SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
HAMİDİYE SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

Gizem BAKİ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Aynur FEYZİOĞLU

Klinik Psikoloji ABD
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEMMUZ/2020

BEYAN

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Mevcut tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu,
- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Mevcut tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Gizem BAKİ

21.07.2020

BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

ÖZET

Amaç: Mevcut çalışmada, bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmada veriler Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Wisconsin Kart Eşleme Testi, Stroop Testi Çapa Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile toplanmıştır. Çalışmanın kapsamında, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da bir üniversitede lisans programına devam eden 18-24 yaş arası 100 öğrenciden veri toplanmıştır. Çalışmanın istatistiksel analizleri için ''Statistics Package for Social Sciences 25'' (SPSS 25) programı kullanılmıştır. Öncelikle, katılımcıların sosyodemografik özellikleri ve ölçüm araçlarından elde edilen puanların ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri analiz edilmiştir. Ölçeklerin güvenirlik değerleri için Cronbach α katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları ile incelenmiştir. Yordayıcı değişkenler aşamalı (stepwise) çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Aracı değişken analizleri ise SPSS programının PROCESS makro eklentisi ile yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık değer kriteri $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Değişkenleri ölçmek üzere kullanılan ölçüm araçlarının birçok alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aşamalı (stepwise) çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşımın yordayıcı modelleri saptanmıştır. Ardından, SPSS PROCESS makro eklentisi ile yapılan aracı rol analizlerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü bulunmuş; ancak bilinçli farkındalığın aracı rolü bulunamamıştır.

Sonuç: Alanyazın incelendiğinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Çalışmanın bu açıdan alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada yer alan sınırlılıkların göz önünde bulundurulmasının, gelecekte tasarlanacak çalışmalar için önemli olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik, duygu düzenleme, stresle başa çıkma tarzları

THE MEDIATING ROLE OF EMOTIONAL REGULATION AND MINDFULNESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY AND COPING STYLES WITH STRESS

ABSTRACT

Objective: The aim of the current study is to examine the mediating role of emotional regulation and mindfulness in the relationship between cognitive flexibility and coping styles with stress.

Material and Method: In this study, the data were collected with Demographic Information Form, Cognitive Flexibility Inventory, Coping Styles Inventory, Difficulties in Emotion Regulation Scale, Mindful Attention Awareness Scale, Computerized Version of the Wisconsin Card Sorting Test and Stroop Test Çapa Version. Within the scope of the study, data were collected from 100 students aged between 18 and 24, attending the undergraduate program at a university in Istanbul in the 2019-2020 academic year. "Statistics Package for Social Sciences 25" (SPSS 25) program was used for the statistical analysis of the study. Firstly, participants' demographic informations and the average, standard deviation, minimum and maximum values of scores obtained from the measurement tools and the were calculated. Cronbach α coefficients were calculated for the reliability values of all scales. Relationships between variables were examined with Pearson Correlation coefficients. The predictive variables were evaluated by stepwise multiple linear regression analysis. Analyses of the mediator variable were examined with the PROCESS macro plugin of SPSS program. Statistical significance value criterion was accepted as $p < 0,05$.

Results: Significant relationships were found between many sub-dimensions of measurement tools. Predictive analysis was performed with stepwise multiple linear regression analysis method. As a result of the analysis, the predictive models of the optimistic approach, self-confident approach and helpless approach were determined. The mediating role analysis with the SPSS PROCESS macro plugin showed that

emotion regulation has a mediator role in the relationship between cognitive flexibility and coping styles with stress. However, mindfulness' mediator role was not found.
Conclusion: When the literature is examined, there were not any studies investigating the mediating role of emotion regulation and conscious awareness in the relationship between cognitive flexibility and coping styles with stress. For this reason, it is thought that the study will contribute to the literature. The limitations in the current study must be considered when designing future studies.

Keywords: Cognitive flexibility, coping styles with stress, emotion regulation, mindfulness

TEŞEKKÜR

Tez sürecimin bir kısmında görevlendirmesi nedeniyle yurtdışında yoğun bir çalışma temposu içinde olmasına rağmen, her ihtiyacım olduğunda bilgi birikimini ve desteğini hissettiğim, tez çalışmamın ortaya çıkmasında çok değerli bir emeğe sahip olan ve öğrencisi olmaktan gurur duyduğum Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Başkanı ve aynı zamanda tez danışmanım olan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Aynur Feyzioğlu'na,

Kliniğinde geçirdiğim bir yıllık eğitim boyunca klinik ve akademik anlamda kendisinden çok şey öğrendiğim, özellikle bilimin ve etik değerlerin önemini bana sıkı sıkıya aşılayan Sayın Dr. Emel Stroup'a,

Aynı odayı paylaştığım için kendimi çok şanslı hissettiğim, sevgilerini ve desteklerini daima hissettiğim, iş hayatımın bana kazandırdığı en büyük değerler olan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Serra Şandor ile Prof. Dr. Tülay Bozkurt'a ve öğrenim hayatım boyunca yolumun kesiştiği tüm hocalarıma,

Bu süreçte desteğini ve sevgisini fazlasıyla hissettiren tüm arkadaşlarıma,

Her aşamada birlikte yol aldığımız ve birlikte yürüyeceğimiz daha uzun bir yol olduğuna inandığım Cengizhan Kaşıkçı'ya,

Eğitimimi her şeyden önde tutan, bana olan inançları ile güç kaynağım olan, kendimi daima çok şanslı hissetmeme sebep olan ve benim için her şeyden kıymetli olan en büyük destekçim canım aileme,

Teşekkür ederim.

İyi ki varsınız.

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **vi**
TEŞEKKÜR ..... **viii**
İÇİNDEKİLER ..... **ix**
ÇİZELGE LİSTESİ ..... **xiii**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **xiv**
SİMGELER VE KISALTMALAR ..... **xv**
1. GİRİŞ VE AMAÇ **1**
2. GENEL BİLGİLER **3**
2.1. BİLİŞSEL ESNEKLİK 3
2.1.1. Yürütücü İşlev Modelleri 3
2.1.2. Bilişsel Esneklik Kavramı 5
2.1.3. Bilişsel Esneklik Alt Alanları 6
2.1.3.1. Kurulumu değiştirme becerisi 6
2.1.3.2. Yeni veya değişen durumlara uyum sağlama becerisi 6
2.1.3.3. İyi tanımlanmamış veya alışılmadık sorunları çözme becerisi 7
2.1.4. Bilişsel Esneklik Nöral Alt Yapısı 7
2.2. STRES VE BAŞA ÇIKMA 7
2.2.1. Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi 7
2.2.2. Stresi Açıklayıcı Kuramlar 10
2.2.2.1. Savaş ya da kaç modeli 10
2.2.2.2. Genel adaptasyon sendromu 11
2.2.2.3. Bilişsel değerlendirme kuramı 13
2.2.3. Stresle Başa Çıkma 18
2.3. DUYGU DÜZENLEME 19
2.3.1. Duygu Kavramı ve Kuramsal Açıklamaları 19
2.3.1.1. Evrimsel kuram 19
2.3.1.2. James'in duygu kuramı 21
2.3.1.3. Bilişsel kuram 21
2.3.1.4. Sosyal yapılandırmacı kuram 22

2.3.2. Duygu Düzenleme Kavramı 22
2.3.3. Duygu Düzenleme Süreci 23
2.3.3.1. Gross'un süreç modeli 23
2.3.3.2. Gratz ve Roemer'e göre duygu düzenleme süreci 24
2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü 25
2.4. BİLİNÇLİ FARKINDALIK 26
2.4.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı 26
2.4.2. Bilinçli Farkındalığın Çalışma Mekanizmaları 28
2.4.3. Bilişsel Davranışçı Terapiler 30
2.4.3.1. Birinci kuşak (davranışçı ekol) 30
2.4.3.2. İkinci kuşak (bilişsel davranışçı ekol) 30
2.4.3.3. Üçüncü kuşak (bilinçli farkındalık temelli ekol) 31
2.4.3.3.1. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi 32
2.4.3.3.2. Diyalektik davranışçı terapi 33
2.4.3.3.3. Kabul ve kararlılık terapisi 33
2.5. ALANYAZINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR 34
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER 39
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ 39
3.2. ÖRNEKLEM 39
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 41
3.3.1. Demografik Bilgi Formu 41
3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri 41
3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği 42
3.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği 43
3.3.5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği 45
3.3.6. Wisconsin Kart Eşleme Testi 45
3.3.7. Stroop Testi 48
3.4. UYGULAMA 49
3.5. VERİLERİN ANALİZİ 50
4. BULGULAR 51
4.1. ÖLÇÜM ARAÇLARININ BETİMSEL ÖZELLİKLERİ 51

4.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI, DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI 52
4.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK, DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARINI YORDAYICI ETKİSİ ÜZERİNE REGRESYON MODELLERİ 58
4.4. BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ 60
4.4.1. BEE-Alternatif Alt Boyutu ile SBÇTÖ-İY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Stratejiler Alt Boyutunun Aracı Rolü 61
4.4.2. BEE-Alternatif Alt Boyutu ile SBÇTÖ-İY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Farkındalık Alt Boyutunun Aracı Rolü 62
4.4.3. BEE-Kontrol Alt Boyutu ile SBÇTÖ-KGY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Farkındalık Alt Boyutunun Aracı Rolü 63
4.4.4. BEE-Kontrol Alt Boyutu ile SBÇTÖ-KGY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Stratejiler Alt Boyutunun Aracı Rolü 64
4.4.5. BEE-Alternatif Alt Boyutu ile SBÇTÖ-KGY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Farkındalık Alt Boyutunun Aracı Rolü 65
4.4.6. BEE-Alternatif Alt Boyutu ile SBÇTÖ-KGY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Stratejiler Alt Boyutunun Aracı Rolü 66
4.4.7. BEE-Kontrol Alt Boyutu ile SBÇTÖ-ÇY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Dürtü Alt Boyutunun Aracı Rolü 67
4.4.8. BEE-Kontrol Alt Boyutu ile SBÇTÖ-ÇY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Stratejiler Alt Boyutunun Aracı Rolü 68
5. TARTIŞMA 69
5.1. BİLİŞSEL ESNEKLİK, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI, DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ 69
5.1.1. Bilişsel Esneklik ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki 70
5.1.2. Bilişsel Esneklik ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki 71

5.1.3. Bilişsel Esneklik ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki 72
5.1.4. Duygu Düzenleme ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki 73
5.1.5. Bilinçli Farkındalık ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki..... 74
5.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK, DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARINI YORDAYICI ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ 74
5.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ 77
6. SONUÇLAR 81
KAYNAKLAR 83
EKLER..... 91
EK 1. GÖNÜLLÜ ONAM FORMU..... 91
EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU..... 92
EK 3. BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ..... 93
EK 4. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ..... 94
EK 5. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ 95
EK 6. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ 97
EK 7. WISCONSIN KART EŞLEME TESTİ-BİLGİSAYAR VERSİYONU 98
EK 8. STROOP TESTİ ÇAPA FORMU 99
EK 9. ETİK KURUL ONAYI..... 100
ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ 103

ÇİZELGE LİSTESİ

Çizelge 2.1.: Bilinçli farkındalık mekanizmaları ve ilişkili oldukları beyin bölgeleri……..... 29

Çizelge 3.1.: Örneklemin sosyodemografik özellikleri…….……. 40

Çizelge 4.1.: Ölçüm araçlarından elde edilen puanların ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri……..……..... 51

Çizelge 4.2.: Bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları……..... 56

Çizelge 4.3.: SBÇTÖ-İY alt boyutunu yordayan değişkenler……..…..... 58

Çizelge 4.4.: SBÇTÖ-KGY alt boyutunu yordayan değişkenler……. 59

Çizelge 4.5.: SBÇTÖ-ÇY alt boyutunu yordayan değişkenler…..... 60

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1.1.: Araştırmanın modeli…… 2
Şekil 2.1.: Yürütücü işlev modelinin sunumu…….. 4
Şekil 2.2.: Bilişsel değerlendirme kuramı……..…..… 17
Şekil 4.1.: BEE-Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-İY arasındaki ilişkide DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracı rolü…….…… 61
Şekil 4.2.: BEE-Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-İY arasındaki ilişkide DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun aracı rolü……..... 62
Şekil 4.3.: BEE-Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun aracı rolü…….……. 63
Şekil 4.4.: BEE-Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracı rolü……..……... 64
Şekil 4.5.: BEE-Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun aracı rolü……..…… 65
Şekil 4.6.: BEE-Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracı rolü…….……..... 66
Şekil 4.7.: BEE-Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-ÇY arasındaki ilişkide DDGÖ-Dürtü alt boyutunun aracı rolü…….……..... 67
Şekil 4.8.: BEE-Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-ÇY arasındaki ilişkide DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracı rolü…….…… 68

SİMGELER VE KISALTMALAR

BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

BEE-Alternatifler: Bilişsel Esneklik Envanteri Alternatifler Alt Boyutu

BEE-Kontrol: Bilişsel Esneklik Envanteri Kontrol Alt Boyu

BEE-Toplam: Bilişsel Esneklik Envanteri Toplam Puanı

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

BİFÖ-Toplam: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

DDGÖ-Açıklık: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Açıklık Alt Boyutu

DDGÖ-Amaçlar: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Amaçlar Alt Boyutu

DDGÖ-Dürtü: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Dürtü Alt Boyutu

DDGÖ-Farkındalık: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Farkındalık Alt Boyutu

DDGÖ-Kabul: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kabul Alt Boyutu

DDGÖ-Stratejiler: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Stratejiler Alt Boyutu

DDGÖ-Toplam: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Toplam Puanı

SBÇTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

SBÇTÖ-İY: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği İyimser Yaklaşım

SBÇTÖ-KGY: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Kendine Güvenli Yaklaşım

SBÇTÖ-SDB: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı

SBÇTÖ-ÇY: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Çaresiz Yaklaşım

SBÇTÖ-BY: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Boyun Eğici Yaklaşım

Stroop D: Enterferansa Direnç Süresi

WKET: Wisconsin Kart Eşleme Testi

WKET1: Toplam Tepki Sayısı

WKET2: Toplam Yanlış Sayısı

WKET3: Toplam Doğru Sayısı

WKET4: Tamamlanan Kategori Sayısı

WKET5: Toplam Perseveratif Tepki Sayısı

WKET6: Toplam Perseveratif Hata Sayısı

WKET7: Toplam Perseveratif Olmayan Hata Sayısı

WKET8: Perseveratif Hata Yüzdesi

WKET9: İlk Kategoriyi Tamamlamada Kullanılan Deneme Sayısı

WKET10: Kavramsal Düzey Tepki Sayısı

WKET11: Kavramsal Düzey Tepki Yüzdesi

WKET12: Kurulumu Sürdürmede Başarısızlık

WKET13: Öğrenmeyi Öğrenme Puanı

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Hedefe yönelik davranış için gerekli bir dizi alt beceriyi ve nörokognitif süreçleri tanımlayan yürütücü işlevler terimi akıl yürütmeyi, problem çözme becerilerini, bilişsel esnekliği, yaratıcı düşünmeyi, karar vermeyi, dikkati sürdürebilmeyi, plan yapabilmeyi, bozucu etkiye karşı koyabilmeyi (enterferansa direnç) ve tepki ketlemesi yapabilmeyi (inhibisyon) bir şemsiye altında toplamaktadır (1-7). Değişen çevresel koşullara göre bilişleri değiştirebilme, bir problem durumunda alternatifleri görebilme, yeni duruma uyum sağlayabilme ve zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi olarak tanımlanan bilişsel esnekliğin (8, 9), nöropsikolojik açıdan yürütücü işlevlerin alt kategorilerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Duygu düzenleme kişinin hedeflerini gerçekleştirebilmek için duygusal tepkilerini kontrol etmesi, izlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır (10). Bilinçli farkındalık ise duygu düzenleme becerisi ile bilişsel esnekliğin yanı sıra içsel yaşantıyı kabullenmeyi de içeren duygusal bir denge durumunu ifade etmektedir (11).

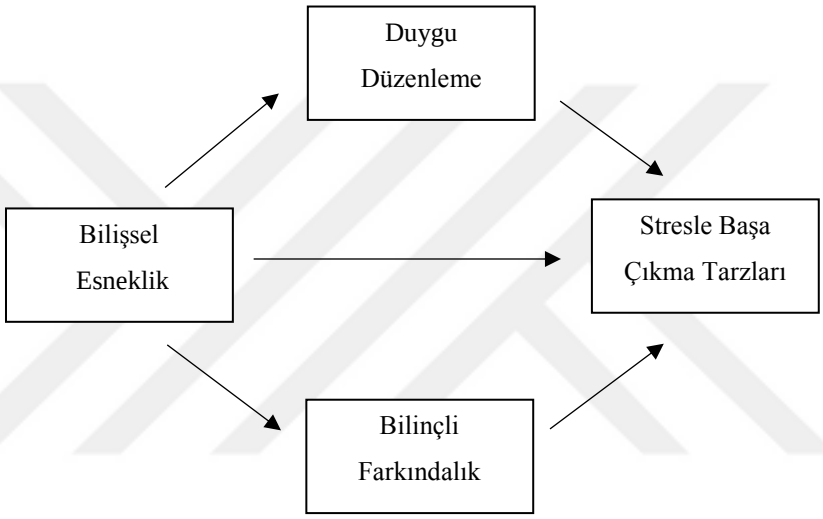
Duygu düzenlemeden sorumlu orbitofrontal prefrontal korteks ve yürütücü işlevlerden sorumlu dorsolateral prefrontal korteks entegre biçimde birbirlerini etkileyerek çalışmaktadırlar (12,13). Bu bilgi doğrultusunda, yürütücü işlevler ve duygu düzenleme becerileri arasında bir ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Bilişsel esnekliği yüksek olan birey, bir durum karşısında tepki vermeden önce durumu zihninde yeniden değerlendirebilmekte, durumun farklı yönlerini görebilmekte ve böylelikle zor durumların üstesinden başarıyla gelebilmektedir (8). Bu başarılı çözüm ile birlikte birey, içinde bulunduğu durumun yarattığı stres veya gerginlik hissinden kurtulabilmektedir. Stresle başa çıkma tarzları etkili ve etkili olmayan boyutlar olarak ele alındığında, yürütücü işlev becerileri güçlü olan bireylerin stresle başa çıkarken daha etkili tarzlara yöneldiği görülmektedir (14). Schmeichel ve Tang (15) ise yürütücü işlevlerin duygu düzenleme sürecinde önemli bir rolü olduğunu ve yürütücü işlevlerin stres yaratan durumlar karşısında duygusal tepkileri düzenlemeye yardım ettiğini belirtmektedir.

Yürütücü işlevlerin en üst düzeyde olduğu dönem, geç ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi olarak kabul edilmektedir (16,17). Bu dönem içerisinde olan

üniversite öğrencileri, aynı zamanda birçok stres durumu ile de karşı karşıya kalmaktadır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkarken kullanacağı tarzlar ve bu tarzların ilişkili olduğu diğer değişkenler araştırma kapsamında ele alınacaktır.

Bu çalışmanın temel amacı bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi; duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın doğrudan ve dolaylı etkileri aracılığıyla incelemektir. Araştırmanın modeli Şekil 1.1.'de yer almaktadır.



Şekil 1.1. Araştırmanın Modeli

Mevcut çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

1. Bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık arasında ilişki vardır.
2. Bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık stresle başa çıkma tarzlarını yordamaktadır.
3. Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasında duygu düzenlemenin aracı rolü bulunmaktadır.
4. Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasında bilinçli farkındalığın aracı rolü bulunmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. BİLİŞSEL ESNEKLİK

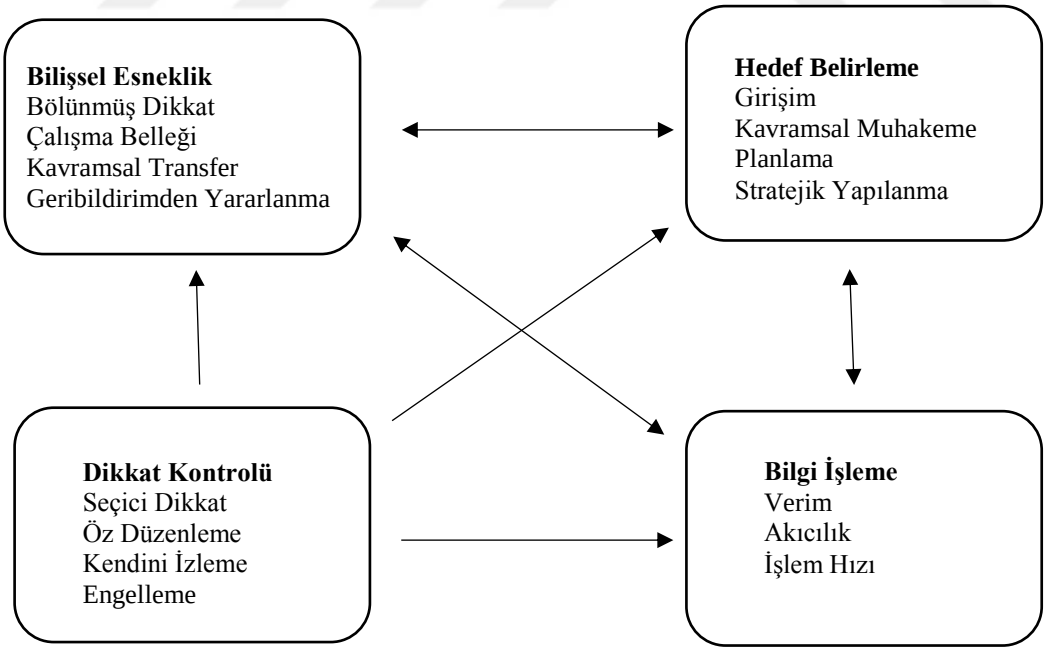
2.1.1. Yürütücü İşlev Modelleri

Hedefe yönelik davranış için gerekli bir dizi alt beceriyi ve nörokognitif süreçleri tanımlayan yürütücü işlevler terimi; akıl yürütmeyi, problem çözme becerilerini, bilişsel esnekliği, yaratıcı düşünmeyi, karar vermeyi, dikkati sürdürebilmeyi, plan yapabilmeyi, bozucu etkiye karşı koyabilmeyi (enterferansa direnç) ve tepki ketlemesi yapabilmeyi (inhibisyon) bir şemsiye altında toplamaktadır (1-7).

Araştırmacılar yürütücü işlevleri tanımlamak için farklı modeller önermektedirler. Miyake ve ark. (18) yürütücü işlevleri çalışma belleği temsillerini izleme ve güncelleme (bilgiyi akılda tutma ve ve gerektiğinde eski bilgiyi yeni bilgi ile değiştirme), inhibisyon (otomatik veya baskın tepkileri ketleme) ve kurulumu değiştirme/bilişsel esneklik (görevler veya zihinsel setler arasında geçiş yapma) olmak üzere üç başlık altında ele almaktadır.

Alexander ve Stuss'ın (19) görüşlerini temel alarak Anderson (6) ise yürütücü işlevleri; dikkat kontrolü, bilgi işleme, hedef belirleme ve bilişsel esneklik olmak üzere dört ayrı alanda kavramsallaştırmaktadır (Bk. Şekil 2.1.). Yürütücü işlevlerin bu dört alanı, spesifik frontal yapılar ile ilişkili ayrı işlevlere sahip olmasına karşın, belirli görevleri yerine getirmek için entegre bir şekilde çalışmaktadır. Dikkat kontrolü süreçleri diğer alanların işleyişini önemli ölçüde etkilerken; bilgi işleme, hedef belirleme ve bilişsel esneklik alanları birbiriyle ilişkili ve birbirlerine bağlı alanlardır. Dikkat kontrol alanı spesifik uyarıcılara seçici dikkati, baskın tepkileri önleme kapasitesini ve uzun süre dikkati odaklama becerisini içermektedir. Dikkat kontrolü aynı zamanda planların doğru sırada yapılması, hataların tespit edilmesi ve hedeflere ulaşılması için eylemlerin düzenlenmesini ve izlenmesini de içermektedir. Bu alanda bozulmalar yaşayan bireylerin dürtüsel olmaları, kendi kendilerini kontrol edememeleri, görevleri tamamlayamamaları, düzeltemedikleri prosedürel hatalar yapmaları ve uygunsuz cevap vermeleri muhtemeldir. Bir diğer alan olan bilgi işleme akıcılığa, verime ve işlem hızına karşılık gelmektedir. Bilgi işleme alanı işlemin hızı,

niceliği ve niteliği ile değerlendirilebilir. Bilgi işlemede eksiklikler, azalmış işlem, gecikmiş tepkiler, duraksama ve yavaş tepki süreleri içermektedir. Hedef belirleme alanı ise yeni girişimler ve kavramlar geliştirme becerisi ile eylemleri önceden planlama ve görevlere etkin ve stratejik bir şekilde yaklaşma kapasitesini içermektedir. Bu alandaki bozulmalar yetersiz planlama, organize olamama, etkili stratejiler geliştirmede zorluklar, daha önce öğrenilen stratejilere aşırı güvenme ve zayıf kavramsal akıl yürütme sebebiyle problem çözme becerisinde zayıflıkla sonuçlanmaktadır. Modelin başka bir alanı olan bilişsel esneklik ise tepki setleri arasında geçiş yapma, hatalardan ders alma, alternatif stratejiler oluşturma, dikkati bölme ve aynı anda birden fazla bilgi kaynağını işleme becerisini kapsamaktadır. Bu modelde, çalışma belleği aynı zamanda bilişsel esneklik alanının da bir parçasıdır. Esnek olmayan bireyler genellikle katı ve ritüellistik olarak kabul edilmektedir. Bu bireyler aktiviteler veya prosedürler değiştirildiğinde zorlanmakta ve yeni isteklere uyum sağlayamamaktadırlar. Bu alandaki bozulma perseveratif davranışlar ile gözükmektedir; kişinin aynı hatayı yapmaya veya aynı kuralı ihlal etmeye devam etmesi muhtemeldir.



