayları sosyal sorumluluk projelerinde yer alabilir ve mesleki anlamda daha çok sosyalleşme çabasında olabilirler.

10-Psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü tercihlerinde ülkemizde kadın öğrenciler erkek öğrencilere nazaran daha fazla mevcuttur. Erkek psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri konusunda daha yetkin olduğu bulgusundan yola çıkarak psikoloji danışmanlık ve rehberlik bölümü tercihlerinde bu araştırma bulgularından bahsedilerek erkek üniversite öğrencileri bölüm seçimine teşvik edilebilir.

11-Anne baba tutumları bu araştırmada genel iki başlık ile (demokratik, demokratik olmayan) incelenmiştir. Yapılacak farklı araştırmalarda daha detaylı ve spesifik şekilde incelenebilir. Örneğin koruyucu yaklaşımın duygu düzenleme ve bilişsel esneklik düzeyine etkisi, otoriter yaklaşımın duygu düzenleme ve bilişsel esneklik düzeyine etkisi, ihmalkâr yaklaşımın duygu düzenleme ve bilişsel esneklik düzeyine etkisi vb.

KAYNAKÇA

- Adi-Japha, E., Berberich-Artzi, J., & Libnawi, A. (2010). Cognitive Flexibility in Drawings of Bilingual Children. *Child Development*, 81(5)
- Aktaş, A. & Şahin, M. (2018). Narsistik Özellik, Öz-Şefkat Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5 (6) , 362-374.
- Alpay, E. H., Aydın, A., & Bellur, Z. (2017). Çocukluk Çağı Travmalarının Depresyon ve Travma Sonrası Stres Belirtileri İle İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü (Tur). *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 218-226.
- Anayurt, A. (2017). Duygu Düzenleme İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik Ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi
- Arató, N., Zsidó, A. N., Rivnyák, A., Péley, B., & Lábadi, B. (2022). Risk and protective factors in cyberbullying: the role of family, social support and emotion regulation. *International Journal of Bullying Prevention*, 4(2), 160-173.
- Atalay, D., & Özyürek, A. (2021). Ergenlerde Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 815-834.
- Atalar, D. S., & Atalay, A. A. (2018). Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü. Bildik, T., editör. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri, 84-90.
- Ateş, B., Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679 - 695.
- Ateş, B. & Sağar, M. E. (2022). Psikolojik Danışman Adaylarında Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik ve Öz-Yeterlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (1) , 1-9. DOI: 10.17556/erziefd.894637
- Ayva, A. B. (2018). Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlığın Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Etkisi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi
- Badak, A. (2019). Pozitif psikolojik sermaye, bilişsel esneklik, psikolojik güvenlik ve çalışan performansı arasındaki ilişkiler. Doktora Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Barańczuk U. (2019). The Five Factor Model Of Personality And Emotion Regulation: A Meta-Analysis. *Pers Individ*;139: 217- 227.
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The Nonconscious Regulation Of Emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 429–445). New York: Guilford.
- Bartfai, A., Winborg, I. M., Nordström, P., & Åsberg, M. (1990). Suicidal Behavior And Cognitive Flexibility: Design And Verbal Fluency After Attempted Suicide. *Suicide And Life-Threatening Behavior*, 20(3), 254-266.
- Başpınar, Z. (2019). Üstbilişsel ve Bilişsel Esneklik Becerilerinin Öğretmenlik Mesleki Yeterliliklerini Yordama Gücü, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi

- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Berking, M. (2010). Training Of Emotional Competencies. (2nd Ed.). Heidelberg: Springer.
- Berking M, Whitley B. (2014). Affect Regulation Training. A Practitioner's Model. New York: Heidelberg, Dordrecht, London: Springer.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği İle Bilişsel Esneklik İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954.
- Blaye, A., & Bonthoux, F. (2001). Thematic And Taxonomic Relations İn Preschoolers: The Development Of Flexibility İn Categorization Choices. *British Journal of Developmental Psychology*, 19(3), 395-412.
- Bock, A. M., Gallaway, K. C., & Hund, A. M. (2015). Specifying Links Between Executive Functioning And Theory Of Mind During Middle Childhood: Cognitive Flexibility Predicts Social Understanding. *Journal Of Cognition And Development*, 16(3), 509-521.
- Bozacı, U. (2022). Yetişkinlerde kişilerarası sorunların yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Buttelmann, F., & Karbach, J. (2017). Development And Plasticity Of Cognitive Flexibility İn Early And Middle Childhood. *Frontiers İn Psychology*, 8, 1040.
- Canas, J.J., Quesada, J.F., Antoli, A. and Fajardo, I., (2003). Cognitive Flexibility And Adaptability To Environmental Changes İn Dynamic Complex Problem-Solving Tasks. *Ergonomics*, 46, 482.
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive Flexibility. *International Encyclopedia Of Ergonomics And Human Factors*, 1, 297-301.
- Cassidy J. (1994). Emotion Regulation: Influences Of Attachment Relationships. *Monogr Soc Res Child Dev*;59(2-3):228-49
- Ceyhan, E. (2016). İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri Ve Duygu Düzenlemeyle İlişkisi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful Emotion Regulation: An Integrative Review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572
- Chen, Z. (1999). Schema İnduction İn Childeren's Analogical Problem Solving. *Journal of Educational Psychology* 91, 703-715.
- Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation.
- Clearfield, M. W., & Niman, L. C. (2012). SES Affects Infant Cognitive Flexibility. *Infant Behavior And Development*, 35(1), 29-35.
- Colzato, L. S., Huizinga, M., & Hommel, B. (2009). Recreational Cocaine Polydrug Use İmpairs Cognitive Flexibility But Not Working Memory. *Psychopharmacology*, 207(2), 225-234.
- Costa, P.T. ve McCrae, R.R. (1992). Four Ways Five Factors Are Basic. *Personality And Individual Differences*. 13 (6), 653-665.

- Crespo, L. M., Trentacosta, C. J., Aikins, D., & Wargo-Aikins, J. (2017). Maternal Emotion Regulation And Children's Behavior Problems: The Mediating Role Of Child Emotion Regulation. *Journal Of Child And Family Studies*, 26(10), 2797-2809.
- Çolak, Ç. H. (2020). Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Kişilik Özelliklerine Ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi.
- Çuhadaroglu, A. (2013). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101
- Dajani, Dina R.; Uddin, Lucina Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 38(9), 571-578.
- Dandoy, A. C., & Goldstein, A. G. (1990). The Use Of Cognitive Appraisal To Reduce Stress Reactions: A Replication. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 275-285.
- Darwin, C. (2018). *The expression of the emotions in man and animals*. Ankara: Gece Kitaplığı.
- De Santana, A. N., Roazzi, A., & de Nobre, A. P. M. C. (2022). The relationship between cognitive flexibility and mathematical performance in children: A meta-analysis. *Trends in Neuroscience and Education*, 100179.
- Deák, G. O. (2003). The Development Of Cognitive Flexibility And Language Abilities. In R. Kail (Ed.) *Advances In Child Development And Behavior* (Vol. 31, pp. 271-327). San Diego: Academic Press
- Deák, G. O., & Wiseheart, M. (2015). Cognitive Flexibility In Young Children: General Or Task-Specific Capacity? *Journal of Experimental Child Psychology*, 138, 31-53.
- Dedeler, M. (2016). Yaşamı Sürdürme Nedenleri: Ebeveyn Kabul Reddi, Duygu Düzenleme Stratejileri Ve Bilişsel Esneklik Açısından Bir Değerlendirme. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirci, O. O., & Güneri, E. (2020). Bilişsel Esnekliğin Bilişsel Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684.
- Demirkapı, E. (2013). Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme Ve Kimlik Gelişimine Etkisi Ve Bunların Psikopatolojiler İle İlişkisi, Adnan Menderes Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Deniz, M. E., & Erözkan, A. (2018). Psikolojik Danışma ve Rehberlik. Pegem Atıf İndeksi, 001-410.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., & Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk Çağı Travmalarının, Kimlik Gelişimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).
- Doğan Laçın, B. G. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Özyeterlilik Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi

- Dommes, A., Chevalier, A., & Lia, S. (2011). The Role Of Cognitive Flexibility And Vocabulary Abilities Of Younger And Older Users In Searching For Information On The Web. *Applied Cognitive Psychology*, 25(5), 717-726.
- Dong, G., Lin, X., Zhou, H., & Lu, Q. (2014). Cognitive Flexibility In Internet Addicts: Fmri Evidence From Difficult-To-Easy And Easy-To-Difficult Switching Situations. *Addictive Behaviors*, 39(3), 677-683.
- Durak Batıgün, A. T. D., & Öztürk, Ö. Y. (2013). İntihar Olasılığı Ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı Psikoloji) Anabilim Dalı).
- Eichorn, N., Marton, K., & Pirutinsky, S. (2018). Cognitive Flexibility In Preschool Children With And Without Stuttering Disorders. *Journal Of Fluency Disorders*, 57, 37-50.
- Eisenberg N, Cumberland A, Spinrad TL. (1998). Parental Socialization Of Emotion. *Psychol Inq*;9:241-73.
- Eisenberg, N., Spinrad, T.L. & Smith, C.L. (2004). Emotion-Related Regulation: Its Conceptualization, Relations To Social Functioning, And Socialization. P. Philippot Ve R. S. Feldman (Eds.), *The Regulation Of Emotion* (277-306). London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ekman, P, Robert W. L, ve Wallace V. F. (1983). Autonomic Nervous System Activity Distinguishes Among Emotions. *Science*, 221 (4616) : 1208-1210.
- Eldoğan, D., & Barışkın, E. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Ve Sosyal Fobi Belirtileri: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü Var Mı? *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108-115.
- Erdoğan, Ö. & Uçukoğlu, H.(2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerin Anne-Baba Tutumu Algıları ile Atılganlık Ve Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 51- 72.
- 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
- Gelgör, F.Z. (2016). Anne, Baba Ve Çocuk Tarafından Algılanan Ebeveyn Kabul-Red Ve Kontrolünün Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisi İle İlişkisi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. 1-59
- Gerard, E. (1975). Psikolojik Danışmaya Giriş: Kişilerarası İlişkiler Kurmada Ve Kişisel Yardım Hizmetini Vermede Sistematik Bir Model. (Ed: F. Akkoyun). Ankara: Form Ofset.
- Gökçe, G. (2013). Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ve Genel Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzı ve Sosyal desteğin Rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gökdağ, C., & Naldöken, B. (2021). Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Kişilik Özellikleri Ve Psikopatoloji Belirtileriyle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 41-52.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dsyregulation: Development, Factor Structure And İntial

- Validation Of The Difficulties In Emotion Regulation Scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54
- Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1997). Hiding Feelings: The Acute Effects Of Inhibiting Negative And Positive Emotion. *Journal Of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review Of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition And Emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, And Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook Of Emotions*, 3(3), 497-513.
- Gross, J. J. & John, O. P. (1998). Mapping The Domain of Emotional Expressivity: Multimethod Evidence for A Hierarchical Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 170-191. Doi:10.1037//0022-3514.74.1.170.
- Gündüz, H. (2016). Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki, Nişantaşı Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi
- Güvenç, F. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya
- Hayes SC, Wilson KG, Gifford EV, Follette VM, Strosahl K. (1996). Experiential Avoidance And Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach To Diagnosis And Treatment. *J Consul Clin Psychol*; 64:1152-1168.
- Hermer-Vazquez, L. (2001). Language, Space, And The Development Of Cognitive Flexibility In Humans: The Case Of Two Spatial Memory Tasks. *Cognition*, 79(3), 263-299.
- Hofmann, S. G. (2016). *Emotion In Therapy: From Science To Practice*. New York: Guilford Press.
- Holt, A. E., & Deák, G. (2014). Children's Task-Switching Efficiency: Missing Our Cue? *Journal of Cognition and Development*, 16(2), 261-285.
- Honn, K. A., Hinson, J. M., Whitney, P., & Van Dongen, H. P. A. (2019). Cognitive Flexibility: A Distinct Element Of Performance Impairment Due To Sleep Deprivation. *Accident Analysis & Prevention*, 126, 191-197.
- Ildız İlhan, G. (2022). 60-72 aylık çocuklara uygulanan duygu düzenleme destek programının çocukların bağlanma stillerine göre duygu düzenleme becerilerine ve öğretmenleriyle olan güven temelli ilişkilerine etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Işık, A. ve Turan, F. (2015). Normal Gelişim Gösteren Ve Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda Duygu Düzenleme. (Poster). Uluslararası Katılımlı III. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Kongresi "Erken Müdahale", Ankara.
- Izard, C. E. (1990). Facial Expressions And The Regulation Of Emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 487-498.