Şekil 2.1. Yürütücü işlev modelinin sunumu – Anderson (6)

2.1.2. Bilişsel Esneklik Kavramı

Yürütücü işlevlerin önemli bir bileşeni ve esnekliğin bir çeşidi olan bilişsel esneklik, çevresel değişikliklere uyum sağlayabilmek için bilişsel içerikte ve davranışsal stratejilerde değişiklik yapabilme yeteneğini ifade etmektedir (20,21). Bilişsel esneklik kavramının bilişsel kısmı bilginin edinilme sürecindeki zihinsel yapıları, esneklik kısmı ise kişinin önceden edindiği bilgiyi alternatif durumlarda esnek olarak kullanabilmesini ifade etmektedir (22).

Martin ve Anderson (23) bilişsel esnekliğin farkındalık, isteklilik ve öz yeterlilik olmak üzere üç adım içerdiğini belirtmiştir. İlk adım, bireyin herhangi bir durum ile karşılaştığında, bu durum karşısında uygun seçeneklerinin ve alternatiflerinin olduğunun farkında olmasını içermektedir. İkinci adım, bireyin yeni duruma uyum sağlamayı istemesidir. Son adım ise, bireyin esnek olma kapasitesine sahip olduğuna dair öz yeterlilik inancının olmasıdır (9,23).

Scott (24) bilişsel esnekliği, uygun çevresel uyaranlar karşısında bireyin düşünce yapısını değiştirmeye hazır olması şeklinde tanımlarken, benzer şekilde Dennis ve Vander Wal (8) bilişsel esnekliği değişen çevresel uyaranlara karşı uyum sağlayabilmek için bireyin bilişsel kalıplarını değiştirebilme yetisi olarak ifade etmiştir. Bilişsel esneklik, Canas'a (25) göre bireyin bilgi işleme süreçlerini ve stratejilerini çevresindeki beklenmedik ve yeni koşullara uyum sağlayabilmek ya da durumlarla başa çıkabilmek için düzenlemesini, Hill'e (26) göre ise durumun gerektirdiği farklı bir aksiyona geçiş yapabilme ve kalıplaşmış davranıştan uzaklaşma yeteneğini ifade etmektedir. Stevens'a (27) göre bilişsel esneklik belirli durumlara adapte olabilme, bir düşünceden başka bir düşünceye geçebilme veya değişik problemlere çok yönlü stratejilerle bakabilme becerisidir.

Frick ve ark. (28) esnekliği spontane ve adaptif olmak üzere iki ayrı tür altında tanımlamaktadır. Spontane esneklik nispeten yapılandırılmamış bir durumda çeşitli fikirler üretebilme yeteneği olarak tanımlanırken, adaptif esneklik değişen problemlerin getirdiği gereksinimleri karşılamak için kurulumu değiştirebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Phillips ve ark. (29) spontaneliği kontrollü esneklikten ayırmaktadır. Ayrıca, ödül temelli ve dikkat temelli kontrol süreçlerini farklı türler olarak tanımlanmaktadır (30,31). Bu iki görüşten yola çıkan Sacharin (32) ilişkisel esneklik (spontane), düzenleyici esneklik (kontrollü, ödül-temelli) ve dikkat

esnekliği (kontrollü, dikkat-temelli, adaptif) olmak üzere 3 ayrı tür altında esnekliği ele almıştır. İlişkisel esnekliği olgular arasındaki tipik bağlantıları kırma ve yeni yaratıcı bağlantılar kurma, düzenleyici esnekliği değişen kurallar ve koşullara adapte olabilme, dikkat esnekliğini ise dikkati farklı görev türleri veya farklı uyaran özellikleri arasında geçiş yapabilme becerisi olarak açıklamaktadır. Sacharin (32) bilişsel esnekliğin bu üç türü dışında değerlendirme esnekliği, mekansal esneklik ve zamansal esneklik gibi türlerinin de olduğuna değinmiştir. İlişkisel esneklik ölçümleri genellikle sosyal psikolojiyle ilgili alanlarda kullanılırken, dikkat esnekliği ve düzenleyici esneklik bilişsel psikoloji, nöropsikoloji ve psikiyatri gibi alanlarda kullanılmaktadır.

2.1.3. Bilişsel Esneklik Alt Alanları

Bilişsel esneklik üzerine yapılan çalışmalar bilişsel esnekliği kurulumu değiştirme becerisi (24,33,34), yeni veya değişen durumlara uyum sağlama becerisi (23,35,36) ve iyi tanımlanmamış ya da alışılmadık sorunları çözme becerisi (35,37,38) olarak kavramsallaştırmaktadır.

2.1.3.1. Kurulumu değiştirme becerisi: Kurulumu değiştirme becerisi olarak ele alınan bilişsel esneklik yaklaşımı, görevler veya zihinsel setler arasında düşünce şeklini değiştirme yeteneğine atıfta bulunmaktadır (39). Scott'un (24) uygun çevresel uyaranlar karşısında bireyin düşünce şeklini değiştirmeye hazır olması tanımlaması bu yaklaşım altında yer almaktadır. Bu yaklaşıma göre kurulumu değiştirme, farklı tepkiler, perspektifler ve zihinsel setler arasında esnek bir şekilde geçiş yapma yeteneğini yansıtmaktadır (21,40).

2.1.3.2. Yeni veya değişen durumlara uyum sağlama becerisi: İkinci yaklaşım, bireyin yeni veya değişen durumlara uyum sağlama becerisi olarak bilişsel esnekliği kavramsallaştırmaktadır (35,36). Bu yaklaşıma göre, bilişsel esneklik yeni durumlara uyum sağlama ve sonuç olarak yeni durumları yönetmek için zihinsel işleme stratejilerini uyarlama becerisini içermektedir (23,35). Martin ve Anderson'un (23) farkındalık, isteklilik ve öz yeterlilik olmak üzere üç adımda ele aldığı bilişsel esneklik tanımlaması bu yaklaşımın bir parçasıdır. Bu görüşe göre, bilişsel olarak

esnek olan bireyler yeni durumlara daha kolay adapte olabilirler. Adapte olabilirlik; yeni bir konuyu öğrenme, yeni bir problemi çözme veya bir soruna yeni çözümler bulma gibi alışılmadık durumlarla baş etme eğilimi ile karakterizedir.

2.1.3.3. İyi tanımlanmamış veya alışılmadık sorunları çözme becerisi: Üçüncü yaklaşım, bilişsel esnekliği iyi tanımlanmamış veya alışılmadık sorunları çözme becerisi olarak kavramsallaştırmaktadır (37,38,41,42). Bu yaklaşıma göre, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler alternatif çözüm yollarını düşünmeye eğilimli oldukları için, bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylere kıyasla problemleri daha iyi çözebilmektedirler.

2.1.4. Bilişsel Esneklik Nöral Alt Yapısı

Araştırmalar bilişsel esnekliği, beynin prefrontal korteks, bazal ganglionlar, anterior singulat korteks ve posterior parietal korteks alanları ile (43), dopamin, norepinefrin, çeşitli hormonlar veya nörotransmitterler ile (44,45) ilişkilendirmişlerdir.

Bilişsel esneklik, çoklu bilişsel kontrol süreçlerinin koordineli çabasından ortaya çıkan kompleks bir beceridir. Bu açıdan bakıldığında, bu yeteneğin birden fazla beyin bölgesi tarafından yönetilmesi olağandır. Nörogörüntüleme çalışmaları, kurulumu değiştirmeyi değerlendiren çeşitli davranışsal görevlerin yerine getirilmesi sırasında frontoparietal ve frontostriatal nöral devrelerin yaygın aktivasyonunu göstermiştir (46,47). Benzer şekilde, çeşitli prefrontal, parietal ve striatal bölgelerin lezyonları veya bu bölgeleri bağlayan yollar kurulum değiştirme performansının düşmesine neden olabilmektedir (48-51).

2.2. STRES VE BAŞA ÇIKMA

2.2.1. Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

Eski çağlardan beri insanların yaşamında var olan stres, günlük sıkıntılardan ilişki problemlerine, işteki baskılardan sağlık endişelerine kadar birçok durum ile ilgili olumsuz deneyimleri tanımlamak için yaygın olarak kullanılmaktadır (52). Günümüzde tamamen psikolojik fenomenleri betimleyen stres kavramı insanlık tarihi

kadar eski olmasına rağmen, 100 yıl öncesine kadar psikolojik bir fenomen olarak mevcut değildi.

Latince'de "estrictia", eski Fransızca'da "estrece" kelimelerinden türeyen stres kavramı, psikolojik bir kavram olarak kullanılmadan önce ilk olarak çeşitli fiziksel baskı türlerini tanımlamak için kullanılmıştır (52). 17. yüzyılda fizikçi Robert Hooke tarafından elastik nesne ile nesneye uygulanan güç arasındaki ilişkiyi betimlemek üzere kullanılan stres, 18.yüzyıla gelindiğinde yine fizik alanından Thomas Young tarafından, nesnenin kendi içinde olan bir güç ya da direnç olarak tanımlanmıştır (53). Young'a göre nesne, üzerinde uygulanan dış kuvvete kendi direnci oranında bir tepki göstermektedir. Elastik nesne, stres tepkisi sayesinde eğilip bükülerek bu dış kuvveti dengelemeye ve ona uyum göstermeye çalışmaktadır. Eğer dış kuvvet elastik nesnenin kendi içinde var olan dirençten daha fazlaysa, dengeleme sağlanamamaktadır. Bunun sonucunda, nesne niceliksel olarak bir değişime uğramaktadır. Dış kuvvetin aşırı fazla olma durumunda ise niteliksel olarak bir değişim gerçekleşmektedir. Young'ın bu kavramsallaştırmasından sonra stres kavramı fizik alanında sınırlı kalmayıp birçok bilim alanında kullanılmaya başlanılmıştır (54).

Deneysel tıbbın babası kabul edilen Fransız fizyolog Claude Bernard, ''içsel ortam'' anlamına gelen "milieu intérieur" kavramını ortaya atarak stres araştırmalarına en temel katkıyı sağlayan bilim insanlarından biri olmuştur (55). Bernard bu kavram ile birlikte, değişiklik gösteren dışsal koşullardan bağımsız yaşamak ve içsel dengeyi sürdürebilmek için vücudun durmaksızın çalıştığını belirtmiştir.

Fransız biyolog Walter Bradford Cannon (56), Bernard'ın ortaya koyduğu "milieu intérieur" kavramınından yola çıkarak, organizmaların içsel dengesini nasıl koruduğunu ''fizyolojik denge'' anlamına gelen ''homeostasis'' kavramı ile açıklamıştır. İlerleyen yıllarda Cannon homeostasis kavramını, homeostasise yönelik psikososyal tehditleri de içerecek şekilde genişletmiştir. Cannon, yoğun duygusal stres ile uyarılan özellikle hipofiz, tiroid ve adrenal bezinin salgıladığı yetersiz veya kontrolsüz hormonel salgının iç dengeyi bozabileceğini belirtmiştir.

Cannon'un öz düzenleyici uyum süreçlerine ilişkin açıklamaları birçok araştırmacının ilgisini çekmiştir. Hans Selye (57), Cannon'un görüşlerinden esinlenerek stresin tüm hastalıklarda rol oynadığını ve stres ile başa çıkamama veya strese uyum sağlayamamanın ülser, yüksek tansiyon ve kalp krizi gibi adaptasyon

hastalıklarına neden olabileceğine dayalı ’’Genel Adaptasyon Sendromu’’ teorisini ortaya koymuştur. Stres, değişik koşullar altında birçok kişi için farklı bir anlama sahiptir; ancak en genel kabul gören tanımlama ile Selye (57) stresi olaylara karşı bedenin verdiği spesifik olmayan tepki olarak nitelendirmiştir. Uluslararası Stres Enstitüsünün kurucusu olan Selye, stres hakkında 1500’den fazla makale ve onlarca kitap yazmıştır. Stres araştırmalarına katkılarından dolayı 1949-1953 yılları arasında 17 kez Nobel Fizyoloji veya Tıp Ödülü'ne aday gösterilerek stres araştırmalarının babası olarak nitelendirilmiştir. Stres üzerine yapılan ilk araştırmalar öncelikle fiziksel stres faktörlerine odaklanırken, 1955 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nde konuşmaya davet edilen Selye, stres kavramına olan ilginin fizyolojiden psikoloji ve diğer davranış bilimlerine yayılmasına önemli katkı sağlamıştır (54).

II. Dünya Savaşı'nın sona ermesiyle psikolojik stres, bazı psikopatolojilerin ve psikosomatik semptomların başlangıcında önemli bir faktör olarak kabul edilmiştir. Tıp doktorları, hastalıkların etiyolojisinde stresin etkisi ile özellikle ilgilenmeye başlamışlardır. Adolf Meyer, 1949 yılında Sinir ve Ruh Hastalıkları Araştırma Derneği'nde, “Yaşam Stresi ve Bedensel Hastalık” konusuna dair bir makale sunmuş ve tıbbi tanı için kullanılacak önemli yaşam olaylarını haritalamak için bir yaşam şeması kullanmayı önermiştir (58). Bu araştırma dizisi, stres ve metabolik hastalık arasındaki ilişkiyi araştırmaya adamış bir dizi epidemiyolojinin ortaya çıkmasına neden olmuştur (52).

Bilişsel psikolog Lazarus’un stres hakkında çalışmaya başladığı zaman, Selye'nin Genel Adaptasyon Sendrom kuramının ve bireysel farklılıkları gözetmeyen davranışçı kuramın stres araştırmalarında baskın olduğu bir döneme denk gelmektedir. Lazarus (84) stres tepkisinde bireysel farklılıklar ve çeşitliliklerin önemli olduğu fikrini savunarak stresi bir uyaran veya tepki şeklinde açıklamayı yetersiz bulmuştur. Stresin birey ve içinde yaşadığı ortam arasındaki karşılıklı etkileşim sonucunda oluştuğunu savunduğu Transaksiyonel Modeli geliştirmiştir (59). Lazarus’a (84) göre uyarıcıya yönelik yapılan bilişsel değerlendirmeler ve kişinin kendini nasıl hissettiği, stres düzeyini belirlermektedir. Lazarus ve Folkman (54) stresi, kişinin kendisinden veya çevresinden kaynaklanan değişimlere karşı zorlandığında ve bu durumu tehdit edici algıladığında, bedensel ve psikolojik boyutlarda açığa çıkan aşırı düzeyde uyarılmışlık hali olarak açıklamışlardır.

1980'lerin başlarında stres araştırmaları çok çeşitli yaklaşımları içerecek şekilde genişlemiş ve stres araştırmaları hemen hemen tüm psikoloji alt disiplinlerine dahil olmuştur. Ruhsal bozukluklarının tanısal değerlendirilmesi ve sınıflandırılması için kullanılan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-DSM (60) çoğu ruhsal bozukluğun sınıflandırılmasında sıkıntnın (distress) var olması tanı kriterini içermiştir.

Goldberger ve Breznitz (61) stresi, organizmanın kendisi ve çevresi arasındaki ilişki sonucunda oluşan ve uygun düzeyde olduğu durumda gelişmeye yardımcı, çok yoğun olduğu durumda ise kişinin tüm biyolojik ve psikolojik kaynaklarını tüketen bir durum olarak tanımlamıştır.

Cüceloğlu (62) stresi, bireyin fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar sebebiyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret şeklinde yorumlamaktadır.

Baltaş ve Baltaş (53) ise stresi, organizmadaki bedensel ve ruhsal sınırların tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olarak ifade etmiştir.

2.2.2. Stresi Açıklayıcı Kuramlar

2.2.2.1. Savaş ya da kaç modeli: Cannon stres tepkisinin psikofizyolojisini keşfettiğinde, stres henüz geniş bir araştırma alanı değildir. Cannon'un yaptığı araştırmalar stres çalışmaları için önemli bir temel oluşturmuştur (63).

Cannon Harvard Tıp Fakültesinden mezun olduğunda, yutma mekanizmasının anlaşılması üzerine çalışmalar yapılmaktaydı. Röntgenin keşfinden bir yıl sonra 1896'da, Cannon sindirim sistemi işlevlerini incelenmek için ilk kez X-ışınlarını kullanan kişi olmuştur. Deneyinde bir düğmenin, köpeğin sindirim sistemindeki hareketinin nasıl olduğunu inceleyerek yutmanın peristalsis hareket adı verilen dalga gibi kasılmalarla gerçekleştiğini gözlemlemiştir. Sindirim sistemindeki hareketlilik hakkındaki ilk makalesinin (65) duygu sırasında mide hareketlerinin inhibisyonu kısmında, 1897'de kediler üzerinde yaptığı deneyde hayvanların korktuğu veya başka bir şekilde rahatsız edildiği zaman, midede peristalsis dalgaların bazen aniden durduğunu belirtmiştir. 1911'de sindirimin mekanik faktörleri üzerine çalışmasını (66) yayımladıktan sonra, duyguların fizyolojisi üzerine tasarlanmış bir araştırmaya

dikkatini çevirerek bu konuda sistematik olarak çalışan ilk önemli araştırmacı olmuştur (67). Cannon'un bu yayını, sempatik sinir sisteminin tehlike durumları karşısındaki işlevlerini detaylandırmasına ve kimyasal iletim hakkında kavramlar geliştirilmesine yol açan bir dizi yayının ilki olarak önem kazanmıştır. Yaklaşık on yıl devam eden bir dizi araştırma sonucunda Cannon, Bernard'ın içsel denge (milieu intérieur) kavramınını detaylandırarak stres literatüründe oldukça önemli bir yeri olan homeostasis terimini ortaya koymuştur (68).

Homeostasis terimi, dış çevreye reaksiyon olarak bedensel işlevleri en ideal seviyede dengede tutmak için organizmanın içsel çevreyi düzenlenme sürecini ifade etmektedir (69). Organizmanın içsel çevresini bozacak bir tehdit algılandığında, bedenin herhangi bir kısmında homeostatik dengeden sapma olduğunu işaret eden sinyaller otonom sinir sisteminde toplanmaktadır. Homeostasisi yeniden koruyabilmek ve sapmaya karşı koyabilmek için beyin tarafından karşıt bir tepki başlatılmaktadır. Karşıt tepki fizyolojik süreçleri değiştirmeye yönelik otonomik ya da endokrin mekanizmalar veya dış çevreyi değiştirmeye yönelik davranışsal tepkiler olarak iki şekilde olabilmektedir (70). Cannon, organizmanın gösterdiği bu tepkiyi "Savaş ya da Kaç Tepkisi" olarak adlandırmıştır. Bu tepki ile parasempatik sinir siteminin istemsiz olarak devre dışı kaldığını ve sempatik sinir sisteminin adrenalin hormonun salgılanması ile harekete geçmesinin, organizmanın yaşamını devam ettirebilmesi için kendini savunmaya ya da kaçmaya hazırladığını ortaya koymuştur (71).

2.2.2.2. Genel adaptasyon sendromu: Bernard ve Cannon'un fikirlerini sistematik bir stres modeli haline getiren Hans Selye (72), homeostasisi tehdit eden durumlarda organizmanın gösterdiği fizyolojik tepkileri incelemiştir. Fareler üzerinde hormonlarla ilgili laboratuvar çalışmalarını sürdürürken, strese maruz kalan farelerde üç tür değişimin gerçekleştiğini gözlemlemiştir. Bu değişimler; adrenal bezlerin genişlemesi, timüs, dalak, lenf düğümleri ve diğer tüm lenfatik yapılarda atrofi meydana gelmesi ile mide ve onikiparmak bağırsağında derin peptik ülserin belirmesidir. Selye, fareleri çeşitli stres durumlarına maruz bırakarak deneylerine devam etmiştir. Deneylerin tümünde aynı bulgulara rastlamıştır; adrenal hiperaktivite, lenfatik atrofi ve peptik ülserler (70). Böylelikle Selye tehditin türü ne olursa olsun, fizyolojik tepkilerde belirli ortak faktörler fark etmiştir. Organizmanın uzun süre strese

maruz kaldığında gösterdiği spesifik olmayan, sistemik reaksiyonlarının tümünü ‘’Genel Adaptasyon Sendromu’’ olarak tanımlamıştır (57). Bu teoriye göre strese karşı verilen tepkiler fizyolojik, biyokimyasal ve davranışsal olmak üzere birbirini izleyen alarm, direnç ve tükenme aşamalarından meydana gelmektedir (57).

Organizma bir stresöre maruz kaldığında ilk olarak alarm evresine geçmektedir (57). Alarm reaksiyonlarından bazıları pasiftir ve şok belirtilerini içerir. Bazıları ise aktiftir ve şoka karşı savunma belirtilerini içerir. Bu nedenle alarm reaksiyonu şok evresi ve kontraşok evresi olmak üzere iki farklı evrede ele alınabilmektedir. Organizma stresör ile karşılaştığında hipotalamusta yer alan bazı hücreler uyarılmaktadır. Alarm reaksiyonun bu ilk şok evresinde sempatik sinir sisteminin aktivasyonu ile birlikte kas tonusunda azalma, vücut ısısında düşüş, hipotansiyon, hemokonsantrasyon, hipokloremi, hipoglisemi ve asidemi gibi belirtiler oluşmaktadır. İlk şok aşaması, stresin yoğunluğuna ve bireyin savunmasızlığına bağlı olarak birkaç dakikadan 24 saate kadar sürebilir. Stresin devam etmesi durumunda organizma bu dengesiz durumdan çıkmak ve şok evresindeki belirtileri bastırmak için kontraşok evresine geçmektedir. Bu evre aslında Cannon (73) tarafından tanımlanan savaş ya da kaç tepkisidir. Stresin, Hipotalamik-Pitüiter-Adrenal (HPA) eksenini aktive etmesi ile birlikte katekolaminler (epinefrin ve norepinefrin) salgılanmaktadır. Epinefrin bir diğer adı ile adrenalin, organizmayı acil harekete hazırlar. Bronşların ve gözbebeklerinin genişlemesine; solunumda, kan basıncında, kalp atışında, kan miktarında, kan pıhtılaşmasında, terlemede, uyanıklıkta, hayati organlara kan akışında ve enerjide artışa; sindirim sistemi işlevlerinde ise azalmaya sebep olmaktadır (74). Savaş ya da kaç tepkisi sonucu epinefrin gibi artış gösteren bir diğer hormon ise norepinefrindir. Norepinefrin, periferik damarlarda büzüşmeye ve renin ile aldosteron artışına sebep olmaktadır. Böylelikle, sodyumun tutulumunu ve potasyumun atılımını kolaylaştırmaktadır. Eş zamanlı olarak, hipotalamustan salgılanan Kortikotropin Salıcı Faktör (CRF), Adrenokortikotropik Hormon (ACTH) salgılanmasına sebep olmaktadır. Sürekli olarak az miktarda salgılanan bir horman olan ACTH, stresör etkisi ile birlikte salınımı yaklaşık 20 kat artırmaktadır. ACTH miktarındaki artma böbrek üstü bezlerini uyararak, bezde yer alan kortizol hormonunun salgılanmasına sebep olmaktadır. Kortizol hormonunun fazla salgılanması ile göğüs ağrısı, çarpıntı, baş

ağrısı, bağırsak krampları, nefes darlığı ve sersemlik hissi gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır (59).

Stresli durumun ortadan kalkması ve savaş ya da kaç tepkisinin sonlanması ile birlikte, organizma yeni denge durumuna dönmeye çalışmaktadır. Bu aşamada sempatik sistem yavaşlamakta, parasempatik sistem aktive olmaktadır. Böylelikle savaş ya da kaç durumundaki faaliyetlerin tersi gerçekleşmektedir (75). Kalpte yavaşlama, kan damarlarında genişleme, sindirim sistemi işlevlerinde artma, bronşlarda ve göz bebeklerinde küçülme meydana gelmektedir. Ancak yoğun stres durumu devam eder ve organizma savaş ya da kaç tepkisinde başarılı olamazsa ikinci aşama olan direnç aşaması başlamaktadır. Direnç aşamasında, strese rağmen organizma uyumunu sürdürmeye çalışmaktadır. Ancak uyum enerjisi sınırlıdır ve tükenebilir. Stresin uzun sürmesi durumunda, sempatik sistemin sürekli aktif durumda olmasından dolayı bazı organlarda işlev bozukluğu, yıpranma ve sisteminin çökmesi görülebilir. Bağışıklık sisteminin iyice zayıflaması ile organizma dış etmenlerin olumsuz etkilerine daha açık hale gelmektedir. Etkilenen sisteme bağlı olarak deri hastalıkları ya da sindirim problemleri gibi olumsuzluklar ortaya çıkabilmektedir. Stres durumu artarak sürerse organizma tükenme aşamasına girmektedir (70).

Eğer organizma uzun süre stres tepkilerini devam ettirir ise parasempatik sistemin devreye girmesi zorlaşır ve sistem stresli durumdan önceki normal direnç haline dönemez. Böylelikle tükenme aşamasına geçilmektedir. Bu aşamada endokrin aktivitesinin artması ile kortizol seviyesi artmaktadır. Bu durum ise sindirim, bağışıklık ve diğer sistemler üzerinde belirgin negatif etkiler yaratmaya başlamaktadır. Semptomlar, ilk alarm reaksiyonuna oldukça benzer; ancak böyle yüksek bir direnç seviyesi çok uzun vadede sürdürülemez. Organizma yeni duruma uyum sağlamaya çalışırken, sempatik sistemin sürekli aktif olması, kaynakların tükenmesi ve gerekli enerjinin sağlanamaması kalıcı hasara sebep olabilmektedir. Sistemlerde yıpranma ve çökme riski artış göstermekte, hatta ölüm bile meydana gelebilmektedir (70).

2.2.2.3. Bilişsel değerlendirme kuramı: Strese verilen fizyolojik tepkilerde denge modelini kullanan Canon ve Selye, sadece biyolojik süreçlere odaklandıkları ve strese yönelik psikolojik etkenlere yeteri kadar önem vermedikleri gerekçesiyle eleştirilmişlerdir (76). Canon ve Selye'ye yönelik diğer bir eleştiri de

strese verilen fizyolojik tepkileri özel değil genel olarak kabul etmelerine yöneliktir. Günümüzdeki bakış açısı her bireyin stres faktörlerini farklı şekilde algıladığı ve kendine özgü başa çıkma yollarını kullandığı yönündedir.

1960'lı yıllarda, bilişsel psikoloji ve psikoterapinin öneminin artması ile birlikte, kişinin değerlendirme ve anlamlandırma biçimlerinin duygu ve davranışları ile oldukça ilişkili olduğu fikri öne çıkmaya başlamıştır. Bu görüşe göre, insanlar çevreden gelen uyarıcılara pasif bir şekilde tepki veren canlılar değil; aksine uyarıcılara ve olaylara kişisel anlamlar yükleyen ve kendine özgü reaksiyonlar veren psikolojik varlıklardır.

Lazarus ve Folkman (54) tarafından öne sürülen bilişsel stres modeline göre, stres birey ile çevre arasındaki özel bir etkileşime dayanmaktadır. Birey çevresindeki uyarıcıları değerlendirerek iyi oluşunu tehlikeye sokan ve kaynaklarını zorlayan çevresel taleplere karşı stres tepkisi vermektedir (54). Fakat bireye stres tepkisi verdiren uyarıcının kendisi değil, bireyin bu uyarıcıya yönelik öznel değerlendirmesidir. Aynı uyarıcı ve çevresel faktör karşısında her bireyin farklı şekilde etkilenmesi, durumlara yüklenen öznel anlamlardan kaynaklanmaktadır. Bir kişi için stres verici olan bir durum, bir başkası için böyle bir anlam taşımayabilir. Modelin en önemli kavramlarından biri olan bilişsel değerlendirme, Lazarus ve Folkman (54) tarafından birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

Stres verici bir olay veya durum ile karşılaşan bireyin, bu stres uyarıcısının kendisi için bir stres içerip içermediğine yönelik yaptığı değerlendirme birincil değerlendirme olarak adlandırılmaktadır (54). Birincil değerlendirme süreci kişinin kendine sorduğu ''Bu olayın benim için anlamı ne?'' veya ''Bu olay benim iyi oluşumu nasıl etkileyecek'' gibi soruları içermektedir. Bu değerlendirme ile birey, olay ile ilişkisinin pozitif, stres verici veya ilişkisiz olduğuna karar verir. Eğer birey olayın kendisi ile ilişkisini stres verici olarak değerlendirirse, olayı zarar/kayıp, tehdit ve mücadele açısından üç farklı biçimde değerlendirecektir.

Zarar/kayıp, hastalık geçirme veya sevilen birinin kaybı gibi bireyin hâlihazırda uğramış olduğu bir zararı ya da kaybı ifade etmektedir. Tehdit, stresin öngörüldüğü, henüz gerçekleşmemiş ancak beklenen bir zarar veya kayıpla ilgilidir.

Mücadele, kişinin başa çıkma kaynaklarını etkili biçimde kullanarak üstesinden geleceği zorlu durumlara yönelik yapılan değerlendirmelerdir.

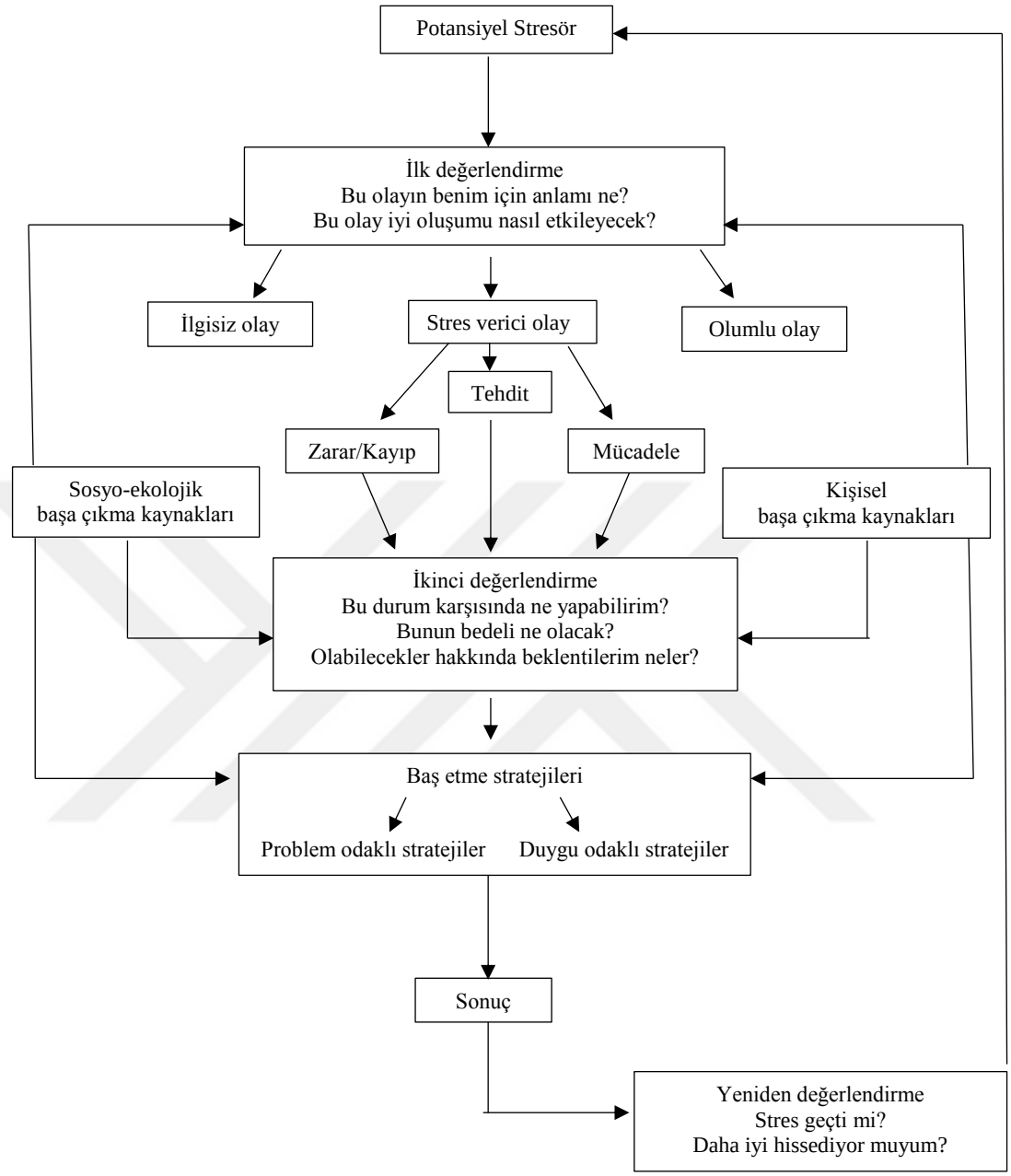
Stresli durumlara yönelik birincil değerlendirmenin ardından, birey kendine ‘’Bu durum karşısında ne yapabilirim?’’, ‘’Bunun bedeli ne olacak?’’ ‘’Olabilecekler hakkında beklentilerim neler?’’ gibi soruları yöneltir (54). Bireyler ikincil değerlendirmede bulunurken, kişisel ve durumsal başa çıkma kaynaklarından etkilenirler. İkincil değerlendirme sonrasında birey, başa çıkma kaynaklarını göz önünde bulundurarak durumun kontrol edilebilir olup olmadığına yönelik bir karara varır. Verdiği bu karara göre farklı başa çıkma tarzları kullanır.

Bir durumun stresli olarak değerlendirilmesinin ardından, stres tepkisinin bir sonraki aşaması başa çıkmadır. Lazarus ve Folkman’ın (54) tanımlamasıyla başa çıkma, bireyin kaynaklarını aştığı veya tükettiği şeklinde değerlendirdiği içsel veya dışsal talepleri yönetebilmek amacıyla gösterdiği, sürekli değişen davranışsal ve bilişsel çabaların tümüdür. Stres verici bir durum ile başa çıkma için kullanılan eylemler, davranışlar ve düşünceler başa çıkma tarzları olarak adlandırılmaktadır (77). Kişi eğer durumu kontrol edilebilir olarak yorumlar ise problem odaklı başa çıkma tarzlarına, kontrol edilemez olarak yorumlar ise duygu odaklı başa çıkma tarzlarına yönelmektedir.

Problem odaklı başa çıkma, sıkıntıya neden olan problemli birey-çevre ilişkisini değiştirmeye yönelik başa çıkma tarzıdır (77). Problem çözmede kullanılan stratejilerle benzerlik gösteren problem odaklı başa çıkma; problemi tanımlamaya, alternatif çözümler üretmeye, bu alternatiflerin avantajlarını ve dezavantajlarını karşılaştırmaya, olası bir çözümü seçmeye, plan yapmaya ve harekete geçmeye yöneliktir. Problem çözme öncelikle çevreye odaklanan bir süreçken, problem odaklı başa çıkma hem içsel hem de dışsal kaynaklara yönelen stratejileri kapsamaktadır. Dışsal kaynaklara yönelik problem odaklı başa çıkma; kişisel bir problemi çözmek için biriyle görüşme yapma, ağrı kesici alma veya yardım isteme gibi stratejileri içermektedir. İçsel kaynaklara yönelik problem odaklı başa çıkma ise bilişsel yeniden yapılanmayı ve irrasyonel inançlar ile zihinsel olarak tartışmayı içermektedir. Sonuç olarak, bu stratejiler öncelikle kişi ile durum arasındaki mevcut ilişkiyi doğrudan değiştirmeye yönelik girişimlerdir.

Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, sorunları doğrudan ele almadan duyguları değiştirmeye odaklanan stratejilerdir. Duygu odaklı başa çıkmanın esas amacı duygusal sıkıntıyı azaltmaktır. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, bilişsel ve davranışsal birtakım stratejileri kapsamaktadır. Bilişsel stratejilerden biri olan bilişsel yeniden değerlendirme durumun anlamını objektif olarak değiştirmeden, stres veren duruma yönelik kişinin tutum ve inançlarını değiştirmeye odaklanan bir başa çıkma biçimidir. Stresi azaltmak için kullanılan diğer bilişsel stratejiler; kaçınma, problemi minimize etme, uzaklaşma, seçici dikkat ve olumsuz durumlardan olumlu anlamlar çıkarmadır. Duygu odaklı başa çıkmada kullanılan davranışsal bazı stratejiler ise dikkati problemden uzaklaştırmaya yönelik meditasyon yapma, alkol kullanma, öfke ifade etme ve duygusal destek aramadır (54).

Bilişsel Değerlendirme Kuramı görsel özeti şekilde yer almaktadır (Bk. Şekil 2.2.)



Şekil 2.2. Bilişsel değerlendirme kuramı – Lazarus ve Folkman (54)

2.2.3. Stresle Başa Çıkma

Başa çıkma, bireyin stres durumlarına müdahale etme sürecidir; ancak bu süreç bireyden bireye farklılık göstermektedir.

Tarihsel olarak ele alındığında, stresle başa çıkma mekanizmalarının veya stratejilerinin beş farklı açıdan ele alındığı görülmektedir (78). İlk dönemlerde Freud'un psikonalitik kuramı kapsamında bilinçdışı savunma mekanizmaları olarak tanımlanan başa çıkma mekanizmaları; egonun korunması ve bütünlüğün bozulmaması için kişinin kullandığı bastırma ve yadsıma gibi davranış biçimleridir. İkinci yaklaşım ise, Erikson'un Yaşam Dönemleri Yaklaşımında yer alan; özyeterlik, özgüven veya içsel kontrol gibi bireysel kaynaklardır. Üçüncü farklı yaklaşım ise evrim teorisi ve davranışçı yaklaşımda yer alan problem çözme çabalarıdır. Bir diğer yaklaşım ise Canon ve Selye tarafından öne sürülen, tüm organizmaların stres karşısında gösterdiği, savaş ya da kaç tepkisidir. Beşinci yaklaşım ise organizmanın fizyopsikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesine karşı olarak gösterdiği, uyum sağlama amaçlı, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalardır. (54,79-81).

Araştırmacıların çoğu, başa çıkma tarzlarını temelde problem odaklı başa çıkma tarzları ve duygu odaklı başa çıkma tarzları olmak üzere iki kategoride ele almaktadır (82). Başa çıkmaya yönelik diğer ayrımlar ise etkili/etkisiz ve olgun/olmayan olmayan mekanizmalar biçimindedir (80). Şahin ve Durak (78) başa çıkma tarzlarını, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma olmak üzere beş gruba ayrırmaktadır. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma stres ile başa çıkmada probleme yönelik ve etkili yöntemler; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ise stres ile başa çıkmada duygulara yönelik ve etkisiz yöntemler olarak ele alınmaktadır.

Genel olarak problem odaklı başa çıkmanın, duygu odaklı başa çıkmaya göre ruh sağlığı ile olumlu ilişkisinin daha güçlü olduğu çeşitli araştırmalarla desteklense de, kimi araştırmalarda tersi sonuçlara da rastlanmaktadır (83). Özetle hiçbir başa çıkma örüntüsünün özünde iyi ya da kötü olduğunu söylemek mümkün değildir, ancak durumun gerektirdiği başa çıkma ile kişinin kullandığı başa çıkmanın uygunluğuna bağlı olarak, iyi ya da kötü sonuçlara neden olmaktadır (84).

2.3. DUYGU DÜZENLEME

2.3.1. Duygu Kavramı ve Kuramsal Açıklamaları

Birçok disiplinde farklı bakış açıları ile ele alınan duygu kavramı, davranışı etkileyen önemli bir bileşen olduğundan, psikoloji biliminde de sıklıkla çalışma konusu olmaktadır. Psikolojide duygu üzerine yapılan çalışmaların, duygu düzenleme çalışmaları ile birlikte hız kazandığını söylemek mümkündür (85). Duygu üzerine yapılan birçok farklı tanımlama bulunmaktadır. Kleinginna ve Kleinginna (86) literatürde yer alan 90'dan fazla duygu tanımını inceleyerek duyguya dair ortak bir tanım önermiştir. Kleinginna ve Kleinginna'ya göre (86) duygu; uyarılma, haz veya hoşnutsuzluk hissi gibi çeşitli duygusal deneyimlere yol açan; duygusal olarak ilgili algısal etkiler, değerlendirmeler ve etiketleme süreçleri gibi bilişsel süreçler oluşturan; uyarıcı koşullara uygun olarak fizyolojik uyumu aktive eden; genellikle anlamlı, amaca yönelik ve adaptif davranışlara sebep olan; nöral ve hormonal sistemlerin aracılık ettiği objektif ve subjektif faktörler arasındaki etkileşimlerin kompleks bir kümesidir.

Birçok yapı ve sistem ile ilişkili olan duygu kavramı, araştırmacılar tarafından farklı boyutları ile ele alınmaktadır. Cornelius (87) duyguların nasıl tanımlanacağı konusunda dört temel kuramsal bakış açısı tanımlamaktadır. Bu bakış açıları evrimsel kuram, James'in duygu kuramı, bilişsel kuram ve sosyal yapılandırmacı kuramdır.

2.3.1.1. Evrimsel kuram: Duyguların evrimi üzerine yapılan çalışmalar 19. yüzyıla kadar uzanmaktadır. Charles Darwin (88) hayvanlarda bulunan diğer özellikler gibi duyguların da evrimleştiğini ve zaman içinde adapte olduğunu öne sürmüştür. Bu teoriye göre, insanlar geliştikçe duygular evrimleşmiş ve öncellikle hayatta kalma işlevine hizmet etmiştir. Davranışı değiştirmek ve hayatta kalabilmek için duyguyu yaşantılama önemlidir. Örneğin, kişi ormanda gezinirken vahşi bir hayvan ile karşılaşırsa, korku duygusunu hissetmesi ile savaş ya da kaç tepkisi gösterecek ve böylelikle hayatta kalma şansı artacaktır. Darwin (88) İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi adlı çalışmasında, evrim teorisini desteklemek amacıyla duyguların ifadesini araştırmıştır. Çalışmaları ile sadece hayvanlardaki ve insanlardaki yüz ifadelerine değil, aynı zamanda insanlar ve hayvanlardaki davranışlar

arasındaki paralelliklere de işaret etmeye çalışmıştır. Modern evrim teorisine göre, farklı duygular farklı zamanlarda evrimleşmiştir. Korku gibi ilkel duygular beynin eski kısımlarıyla ilişkilidir ve muhtemelen memeli öncesi soyda gelişmiştir. Annenin yavrusuna duyduğu sevgi ve şefkat gibi evlat ile ilgili duygular, ilk memeliler arasında gelişmiştir. Suçluluk ve gurur gibi sosyal duygular ise sosyal primatlar arasında gelişme göstermiştir.

Evrimsel bir bakış açısıyla duyguları anlamaya çalışırken Darwin'in izinden giden pek çok çağdaş duygu kuramcısı bulunmaktadır. Bunlar arasında öne çıkanlar Paul Ekman, Carroll Izard, Alan Fridlund ve Sylvan Tompkins'tir (87). Darwin, yüz ifadelerinin dünyanın her yerinde aynı olduğunu ve doğuştan geldiğini savunmaktadır. Ekman (89), duyguların yüz ifadelerine yönelik kültürler arası çalışmalarına başladığında, Charles Darwin'e zıt bir görüş ile yüz ifadelerinin sosyal olarak öğrenildiğine ve dolayısıyla kültürel olarak değişken olduğuna inanmıştır. Örneğin, Amerika'da doğup büyüyen biri ile Asya'da büyüyen birinin farklı yüz ifadelerine sahip olacağını düşünmüştür. Ekman, yüz ifadelerinin evrenselliğini incelemek için ilk olarak Şili, Arjantin, Brezilya, Japonya ve İngiltere'de araştırmalar yapmıştır. Ekman (89) çalışmasında, farklı kültürlerdeki insanlara farklı yüz ifadeleri sergileyen bireylerin fotoğraflarını göstermiş ve fotoğraflarda bireylerin hangi duyguyu sergilediğini yargılamalarını istemiştir. Beş kültürden bireylerin büyük çoğunluğu aynı yargıda bulunmuşlardır. Bu durum Darwin'in öne sürdüğü duygu ifadelerinin evrenselliği görüşüne doğru büyük bir adım olmakla birlikte, Ekman tam olarak ikna olmamıştır. "Beş kültürün hepsi aynı filmleri ve televizyon programlarını izleyerek büyüdüyseler, hepsinin hemfikir olma nedeni bu ifadeleri aynı yerden öğrenmiş olmaları olabilir mi? Hemfikir olmalarının nedeni benzer geçmişleri ve deneyimleri olabilir mi? Örneğin medyadan veya aktörlerden öğrenmiş olabilirler mi?'' gibi kuşkuları olmuştur. Bu teoriyi test etmek için Ekman, dünyanın geri kalanından tamamen soyutlanmış, televizyonun, derginin ve turistlerin olmadığı bir kültür üzerinde çalışmaya karar vermiştir. Bu durum, Ekman'ı Fore adında uzak, ilkel bir kabile ile tanışmak için Papua Yeni Gine dağlıklarına götürmüştür. Fore kabilesi, duyguların ifadesini Batı ülkelerindeki ile aynı şekilde sergiler ve yorumlarsa, yüz ifadelerinin evrenselliğine dair Ekman'ın önemli kanıtları olacaktı. Sonucunda da Fore kabilesi aynı yorumlarda bulunmuştur ve Ekman önemli kanıtlar elde etmiştir.

Ekman'ın 1969'da Fore kabilesiyle yaptığı öncü çalışmalarından bu yana, bulgularını destekleyen sayısız çalışma daha yapılmıştır. Günümüzde, duyguların evrensel olduğu yaygın olarak desteklenmektedir. Ekman yaptığı çalışmalar ile 6 temel duygu için bu evrensellik düşüncesini kanıtlamıştır. Evrensel olarak var olan bu duygular; tiksinti, şaşkınlık, korku, mutluluk, üzüntü ve öfkedir (89-91). Sonraki yıllarda Ekman (92), temel duygulara yönelik sınıflandırmasını öfke, tiksinti, mutluluk, üzüntü, şaşkınlık, korku, eğlenme, aşağılama, memnuniyet, mahcubiyet, heyecan, suçluluk, gurur, rahatlama, memnuniyet, zevk ve utanç şeklinde genişletmiştir.

2.3.1.2. James'in duygu kuramı: Duyguya dair ilk kapsamlı teoriyi ortaya atan kişi William James (93) olmuştur. James'e göre bireyler öncelikle çevredeki uyaranları algılamaktadır. Algının hemen ardından bedensel reaksiyonlar meydana gelmektedir. Bu reaksiyonlara karşı bireyin hissettikleri, duyguyu oluşturmaktadır. Örneğin, kişi eğer ormanda vahşi bir hayvan görürse, kaçmaya hazırlanabilmek için vücudu sempatik olarak uyarılmaktadır. Dışsal uyaranların kişide kalp atışının hızlanması, solunumun sıklaşması ve göz bebeklerinin büyümesi gibi fizyolojik bazı değişikliklere sebep olması sonucunda duygular ortaya çıkmaktadır. Böylelikle kişi hissettiği fizyolojik deneyimi korku olarak yorumlayabilmektedir. James'e göre duygu tepkinin sonuçlarından biridir, tepkinin sebebi değildir (94). Bir başka deyişle, kişinin kalp atışının hızlanmasının sebebi korku duygusu değildir; kalp atışındaki hızlanma sonucunda korku duygusu oluşmaktadır. James (93) ''Duygu nedir?'' makalesinde ''Üzgünüz çünkü ağlıyoruz, korkuyoruz çünkü titriyoruz" örneği ile bu durumu özetlemektedir.

2.3.1.3. Bilişsel kuram: Duyguyu açıklayan bir diğer bakış açısı olan bilişsel kuruma göre, düşünce ve duyguları birbirinden ayırmak mümkün değildir. Arnold (95) çevremizdeki olayları bizim için iyi veya kötü olarak yargılama sürecimizi değerlendirme kavramı ile açıklamıştır. Bilişsel bakış açısına göre, duygunun oluşması için öncelikle tetikleyen bir durum olmalı ve kişi bu duruma yönelik bilişsel bir değerlendirmede bulunmalıdır. Her duygu, özel ve farklı bir değerlendirme örüntüsü ile ilişkilidir. Bu örüntüler kişinin veya organizmanın belirli özellikleri, öğrenme geçmişi, mizacı, kişiliği, fizyolojik durumu ile kişinin veya organizmanın bulunduğu

durumun belirli özellikleri arasındaki bağlantı ile ilişkilidir (87). Bilişsel bakış açısının her duygu ile belirli bir değerlendirme örüntüsünü ilişkilendirmesi konusundaki çıkarımlarından biri, değerlendirme değiştiğinde duyguların da değişmesi gerektiğidir. Modern bilişsel bakış açısını savunan Lazarus ve öğrencilerinin ilk araştırmaları, tehdit edici olayların değerlendirilme şeklini değiştirerek bu olaylara yönelik duygusal tepkilerin değişebileceğini göstermiştir. Takip eden çalışmalar ise, duygusal tepkileri yeniden şekillendirmek için değerlendirmede değişiklikler yapmanın, olumlu psikoterapik çıktılar için önemli olduğunu ortaya koymuştur (96).

2.3.1.4. Sosyal yapılandırmacı kuram: Dört teorik bakış açısının en yeni ve tartışmalı olanı sosyal yapılandırmacı kuramdır. Sosyal yapılandırmacılık oldukça uzun bir süredir (örneğin antropoloji ve sosyolojide) yer almasına rağmen, psikoloji alanındaki duygu çalışmalarına 1980'lerde, özellikle de James Averill (97) ve Rom Harré (98)'nin çalışmaları ile girmiştir. Sosyal yapılandırmacı bakış açısı, çeşitli düzeylerdeki duyguların örgütlenmesinde kültürün merkezi bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu bakış açısına göre, duyguyu oluşturan değerlendirmelerin içeriği kültür tarafından sağlanmaktadır. Değerlendirme süreci biyolojik bir adaptasyon gerektirebilir; ancak değerlendirmelerin içeriği kültüre dayanmaktadır. Sosyal yapılandırmacı görüşe göre, nasıl kızacağımızı veya nasıl korkacağımızı belirleyen kültürdür (87).