- İlgar, L. ve Akbaba, G. (2017). Beş ve Altı Yaş Çocuklarının Duygu Düzenlemelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (9), 492-520.
- James, W. (1884). "What is an Emotion?" *Mind*, Vol. 9 No. 34. 188-205.
- KABAN, A. L. (2019). Kişilerarası iletişimde duygusal bulaşmanın rolü: Öğretmen öğrenci iletişimi üzerine bir araştırma. *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 87-108.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delacorte.
- Kahraman, M., & Ebru, İ. K. İ. Z. (2021). Ergenlerin Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği, Benlik Kurgusu ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 58-76.
- Karakurt, M. (2022). Hikâyelerle Bütünleştirilmiş Fen Etkinliklerinin Bilimsel Sorgulama Ve Bilişsel Esneklik Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemi. 26. Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kars, S., Bektaş, Ö., & Akyürek, G. (2019). Ergenlerde Anne-Baba Tutumu, Duygu Düzenleme Ve İyi Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 7(2), 97-104.
- Kiss, A. N., Libaers, D., Barr, P. S., Wang, T., & Zachary, M. A. (2020). CEO cognitive flexibility, information search, and organizational ambidexterity. *Strategic Management Journal*, 41(12), 2200-2233.
- Koç, Gülşah Geyik (2020). Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi .Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kolb, B., Muhammad, A., & Gibb, R., Searching for factors underlying cerebral plasticity in the normal and injured brain, *Journal of Communication Disorders* (2010), doi:10.1016/j.jcomdis.2011.04.007
- Kolb, B., Muhammad, A., & Gibb, R. (2011). Searching For Factors Underlying Cerebral Plasticity In The Normal And Injured Brain. *Journal of Communication Disorders*, 44(5), 503–514.
- Kolburan, Ş. G., Eker, E., & Akdeniz, B. (2019). Bilişsel Esneklik ve Mizah Stilleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-13.
- Kratz, A. L., Davis, M. C., Zautra, A. J., & Tennen, H. (2009). Emotions. *The encyclopedia of positive psychology*, 315-320.
- Kuzucu, Y., Gökalp, F., & Koruklu, N. (2020). Kişilik Ve Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişki: Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü. *The Journal of Social Science*, 4(8), 671-688.
- Küçük, D. (2016). Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., & Kwon, J.-H. (2013). Cultural And Gender Differences In Emotion Regulation: Relation To Depression. *Cognition & Emotion*, 27(5), 769–782.