Çeşitli duygu teorilerinin duygu tanımına yönelik farklı bakış açıları olmasına rağmen, genellikle duyguların işlevselliğine dair atıfta bulunmaktadırlar. Örneğin Cole, Martin ve Dennis (99) duyguları hayatta kalmak için gerekli biyolojik kabiliyet olarak tanımlamaktadır. Campos, Campos ve Barrett (100), duyguların kişilerarası ve etkileşimsel önemini vurgulayarak, duyguyu kişi ile iç ya da dış çevre arasındaki ilişkilerin kurulması, sürdürülmesi ya da bozulması süreçleri olarak tanımlamaktadır.

2.3.2. Duygu Düzenleme Kavramı

Birçok duygusal beceri ve stratejiyi içeren duygu düzenleme, geniş bir kavram olduğu için tüm bileşenlerini içeren tek ve açık bir tanım oluşturmak zordur. Ancak duygu düzenlemenin, kişilerin hedeflerine ulaşabilmesi ve sosyal hayata uyum sağlayabilmesi için duygusal uyarılmanın başlaması, sürdürülmesi ve yönetilmesini

ifade ettiğini söylemek mümkündür (99). Benzer şekilde Thompson (10)'a göre duygu düzenleme, kişinin hedeflerini gerçekleştirebilmek için duygusal tepkilerini kontrol etmesi, bu tepkileri izlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesidir.

Duygu düzenleme, bireylerin çevresel taleplere uygun şekilde yanıt verebilmeleri için duygularını bilinçli ya da bilinçsiz olarak değiştirip düzenledikleri süreçler olarak kavramsallaştırılmıştır (10, 55, 99, 101-105).

Thompson (10) tarafından belirtildiği gibi duygu düzenleme teriminin tek bir tanımı yoktur. Bununla birlikte, farklı tanımları bağlayan ortak noktalar bulunmaktadır. Bu tanımlar genellikle duygu düzenlemenin iki yönünden birini vurgulamaktadır. Bazı araştırmacılar, bireyin durumsal taleplere hızlı tepki vermesine izin veren iç süreçlere (örneğin dikkat, hafıza, eyleme hazır olma) ve sosyal iletişimi düzenlemede duyguların düzenleyici işlevlerine odaklanmaktadır. Bazıları ise bireyin bu hazırlık reaksiyonlarını izlemesini, geciktirmesini ve düzenlemesi sağlayan duygu düzenlenme biçimlerini (örneğin; bilişsel kontrol, sosyal beklentilerin içselleştirilmesi vb.) vurgulamaktadır (106-108). Bazı araştırmacılar her iki yönü de vurgulamaktadır (100,109).

2.3.3. Duygu Düzenleme Süreci

2.3.3.1. Gross'un süreç modeli: Gross (55) duygu düzenleme stratejilerini Süreç Modeli adını verdiği duygu düzenleme kuramı çerçevesinde incelemektedir. Bu modele göre, duygular içsel veya dışsal uyaranlar ile başlamaktadır. İçsel uyaranlar, akıldan geçen bir düşünce ya da bedende oluşan bir yanma hissi; dışsal uyaranlar ise bir başkası ile yapılan sohbet ya da ses, gürültü benzeri dış fiziki koşullar gibi farklı uyaranlar olabilir. Bireyin bu uyaranlara gösterdiği dikkat, dikkat aşamasını oluştururken; hedefleri ve amaçları doğrultusunda uyaranlara ilişkin yaptığı yorumlar ise değerlendirme aşamasının oluşturmaktadır. Değerlendirme sonucunda ise birtakım deneyimsel, fizyolojik ve davranışsal tepkiler ortaya çıkmaktadır. Oluşan bu tepkiler değişik şekillerde düzenlenmektedirler. Bu düzenlemeler, duygusal tepkilerin nasıl ifade edildiğini belirlemektedir.

Gross (55), duygu düzenleme sürecini durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması, bilişsel değişim ve tepki düzenleme olmak üzere 5 nokta açıklamaktadır. Durum seçimi, iki veya daha fazla durum arasında olumlu duygulara sebep olacak

durumu seçmeyi ve olumsuz duygulara sebep olacak durumdan kaçınmayı tanımlayan bir süreçtir. Önceki yaşantılar, duruma veya uyarıcıya ilişkin atıflar ve beklentiler seçim yaparken belirleyici olabilmektedir. Durum değişimi ise bir duruma maruz kaldıktan sonra, duruma ilişkin duygusal tepkiyi değiştirecek bir şekilde durumun dışsal özelliklerini değiştirme veya yeniden şekillendirme girişimidir. Durum seçme sürecinden farklı olarak, kişi bu aşamada yeni ve daha farklı bir durum aramak için çaba sergilemektedir (110). Durum seçimi ve durum değişimi, bireyin bir durumu değiştirmesine veya yeniden yapılandırmasına olanak sağlamaktadır, ancak çevreyi değiştirmeden veya yeniden yapılandırmadan da duyguları düzenlemek mümkündür. Dikkat yayılması, durumu seçmenin içsel bir versiyonudur. Duygusal tepkiyi düzenlemek için dikkatin yönlendirilmesini içermektedir. Bu strateji dikkati dağıtma veya dikkati odaklama olmak üzere iki farklı şekilde olabilmektedir (106). Bilişsel değişim, duygusal tepkiyi düzenlemek için kişinin duruma yönelik değerlendirmelerini değiştirmesidir. Tepki düzenleme ise duygu ile bağlantılı deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik tepkiler ortaya çıktıktan sonra, bu tepkileri etkileme ya da değiştirme çabasıdır.

Duygu düzenleme stratejilerinin ilk dördü (durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması ve bilişsel değişim) duygusal tepkiden önce ortaya çıkmakta ve öncül odaklı düzenleme olarak sınıflandırılmaktadır (106). Son strateji olan tepki düzenleme ise diğerlerinden farklı olarak duygusal tepkiden sonra ortaya çıkmakta ve tepki odaklı düzenleme olarak sınıflandırılmaktadır. Öncül odaklı stratejiler, olumlu ya da olumsuz duygusal tepkiyi arttırmak ya da azaltmak için mevcut durumun yeniden değerlendirilmesini ve anlamının değiştirilmesini amaçlamaktadır. Bu duygu düzenleme süreçlerinde henüz deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik bileşenler içeren duygusal bir tepki oluşmamıştır. Tepki odaklı stratejiler ise, duygu ile bağlantılı deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkilerin başlamasıyla kullanılan stratejilerdir ve bunların düzenlenmesini içermektedir (106).

2.3.3.2. Gratz ve Roemer'e göre duygu düzenleme süreci: Gratz ve Roemer (104), duygu düzenlemeyi belirli aşamalar ile açıklamaktadır. Gratz ve Roemer (104)'e göre ilk aşama duyguların farkındalığı ve anlaşılmasının içermektedir. İkinci aşama duyguların kabulünü, üçüncü aşama ise olumsuz durumlar ile karşı

karşıya kalındığında dürtüsel davranışları kontrol edebilme ve arzu edilen hedeflere uygun yönde davranmayı kapsamaktadır. Dördüncü ve son aşama ise bireysel hedefleri ve durumsal talepleri karşılamak ve duygusal tepkileri istenilen şekilde düzenleyebilmek için duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanma becerisinden oluşmaktadır. Bu aşamaların tümü, işlevsellik için önemlidir. Bu yüzden herhangi birinin veya tamamının görece yokluğu duygu düzenleme güçlüğüne ya da duygu düzensizliğine sebep olmaktadır (104).

2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü; duygulara yönelik bilinçli farkındalığın olmaması, duyguların anlaşılması ve kabul edilmesine ilişkin güçlük yaşama, olumsuz duygulanım esnasında dürtü kontrolünde ve amaca yönelik eylemlere odaklanmakta zorlanma ile duygu düzenleme stratejilerine ulaşmada zorluk yaşama boyutlarıyla kavramsallaştırılmaktadır (104). Duygu düzenleme güçlüğü duygusal tepkileri kontrol etme, izleme, değerlendirme ve değiştirme süreçlerinde yaşanan eksikliği veya bozukluğu tanımlamaktadır (111).

İşlevselci bakış açısına göre duygusal tepkilerin durum ile uyumlu olmaması veya bireyin davranışlarını ve psikolojik işlevlerini bozması duygu düzenleme güçlüğü olarak kabul edilmektedir (112). Duygu düzenlemede güçlük, kişinin işlevselliğini ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkileyebilmekte ve yaşam kalitesini düşürebilmektedir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlük, olumsuz duygu yaşantılarını arttırırken olumlu duygu yaşantılarını azaltmaktadır. Bunun sonucunda ise uyumsuz davranış örüntüsü ortaya çıkmaktadır. Teorik modeller başarılı duygu düzenlemesini iyi sağlık sonuçları, güçlü kişilerarası ilişkiler, akademik ve iş performansı ile ilişkilendirmektedir. Tersine, duygu düzenlemesi ile ilgili güçlükler ruhsal bozukluklarla ilişkilidir ve sınırda kişilik bozukluğu, majör depresif bozukluk, bipolar bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu, yeme bozuklukları, alkol ve madde ile ilişkili bozuklukları gibi birçok spesifik psikopatolojinin modeline dahil edilmiştir (105).

Leahy ve ark. (113) duygu düzenlemedeki güçlükleri duyguları işleme veya deneyimleme konusunda sorun yaşama olarak tanımlamaktadır. Elliot ve ark. (114), duygu düzenleme güçlüklerini; duygulara erişememe ve duyguları kabul edememe,

uyarlanabilir duyguların farkında olamama ve yoğun acı verici duyguların üstesinden gelememe olarak ele almaktadır.

Duygu düzensizliği (114), kişi çok yoğun bir çaba gösterdiği bile, duygusal ipuçlarını, deneyimleri, eylemleri, sözel veya sözel olmayan ifadeleri değiştirme veya düzenlemedeki yetersizliğidir. Çeşitli duygularda, uyum sorunlarında ve durumsal bağlamlarda duygu düzenleme yetersizliği olduğunda yayın duygu düzensizliği ortaya çıkmaktadır. Yaygın duygu düzensizliği, yoğun duygu bağlantılı tepkileri düzenlemede yetersizlik ile aşırı duygusallığa karşı incinebilirlikte artışın birleşmesi olarak kavramsallaştırılmıştır. Duygusal incinebilirlik, duygusal uyaranlara karşı artan hassasiyet, bu uyaranlara karşı yoğun tepkiler ve duygunun başlangıç noktasına dönmekte yavaşlık ve gecikme olarak tanımlanır. Yaygın duygu düzensizliğinin özellikleri; hoşa gitmeyen duygusal yaşantıların aşırılığı, yoğun fizyolojik uyarılmayı düzenleme yetersizliği, duygusal uyaranlardan dikkati uzaklaştırmaya yönelik sorunlar, bilgi işlemede başarısızlıklar ve bilişsel çarpıtmalar, yoğun olumlu ve olumsuz duygulanım ile ilgili dürtüsel davranışların yetersiz kontrolü, duygusal olarak uyarıldığında duygu durumuna bağlı olmadan hedeflere ulaşmak için faaliyetleri düzenleme ve koordine etmede güçlükler ve çok yüksek stres altında “donma” ya da dissosiye olma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (114).

2.4. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

2.4.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Fiziksel sağlık, psikolojik iyi oluş, iş ve spor performansı ve ilişkiler gibi çeşitli alanlarda önemli işlevsel sonuçları ile günümüzde bilinirliği gittikçe artan bilinçli farkındalık (mindfulness) (115), kökeni 2500 yıl öncesine, Budist geleneğine dayanan aslında oldukça eski bir kavramdır. "Mindfulness" kavramı Budizm öğretilerinin başlangıçta kaydedildiği dil olan Pali dilindeki "sati" sözcüğünün ingilizce karşılığıdır. "Mindfulness" olarak çevirisi ise 1921 yılına dayanmaktadır (116). ‘’Mindfulness’’ kavramının Türkçe literatürde karşılığı yaygın olarak ‘’bilinçli farkındalık’’ olmak ile birlikte; ‘’mindfulness’’ bilgece farkındalık, yargısız farkındalık ve kendindelik gibi çeviriler ile de kullanılmaktadır (117). Uzun (118) ise ‘’mindfulness’’ kavramının

Türkçe çevirisi için ‘’fark etmek’’ ve ‘’anda kalmak’’ sözcüklerinin birleşimi olarak ‘’farkandalık’’ kavramını önermektedir.

"Sati" sözcüğü farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamına gelmektedir (119). Brown ve Ryan (115) farkındalığı ve dikkati bilinç şemsiyesinin altında açıklamaktadır. Farkındalık, iç ve dış çevreyi sürekli olarak izleyen bilincin, arka plandaki radarıdır. Birey, dikkatinin odağında olmadığı halde uyaranların farkında olabilir. Dikkat, sınırlı bir deneyim çeşitliliğine karşı artan hassasiyet sağlayan bilinçli farkındalığa odaklanma sürecidir (119). Gerçekte, farkındalık ve dikkat iç içe geçmiş bir haldedir. Örneğin, sürücüler yolda "otomatik pilotta" araba sürerken yola karşı dikkati belli belirsizdir; ancak yola bir çocuk atlarsa sürücü ani bir şekilde tepki verebilmektedir. Bilinçli farkındalık buradaki otomatik pilot kavramının zıttıdır. Bilinçli farkındalık aynı zamanda hatırlamayı da içerir, ama anılarda yaşama anlamı taşımamaktadır. Buradaki hatırlama; dikkati ve farkındalığı güncel yaşantıya yeniden yönlendirmeyi hatırlama anlamı taşımaktadır. Hatırlama, düşlerden ayrılma ve anı tam olarak yaşama niyetini gerektirir (119).

Bilinçli farkındalık, günümüzde psikoterapide kullanımı ile bazı değişimlere uğrayarak çeşitli fikir ve uygulamaları kapsar hale gelmiştir (120). Bilinçli farkındalık terapötik alana taşındığında tanımı çoğu zaman yargısal olmamayı da içerecek şekilde genişlemektedir. Bilinçli farkındalığın terapötik uygulamasında önde gelen isimlerden biri olan Jon Kabat-Zinn; şu anda meydana gelmekte olanlara, yargılamadan ve kabullenici bir şekilde dikkati odaklama olarak bilinçli farkındalığı tanımlamaktadır (121). Baer (122) bilinçli farkındalık ve psikoterapi literatürüne dair derleme çalışmasında bilinçli farkındalığı, ortaya çıkan iç ve dış uyaranların süregelen akışının yargılayıcı olmayan gözlemi olarak tanımlamaktadır. Bilinçli farkındalık daha rahat bir fiziksel ve zihinsel duruma yol açabilir ama rahatlama ile karıştırılmamalıdır (123). Bilinçli farkındalığın amacı daha rahat olmak değil, bedenin ve zihnin içinde bulunduğu durumun farkında olmak ve onu kabul etmektir.

Başka bir tanımlamaya göre bilinçli farkındalık; bireyin aktif dikkatini o anda gerçekleşmekte olan yaşantıyı iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış, önemli ya da önemsiz olarak düşünmeden olduğu gibi kabul etmesi ve içsel beden duyumları, duyguları, düşünceleri ile dışsal uyaranlara dikkatini vermesidir (124).

Bishop ve ark. (125) dikkat ve farkındalık ile kabul öğelerini içeren iki bileşenli bir farkındalık modeli önermektedirler. İlk bileşen dikkatin öz düzenlemesine odaklanır, böylelikle anlık deneyim sürdürülür. Kişi konu ile ilgili olmayan şeyler hakkında düşünmeye başladığında ana geri dönme becerisini, sürekli dikkati, düşünceler, duygular ve hisler hakkında farkındalığı içermektedir. İkinci bileşen deneyimin değerliliğine ve arzu edilebilirliğine bakılmaksızın merak, açıklık ve kabul ile andaki yaşantıya yönelmeyi içerir.

Her ne kadar dikkat düzenlemesi son yıllarda psikoloji literatüründe en fazla dikkate alınmış kısım olsa da bilinçli farkındalığın; yargısızlık, kabul, merhamet ve şefkat ile karakterize edilen özellikleri de özellikle klinik ortamlarda önemlidir. Jon Kabat-Zinn'in (126) bilinçli farkındalığa yönelik tanımlamasında anda meydana gelmekte olanlara, yargılamadan ve kabullenici bir şekilde dikkati odaklamaya vurgusuna ek olarak, Feldman ve Kuyken (127) ile Germer (128) yoğun ve sürekli devam eden duygularla uğraşırken bireyin kendi acılarına şefkat göstermesi gerektiğine dikkat çekmiştir. Örneğin, terapist veya hasta anksiyete ile ilgili rahatsız edici deneyimlerden uzaklaşırsa, bu deneyimle çalışma becerisi önemli ölçüde azalacaktır. Bilinçli farkındalık açısından bakıldığında, kabul kavramı yaşantının şu anda olduğu gibi olmasına izin verme becerisini ifade etmektedir. Zevk veren yaşantı da acı veren yaşantı da kabul edilmelidir. Kabul, uygunsuz davranışı desteklemekle ilgili değildir. Aksine, an be an kabul, davranış değişikliği için bir ön koşuldur (129).

2.4.2. Bilinçli Farkındalığın Çalışma Mekanizmaları

Bilinçli farkındalığın nasıl çalıştığına dair teorik ve nörolojik açıdan çeşitli süreçler önerilmiştir. Örneğin, Hölzel ve ark. (130) nörolojik kanıtlar sunan ve bilinçli farkındalık uygulamalarını etkileyen dört mekanizma tanımlamıştır. Bu mekanizmalar ve ilişkili oldukları beyin bölgeleri Çizelge 2.1.'de özetlenmektedir.

Çizelge 2.1. Bilinçli farkındalık mekanizmaları ve ilişkili oldukları beyin bölgeleri – Hölzel ve ark. (130)

Mekanizma		**İlişkili olduğu beyin bölgesi**
1. Dikkat düzenleme: Odak nesne üzerinde dikkati sürdürmeyi ve dikkat dağıldığında dikkati odağa geri döndürebilmeyi kapsamaktadır.		Anterior singulat korteks
2. Beden farkındalığı: Bedensel hislere odaklanabilme becerisidir. Dikkat odağı genellikle içsel bir yaşantıdır.		İnsula ve temporo-parietal bağlantı
3. Duygu düzenleme:	**Yeniden değerlendirme:** Sürmekte olan duygusal tepkilere yargılamadan ve kabul ile farklı bir şekilde yaklaşmayı içermektedir. Stresli olayları tümüyle kötü görmekten ziyade; yararlı, anlamlı veya öğretici olarak yeniden yorumlamayı vurgulamaktadır.	Dorsal prefrontal korteks
	Maruz kalma, sönme ve yeniden güçlenme: Farkındalık alanında olan her şeye kendini maruz bırakma, etkilenmeye izin verme ve içsel tepkisellikten kaçınmadır.	Ventro medial prefrontal korteks, hippokampus ve amigdala
4. Kendiliğe dair bakış açısını değiştirme: Sabit kendilik algısı ile özdeşleşme durumundan kopmadır.		Medial prefrontal korteks, posterior singulat korteks, insula ve temporal-parietal bağlantı

Çizelgede gösterildiği gibi, tarif edilen bileşenler karşılıklı olarak birbirini kolaylaştırır. Dikkat düzenleme özellikle önemlidir ve tüm bilinçli farkındalık tekniklerinin temeli olarak diğer mekanizmaların gerçekleşmesi için bir önkoşul gibi görünmektedir (130). Bireyin duygularını fark etme becerisi ile ortaya çıkan bedensel duyumları hakkında daha fazla farkındalık kazanabilmesi için, dikkatini içsel yaşantılar üzerinde odaklaması gerekmektedir. Beden farkındalığındaki artış, kendiliğe bakış açısındaki değişikliklerle yakından ilişkili olabilir. Kendiliğe bakış açısındaki değişiklik, durumların belirli şekillerde yeniden değerlendirilmesine yol açabilir. Bu durum ise dikkat düzenleme ve beden farkındalığının daha da gelişmesi için motivasyon sağlayabilir (130).

Ampirik dayanağı olan diğer mekanizmalar öz şefkat (130,131), değerlerin netleştirilmesi (amaç duygusu) ve esneklik (bilişsel, duygusal ve davranışsal uyumluluk) (132, 133); duygu ayrımlaşması (duygusal yaşantıların farkındalığı) (134); ve üstbilişsel farkındalıktır (135).

2.4.3. Bilişsel Davranışçı Terapiler

Hızla artarak büyüyen ve gelişen bilinçli farkındalık dalgası ile birlikte bilinçli farkındalık temelli pek çok terapi ortaya çıkmıştır. Bilinçli farkındalık temelli bu terapiler, günümüzde bilişsel davranışçı yaklaşımların üçüncü kuşağı olarak kabul edilmektedir (11). Üçüncü kuşağı daha iyi anlayabilmek için, bilişsel davranışçı terapiye dair önceki iki kuşak hakkında da bilgi sahibi olmak önem arz etmektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ekollerinin kökeni eskiye dayanmaktadır. İlk olarak, 1925 yılında Watson'ın yaptığı davranışçı çalışmalar ile sürecin başladığı söylenebilir (136). BDT kuramsal arka planı 1925 yılına kadar dayanmakla birlikte, uygulama alanına yansımasının 1950'lerin başlarına denk geldiği bilinmektedir. Literatürde esas olarak üç kuşak yer almaktadır. Özetle birinci kuşak davranışçı ekol, ikinci kuşak bilişsel davranışçı ekol, üçüncü kuşak ise bilinçli farkındalık temelli ekolden oluşmaktadır.

2.4.3.1. Birinci kuşak (davranışçı ekol): Birinci kuşak daha çok davranışçı yaklaşımların baskın ve etkili olduğu uygulamaları kapsamaktadır. Birinci kuşaktaki uygulamalarda odak noktası davranışların gözlenmesi, tahmin edilmesi ve değiştirilmesidir (137). Bunlara dayalı teknikler daha sonrasında psikoterapi yöntemleri olarak da kullanılmıştır. Özellikle klasik koşullanma ile edimsel öğrenmenin birinci kuşağa damgasını vurduğu söylenebilir.

2.4.3.2. İkinci kuşak (bilişsel davranışçı ekol): Bu kuşak, genel olarak bilişsel davranışçı yaklaşımların etkin olduğu bir dönemdir. İkinci kuşakta, objektif davranışçılık yerine bilişlerin etkisinin önem kazandığını görülmektedir. İlk kuşağın sonlarına doğru bu kuşağın kurucusu olan psikologlar, kişinin işlevselliğin bozulması ile ilgili davranışların oluşmasında ve devam ettirilmesinde işlevsel olmayan bilişlerin etkili rolü olduklarını göstermişlerdir (137). Böylelikle, tedavi yaklaşımlarında ise odak noktası işlevsel olmayan bilişler üzerine kaymaya başlamıştır. İkinci kuşağın tedavi yaklaşımlarında esas olarak işlevsel olmayan düşünceler ile işlevsel olmayan davranışlar değiştirilmeye başlanmıştır (138). Bu kuşağın en çok bilinen ve kuşağa damgasını vuran yaklaşımları Aaron T. Beck'in ortaya koyduğu "Bilişsel Terapi" ve Albert Ellis'in kurucusu olduğu "Akılcı Duygulanım Davranışçı Terapi" olmuştur. Bu

kuşağın etkisinin uzun yıllar boyunca, hatta günümüzde de devam ettiği görülmektedir. Bu etkinin sebebi ise hem bilimsel hem klinik çalışmalar bakımından kısa süreli uygulamalarda, uzun süreli tedavilere nazaran benzer sonuçlar ile desteklenmiş olmasıdır.

BDT'nin dayandığı temel varsayım bütün psikolojik rahatsızlıkların altında yer alan ortak mekanizmanın kişinin ruhsal durumuna ve davranışlarına etki eden işlevsel olmayan düşünceler olduğudur (138-140). Eğer ki hasta bu düşüncelerini realist bir tutumla tekrar değerlendirip bu çarpıtılmış düşüncelerini değiştirebilir ise, duygularında ve davranışlarında iyileşmeler olacaktır. Daha uzun süreli iyileşmeler ise kişinin işlevsiz kök inançlarını değiştirebilmesine bağlıdır.

BDT, bireylerin duygularının, davranışlarının ve fizyolojilerinin olaylara yönelik algısından etkilendiğini savunan bilişsel modele dayanmaktadır (140). BDT'nin kökenini oluşturan bilişsel modele göre, duygular ve davranışlar olaylara veya durumlara ilişkin algıların sonucunda oluşmaktadır. Bu modeldeki biliş kavramı, düşünme sürecini ve düşünce içeriğini kapsamaktadır. Beck'e (141) göre bilişsel süreçler üç seviyede gözükür; bilinç öncesi (otomatik), bilinç ve bilinç ötesi. Bilinç öncesi seviyede, yaşamda kalabilme süreçlerinin esasını oluşturan düşünceler ve kognitif örgütlenmeler yer alır ve bu seviye büyük ölçüde farkındalık dışıdır. İkinci bir düzey (bilinç düzeyi), normal düşünme olarak algılanan seviyedir. Bilinç ötesi seviye ise düşünme süreçlerinin farkında olabilmeye ilişkindir (142).

2.4.3.3. Üçüncü kuşak (bilinçli farkındalık temelli ekol): Üçüncü kuşak yaklaşımlar, içgörü, farkındalık ve kabule dair uygulamaların etkin olduğu dönemi temsil etmektedir (143). İkinci dönemin sonlarına doğru BDT'ye yönelik yürütülen araştırmalarda davranış değişimine yönelik yürütülen kognitif müdahalelerin, bağımsız ve ekstra bir etkisinin çok net olmadığına dair eleştiriler bulunmaktadır. Uyumu bozan düşünceler ile davranışlar arasındaki tüm etkileşimlerde bireyin içsel yaşantısının ihmal edildiği düşünülmektedir. Yapılan bu eleştiriler, bireyin içsel yaşantılarını da çalışmaya ilişkin yeni metotların ortaya konmasını zorunlu kılmıştır. Böylelikle, üçüncü kuşakta asıl odak noktası içsel yaşantılara yönelmiştir. İçsel yaşantılar dışarıdan gözlemlenemeyen yapılar olduğu için bireylerin tüm bunları kendi farkındalıkları üzerinden ortaya koymaları gerekmektedir. Bu

kuşağın tedavi yaklaşımlarındaki esas temayı içsel deneyimlere yönelik farkındalık oluşturmaktadır. Farkındalığın devamında yer alması gereken kabul sürecine de vurgu yapılmaktadır. Bu kuşakta içsel duyumları değiştirmenin aksine bunları kabul etmenin önemi vurgulanmaktadır (144).

İkinci kuşakta psikolojik semptomlara yönelik tanımlamalar işlevsel olmayan düşünceler üzerinde yapılmakta, tedavi süreci ise bu düşüncelerin değiştirilmesine takiben duygularda ve davranışlardaki düzelmeler ile ilgilidir. Fakat üçüncü kuşakta davranış, düşünce, üst bilişsel süreç, duygu, ve duygulara yönelik öz-değerlendirmeler bütüncül bir biçimde ele alınmaktadır (137).

2.4.3.3.1. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi yaklaşımı, depresif atakların arasında uygulanma ve sonraki atak için olabilecek eğilime müdahalede bulunma amacı ile geliştirilmiştir (145). Farkındalık temelli yaklaşımlar, aslında çoğunlukla standardize edilmiş bir grup beceri eğitiminden oluşmaktadır. Bu yaklaşımlar bilişsel davranışçı terapinin genel ilkeleri ile birlikte "şimdi ve burada" odağında; düşüncelere, hislere ve beden duyumlarına ilgiyle, merakla ve yargısız bir biçimde odaklanan bir tür farkındalık meditasyonu ile entegre edilmektedir. Bu bütünleştirme ile depresyonun önlenmesinde daha etkin çalışılabildiği saptanmıştır (146).

Bilinçli farkındalık terapisinin en önemli ilkelerden biri duyguları olduğu hali ile kabul etmek ve o duyguyu tanımlayabilmektir. "Ben tam şu an nasıl hissediyorum? Bu şekilde hissetmemin sebebi ne olabilir? Bu duygunun bana söylemek istediği ne olabilir?" şeklinde yargısız bir tutum ile düşüncenin kaynağına inilerek o duyguyla yüzleşebilmek gerekmektedir. Kişi örneğin acı duygusunun farkında olduğu zaman, bu canını daha çok acıtabilir ve oradan hızlıca uzaklaşmak isteyebilir. Fakat bilinçli farkındalık duyguyu yargılamaksızın kabul eden ve şefkat ile bu duyguyu irdeleyerek neden bu şekilde hislere sahip olduğunu anlamaya yardım eden bilişsel bir kuramdır. Aslında tüm duyguların bir işlevi vardır. Pozitif duygular kadar negatif duyguların da vermek istediği mesajlar bulunmaktadır. Örneğin kişi bacağını kırdığında acı duygusu olmazsa bacağının kırıldığınının farkına varamaz. Bunun sonucunda bacağı çok daha kötü bir hale gelebilir. Bu yaklaşıma göre, kişi yaşamda acının da varlığını kabullenmelidir. Durum ile yüzleşerek çözüme kavuşabileceğini bilmelidir.

Üzüntü, anksiyete, öfke, endişe, korku, utanç ve diğer tüm duyguları da fark etmeye ve bunları deneyimlemeye olanak sunan bilinçli farkındalık; duyguyu düzenleme ve duyguyu yönetmede fayda sağlayan bir yaklaşım sunmaktadır.

2.4.3.3.2. Diyalektik davranışçı terapi: Diyalektik terimi Yunanca "dialegein" kelimesinden türemiştir ve "tartışma, söyleşi'' anlamı taşımaktadır. Diyalektik sözcüğü Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT) yaklaşımında ele alındığında ise yalnızca terapi süreci içinde uygulanması gereken bir metot değil; aslında bir hayat biçimi, felsefesi ve dünya görüşüdür (147). Linehan (148) tarafından geliştirilen DDT, beceri temelli bir terapi yöntemidir. Strese karşı tolerans geliştirme, kişilerarası ilişkiler ve bilinçli farkındalık bu beceriler arasında yer almaktadır (149). Bu bakış, olguların birbirleri ile bağıntılı olduğunu ve bütünlük taşıdığını savunmaktadır. Bu görüş doğrultusunda, DDT kişinin yalnızca problemini düzeltmekten ziyade, bütünleşmiş bir tedaviye odaklanır. Diyalektik düşünce şekli hem evrensel kabul gören doğrular olduğuna, hem de göreceli bir gerçekliğin varlığına vurgu yapar. Özünde diyalektik düşünce, çoğu bakış açısının tam tersi bir karşılığı da olabileceğini ve asıl olanın bu karşıtlıklardan bir sentez yaratmak olduğunu vurgular. Bardağın dolu ya da boş tarafında odaklanmaz, çünkü DDT yaklaşımında bardak ne boştur ne de doludur. Aslında hem boştur hem de doludur (147). Terapide BDT tekniklerinin yanı sıra duygu ve düşüncelere dikkatin yöneltilmesini içeren uygulamalara da yer verilmektedir. DDT'nin özellikle borderline kişilik bozukluğu tedavisinde etkili olduğu çalışmalarda ortaya koyulmuştur (150).

2.4.3.3.3. Kabul ve kararlılık terapisi: Dil ile bilişin birbiriyle ilişkisine vurgu yapan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-AKT) ilişkisel çerçeve kuramına dayalı bir psikoterapi yaklaşımıdır (151). Bu terapiye göre psikopatalojiye neden olan, bireyin acı deneyimleriyle kurduğu olumsuz ilişki biçimidir**.** AKT acı duygusunun kaçınılmazlığını ele alır. Acıyı yok etmek, azaltmak veya kontrol etmek için çabalamaz. Dışsal tehlikeden kaçmak, o tehlikeyi yok etmek için uğraşmak genellikle işlevsel sonuçlar doğuran bir strateji iken, aynı strateji negatif içsel yaşantılarımız (duygularımız, anılarımız, düşüncelerimiz ve hislerimiz) için kullanıldığı zaman, işe yaramaz duruma gelmektedir. Bir başka deyişle, negatif içsel yaşantılarımız konu olduğunda asıl problem yaşantı değil, bu yaşantıyı kontrol etme çabamızdır. AKT bu perspektif ile negatif içsel yaşantıları düzeltmeye veya onarmaya

çalışmaz; bu yaşantılarla içtenlikle temas kurmaya ve verdikleri sıkıntılar ile beraber yaşantımızda onlara yer açmaya vurgu yapar (151-153).

AKT'ın hedefi psikolojik esnek kazandırmaktır (151-153). Psikolojik esneklik, içsel yaşantılara odaklanmak, şeffaflıkla bu yaşantılara yaklaşmak, an ile temasta olmak ve var olan değerler doğrultusunda birtakım davranışlar sergilemek konusunda kararlılık göstermektir. AKT'a göre anlam yüklü ve dolu bir hayat yaşamak için engel yaratan duygu, düşünce, hatıra ve hisleri fark edip onları değiştirmeye, kontrolde tutmaya veya şiddetlerini, sıklıklarını azaltmaya çabalamadan; davranışlar üzerindeki etkilerini zayıflatmak ve böylelikle değer verilen alanlardaki davranışlarda kararlı devam edebilmek temel amaçtır (151).

2.5. ALANYAZINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni stresle başa çıkma ile bağımsız değişkeni bilişsel esneklik ve aracı değişkenleri duygu düzenleme ile bilinçli farkındalık ile ilgili ulusal ve uluslararası alanda yapılan araştırmalar incelenip bu çalışmalar hakkında bilgiler sunulmuştur.

Ohira ve ark. (154) tarafından yürütülen çalışmada, kronik stresin uygun eylemleri gerçekleştirmek için önemli olan nöral ve kardiyovasküler tepkiler üzerinde etkisi olup olmadığını test etmek amaçlanmıştır. Düşük veya yüksek seviyede kronik iş stresi yaşayan 20 sağlıklı erkek katılımcıdan, bilişsel esneklik ve hedefe yönelik eylem gerektiren olasılıklı bir öğrenme görevini tamamlamalarını istenmiştir. Görev sırasında katılımcıların stres değerlerine yönelik kan basıncı ve kalp atış hızı gibi kardiyovasküler parametreler de ölçülmüştür. Araştırma bulguları, yüksek kronik stresin bilişsel esneklik ve hedefe yönelik eylem ile ilişkili beyin bölgelerinde (anteroir kaudat, orbitofrontal korteks, vetrolateral prefrontal korteks, insula ve orta beyin) daha az aktivitelere neden olduğunu göstermiştir.

Altunkol (155) geliştirdiği Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı'nın lise öğrencilerinin bilişsel esneklik, algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin, bilişsel esneklik düzeylerinin ve bazı olumlu stresle başa çıkma stratejilerinin kullanımının kontrol grubundakilere göre arttığı; algılanan stres düzeylerinin ve çaresiz yaklaşıma başvurmalarının ise kontrol grubundakilere göre azaldığı sonucuna varmıştır.

Bedel ve Ulubey (156) bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi ve bilişsel esnekliğin başa çıkma stratejilerini yordayıcılığını incelemek üzere 362 lise öğrencisi ile çalışma yürütmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre, bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki, kaçınan başa çıkma stratejisi arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulgusuna varmışlardır. Bir diğer bulgu ise, yordayıcı değişken olarak alınan bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma stratejisinin %12'sini, olumsuz başa çıkma stratejisinin %4'ünü açıkladığı ancak kaçınan başa çıkma stratejisini ise anlamlı düzeyde yordamadığıdır.

Soltani ve ark. (157), bilişsel esneklik, depresyon, psikolojik sağlamlık ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca, başa çıkma tarzları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü araştırmıştır. 277 üniversite öğrencisi ile yürütülen bu çalışmanın sonunda, bilişsel esneklik ve alt boyutlarının depresyon ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunurken, psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur. Regresyon analizi ise bilişsel esnekliğin alt boyutlarının başa çıkma, psikolojik sağlamlık ve depresyonu yordadığını göstermiştir.

Şahin ve Arı (158), soyutlama becerileri ve bilişsel esneklik ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere 6 yaşındaki 137 anasınıfı öğrenci ile bir çalışma yürütmüştür. Araştırmanın sonucunda, bilişsel esneklik ile duygu düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken, soyutlama becerileri ile de duygu düzenleme becerileri arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Moore ve Malinowski (159) meditasyon, özbildirim farkındalığı ve bilişsel esneklik ile diğer dikkat işlevleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Düzenli olarak bilinçli farkındalık meditasyonu yapan 25 kişi ile meditasyon yapmayan 25 kişiyi karşılaştırmışlardır. Çalışmanın sonucunda, dikkat performansı ve bilişsel esnekliğin, meditasyon pratiği ve bilinçli farkındalık düzeyi ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Meditasyon yapan bireyler, meditasyon yapmayan bireylere kıyasla tüm dikkat ölçümlerinde daha iyi performans göstermişlerdir. Ayrıca, bilinçli farkındalığın dikkat işlevlerini ve bilişsel esnekliği geliştirme ile yakın bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Wang ve Saudino (160) duygu düzenleme ve stresle başa çıkma arasında yakın bir ilişki olduğunu belirterek, ikisi arasındaki benzerlik ve farklılıkları incelemiş ve bu ilişkinin ortak nöral yapılar ile açıklanabileceğini öneren araştırmaları gözden geçirmiştir. Çalışmada ayrıca duygu düzenleme ve stres ile ilgili gelişimsel değişiklikler de tartışılmaktadır. Duygu düzenleme ve stresle başa çıkma becerilerinin yaşa göre değişebileceğine; ancak duygu düzenleme ve stresle başa çıkmada bireysel farklılıkları etkileyen faktörler hakkında çok az şey bilindiğine değinilmektedir.

Weinstein, Brown ve Ryan (161), bilinçli farkındalığın stres, başa çıkma ve duygusal iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmıştır. 65 ile 141 katılımcı arasında değişen dört ayrı çalışma sonucunda, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin daha olumlu stres değerlendirmeleri yaptığını ve daha az sıklıkla kaçıngan başa çıkma stratejisi kullandıklarını öne sürmüştür.

Palmer ve Rodger (162) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık, stres ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 135 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda, rasyonel başa çıkma ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, duygusal ve kaçıngan başa çıkma ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Regresyon analizleri, kaçıngan başa çıkma ve algılanan stresin bilinçli farkındalık skorlarının varyansının % 38,2'sini açıkladığını ortaya koymuştur.

Cenksever Önder ve Utkan (163) bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasındaki ilişkide ruminasyon ve olumsuz duygudurum düzenlemenin aracılık rolünü saptamak üzere tasarladıkları çalışmaya, 745 üniversite öğrencisi dahil etmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasındaki ilişkide hem ruminasyonun hem de olumsuz duygudurum düzenlemenin kısmi aracı role sahip olduğu bulunmuştur.

Ülev (164) bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının; depresyon, anksiyete ve stres belirtileriyle ilişkisini incelemek üzere 427 üniversite öğrencisi ile çalışma yapmıştır. Araştırmanın sonucunda, bilinçli farkındalık ile aktif başa çıkma yöntemleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete, stres ve stresle pasif başa çıkma yöntemleri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Regresyon analizleri ile bilinçli farkındalık düzeyinin depresyon, anksiyete ve stres puanlarındaki değişimi

açıkladığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyi ile aktif başa çıkma yöntemlerinin stres düzeyini anlamlı derecede yordadığı sonucuna varılmıştır.

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü saptamayı amaçlayan ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır.

3.2. ÖRNEKLEM

Örnekleme türü olarak basit seçkisiz (randomizasyon) örnekleme kullanılan bu çalışmada, 2019-2020 eğitim öğretim yılında İstanbul'daki bir üniversitede lisans programına devam eden 18-24 yaş arası 100 öğrenciye ulaşılmıştır.

İstanbul'daki bir üniversitede lisans programında öğrenci olma, 18-24 yaş aralığında bulunma ve çalışmaya katılım için gönüllü onam verme araştırmaya dahil edilme kriterleridir. Herhangi bir nörolojik veya psikiyatrik bir hastalığa sahip olma, sürekli olarak nörolojik ya da psikiyatrik ilaç kullanma ve renk körü olma araştırmanın hariç tutulma kriterleridir.

Katılımcıların 55'i kadın (%55), 45'i (%45) ise erkektir. 18 yaşında 9 (%9), 19 yaşında 18 (%18), 20 yaşında 18 (%18), 21 yaşında 22 (%22), 22 yaşında 13 (%13), 23 yaşında 10 (%10) ve 24 yaşında 10 (%10) katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların 6'sının (%6) gelir düzeyi düşük, 83'ünün (%83) gelir düzeyi orta ve 11'inin (%11) gelir düzeyi yüksektir. Katılımcıların anne eğitim durumları incelendiğinde, 6'sının (%6) okuryazar olmadığı, 36'sının (%36) ilkokul mezunu olduğu, 24'ünün (%24) ortaokul mezunu olduğu, 20'sinin (%20) lise mezunu olduğu ve 14'ünün (%14) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların baba eğitim durumları incelendiğinde, okuryazar olmayan kimsenin olmadığı, 33'ünün (%33) ilkokul mezunu olduğu, 28'inin (%28) ortaokul mezunu olduğu, 24'ünün (%24) lise mezunu olduğu ve 15'inin (%15) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların 94'ünün (%94) baskın olan eli sağ ve 6'sının (%6) baskın olan eli soldur.

Örneklemin sosyodemografik özellikleri Çizelge 3.1.'de yer almaktadır.

Çizelge 3.1. Örneklemin sosyodemografik özellikleri

Değişkenler		**N**	**Yüzde**
Cinsiyet	Kadın	55	55
	Erkek	45	45
Yaş	18	9	9
	19	18	18
	20	18	18
	21	22	22
	22	13	13
	23	10	10
	24	10	10
Gelir Düzeyi	Düşük	6	6
	Orta	83	11
	Yüksek	11	11
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	6	6
	İlkokul mezunu	36	36
	Ortaokul mezunu	24	24
	Lise mezunu	20	20
	Üniversite mezunu	14	14
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	0	0
	İlkokul mezunu	33	33
	Ortaokul mezunu	28	28
	Lise mezunu	24	24
	Üniversite mezunu	15	15
Baskın Olan El	Sağ	94	94
	Sol	6	6

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Örneklemi oluşturan katılımcıların sosyodemografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve baskın el) belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır (Bk. Ek 2).

3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri

Dennis ve Vander Wal (8) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), kişilerin zor durumlar karşısında alternatif, uygun ve uyumlu düşünceler üretebilme becerilerini ölçmektedir. Ölçek 20 madde içermekte, alternatifler ve kontrol olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alternatifler alt boyutu, yaşam durumlarının ve insan davranışlarının olası alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisini ve zor durumları çözebilmek için çok sayıda çözüm üretme becerisini ölçmektedir. Ölçeğin kontrol alt boyutu ise zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimini ölçmektedir. Ölçekte yer alan 1., 3., 5., 6., 8., 10., 12., 13., 14., 16., 18., 19. ve 20. maddeler alternatifler alt boyutunu oluştururken, 2., 4., 7., 9., 11., 15. ve 17. maddeler kontrol alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin 2., 4., 7., 9., 11., ve 17. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten toplam ve alt boyutlardan alınan puanlar olmak üzere üç farklı türde puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe formu için uyarlama çalışması Dağ ve Gülüm (165) tarafından yapılmıştır (Bk. Ek 3). Beşli likert tipindeki ölçeğin derecelendirmesi ‘’Hiç uygun değil’’, ‘’Pek uygun değil’’, ‘’Kararsızım’’, ‘’Uygun’’ ve ‘’Tamamen uygun’’ şeklinde yapılmaktadır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmasında tüm envanterin iç tutarlık Cronbach α değeri 0,90, alternatifler alt boyutunun 0,89 ve kontrol alt boyutunun ise 0,85 olarak bulunmuştur. BEE’nin geçerliliğini saptamak amacıyla Beck Anksiyete Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler ile BEE’nin ikili korelasyonlarının -0,13 ile -0,48 arasında değiştiği saptanmıştır (165). Sonuç olarak BEE’nin, araştırmalarda

kullanılmak üzere yüksek geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu görülmektedir.

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilik analizinde tüm ölçek iç tutarlılık Cronbach α değeri 0,85; alternatifler alt boyutunun Cronbach α değeri 0,85 ve kontrol alt boyutunun Cronbach α değeri ise 0,78 olarak bulunmuştur. Bu değerler, uyarlama çalışmasının değerleriyle örtüşmektedir.

3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Folkman ve Lazarus (166) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Yolları Envanteri, 68 madde içeren dörtlü likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Şahin ve ark. (167) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri için kısaltılmış form olan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) ise Şahin ve Durak (78) tarafından, Stresle Başa Çıkma Yolları Envanteri'nde kısaltma yapılarak hazırlanmıştır (Bk. Ek 4). Ölçeğin 30 maddelik son hali; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı olmak üzere 5 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler içerisindeki kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımlarından elde edilen puanlar arttıkça kişinin etkili, probleme yönelik ve aktif başa çıkma stratejilerini kullandığı; çaresiz ve boyun eğici yaklaşım puanları arttıkça da etkisiz, duygulara yönelik ve pasif başa çıkma stratejilerini kullandığı anlaşılmaktadır (78).

SBÇTÖ'nün güvenirlik çalışması üç ayrı örneklem üzerinde yapılmıştır. İyimser yaklaşım alt boyutu için Cronbach α değerinin 0,68 ile 0,49 arasında, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için Cronbach α değerinin 0,62 ile 0,80 arasında, çaresiz yaklaşım alt boyutu için Cronbach α değerinin 0,64 ile 0,73 arasında, boyun eğici yaklaşım alt boyutu için Cronbach α değerinin 0,47 ile 0,72 arasında ve sosyal desteğe başvurma alt boyutu için Cronbach α değerinin 0,45 ile 0,47 arasında değiştiği saptanmıştır. SBÇTÖ'nün geçerliliğini saptamak amacıyla; çeşitli psikolojik sorun belirtileriyle ilişkiler, kişilik boyutlarıyla ilişkiler, durumsal değişkenlerle ilişkiler ve karşıt grup karşılaştırmaları üzerinde durulmuştur. Geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarının sonucunda, madde sayısının orijinal ölçeğin yarısından az olmasına rağmen; depresyon, anksiyete ve diğer stres belirtileriyle ilişkili olan başa çıkma tarzlarını, geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü görülmektedir. Ölçeğin 8., 10., 14., 16.,

20., 23. ve 26. maddeleri kendine güvenli yaklaşım alt boyutunu; 3., 7., 11., 19., 22., 25., 27. ve 28. maddeleri çaresiz yaklaşım alt boyutunu; 5., 13., 15., 17., 21. ve 24. maddeleri boyun eğici yaklaşım alt boyutunu; 2., 4., 6., 12. ve 18. maddeleri iyimser yaklaşım alt boyutunu ve 1., 9., 29. ve 30. maddeleri sosyal desteğe başvurma alt boyutunu oluşturmaktadır. Dörtlü likert tipindeki ölçeğin derecelendirmesi ‘’Hiç Uygun Değil’’ , ‘’Biraz Uygun’’, ‘’Epey Uygun’’ ve ‘’Tamamen Uygun’’ şeklindedir. Madde puanlamaları 0 ila 3 arasında olan ölçeğin, sosyal desteğe başvurma alt boyutunun hesaplanmasında 1. ve 9. maddeleri ters puanlanmaktadır. Alt boyutta yer alan madde puanlarının toplamı, alt boyutta yer alan madde sayısına bölünerek o alt boyuta ait ortalama puan elde edilmektedir. Her alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 3'tür. Alt boyuttan alınan puanın fazla olması, o alt boyuta ait başa çıkma tarzının daha fazla kullanıldığına işaret etmektedir.

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilik analizinde iyimser yaklaşım alt boyutu için Cronbach α değeri 0,70; kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için Cronbach α değeri 0,83; çaresiz yaklaşım alt boyutu için Cronbach α değeri 0,66; boyun eğici yaklaşım alt boyutu için Cronbach α değeri 0,34 ve sosyal desteğe başvurma alt boyutu için Cronbach α değeri 0,75 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Gratz ve Roemer (104) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), bireylerin duygu düzenleme ile ilgili güçlüklerini ölçmektedir. Ölçek 36 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık), duygusal tepkilerin belirgin olmaması (açıklık), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabul), duygu düzenleme stratejilerinin kısıtlı kullanımı (stratejiler), olumsuz duygular karşısında dürtüleri kontrol etmede güçlük (dürtü) ve olumsuz duygular karşısında amaca yönelik davranışları sürdürmede güçlük (amaçlar) ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Ölçeğin bir kesme puanı bulunmamaktadır. Puanların yükselmesi duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşandığını göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında iç tutarlılık Cronbach α değerleri tüm ölçek için 0,93, alt boyutları için ise 0,88 ila 0,89 arasında bulunmuştur (104).

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Rugancı ve Gençöz (168) tarafından gerçekleştirilmiştir (Bk. Ek 5). Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında da orijinal faktör yapısının elde edildiği ve 6 alt boyutun kullanılabileceği belirtilmektedir. Ölçeğin birleşen geçerliğini saptamak amacıyla Kısa Semptom Envanteri kullanılmış ve 0,62 korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında ölçeğin özgün forumunda bulunan bir maddenin (10. madde) tüm ölçek ile düşük bir korelasyon göstermesinden dolayı (r= 0,06) ölçekten çıkartılarak yerine başka bir madde eklenip yapı geçerliliği sağlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach α değeri 0,94 olarak bulunmuştur. DDGÖ'nin alt boyutlarının iç tutarlık Cronbach α değerinin ise 0,75 ila 0,90 arasında değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Ölçeğin hem genelinin hem de alt boyutlarının geçerli ve güvenilir düzeyde olduğu belirtilmektedir.

Beşli likert tipindeki ölçeğin derecelendirmesi 'Hemen Hemen Hiç'' , ''Bazen'', ''Yaklaşık Yarı Yarıya'', ''Çoğu Zaman'' ve ''Hemen Hemen Her Zaman'' şeklindedir. Ölçeğin 2., 6., 8., 17., ve 34. maddeleri farkındalık alt boyutunu; 1.,4.,5.,7. ve 9. maddeleri açıklık alt boyutunu; 11., 12., 21., 23., 25., ve 29., maddeleri kabul alt boyutunu; 15., 16., 22., 28., 30., 31., 35., ve 36. maddeleri stratejiler alt boyutunu; 3., 14., 19., 24., 27., ve 32. Maddeleri dürtü alt boyutunu ve 13., 18., 20., 26., ve 33. maddeleri ise amaçlar alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin farkındalık alt boyutunda yer alan 2., 6., 8., 17., 34. maddeler; açıklık alt boyutunda yer alan 1. ve 7. maddeler; stratejiler alt boyutunda yer alan 22. madde, dürtü alt boyutunda yer alan 24. madde ve amaçlar alt boyutunda yer alan 20. madde ters kodlanmaktadır. 10. madde analize alınmamaktadır. Her bir alt boyuttan veya ölçeğin tümünden alınan puanın düzeyi duygu düzenlemede yaşanılan güçlüğü yansıtmaktadır.