- Laçın, B. G. D., & Yalçın, İ. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Yeterlilik Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Laurence Steinberg, “Ergenlik”, Çev. Figen Çok, İmge Kitapevi Yayınları, 2007; aktaran: Begüm Ereyi, “Ergenlerde Bilişsel Esneklik Düzeyi ve Problem Çözme Becerisinin Mizah Kavramıyla İlişkisi”, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2016
- Laureiro-Martínez, D., & Brusoni, S. (2018). Cognitive Flexibility And Adaptive Decision-Making: Evidence From A Laboratory Study Of Expert Decision Makers. *Strategic Management Journal*, 39(4), 1031-1058.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). Emotion Regulation İn Psychotherapy: A Practitioner's Guide. Guilford Press.
- Leber, A. B., Turk-Browne, N. S., & Chun, M. M. (2008). Neural Predictors Of Moment-To-Moment Fluctuations İn Cognitive Flexibility. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences Of The United States Of America*, 105, 13592–13597.
- Lerche, S., Gutfreund, A., Brockmann, K., Hobert, M. A., Wurster, I., Sünkel, U., ... & Berg, D. (2018). Effect Of Physical Activity On Cognitive Flexibility, Depression And RBD İn Healthy Elderly. *Clinical Neurology And Neurosurgery*, 165, 88-93.
- Lewis, M. (1993). The Emergence Of Human Emotions, Derl, Lewis, M; Haviland, M. J. *Handbook Of Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.
- Mazlum, Y. (2022). Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Dijital Okuryazarlıklarının İncelenmesi.
- Mekari, S., Neyedli, H. F., Fraser, S., O'Brien, M. W., Martins, R., Evans, K., ... & Dupuy, O. (2020). High-intensity interval training improves cognitive flexibility in older adults. *Brain sciences*, 10(11), 796.
- Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2005). Advanced and Multivariate Statistical Methods: Practical Application and Interpretation. (3th edition). United States: Pyrczak Publishing
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Morris, M. D. S., Aucoin, K. J., ve Keyes, A. W. (2011). The influence of mother-child emotion regulation strategies on children's expression of anger and sadness. *Developmental Psychology*, 47, 213-225
- Ng W, Diener E. (2009). Personality Differences İn Emotions: Does Emotion Regulation Play A Role? *J Individ Differ*;30:100- 106
- Nguyen, S. P., Murhpy, G. L. (2003). An Apple Is More Than Just A Fruit: Cross Classification İn Children's Concepts. *Child Develeopment*, 74, 1783-1806.
- Nielsen, L., Knutson, B., & Carstensen, L.L. (2008). Affect Dynamics, Affective Forecasting, And Aging. *Emotion*, 8, 318–330.

- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender And Age Differences In Emotion Regulation Strategies And Their Relationship To Depressive Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708.
- Nystul, M. S. (1999). *Introduction to Counseling: An Art and Science Perspective*. Boston: Allyn and Bacon.
- Öner, S., & Gülgöz, S. (2020). Otobiyografik Hatırlamanın Duygu Düzenleme İşlevinin İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(86).
- Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? Bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içreleşmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, (7), 167-189.
- Özmen, A. (2006). "Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler" *Journal of Faculty of Educational Sciences*, Vol. 39 No. 1, 39- 56.
- Park, Y., & Ammerman, B. A. (2023). For Better or Worse?: The role of cognitive flexibility in the association between nonsuicidal self-injury and suicide attempt. *Journal of psychiatric research*, 158, 157-164.
- Paul, S., Pruessner, L., Strakosch, A. M., Miano, A., Schulze, K., & Barnow, S. (2023). Examining the strategy-situation fit of emotion regulation in everyday social contexts. *Emotion*.
- Plamper, J. (2015). *The history of emotions, an introduction*. (Keith Tribe, Çev.). USA: Oxford University Press. 2015.
- Rapaport, D. (1950). *Emotions and Memory*. New York: International Univ. Press.
- Rastelli, C., Greco, A., Kenett, Y. N., Finocchiaro, C., & De Pisapia, N. (2022). Simulated visual hallucinations in virtual reality enhance cognitive flexibility. *Scientific reports*, 12(1), 4027.
- Reis, N. (2020). Ödüle/Cezaya Duyarlılık, Bilişsel Esneklik Ve Depresyon Arasındaki İlişki: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Ritschel, L.A., Tone, E.B., Schoemann, A.M. ve Lim, N.E. (2015). Psychometric Properties Of The Difficulties In Emotion Regulation Scale Across Demographic Groups. *Psychological Assessment*, 27(3), 944- 954.
- Roberts W, Strayer J. (1987). Parents' Responses To The Emotional Distress Of Their Children: Relations With Children's Competence. *Dev Psychol*;23:415-22
- Rothbart, M. K., Ziaie, H., & O'Boyle, C. G. (1992). Self-Regulation And Emotion İn Infancy. In N. Eisenberg & R. A. Fabes (Eds.), *Emotion And Its Regulation İn Early Development* (pp. 7–23). San Francisco: Jossey-Bass
- Santrock, J. W. (2009). *Life-Span Development*. (5th edition). New York: McGrawHill International Edition
- Sarıbal, İ. (2017). Kişilerarası İlişkilerin, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Ve Kaygının Bağlanma Stilleri İle İlişkisi, Maltepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Sarıçamlık, E. (2021). Çocukluk Çağı Travması İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi).