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilik analizinde tüm ölçeğin iç tutarlılık Cronbach α değeri 0,91; farkındalık alt boyutunun Cronbach α değeri 0,70; açıklık alt boyutunun Cronbach α değeri 0,83; kabul alt boyutunun Cronbach α değeri 0,73; stratejiler alt boyutunun Cronbach α değeri 0,80; dürtü alt boyutunun Cronbach α değeri 0,84 ve amaçlar alt boyutunun Cronbach α değeri 0,86 olarak bulunmuştur. Bu değerler, uyarlama çalışmasının değerleriyle örtüşmektedir.

3.3.5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (115) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), günlük yaşantıdaki anlık deneyimlerin farkında ve bu deneyimlere karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçmektedir. Tek faktörlü bir yapıya sahip olan BİFÖ, 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, bilinçli farkındalık düzeyinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe formu için uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (169) tarafından gerçekleştirilmiştir (Bk. Ek 6). Altılı likert tipindeki ölçeğin derecelendirmesi ‘Hemen Hemen Her Zaman’’, ‘’Çoğu Zaman’’, ‘’Bazen’’, ‘’Nadiren’’, ‘’Oldukça Seyrek’’ ve ‘’Hemen Hemen Hiçbir Zaman’’ şeklindedir. Ölçeğin güvenirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan iç tutarlılık Cronbach α değeri 0,80 ve test-tekrar test korelasyon değeri 0,86’dır. BİFÖ’nün geçerliliğini saptamak amacıyla Özanlayış Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. BİFÖ’nün geçerliğinin saptanabilmesi için yapılan korelasyon analizleri sonucunda BİFÖ’nün ölçüt bağıntılı geçerliği sağlanmıştır. BİFÖ’nün orijinal formu için yapılan ölçüt bağıntılı geçerlik sonucundaki istatistiki değerler ile Türkçe form için elde edilen istatistiki değerler arasında paralellik görülmektedir. Sonuç olarak, BİFÖ için yapılan geçerlik ve güvenirlik sonuçları BİFÖ’nün yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde tüm ölçek iç tutarlılık Cronbach α değeri uyarlama çalışmasının değeri ile örtüşerek 0,80 olarak bulunmuştur.

3.3.6. Wisconsin Kart Eşleme Testi

Berg tarafından 1948’de geliştirilen (170) ve frontal bölge işlevlerine duyarlı bir nöropsikolojik test olan Wisconsin Kart Eşleme Testi (WKET), düşüncedeki esneklik ve soyutlama yetisini değerlendirmektedir. Teste son halini 1981 yılında Heaton (171) vermiştir. WKET birçok yürütücü işlevi değerlendirmektedir. Bu işlevler; kategori oluşturma, kategori değiştirme, kural bulma, problem çözme, soyutlama yeteneği ve kurulumu sürdürmedir. BİLNOT Bataryalarının AR-GE

çalışmaları kapsamında, WKET'in Türkiye örneklemi için norm değerleri 363 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir (172).

WKET her biri 7x7 cm boyutlarında 4 adet uyarıcı kart ile her bir destede 64'er adet olmak üzere iki deste tepki kartından oluşmaktadır. Kartların her biri değişik renk ve miktarlarda şekiller içermektedir. Kartlarda yer alan şekiller; artı, daire, yıldız ve üçgendir. Şekillerin miktarı; 1, 2, 3 veya 4'tür. Şekillerin renkleri ise kırmızı, yeşil, mavi ve sarıdır (173). Test kapsamında katılımcıdan tepki kartını uygun gördüğü dört uyarıcı karttan biriyle eşlemesi istenmektedir. Tepki kartlarının sıralanmasında standartlaşmış bir dizilim vardır. Doğru eşleme kategorisinin sıralaması renk, şekil, miktar, renk, şekil, miktar şeklindedir. Katılımcı art arda 10 kez doğru eşleme yaptığında bir sonraki kategoriye geçilmektedir. Katılımcıya kuralın değiştiği bilgisi verilmez ancak her tepkisinden sonra eşlemenin ''doğru'' ya da ''yanlış'' olduğuna dair geri bildirim verilmektedir.

Manuel versiyonuna ek olarak, WKET'nin bilgisayar versiyonu da bulunmaktadır (174) (Bk. Ek 7). Bilgisayarlı testlerin kullanımı, manuel testlere kıyasla birçok avantaja sahiptir. Bilgisayarlı test uygulamalarında uygulayıcılar için testi yönetmek daha kolay olmaktadır. Yanıtlar uygulama yazılımı tarafından otomatik olarak kaydedilmekte ve analiz edilmektedir. Ayrıca, bilgisayar üzerinden yapılan uygulama katılımcı ile test uygulayıcısı arasındaki etkileşimi sınırlandırarak potansiyel bir yanlılığı da ortadan kaldırmaktadır. Ek olarak, testörün puanlama sırasında hata yapabilme ihtimali bulunmaktadır; ancak bilgisayar puanlamasında böyle bir ihtimal bulunmamaktadır. Bekçi, Baran, Özkan ve Karakaş (175) bilgisayar uygulamalarının manuel uygulamalarla aynı özellikleri ölçüp ölçmediğini kıyaslamak amacıyla manuel uygulama yapılan grup ile bilgisayar uygulaması yapılan grubu karşılaştırmıştır. Her iki uygulamada da benzer faktör yapılarına ulaşmışlardır. Böylelikle, manuel WKET uygulamaları ile bilgisayarlı WKET uygulamalarının benzer özellikleri ölçtüğünü ortaya koymuşlardır.

Testin bilgisayar formunda, bilgisayar ekranının üst kısmında değişik renk, sayı ve şekillerde dört adet kart yer almaktadır. Katılımcıdan istenen, ekranın alt kısmında görünen her bir tepki kartını doğru olduğunu düşündüğü uyarıcı kart ile eşlemesidir. Doğru eşleme kategorisi iki set halinde tekrarlanan renk, şekil ve miktar biçimindedir. Katılımcı aynı kategoride art arda on defa doğru eşleme yaptığında bir

sonraki kategoriye geçilmektedir. Her tepkiden sonra yaptığı eşlemenin doğru veya yanlış olduğuna dair katılımcı geribildirim almaktadır; ancak doğru eşleme kategorisinin hangisi olduğuna dair katılımcıya herhangi bir bilgi verilmemektedir. Katılımcı altı kategoriyi tamamladığında veya 128 kartın tümünü kullandığında uygulama sonlanmaktadır.

Test sonucunda 13 ayrı puan hesaplanmaktadır. Toplam tepki sayısı (WKET 1), toplam yanlış sayısı (WKET 2) ve toplam doğru sayısının (WKET 3) toplamından oluşmaktadır. Tamamlanan kategori sayısı (WKET 4) art arda 10 kez verilmiş doğru tepkilerin toplamını ifade etmektedir. Perseveratif tepki sayısı (WKET 5) üst üste 10 kez doğru tepki verdikten sonra bir sonraki kategoriye geçilmiş olmasına rağmen katılımcının bir önceki kurala göre verdiği tepkilerin sayısıdır. Perseveratif hata sayısı (WKET 6) perseveratif olan tepkilerden yanlış olanlarının sayısıdır. Perseveratif olmayan hata sayısı (WKET 7) toplam hata sayısından perseveratif olanların çıkarılmasıyla oluşmaktadır. Perseveratif hata yüzdesi (WKET 8) toplam perseveratif hata sayısının testteki toplam tepki sayısına bölünüp 100 ile çarpılması ile hesaplanmaktadır. İlk kategoriyi tamamlamada kullanılan tepki sayısı (WKET 9) ilk kategoriye ilişkin bilgi vermektedir. Kavramsal düzey tepki sayısı (WKET 10) 3 kez ve daha fazla sayıda doğru tepkinin ardından hata yapılması durumlarının sayısıdır. Bu sayısının toplam tepki sayısına bölünüp 100 ile çarpılması sonucu kavramsal düzey tepki yüzdesi (WKET 11) hesaplanmaktadır. Katılımcının ardışık olarak 5-9 doğru tepki vermesi ve ardından hata yapması durumunda oluşan tepki bloklarının sayısı kurulumu sürdürmede başarısızlık puanını (WKET 12) vermektedir. Katılımcı eğer en az 3 kategori tamamlamışsa öğrenmeyi öğrenme puanı (WKET 13) hesaplanmaktadır. Her bir kategorideki hata yüzdesinden bir sonraki kategorinin hata yüzdesi çıkarılarak bulunan fark puanlarının ortalaması, bu puanı oluşturmaktadır (172).

WKET'in standardizasyon çalışmasında faktör yapısı 3 olarak belirlenmiştir (173). WKET1, WKET2, WKET4, WKET5, WKET6, WKET7 ile WKET8 puanlarının birinci faktör altında birleştiği ve bu faktörün genel olarak perseverasyonu yansıttığı bulunmuştur. İkinci faktör altında WKET3, WKET10 ve WKET12 puanları yer almıştır. Bu faktörün yansıttığı özellik kavramsallaştırma/irdeleme olarak nitelendirilmiştir. WKET 9 ve 13 puanları bir diğer faktörü oluşturmuştur. Fakat iki

değişkenle betimlenen faktörlerin güvenilir olmaması ve korelasyona yönelik anlamlı bilgi vermemesi nedeniyle bu faktör hakkında yorum yapılmamıştır.

3.3.7. Stroop Testi

John Ridley Stroop (176) tarafından 1935'te geliştirilen Stroop testi tepki ketleme, seçici dikkat, bilgi işleme hızı ve bilişsel esnekliği değerlendirmede yaygın olarak kullanılan bir yürütücü işlev testidir. Günümüzde testin çeşitli versiyonları kullanılmaktadır. Bu versiyonlar uyaran sayısı, çeşidi ve görev sırası bakımından değişiklik göstermektedir (177); ancak tümü Stroop etkisi olarak nitelendirilen bir fenomeni ortaya çıkarmaktadır. Bu etki, genellikle kişiye renk ve kelime uyumsuzluğu içeren görevler verildiğinde ortaya çıkmaktadır. Böyle bir görev esnasında bireyden, daha otomatik bir davranış olan okuma davranışını baskılaması ve renk söyleme görevini yerine getirmesi beklenmektedir; ancak daha otomatik olan davranışın baskılanma çabası, tepki süresinde uzamaya sebep olmaktadır. Bu durum Stroop etkisi olarak adlandırılmaktadır (176).

Bu çalışma kapsamında kullanılan ve Stroop Testi Çapa Formu olarak adlandırılan test, Weintraub (178) tarafından geliştirilen bir Stroop formunun, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi (Çapa) Nöropsikoloji Laboratuvarı uyarlamasıdır (179). Stroop Testi Çapa Formu, iki uyaran kartı ve her bir kart üzerinde 6 x 10 düzeninde yerleştirilmiş toplam 60 maddeden oluşmaktadır (Bk. Ek 8). İlk kartta kırmızı, yeşil ve mavi renkte 0,5 x 1 cm boyutlarında küçük dikdörtgenler bulunmaktadır. İkince kartta ise uyumsuz mürekkep renkleri ile yazılmış renk isimleri bulunmaktadır; örneğin kırmızı kelimesi mavi veya yeşil mürekkep ile yeşil kelimesi kırmızı veya mavi mürekkep ile yazılmıştır. Uygulama üç aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada (Stroop A) denekten soldan sağa doğru bir sıra izleyerek dikdörtgen renklerini mümkün olunca hızlı ve doğru söylemesi istenmektedir. İkinci aşamada (Stroop B), uyumsuz mürekkep renkleriyle yazılmış renk isimlerini denekten hızlı ve doğru bir şekilde okuması beklenmektedir. Üçüncü aşamada (Stroop C) ise, denekten renk isimlerini okumak yerine mürekkep rengini söylemesi istenmektedir. Her üç bölümde de tamamlanma süresi kayıt formuna kaydedilmektedir. Üçüncü aşamada süreye ek olarak, hata ve spontan düzeltmeler de uygulayıcı tarafından kaydedilmektedir. Değerlendirmede üçüncü aşama (kelimeleri okumayıp sadece renklerini söyleme) için

kullanılan süreden ikinci aşama (kelimeleri okuma) için kullanılan süre çıkartılmaktadır. Ortaya çıkan süre enterferansa direnç veya bozucu etkiye direnç süresi (Stroop D) olarak kaydedilir (179).

Stroop Testi Çapa Formu'nun 15-75 yaş aralığında 180 sağlıklı bireye ait Türkiye normları Tumaç'ın (180) yüksek lisans tez çalışmasında yer almaktadır. Normatif veri üç yaş grubu (15-28, 32-45 ve 50-75) ve üç eğitim düzeyi (düşük, orta ve yüksek) için oluşturulmuştur. Çalışmanın sonucunda yaş grupları ve eğitim düzeyleri arasında Stroop Testi performansı açısından anlamlı farklar saptanmıştır. Tüm alt bölümlerde, 15-28 yaş grubunun 50-75 yaş grubuna kıyasla ve yüksek eğitimli grubun düşük eğitimli gruba kıyasla daha yüksek test performansı gösterdiği bulunmuştur (180). Bu çalışmada yaş ve eğitim değişkenleri için ayrı ayrı ek yönlü varyans analizi yapıldığından, yaş ve eğitim düzeylerinin aralıklarının geniş tutulmasından ve örneklem büyüklüğünün norm çalışması için düşük düzeyde olmasından dolayı Emek Savaş ve ark. (179), tarafından testin tekrar norm çalışması 549 sağlıklı birey ile yapılmıştır. Bu çalışmada 18-83 yaş aralığındaki sağlıklı bireyler için demografik değişkenlere (yaş, eğitim ve cinsiyet) göre tabakalandırılmış norm değerleri belirlenmiştir. Aynı zamanda bu çalışmada Stroop Testi Çapa Formu'nun eşzaman geçerliği, test-tekrar test güvenirliği ve iç tutarlılığının testi de sağlanmıştır. Çalışmanın sonucunda, test kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılık ve yüksek test-tekrar test güvenirliği göstermiştir.

3.4. UYGULAMA

Çalışmaya başlamadan önce Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 8 Kasım 2019 tarihli 19/154 no'lu etik kurul onayı alınarak ekte sunulmuştur (Bk. Ek 9.). Öncelikle katılımcılara çalışma hakkında ön bilgilendirme yapılarak gönüllü onam formu imzalatılmıştır (Bk. Ek 1.). İlk aşamada Demografik Bilgi Formu, BEE, SBÇTÖ, DDGÖ ve BİFÖ içeren ölçek seti uygulanmıştır. Ölçek setinin tamamlanması yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Ardından katılımcıya randevu verilerek nöropsikolojik test uygulaması için davet edilmiştir. Dikkat düzeyini etkilememesi için ikinci aşamaya aç veya uykusuz gelinmemesi gerektiği bilgisi katılımcıya verilmiştir. İkinci aşamada WKET ve Stroop Testi Çapa Formu uygulanmıştır. Testler hakkında herhangi bir ipucu vermemeye özen

gösterilerek uygulama öncesinde katılımcılara test hakkında yönergeler verilmiştir. Katılımcı ve uygulayıcı ısı, ışık, ses gibi fiziksel uyaranlardan mümkün olduğunca arındırılmış bir ortamda çalışmışlardır. Performans anksiyetesini artırma ihtimaline karşın odada katılımcı ve uygulayıcı dışında kimsenin olmamasına özen gösterilmiş ve uygulamanın başkaları tarafından izlenmesine izin verilmemiştir.. Bu koşullar sağlanarak katılımcıdan en iyi performans elde edilmeye çalışılmıştır. Testlerin uygulanma süresi yaklaşık 25 dakika sürmüştür.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmanın istatistiksel analizleri için ‘’Statistics Package for Social Sciences 25’’ (SPSS 25) programı kullanılmıştır. Öncelikle, katılımcıların sosyodemografik özellikleri ve ölçüm araçlarından elde edilen puanların ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri analiz edilmiştir. Tüm ölçeklerin güvenirlik değerleri için Cronbach α katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon Katsayıları ile incelenmiştir. Yordayıcı değişkenler aşamalı (stepwise) çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Aracı değişken analizleri ise SPSS programının PROCESS makro eklentisi ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık değer kriteri $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. ÖLÇÜM ARAÇLARININ BETİMSEL ÖZELLİKLERİ

Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarından elde edilen puanların ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri Çizelge 4.1'de sunulmuştur.

Çizelge 4.1. Ölçüm araçlarından elde edilen puanların ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri

Ölçüm Araçları		Ort	Ss	Min.-Maks.
Bilişsel Esneklik Envanteri	Alternatifler	54,2	5,8	40-65
	Kontrol	25,48	4,59	14-35
	Toplam	79,68	8,65	59-100
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Kendine Güvenli Yaklaşım	2,09	0,55	0-3
	İyimser Yaklaşım	1,75	0,59	0-3
	Sosyal desteğe başvurma Yaklaşımı	1,92	0,63	0-3
	Çaresiz/Kendini Suçlayıcı Yaklaşım	1,13	0,49	0-3
	Boyun Eğici Yaklaşım	0,77	0,40	0-2
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Farkındalık	11,67	3,26	5-21
	Açıklık	11,25	3,98	5-23
	Kabul	10,78	3,75	6-24
	Stratejiler	16,49	5,22	8-31
	Dürtü	13,38	5,03	6-30
	Amaçlar	16,10	5,02	5-25
	Toplam	79,67	19,46	35-124
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Toplam	59,72	10,88	32-82
Stroop Testi	Kutucukların Rengini Söyleme (Stroop A)	33,19	5,45	22-49
	Renkli Kelimeleri Okuma (Stroop B)	25,09	3,70	17-35
	Renkli Kelimelerin Rengini Söyleme (Stroop C)	56,79	8,53	34-76
	Enterferansa Direnç Süresi (Stroop D)	31,70	7,99	13-50
	Spontan Düzeltme Sayısı	1,51	1,37	0-5
	Hata Sayısı	0,29	0,67	0-4
Wisconsin Kart Eşleme Testi	Toplam Tepki Sayısı (WKET1)	110,39	18,81	70-128
	Toplam Yanlış Sayısı (WKET2)	33,29	16,65	7-79
	Toplam Doğru Sayısı (WKET3)	77,10	9,06	49-67
	Tamamlanan Kategori Sayısı (WKET4)	5,01	1,47	1-6
	Toplam Perseveratif Tepki Sayısı (WKET5)	19,67	10,54	4-48
	Toplam Perseveratif Hata Sayısı (WKET6)	18,07	9,34	4-40
	Toplam Perseveratif Olmayan Hata Sayısı (WKET7)	15,54	8,75	2-44
	Perseveratif Hata Yüzdesi (WKET8)	15,30	6,17	4,55-31,25
	İlk Kategoriyi Tamamlamada Kullanılan Tepki Sayısı (WKET9)	16,90	9,46	10-53
	Kavramsal Düzey Tepki Sayısı (WKET10)	66,95	12,02	23-88
	Kavramsal Düzey Tepki Yüzdesi (WKET11)	63,29	15,26	17,97-90
	Kurulumu Sürdürmede Başarısızlık (WKET12)	1,19	1,3	0-7
	Öğrenmeyi Öğrenme Puanı (WKET13)	1,43	3,91	-10,20-13,76

4.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI, DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI

BEE toplam puanı (BEE-Toplam) ve BEE'nin alternatif ve kontrol alt boyutları; SBÇTÖ'nün iyimser yaklaşım (SBÇTÖ-İY), kendine güvenli yaklaşım (SBÇTÖ-KGY), sosyal desteğe başvurma (SBÇTÖ-SDB), çaresiz yaklaşım (SBÇTÖ-ÇY) ve boyun eğici yaklaşım (SBÇTÖ-BEY) alt boyutları; DDGÖ toplam puanı (DDGÖ-Toplam) ve DDGÖ'nün farkındalık (DDGÖ-Farkındalık), açıklık (DDGÖ-Açıklık), kabul (DDGÖ-Kabul), stratejiler (DDGÖ-Strateji), dürtü (DDGÖ-Dürtü) ve amaçlar (DDGÖ-Amaçlar) alt boyutları; BİFÖ toplam puanı (BİFÖ-Toplam); WKET'in toplam tepki sayısı (WKET1), toplam yanlış sayısı (WKET2), tamamlanan kategori sayısı (WKET4), toplam perseveratif tepki sayısı (WKET5), toplam perseveratif hata sayısı (WKET6), toplam perseveratif olmayan hata sayısı (WKET7), perseveratif hata yüzdesi (WKET8), kavramsal düzey tepki yüzdesi (WKET11) ve enterferansa direnç süresi (Stroop D) arasındaki ilişki pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir.

BEE-Toplam ile BEE-Alternatif (r= 0,87; p< 0,05), BEE-Kontrol (r= 0,78; p< 0,05), SBÇTÖ-İY (r= 0,52; p< 0,05), SBÇTÖ-KGY (r= 0,63; p< 0,05) ve BİFÖ-Toplam (r= 0,30; p< 0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. BEE-Toplam ile SBÇTÖ-ÇY (r= -0,41; p< 0,05), DDGÖ-Toplam (r= -0,55; p< 0,05), DDGÖ-Farkındalık (r= -0,45; p< 0,05), DDGÖ-Açıklık (r= -0,50; p< 0,05), DDGÖ-Stratejiler (r= -0,39; p< 0,05), DDGÖ-Dürtü (r= -0,31; p< 0,05) ve DDGÖ-Amaçlar (r= -0,49; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

BEE-Alternatif ile BEE-Kontrol (r= 0,37; p< 0,05), SBÇTÖ-İY (r= 0,45; p< 0,05) ve SBÇTÖ-KGY (r= 0,55; p< 0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. BEE-Alternatif ile DDGÖ-Farkındalık (r= -0,44; p< 0,01), DDGÖ-Açıklık (r= -0,31; p< 0,05), ve DDGÖ-Amaçlar (r= -0,32; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

BEE-Kontrol ile SBÇTÖ-İY (r=0,41; p< 0,05), SBÇTÖ-KGY (r=0,48; p< 0,05) ve BİFÖ-Toplam (r=0,35; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. BEE-Kontrol ile SBÇTÖ-ÇY (r= -0,56; p< 0,05), DDGÖ-Toplam (r= -0,60; p< 0,05), DDGÖ-Açıklık (r= -0,55; p< 0,05), DDGÖ-Kabul (r= -0,30; p< 0,05), DDGÖ-Stratejiler (r= -0,49; p< 0,05), DDGÖ-Dürtü (r= -0,37; p< 0,05), DDGÖ-Amaçlar (r= -0,52; p< 0,05), WKET1 (r= -0,31; p< 0,05), WKET2 (r= -0,31; p< 0,05), WKET5 (r= -0,31; p< 0,05), WKET6 (r= -0,32; p< 0,01) ve WKET8 (r= -0,31; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir.

SBÇTÖ-İY ile SBÇTÖ-KGY (r=0,63; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. SBÇTÖ-İY ile SBÇTÖ-ÇY (r= -0,43; p< 0,05), DDGÖ-Toplam (r= -0,49; p< 0,05), DDGÖ-Farkındalık (r= -0,39; p< 0,05), DDGÖ-Kabul (r= -0,37; p< 0,05), DDGÖ-Stratejiler (r= -0,41; p< 0,05), DDGÖ-Dürtü (r= -0,34; p< 0,05) ve DDGÖ-Amaçlar (r= -0,34; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

SBÇTÖ-KGY ile BİFÖ-Toplam (r=0,33; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. SBÇTÖ-KGY ile SBÇTÖ-ÇY (r= -0,52; p< 0,05), DDGÖ-Toplam (r= -0,53; p< 0,05), DDGÖ-Farkındalık (r= -0,61; p< 0,05), DDGÖ-Açıklık (r= -0,45; p< 0,05), DDGÖ-Stratejiler (r= -0,41; p< 0,05), DDGÖ-Dürtü (r= -0,30; p< 0,05) ve DDGÖ-Amaçlar (r= -0,32; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

SBÇTÖ-ÇY ile DDGÖ-Toplam (r= 0,54; p< 0,05), DDGÖ-Farkındalık (r= 0,30; p< 0,05), DDGÖ-Açıklık (r= 0,40; p< 0,05), DDGÖ-Kabul (r= 0,37; p< 0,05), DDGÖ-Stratejiler (r= 0,49; p< 0,05) ve DDGÖ-Dürtü (r= 0,45; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir.

DDGÖ-Toplam ile DDGÖ-Farkındalık (r= 0,48; p< 0,05), DDGÖ-Açıklık (r= 0,73; p< 0,05), DDGÖ-Kabul (r= 0,68; p< 0,05), DDGÖ-Stratejiler (r= 0,82; p< 0,05), DDGÖ-Dürtü (r= 0,77; p< 0,05) ve DDGÖ-Amaçlar (r= 0,75; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. DDGÖ-Toplam ile BİFÖ-Toplam (r= -0,60; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

DDGÖ-Farkındalık ile DDGÖ-Açıklık (r= 0,50; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. DDGÖ-Farkındalık ile BİFÖ-Toplam (r= -0,38; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

DDGÖ-Açıklık ile DDGÖ-Kabul (r= 0,36; p< 0,05), DDGÖ-Stratejiler (r= 0,47; p< 0,05), DDGÖ-Dürtü (r= 0,46; p< 0,05) ve DDGÖ-Amaçlar (r= 0,45; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. DDGÖ-Açıklık ile BİFÖ-Toplam (r= -0,58; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir.

DDGÖ-Kabul ile DDGÖ-Stratejiler (r= 0,57; p< 0,05), DDGÖ-Dürtü (r= 0,46; p< 0,05) ve DDGÖ-Amaçlar (r= 0,34; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. DDGÖ-Kabul ile BİFÖ-Toplam (r= -0,40; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

DDGÖ-Stratejiler ile DDGÖ-Dürtü (r= 0,48; p< 0,05) ve DDGÖ-Amaçlar (r= 0,58; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. DDGÖ-Stratejiler ile BİFÖ-Toplam (r= 0,46; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

DDGÖ-Dürtü ile DDGÖ-Amaçlar (r= 0,56; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. DDGÖ-Dürtü ile BİFÖ-Toplam (r= -0,42; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir.

DDGÖ-Amaçlar ile BİFÖ-Toplam (r= -0,38; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir.

WKET1 ile WKET2 (r= 0,87; p< 0,05), WKET5 (r= 0,78; p< 0,05), WKET6 (r= 0,80; p< 0,05), WKET7 (r= 0,80; p< 0,05), WKET8 (r= 0,72; p< 0,05) ve Stroop D (r= 0,30; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. WKET1 ile WKET4 (r= -0,63; p< 0,05) ve WKET11 (r= -0,81; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

WKET2 ile WKET5 (r= 0,89; p< 0,05), WKET6 (r= 0,91; p< 0,05), WKET7 (r= 0,92; p< 0,05) ve WKET8 (r= 0,87; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. WKET2 ile WKET4 (r= -0,79; p< 0,05) ve WKET11 (r= -0,97; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir.

WKET4 ile WKET10 (r= 0,56; p< 0,05) ve WKET11 (r= 0,83; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. WKET4 ile WKET5 (r= -0,68; p< 0,05), WKET6 (r= -0,72; p< 0,05), WKET7 (r= -0,75; p< 0,05) ve WKET8 (r= -0,67; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

WKET5 ile WKET6 (r= 0,96; p< 0,05), WKET7 (r= 0,66; p< 0,05) ve WKET8 (r= 0,97; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. WKET5 ile WKET11 (r= -0,88; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir.

WKET6 ile WKET7 (r= 0,70; p< 0,05) ve WKET8 (r= 0,96; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. WKET6 ile WKET11 (r= -0,89; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

WKET7 ile WKET8 (r= 0,63; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. WKET7 ile WKET11 (r= -0,90; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

WKET8 ile WKET11 (r= -0,86; p< 0,05) arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir.

Analize ait tüm korelasyon katsayıları Çizelge 4.2’de yer almaktadır.

Çizelge 4.2. Bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
1. BEE-Toplam	1										
2. BEE-Alternatif	0,87**	1									
3. BEE-Kontrol	0,78**	0,37**	1								
4. SBÇTÖ-İY	0,52**	0,45**	0,41**	1							
5. SBÇTÖ-KGY	0,63**	0,55*	0,48**	0,63**	1						
6. SBÇTÖ-SDB	0,01	0,07	-0,07	-0,03	-0,09	1					
7. SBÇTÖ-ÇY	-0,41**	-0,17	-0,56**	-0,43**	-0,52**	0,19	1				
8. SBÇTÖ-BEY	-0,08	-0,06	-0,08	0,16	-0,04	-0,13	0,25*	1			
9. DDGÖ-Toplam	-0,55**	-0,34	-0,60**	-0,49**	-0,53**	0,15	0,54**	0,08	1		
10. DDGÖ-Farkındalık	-0,45**	-0,44*	-0,29**	-0,39**	-0,61**	-0,09	0,30**	0,16	0,48**	1	
11. DDGÖ-Açıklık	-0,50**	-0,31**	-0,55**	-0,29**	-0,45**	0,08	0,40**	0,05	0,73**	0,50**	1
12. DDGÖ-Kabul	-0,23*	-0,10	-0,30**	-0,37**	-0,27**	0,18	0,37**	-0,01	0,68**	0,22*	0,36**
13. DDGÖ-Stratejiler	-0,39**	-0,19	-0,49**	-0,41**	-0,41**	0,12	0,49**	0,04	0,82**	0,28**	0,47**
14. DDGÖ-Dürtü	-0,31**	-0,16	-0,37**	-0,34**	-0,30**	0,16	0,45**	0,12	0,77**	0,24*	0,46**
15. DDGÖ-Amaçlar	-0,49**	-0,32**	-0,52**	-0,34**	-0,32**	0,16	0,28**	0,01	0,75**	0,10	0,45**
16. BİFÖ-Toplam	0,30*	0,16	0,35**	0,11	0,33**	-0,01	-0,29**	-0,56	-0,60**	-0,38**	-0,58**
17. WKET1	-0,24*	-0,12	-0,31**	0,02	-0,12	-0,05	0,24*	0,07	0,16	-0,04	0,16
18. WKET2	-0,24*	-0,11	-0,31**	0,02	-0,06	-0,02	0,23*	0,13	0,16	-0,04	0,16
19. WKET4	0,09	-0,03	0,21*	-0,01	-0,08	0,05	-0,19	-0,13	-0,08	0,11	-0,12
20. WKET5	-0,20*	-0,04	-0,31**	-0,01	-0,01	-0,05	0,22*	0,10	0,16	-0,07	0,20*
21. WKET6	-0,23*	-0,09	-0,32*	-0,02	-0,02	-0,06	0,24*	0,13	0,15	-0,06	0,18
22. WKET7	-0,21*	-0,13	-00,23*	0,02	-0,08	0,01	0,20*	0,13	0,13	-0,03	0,10
23. WKET8	-0,20*	-0,05	-0,31**	0,01	0,01	-0,03	0,20*	0,13	0,15	-0,06	0,18
24. WKET11	0,15	0,03	0,24*	-0,02	0,02	0,01	-0,18	-0,18	-0,11	0,10	-0,11
25.Stroop D	0,14	0,12	0,10	0,08	0,10	0,08	-0,01	0,10	-0,01	-0,08	-0,07

Çizelge 4.2. Bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları (devam)

	12	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**
12. DDGÖ-Kabul	1													
13.DDGÖ-Stratejiler	0,57**	1												
14. DDGÖ-Dürtü	0,46**	0,48**	1											
15. DDGÖ-Amaçlar	0,34**	0,58**	0,56**	1										
16. BİFÖ-Toplam	-0,40**	-0,46**	-0,42**	-0,38**	1									
17. WKET1	0,06	0,14	0,10	0,20*	-0,20*	1								
18. WKET2	0,01	0,16	0,10	0,25*	-0,17	0,87**	1							
19. WKET4	0,01	-0,05	-0,13	-0,13	0,11	-0,63**	-0,79**	1						
20. WKET5	0,02	0,14	0,12	0,26**	-0,13	0,78**	0,89**	-0,68**	1					
21. WKET6	0,01	0,12	0,11	0,25*	-0,11	0,80**	0,91**	-0,72**	0,96**	1				
22. WKET7	0,01	0,15	0,07	0,21*	-0,19	0,80**	0,92**	-0,75**	0,66**	0,70**	1			
23. WKET8	-0,02	0,12	0,11	0,25*	-0,09	0,72**	0,87**	-0,67**	0,97**	0,96**	0,63**	1		
24. WKET11	0,01	-0,11	-0,09	-0,22*	0,13	-0,81**	-0,97**	0,83**	-0,88**	-0,89**	-0,90**	-0,86**	1	
25.Stroop D	0,10	0,01	-0,02	0,01	0,08	0,30**	0,21*	-0,12	0,18	0,17	0,20*	0,18	-0,21*	1

Not. *p< 0,05, **p< 0,01

1.**BEE-Toplam=**Bilişsel Esneklik Envanteri Toplam Puanı, **2.BEE-Alternatifler=**Bilişsel Esneklik Envanteri Alternatifler Alt Boyutu, **3.BEE-Kontrol=**Bilişsel Esneklik Envanteri Kontrol Alt Boyu, **4. SBÇTÖ-İY**=Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği İyimser Yaklaşım, **5. SBÇTÖ-KGY**=Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Kendine Güvenli Yaklaşım, **6. SBÇTÖ-SDB**=Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Sosyal Desteğe Başvurma Alt Boyutu, **7. SBÇTÖ-ÇY**= Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Çaresiz Yaklaşım, **8. SBÇTÖ-BY**=Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Boyun Eğici Yaklaşım, **9. DDGÖ-Toplam**=Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Toplam Puanı, **10. DDGÖ-Farkındalık**= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Farkındalık Alt Boyutu, **11. DDGÖ-Açıklık**= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Açıklık Alt Boyutu, **12. DDGÖ-Kabul**= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kabul Alt Boyutu, **13. DDGÖ-Stratejiler**= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Stratejiler Alt Boyutu, **14. DDGÖ-Dürtü**= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Dürtü Alt Boyutu, **15. DDGÖ-Amaçlar**= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Amaçlar alt Boyutu, **16. BİFÖ-Toplam**= Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı, **17. WKET1**=Toplam Tepki Sayısı, **18. WKET2**=Toplam Yanlış Sayısı, **19. WKET4**=Tamamlanan Kategori Sayısı, **20. WKET5**=Toplam Perseveratif Tepki Sayısı, **21. WKET6**=Toplam Perseveratif Hata Sayısı, **22. WKET7**=Toplam Perseveratif Olmayan Hata Sayısı, **23. WKET8**=Perseveratif Hata Yüzdesi, **24. WKET11**=Kavramsal Düzey Tepki Yüzdesi, **25. Stroop D**=Enterferansa Direnç Süresi

4.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK, DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARINI YORDAYICI ETKİSİ ÜZERİNE REGRESYON MODELLERİ

SBÇTÖ-İY puanlarının yordanması amacıyla aşamalı (stepwise) çoklu doğrusal regresyon analizi beş aşamada tamamlanmıştır. SBÇTÖ-İY puanlarına ilişkin varyansa katkıları bakımından beş değişkenin yordayıcı olduğu saptanmıştır. Buna göre BEE-Alternatif alt boyutu (β= 0,453; t= 5,031; p< 0,001), DDGÖ-Stratejiler alt boyutu (β= -0,342; t= -4,003; p< 0,001), DDGÖ-Kabul alt boyutu (β= -0,204; t= -2,028; p< 0,05), BİFÖ-Toplam alt boyutu (β= -0,193; t= -2,048; p< 0,05) ve DDGÖ-Farkındalık alt boyutu (β= -0,219; t= -2,303; p< 0,05) yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. BEE-Alternatif alt boyutu varyansın %20,5'ini, DDGÖ-Stratejiler alt boyutu varyansın %11,3'ünü, DDGÖ-Kabul alt boyutu varyansın %2,8'ini, BİFÖ-Toplam alt boyutu varyansın %2,8'ini ve DDGÖ-Farkındalık alt boyutu varyansın %3,3'ünü açıkladığı görülmüştür. Tüm değişkenlerin toplamda varyansın %40,7'sini açıkladığı saptanmıştır (Bk. Çizelge 4.3.).

Çizelge 4.3. SBÇTÖ-İY alt boyutunu yordayan değişkenler

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düzeltilmiş R^2
1	BEE- Alternatif	0,046	0,009	0,453	5,031***	25,306	0,197
2	BEE- Alternatif	0,040	0,009	0,386	4,519***	22,604	0,304
	DDGÖ- Strateji	-0,036	0,009	-0,342	-4,003***		
3	BEE- Alternatif	0,040	0,009	0,387	4,597***	16,923	0,325
	DDGÖ- Stratejiler	-0,023	0,011	-0,226	-20,216*		
	DDGÖ- Kabul	-0,032	0,016	-0,204	-2,028*		
4	BEE- Alternatif	0,041	0,009	0,402	4,837***	14,163	0,347
	DDGÖ- Stratejiler	-0,030	0,011	0,290	-2,758**		
	DDGÖ- Kabul	-0,039	0,016	-0,245	-2,425*		
	BİFÖ- Toplam	-0,011	0,005	-0,193	-2,048*		
5	BEE- Alternatif	0,033	0,009	,318	3,563***	12,905	0,375
	DDGÖ- Stratejiler	-0,029	0,011	-0,276	-2,687**		
	DDGÖ- Kabul	-0,038	0,016	-0,238	-2,415*		
	BİFÖ- Toplam	-0,014	0,005	-0,255	-2,656**		
	DDGÖ- Farkındalık	-0,040	0,017	-0,219	-2,303*		

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

SBÇTÖ-KGY puanlarının yordanması amacıyla aşamalı (stepwise) çoklu doğrusal regresyon analizi dört aşamada tamamlanmıştır. SBÇTÖ-KGY puanlarına ilişkin varyansa katkıları bakımından dört değişkenin yordayıcı olduğu saptanmıştır. Buna göre DDGÖ- Farkındalık alt boyutu (β= -,612; t = -7,670; p< 0,001), BEE- Alternatif alt boyutu (β= 0,357; t = 4,352; p< 0,001), BEE- Kontrol alt boyutu (β= 0,257; t = 3,363, p< 0,001) ve DDGÖ- Strateji alt boyutu (β= -,161, t= -2,004, p< 0,05) yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. Bu değişkenlerden sırasıyla DDGÖ-Farkındalık alt boyutu varyansın %37,5'ini, BEE- Alternatif alt boyutu varyansın %10,2'sini, BEE- Kontrol alt boyutu varyansın %5,5'ini ve DDGÖ- Strateji alt boyutu varyansın %1,9'unu açıkladığı görülmüştür. Tüm değişkenlerin toplamda varyansın %55,1'ini açıkladığı saptanmıştır (Bk. Çizelge 4.4.).

Çizelge 4.4. SBÇTÖ-KGY alt boyutunu yordayan değişkenler

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düzeltilmiş R^2
1	DDGÖ- Farkındalık	-0,104	0,014	-0,612	-7,670***	58,827	0,369
2	DDGÖ- Farkındalık	-0,077	0,014	-0,453	-5,520***	440,269	0,466
	BEE- Alternatif	0,034	0,008	0,357	4,352***		
3	DDGÖ- Farkındalık	-0,070	0,013	-0,411	-50,209***	36,420	0,518
	BEE- Alternatif	0,027	0,008	0,279	3,425***		
	BEE- Kontrol	0,031	0,009	0,257	3,363***		
4	DDGÖ- Farkındalık	-0,065	0,013	-0,384	-4,864***	29,177	0,532
	BEE- Alternatif	0,028	0,008	0,288	3,590***		
	BEE- Kontrol	0,022	0,010	0,181	2,147*		
	DDGÖ- Stratejiler	-0,016	0,008	-0,161	-2,004*		

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

SBÇTÖ-ÇY puanlarının yordanması amacıyla aşamalı (stepwise) çoklu doğrusal regresyon analizi dört aşamada tamamlanmıştır. SBÇTÖ-ÇY puanlarına ilişkin varyansa katkıları bakımından dört değişkenin yordayıcı olduğu saptanmıştır. Buna göre BEE-kontrol alt boyutu (β= -0,56; t = -6,723; p< 0,001), DDGÖ-Dürtü alt boyutu (β= 0,287; t = 3,336; p < 0,001), DDGÖ-Stratejiler alt boyutu (β= 0,196; t = 2,018; p < 0,05) ve DDGÖ-Amaçlar alt boyutu (β= -0,303; t= -2,878; p< 0,01)

yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. Bu değişkenler sırasıyla BEE-kontrol alt boyutu varyansın %31,6'sını, DDGÖ-Dürtü alt boyutu varyansın %7'sini, DDGÖ-Stratejiler alt boyutu varyansın %2,5'ini ve DDGÖ-Amaçlar alt boyutu %4,7'sini açıkladığı görülmüştür. Tüm değişkenlerin toplamda varyansın %45,8'ini açıkladığı saptanmıştır (Bk. Çizelge 4.5.).

Çizelge 4.5. SBÇTÖ-ÇY alt boyutunu yordayan değişkenler

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	T	F	Düzeltilmiş R^2
1	BEE- Kontrol	-0,060	0,009	-0,562	-6,723***	45,196	0,309
2	BEE- Kontrol	-0,049	0,009	-0,453	-50,268***	30,497	0,373
	DDGÖ- Dürtü	0,028	0,008	0,287	3,336***		
3	BEE- Kontrol	-0,041	0,010	-0,381	-4,141***	22,333	0,393
	DDGÖ- Dürtü	0,021	0,009	0,220	2,417*		
	DDGÖ- Stratejiler	0,017	0,008	0,196	2,018*		
4	BEE- Kontrol	-0,049	0,010	-0,458	-4,943***	20,091	0,435
	DDGÖ- Dürtü	0,031	0,009	0,317	3,375***		
	DDGÖ- Stratejiler	0,025	0,009	0,286	2,901**		
	DDGÖ- Amaçlar	-0,030	0,010	-0,303	-2,878**		

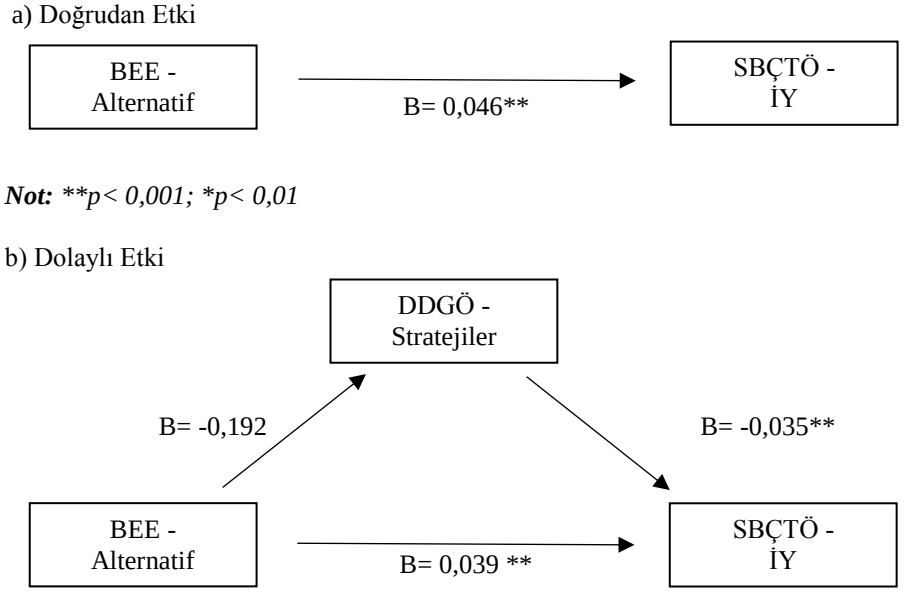
*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

4.4. BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesi amacıyla aracılık (mediation) analizi uygulanmıştır. Bunun için Hayes (195) tarafından geliştirilmiş olan Process macro eklentisi kullanılmıştır. Aracılık etkisi model 4 kullanılarak 5000 bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre %95'lik güven aralığında sıfır olmaması aracılık etkisinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Aracılık rolü anlamlı çıkan modellere bu bölümde yer verilmiştir.

4.4.1. BEE-Alternatif Alt Boyutu ile SBÇTÖ-İY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Stratejiler Alt Boyutunun Aracı Rolü

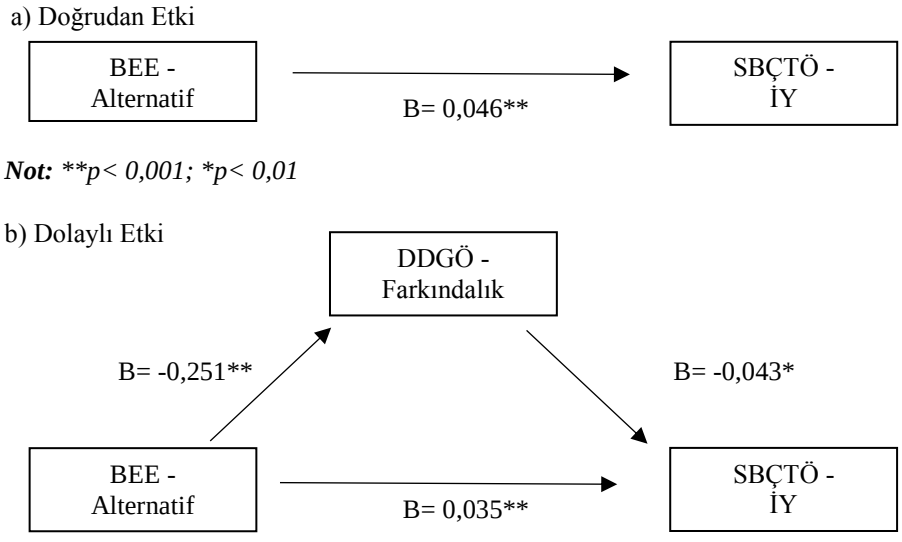
İlk olarak BEE-Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-İY arasındaki ilişkide DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre BEE-Alternatif alt boyutunun, aracı değişken olan DDGÖ-Stratejiler alt boyutunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (*B*= -0,192; *SE*= 0,097; *p*< 0,05). Aracı değişken olan DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun ise SBÇTÖ-İY puanlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görünmektedir (*B*= -0,035; *SE*= 0,008; %95 *CI*= -0,053; -0,017). Ayrıca, BEE-Alternatif alt boyutunun bağımlı değişken olan SBÇTÖ-İY puanları üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*B*= 0,046; *SE*= 0,009; %95 *CI*= 0,028; 0,064). Ancak, BEE-Alternatif DDGÖ-Stratejiler ile birlikte regresyon denklemine girdiğinde BEE-Alternatif alt boyutunun SBÇTÖ-İY üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir (*B*= 0,039; *SE*= 0,008; %95 *CI*= 0,022; 0,057). Bu doğrultuda, DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre, BEE-Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-İY arasındaki ilişkide DDGÖ-Stratejiler aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (*B*= 0,007; *SE*= 0,004; %95 *CI*= 0,000; 0,016). Analize ilişkin sonuçlar Şekil 4.1.'de yer almaktadır.



Şekil 4.1. BEE-Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-İY arasındaki ilişkide DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracı rolü

4.4.2. BEE-Alternatif Alt Boyutu ile SBÇTÖ-İY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Farkındalık Alt Boyutunun Aracı Rolü

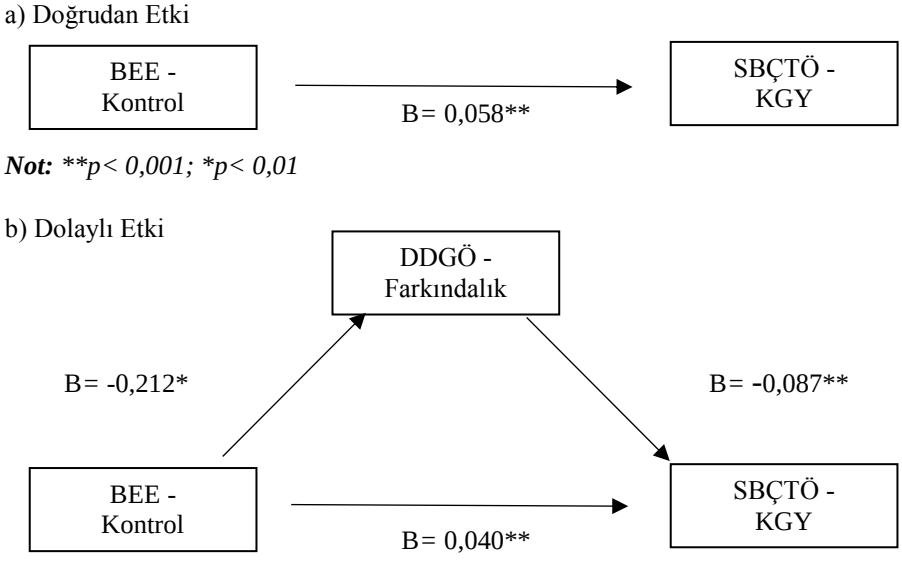
İlk olarak BEE-Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-İY arasındaki ilişkide DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre BEE-Alternatif alt boyutunun, aracı değişken olan DDGÖ-Farkındalık alt boyutunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (*B*= -0,251; *SE*= 0,050; *p*< 0,001). Aracı değişken olan DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun ise SBÇTÖ-İY puanlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görünmektedir (*B*= -0,043; *SE*= 0,017; %95 *CI*= -0,079; -0,008). Ayrıca, BEE-Alternatif alt boyutu puanlarının bağımlı değişken olan SBÇTÖ-İY puanları üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*B*= 0,046; *SE*= 0,009; %95 *CI*= 0,028; 0,064). Ancak, BEE-Alternatif DDGÖ-Farkındalık ile birlikte regresyon denklemine girdiğinde BEE-Alternatif alt boyutunun SBÇTÖ-İY üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir (*B*= 0,035; *SE*= 0,010; %95 *CI*= 0,015; 0,055). Bu doğrultuda, DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre, BEE- Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-İY arasındaki ilişkide DDGÖ- Farkındalık aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (*B*= 0,009; *SE*= 0,005; %95 *CI*= 0,000; 0,023). Analize ilişkin sonuçlar Şekil 4.2.'de yer almaktadır.