- Sarıtaş D, Grusec JE, Gençöz T. Warm and Harsh Parenting as Mediators of the Relation between Maternal and Adolescent Emotion Regulation, *J Adolesc* 2013;36(6):1093- 101.
- Schreiber, L. R. N., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion Regulation And Impulsivity İn Young Adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651–658.
- Seehagen, S., Schneider, S., Rudolph, J., Ernst, S., & Zmyj, N. (2015). Stress İmpairs Cognitive Flexibility İn Infants. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(41), 12882-12886.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18 (2) , 505-524
- Sekizkardeş, A. (2021). Yetişkinlerde Öfkenin Yordayıcıları Olarak Kişilik, İyi Oluş ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Siener, S., & Kerns, K. A. (2012). Emotion Regulation And Depressive Symptoms İn Preadolescence. *Child Psychiatry & Human Development*, 43(3), 414-430.
- Sifneos PE. (1973). The Prevalence Of 'Alexithymic' Characteristics İn Psychosomatic Patients. *Psychother Psychosom*; 22: 255-262.
- Smith, C., & Ellsworth, P. (1985). Patterns Of Cognitive Appraisal İn Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 813 – 838.
- Somer, O., Korkmaz, M., ve Tatar, A. (2011). Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Sönmez, V., (2000). *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*, Ankara: Anı yayıncılık
- Spann, M. N., Mayes, L. C., Kalmar, J. H., Guiney, J., Womer, F. Y., Pittman, B., ... Blumberg, H. P. (2012). Childhood Abuse And Neglect And Cognitive Flexibility İn Adolescents. *Child Neuropsychology*, 18(2), 182–189.
- 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.
- Stellern, J., Xiao, K. B., Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L., & Sloan, M. E. (2023). Emotion regulation in substance use disorders: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 118(1), 30-47.
- Stifter, C. A., & Moyer, D. (1991). The Regulation Of Positive Affect: Gaze Aversion Activity During Mother– Infant Interaction. *Infant Behavior and Development*, 14, 111–123.
- Suveg, C., & Zeman, J. (2004). Emotion Regulation in Children With Anxiety Disorders. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33(4), 750–759.
- Szasz, P. L., Szentagotai, A., & Hofmann, S. G. (2011). The Effect Of Emotion Regulation Strategies On Anger. *Behaviour Research and Therapy*, 49(2), 114–119
- Taşdemir, S. H., & Murat, M. (2021). Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklikleri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2188-2209.

- Tatlıhoğlu, K. (2013). Beş Faktör Kişilik Kuramı Bağlamında Kişilik Kavramına Genel Bir Bakış. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (BUSBED)*, 3(6), 128-146.
- Tchanturia, K., Harrison, A., Davies, H., Roberts, M., Oldershaw, A., Nakazato, M., ... & Treasure, J. (2011). Yeme Bozukluklarında Bilişsel Esneklik Ve Klinik Şiddet. *Plos Bir*, 6 (6), e20462.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Thompson, R. A. ve Goodman, M. (2010). Development of emotion regulation: More than meets the eye. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Der.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (ss. 38-58). New York, USA: The Guilford Press.
- Thompson, R. A. ve Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. J. J. Gross (Der.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 249-268). New York: The Guilford Press.
- Tisborn, K., Kumsta, R., Zmyj, N., & Seehagen, S. (2023). A matter of habit? Stressful life events and cognitive flexibility in 15-month-olds. *Infant Behavior and Development*, 71, 101810.
- Toksöz, İ., & Kolburan, Ş. G. (2018). Evli Bireylerde Bağlanma Stiller ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Türkçapar, H. (2019). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. HYB Yayıncılık, 110-111.
- Ulusoy, R. (2018). Okul öncesi dönem çocukları için duygu düzenleme becerilerine yönelik hazırlanan aile katımlı eğitim programının etkililiğinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi.
- Uysal, İ., Postacı, E. S., Toraman, Ç., & Koşan, A. M. A. (2020). İlk Ve Acil Yardım Programı Öğrencileri Ve Hastane Öncesi Acil Sağlık Hizmetleri Sunan Personelin Bilişsel Esneklik Ve Öğrenme Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi-Çanakkale Örneği. *Hastane Öncesi Dergisi*, 5(1), 29-42.
- Üzümcü, B., & Müezzini, E. E. (2018). Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik Ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25.
- Voltan-Acar N. (1987). Rehber Öğretmenleri Yetiştirirken Uygulama Derslerinde Karşılaşılan Sorunlar. Öğretmen Yetiştiren Yüksek Öğretim Kurumlarının Dünyü Bugünü Geleceği Sempozyumu, 8-11 Haziran, Ankara.
- Yalçın, İ. (2006). 21. Yüzyılda Psikolojik Danışman. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 117-133.
- Yaman, B. (2018). Ebeveyn Tutumlarının Çocukların Mizaç Özellikleri Ve Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi.
- Yapıcı, Ş. ve Yapıcı M., (2006). Çocukta bilişsel gelişim <http://www.universitetoplum.org/text.php?id=263>, adresinden 27 Aralık 2022 tarihinde edinilmiştir
- Yaşar Ekici, F., & Balcı, S. (2019). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri Ve Duygusal Tepkisellik Düzeylerinin

İncelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*.

- Yıldız, F. (2018). Ergenlerde Bilişsel Esneklik İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi, Mersin Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Yüksel, B. (2014). Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı.
- Zelazo, P. D., Frye, D., & Rapus, T. (1996). An Age-Related Dissociation Between Knowing Rules And Using Them. *Cognitive Development*, 11(1), 37–63.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C. ve Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27, 155-168.
- Wang L, Shi Z, Li H. (2009). Neuroticism, Extraversion, Emotion Regulation, Negative Affect And Positive Affect: The Mediating Roles Of Reappraisal And Suppression. *Soc Behav Personal: Int J*;37:193-194.
- Wang, Y., Chen, J., & Yue, Z. (2017). Positive Emotion Facilitates Cognitive Flexibility: An Fmri Study. *Frontiers In Psychology*, 8, 1832.
- Wayne, J.H. Musisca, N. and Fleeson, W. 2004. Considering The Role Of Personality In The Work–Family Experience: Relationships Of The Big Five To Work–Family Conflict And Facilitation. *Journal of Vocational Behavior*. 64(1). 108–130.
- Weiss, N.H., Tull, M. T., Lavender, J. & Gratz, K. L. (2013). Role Of Emotion Dysregulation In The Relationship Between Childhood Abuse And Probable PTSD In A Sample Of Substance Abusers. *Child Abuse & Neglect*, 37(11), 944-954.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62(4), 641-667.
- Wout, M., Chang, L. J., & Sanfey, A. G. (2010). The Influence Of Emotion Regulation On Social Interactive Decision-Making. *Emotion*, 10(6), 815.

ETİK KURUL ONAYI

Bu çalışma için etik kurul onayı Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun (Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu) 18/12/2020 tarihli ve 11/16 numaralı kararı ile alınmıştır.



EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

1-Cinsiyet

a-Kadın b-Erkek

2-Yaşınız

...

3-Sınıf Seviyeniz

a-1.sınıf b-2.sınıf

c-3.sınıf d-4.sınıf

4-Ganonuz

a-3.00-4.00 b-2.00-1.99 c-1.99 ve altı

5-Kardeş Sayınız

a-Tek çocuk b-1-2 kardeş c-3 ve daha fazlası

6-Anne Tutum Algınız

a-Demokratik vb.) b-Demokratik olmayan(Otoriter, İlgisiz, Aşırı Koruyucu)

7-Baba Tutum Algınız

a-Demokratik vb.) b-Demokratik olmayan(Otoriter, İlgisiz, Aşırı Koruyucu)

8-Travmatik bir deneyiminiz oldu mu?

a-Oldu b-Olmadı

9-Yakın bir arkadaşınız var mı?

a-Var b-Yok

10-Son bir yılda okuduğunuz kitap sayısı

a-1-6 b- 7-12 c-13 ve üstü

11-Kişiliğinize yönelik algınız

a-İçedönük b-Dışadönük

Ek-2.Duygu Düzenleme Becerileri  l eği

	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık	Neredeyse her zaman
Duygularla Ba� Etme: Son bir hafta içerisinde..					
1.Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.	0	1	2	3	4
2.Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya �ıkarabildim.	0	1	2	3	4
3.Duygusal tepkilerimi anladım.	0	1	2	3	4
4.Olumsuz hislerime tahammül edebildim.	0	1	2	3	4
5.Olumsuz hislerimi kabul edebildim.	0	1	2	3	4
6.Hislerimi adlandırabildim.	0	1	2	3	4
7.Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.	0	1	2	3	4
8.Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.	0	1	2	3	4
9.Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım.	0	1	2	3	4
10.Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.	0	1	2	3	4
11.Hissettiklerimin ne anlama geldiğini biliyordum.	0	1	2	3	4
12.Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.	0	1	2	3	4
13.Herhangi bir anda hangi duyguyu	0	1	2	3	4

hissettiğimi biliyordum.					
14.Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.	0	1	2	3	4
15.Duygusal olarak sıkıntı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım.	0	1	2	3	4
16.Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.	0	1	2	3	4
17.Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi.	0	1	2	3	4
18.Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.	0	1	2	3	4
19.Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
20.Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.	0	1	2	3	4
21.Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım.	0	1	2	3	4
22.Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmememe rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm.	0	1	2	3	4
23.Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
24.Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.	0	1	2	3	4
25.Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.	0	1	2	3	4

26.Olumsuz hislerimi tolere edebildim.	0	1	2	3	4
27.Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.	0	1	2	3	4



Ek-3.Bilişsel Esneklik Envanteri

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.Olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.Zor durumlarla karşı karşıya kaldığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.Bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
4.Zor durumlarla karşılaştığım zaman, kontrolümü kaybediyor gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
5.Zor durumlara pek çok farklı açılardan bakmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
6.Bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım.	1	2	3	4	5
7.Zor durumlarla karşılaştığımda o kadar stresli olurum ki, sorunu nasıl çözeceğimi düşünemem.	1	2	3	4	5
8.Olayları karşımdaki kişilerin bakış açılarından da görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9.Zor durumlarla baş edebilmek için önümde farklı birçok seçeneğin olması benim için sıkıntı vericidir.	1	2	3	4	5
10.Kendimi diğer insanların yerine koyarak onları anlamada	1	2	3	4	5

iyiyimdir.					
11.Zor durumlarla karşılaştığımda tam olarak ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.Zor durumlara değişik açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.Bir zorlukla karşılaştığımda nasıl davranacağım ile ilgili olarak pek çok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
14.Herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım.	1	2	3	4	5
15.Yaşamda karşılaştığım güçlüklerle baş etmede yetenekliyim.	1	2	3	4	5
16.Davranışların nedenlerini anlamaya çalışırken bütün olası gerçekleri ve bilgileri göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
17.Zor durumlarda bir şeyleri değiştirme konusunda kendimi güçsüz hissedirim.	1	2	3	4	5
18.Zor bir durumla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
19.Bir sorunla karşılaştığım zaman sorunu çözebilmek için birden fazla yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
20.Zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.	1	2	3	4	5

Ek-4.Tez Konusu Kabul Formu

KARAR 49/15

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığı'nın 26.10.2020 tarih ve 38877 sayılı yazısı ile Eğitim Bilimleri tezli yüksek lisans programı 197703001 numaralı öğrencisi **Sinem BAYRAM**'a ait Tez Konusu Öneri Formu ek gündem olarak görüşüldü.

Yapılan görüşmelerden sonra tez konusu önerisinin Anabilim Dalı Başkanlığı ve öğrenci danışmanının da görüşleri dikkate alınarak aşağıdaki şekliyle kabul edilmesine oy birliği ile karar verildi.

Öğrenci No	Adı Soyadı	Danışmanı	Tez Konusu
197703001	Sinem BAYRAM	Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ	"Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Becerileri ile Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi"

Ek-5 Etik Kurul Onayı



T.C

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	18/12/2020
Protokol No	11/16
Araştırma Başlığı	Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Becerileri İle Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel-İlişki Arayıcı Araştırma Yüksek Lisans Tezi
Araştırmacılar	1-Sinem BAYRAM (Sorumlu Araştırmacı) 2-Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ (Tez Danışmanı)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.

Not: Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Hüseyin Hüsnü BAHAR
İnsan Araştırmaları Etik Kurul Başkanı

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Sinem BAYRAM	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	
2.	