Şekil 4.2. BEE-Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-İY arasındaki ilişkide DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun aracı rolü

4.4.3. BEE-Kontrol Alt Boyutu ile SBÇTÖ-KGY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Farkındalık Alt Boyutunun Aracı Rolü

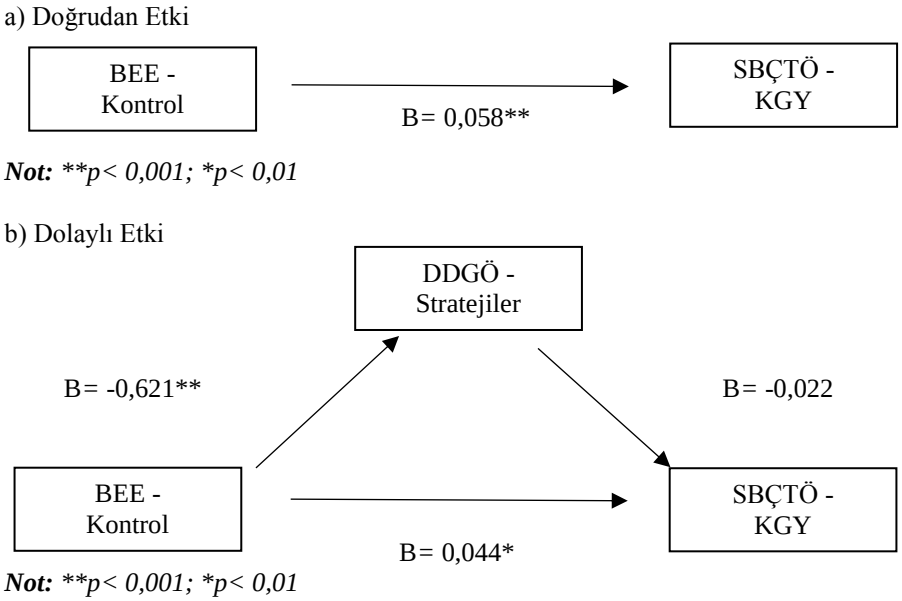
İlk olarak BEE-Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre BEE-Kontrol alt boyutunun, aracı değişken olan DDGÖ-Farkındalık alt boyutunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (*B*= -0,212; *SE*= 0,068; *p*< 0,01). Aracı değişken olan DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun ise SBÇTÖ-KGY puanlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görünmektedir (*B*= -0,087; *SE*= 0,013; %95 *CI*= -0,113; -0,061). Ayrıca, BEE-Kontrol alt boyutu puanlarının bağımlı değişken olan SBÇTÖ-KGY puanları üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*B*= 0,058; *SE*= 0,010; %95 *CI*= 0,037; 0,079). Ancak, BEE-Kontrol DDGÖ-Farkındalık ile birlikte regresyon denklemine girdiğinde, BEE-Kontrol alt boyutunun SBÇTÖ-KGY üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir (*B*= 0,040; *SE*= 0,009; %95 *CI*= 0,021; 0,058). Bu doğrultuda DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun aracılık etkisinin anlamlılığı 5000 kişilik bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre, BEE-Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ- Farkındalık aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (*B*= 0,018; *SE*= 0,006; %95 *CI*= 0,007; 0,032). Analize ilişkin sonuçlar Şekil 4.3.'de verilmiştir.



Şekil 4.3. BEE-Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun aracı rolü

4.4.4. BEE-Kontrol Alt Boyutu ile SBÇTÖ-KGY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Stratejiler Alt Boyutunun Aracı Rolü

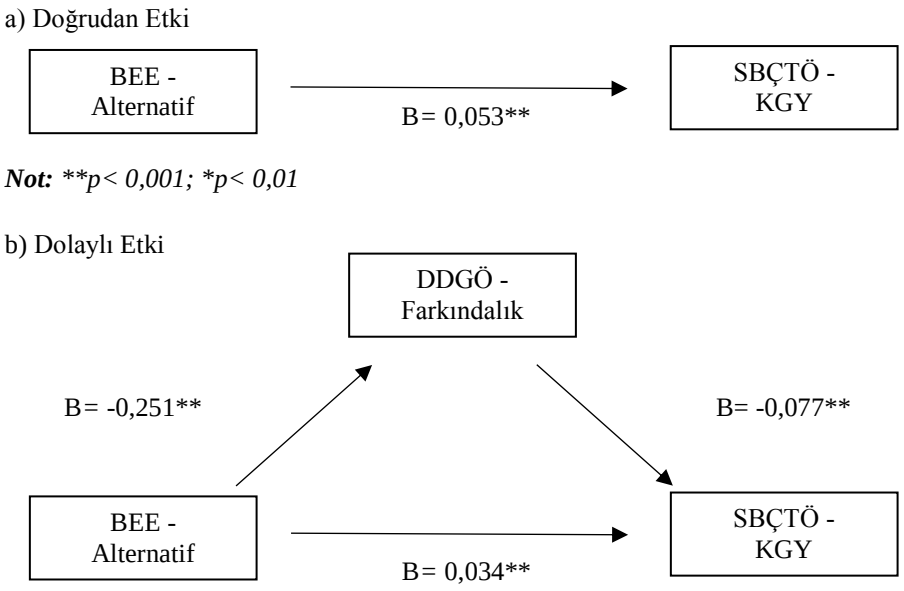
İlk olarak BEE-Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre BEE-Kontrol alt boyutunun, aracı değişken olan DDGÖ-Stratejiler düzeyini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (*B*= -0,621; *SE*= 0,109; *p*< 0,001). Aracı değişken olan DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun ise SBÇTÖ-KGY puanlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görünmektedir (*B*= -0,022; *SE= 0,*009; %95 *CI*= -0,041; -0,003). Ayrıca, BEE-Kontrol puanlarının bağımlı değişken olan SBÇTÖ-KGY puanları üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*B*= 0,058; *SE*= 0,010; %95 *CI*= 0,037; 0,079). Ancak, BEE-Kontrol DDGÖ-Stratejiler ile birlikte regresyon denklemine girdiğinde BEE-Kontrol alt boyutunun SBÇTÖ-KGY üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir (*B*= 0,044; *SE*= 0,012; %95 *CI*= 0,020; 0,068). Bu doğrultuda, DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre, BEE- Kontrol ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ- Strateji aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (*B*= 0,014; *SE*= 0,006; %95 *CI*= 0,002; 0,029). Analize ilişkin sonuçlar Şekil 4.4.'de yer almaktadır.



Şekil 4.4. BEE-Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracı rolü

4.4.5. BEE-Alternatif Alt Boyutu ile SBÇTÖ-KGY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Farkındalık Alt Boyutunun Aracı Rolü

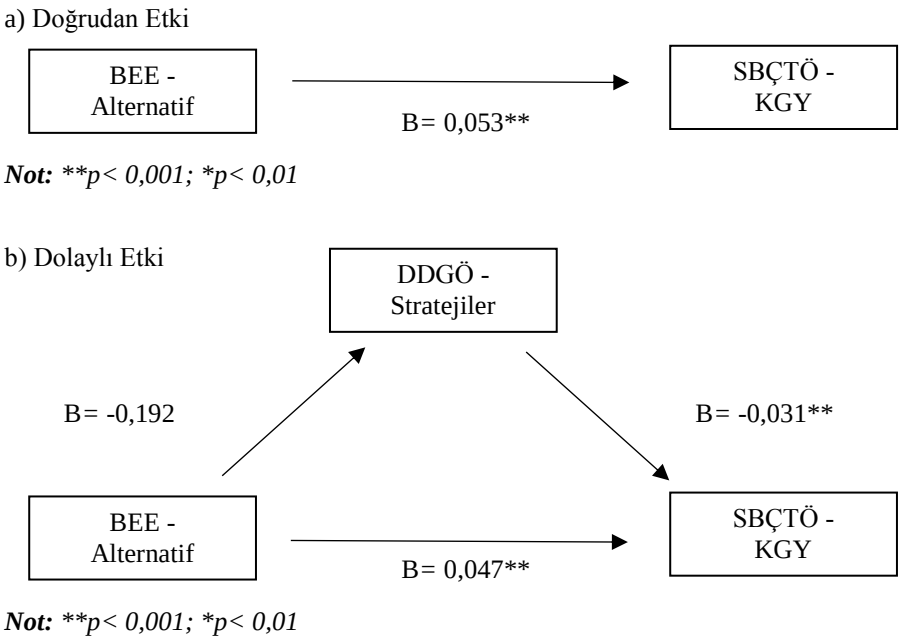
İlk olarak BEE-Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre BEE-Alternatif alt boyutunun, aracı değişken olan DDGÖ-Farkındalık alt boyutunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (*B*= -0,251; *SE*= 0,050; *p*< 0,001). Aracı değişken olan DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun ise SBÇTÖ-KGY puanlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görünmektedir (*B*= -0,077; *SE*= 0,014; %95 *CI*= -0,104; -0,049). Ayrıca, BEE-Alternatif puanlarının bağımlı değişken olan SBÇTÖ-KGY puanları üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*B*= 0,053; *SE*= 0,008; %95 *CI*= 0,037; 0,069). Ancak, BEE-Alternatif DDGÖ-Farkındalık ile birlikte regresyon denklemine girdiğinde BEE-Alternatif alt boyutunun SBÇTÖ-KGY üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir (*B*= 0,034; *SE*= 0,007; %95 *CI*= 0,018; 0,049). Bu doğrultuda, DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre, BEE- Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ-Farkındalık aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (*B*= 0,019; *SE*= 0,006; %95 *CI*= 0,009; 0,033). Analize ilişkin sonuçlar Şekil 4.5.'de yer almaktadır.



Şekil 4.5. BEE-Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ-Farkındalık alt boyutunun aracı rolü

4.4.6. BEE-Alternatif Alt Boyutu ile SBÇTÖ-KGY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Stratejiler Alt Boyutunun Aracı Rolü

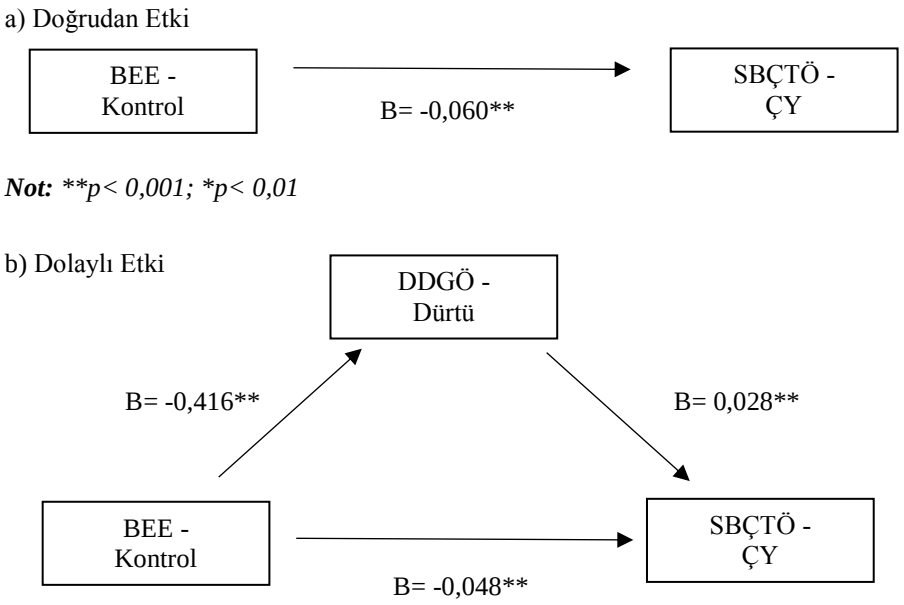
İlk olarak BEE-Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre BEE-Alternatif alt boyutunun, aracı değişken olan DDGÖ-Stratejiler alt boyutunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (*B*= -0,192; *SE*= 0,097; *p*< 0,05). Aracı değişken olan DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun ise SBÇTÖ-KGY puanlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görünmektedir (*B*= -0,031; *SE*= 0,007; %95 *CI*= -0,046; -0,015). Ayrıca, BEE-Alternatif puanlarının bağımlı değişken olan SBÇTÖ-KGY puanları üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*B*= 0,053; *SE*= 0,008; %95 *CI*= 0,037; 0,069). Ancak, BEE-Alternatif DDGÖ-Stratejiler ile birlikte regresyon denklemine girdiğinde BEE-Alternatif alt boyutunun SBÇTÖ-KGY üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir (*B*= 0,047; *SE*= 0,007; %95 *CI*= 0,032; 0,062). Bu doğrultuda, DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre, BEE-Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ-Stratejiler aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (*B*= 0,006; *SE*= 0,003; %95 *CI*= 0,000; 0,013). Analize ilişkin sonuçlar Şekil 4.6'da yer almaktadır.



Şekil 4.6. BEE-Alternatif alt boyutu ile SBÇTÖ-KGY arasındaki ilişkide DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracı rolü

4.4.7. BEE-Kontrol Alt Boyutu ile SBÇTÖ-ÇY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Dürtü Alt Boyutunun Aracı Rolü

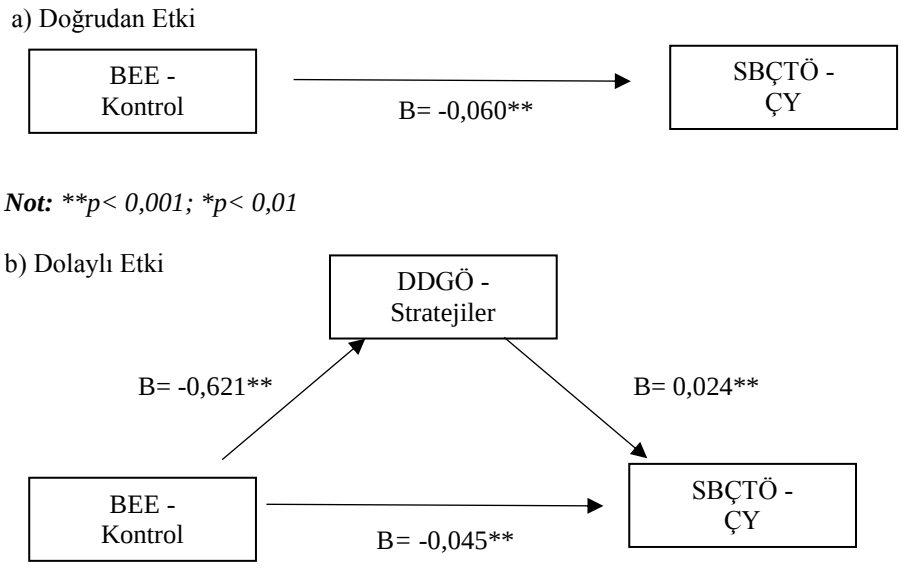
İlk olarak BEE-Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-ÇY arasındaki ilişkide DDGÖ-Dürtü alt boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre BEE-Kontrol alt boyutunun, aracı değişken olan DDGÖ-Dürtü alt boyutunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (*B*= -0,416; *SE*= 0,102; *p*< 0,001). Aracı değişken olan DDGÖ-Dürtü alt boyutunun ise SBÇTÖ-ÇY puanlarını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görünmektedir (*B*= 0,028; *SE*= 0,008; %95 *CI*= 0,011; 0,044). Ayrıca, BEE-Kontrol alt boyutu puanlarının bağımlı değişken olan SBÇTÖ-ÇY puanları üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*B*= -0,060; *SE*= 0,009; %95 *CI*= -0,078; -0,042). Ancak, BEE-Kontrol DDGÖ-Dürtü ile birlikte regresyon denklemine girdiğinde BEE-Kontrol alt boyutunun SBÇTÖ-ÇY üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir (*B*= -0,048; *SE*= 0,009; %95 *CI*= -0,066; -0,030). Bu doğrultuda, DDGÖ-Dürtü alt boyutunun aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre, BEE- Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-ÇY arasındaki ilişkide DDGÖ-Dürtü aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (*B*= -0,012; *SE*= 0,005; %95 *CI*= -0,025; -0,003). Analize ilişkin sonuçlar Şekil 4.7.'de yer almaktadır.



Şekil 4.7. BEE-Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-ÇY arasındaki ilişkide DDGÖ-Dürtü alt boyutunun aracı rolü

4.4.8. BEE-Kontrol Alt Boyutu ile SBÇTÖ-ÇY Arasındaki İlişkide DDGÖ-Stratejiler Alt Boyutunun Aracı Rolü

İlk olarak BEE-Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-ÇY arasındaki ilişkide DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre BEE-Kontrol alt boyutunun, aracı değişken olan DDGÖ-Stratejiler alt boyutunu negaitf yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (*B*= -0,621; *SE*= 0,109; *p*< 0,001). Aracı değişken olan DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun ise SBÇTÖ-ÇY puanlarını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görünmektedir (*B*= 0,024; *SE*= 0,008; %95 *CI*= 0,008; 0,040). Ayrıca, BEE-Kontrol puanlarının bağımlı değişken olan SBÇTÖ-ÇY puanları üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*B*= -0,060; *SE*= 0,009; %95 *CI*= -0,078; -0,0425). Ancak, BEE-Kontrol DDGÖ-Stratejiler ile birlikte regresyon denklemine girdiğinde BEE-Kontrol alt boyutunun SBÇTÖ-ÇY üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir (*B*= -0,045; *SE*= 0,009; %95 *CI*= -0,064; -0,025). Bu doğrultuda, DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre, BEE- Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-ÇY arasındaki ilişkide DDGÖ- Stratejiler aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (*B*= -0,015; *SE*= 0,005; %95 *CI*= -0,027; -0,005). Analize ilişkin sonuçlar Şekil 4.8.'de yer almaktadır.



Şekil 4.8. BEE-Kontrol alt boyutu ile SBÇTÖ-ÇY arasındaki ilişkide DDGÖ-Stratejiler alt boyutunun aracı rolü

5. TARTIŞMA

Bilişsel esneklik değişkenini değerlendirirken BEE toplam puanı bilişsel esneklik düzeyi olarak; alternatifler ve kontrol alt boyutları ise bilişsel esneklik alt boyutları olarak yorumlamaya dahil edilmiştir. WKET ve Stroop Testi'ne ait puanlamalar da bilişsel esneklik değerlendirmesinde kullanılmıştır. WKET'in puanlama türlerinden toplam tepki sayısı, toplam yanlış sayısı, tamamlanan kategori sayısı, toplam perseveratif tepki sayısı, toplam perseveratif hata sayısı, toplam perseveratif olmayan hata sayısı, perseveratif hata yüzdesi ve kavramsal düzey tepki yüzdesi perseverasyon alt boyutuyla ilişkilendirilerek bilişsel esneklik altında ele alınmıştır. Stroop Testinde ise enterferansa direnci ölçen Stroop D süresi bilişsel esneklik yorumlamasında ele alınmıştır. Stresle başa çıkma tarzlarını yorumlarken aktif/problem odaklı başa çıkma tarzları olarak iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı incelenmiştir. Pasif/duygu odaklı başa çıkma tarzları olarak ise çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım yorumlanmıştır. Duygu düzenleme değişkeni tanımlanırken DDGÖ toplam puanı duygu düzenleme güçlüğü olarak; farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar ise duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olarak duygu düzenleme değişkeni altında ele alınmıştır. DDGÖ duygu düzenleme güçlüğünü ölçtüğü için, DDGÖ'den alınan puanlar duygu düzenleme ile negatif ilişki içinde yorumlanmıştır. Bilinçli farkındalık değişkenini tartışırken ise BİFÖ toplam puanı bilinçli farkındalık düzeyi olarak yorumlanmıştır. Tüm aracı rol analizleri değerlendirmeye alındığında, bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü olduğunda dair araştırma hipotezi desteklenirken, bilinçli farkındalığın aracı rolünün bulunduğuna dair araştırma hipotezinin desteklenemediği görülmektedir.

5.1. BİLİŞSEL ESNEKLİK, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI, DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

5.1.1. Bilişsel Esneklik ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Yapılan analizler sonucunda, bilişsel esneklik düzeyi, alternatifler alt boyutu ve kontrol alt boyutu ile iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel esneklik düzeyi ve kontrol alt boyutu ile çaresiz yaklaşım arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Toplam tepki sayısı, toplam yanlış sayısı, toplam perseveratif tepki sayısı, toplam perseveratif hata sayısı, toplam perseveratif olmayan hata sayısı, perseveratif hata yüzdesi ile bilişsel esneklik düzeyi ve kontrol alt boyutu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Toplam tepki sayısı, toplam yanlış sayısı, toplam perseveratif tepki sayısı, toplam perseveratif hata sayısı, toplam perseveratif olmayan hata sayısı, perseveratif hata yüzdesi ile çaresiz yaklaşım arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Tamamlanan kategori sayısı ve kavramsal düzey tepki yüzdesi ile kontrol alt boyutu arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Toplam tepki sayısı, toplam yanlış sayısı, toplam doğru sayısı ve toplam perseveratif olmayan hata sayısı ile Stroop D arasında pozitif yönlü ilişki görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde bilişsel esneklik ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ele alan birçok çalışma olduğu görülmektedir. Lazarus ve Folkman (54)'a göre kişi eğer durumu kontrol edilebilir olarak yorumlar ise problem odaklı başa çıkma tarzlarına, kontrol edilemez olarak yorumlar ise duygu odaklı başa çıkma tarzlarına yönelir. Alanyazındaki bu bilgi doğrultusunda, zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimini temsil eden kontrol alt boyutu (165) ile problem odaklı başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde ilişki çıkması beklendik bir sonuçtur. Bir diğer taraftan, mevcut çalışmadaki bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça çaresiz yaklaşımdaki artış bulgusu ise BEE'nin geliştirme çalışmasında bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi ele alan Dennis ve Vander Wal (8)'ın bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça uyumsuz başa çıkma stratejilerinin kullanımının arttığı bulgusuyla uyumludur. Bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi ele alan bir başka araştırmanın bulguları incelendiğinde de bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma arasında pozitif, bilişsel esneklik ile olumsuz başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (156). Benzer sonuçlar sunan başka bir araştırmaya göre, bilişsel esneklik alt boyutları problem odaklı başa çıkma ile pozitif yönde ilişkili, duygusal kontrol başa çıkma ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur

(157). Üniversite öğrencilerinde özyeterlik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyini inceleyen bir araştırmada kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım alt boyutlarının bilişsel esneklik üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulgusu da mevcut çalışmayı destekler niteliktedir (181). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırmanın sonucunda ise alternatifler ve kontrol alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı arasında pozitif yönlü; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (182). Mevcut çalışmada, bilişsel esneklik düzeyi aktif başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile pozitif yönde ilişkili olmasına karşın, sosyal desteğe başvurma alt boyutu ile ilişki bulunamamıştır. Alanyazın incelendiğinde de çeşitli örneklemler ile SBÇTÖ kullanılarak yapılan çalışmalarda, sosyal desteğe başvurma alt boyutunun stresle etkin başa çıkabilen kişiler ile etkin başa çıkamayan kişileri ayıramadığı görülmektedir (78,183,184).

Çocuklarda nörokognitif işlevsellik, başa çıkma ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada nörokognitif işlevselliğin bilişsel esneklik alt boyutu WKET ile değerlendirilmiştir. Toplam perseveratif hata sayısındaki yükseklik düşük esneklik düzeyini temsil etmektedir. Çalışmanın sonucunda esneklik ile başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (185).

5.1.2. Bilişsel Esneklik ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki

Yapılan analizler sonucunda, bilişsel esneklik düzeyi ve kontrol alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü, farkındalık, açıklık, kabul, stratejiler, dürtü ve amaçlar alt boyutları arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Alternatif alt boyutu ile farkındalık, açıklık ve amaçlar alt boyutları arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Toplam perseveratif tepki sayısı ile farkındalık alt boyutu arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Toplam tepki sayısı, toplam yanlış sayısı, toplam perseveratif tepki sayısı, toplam perseveratif hata sayısı, toplam perseveratif olmayan hata sayısı ve perseveratif hata yüzdesi ile amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Kavramsal düzey tepki yüzdesi ile amaçlar alt boyutu arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarından alınan düşük puanlar duygu düzenlemenin yüksek düzeyde olduğu anlamına gelmektedir. Bu durumda duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları ile bilişsel esneklik düzeyi ve alt boyutları arasında negatif yönlü ilişki çıkması araştırmanın beklenen sonuçlarındandır. Benzer şekilde, Yıldız (186) tarafından ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmada da bilişsel esneklik ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Okul öncesi çocukların yürütücü işlevleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada (158), yürütücü işlevlerin bilişsel esneklik alt boyutu ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Perseverasyonu değerlendiren puanlamalar ile olumsuz duygular karşısında amaca yönelik davranışları sürdürmede güçlüğü yansıtan amaçlar alt boyutu arasında pozitif yönlü ilişki çıkması da alanyazındaki çalışmalara paralel bir sonuçtur. Bu bulguyu destekleyen araştırmalardan biri Singh ve Young (187) tarafından yapılmıştır. Duygu düzenlemenin WKET performansı üzerindeki etkisini değerlendiren bu çalışmada yalnızca amaçlar alt boyutunun WKET performansını yordadığı bulunmuştur. Toplam perseveratif tepki sayısı ile farkındalık alt boyutu arasındaki ilişkiye dair alanyazın incelendiğinde, WKET ile farkındalık arasındaki ilişkiye dair farklı bulgular içeren araştırmalar görülmektedir. Cooke ve ark. (49) WKET performansı ile farkındalık arasındaki ilişkiyi ele alan 29 çalışmayı incelemiştir. Bu çalışmaların 11'inde WKET ölçümleri ile farkındalık arasında ilişki bulunamazken, 9 çalışmada WKET ölçümleri ile farkındalık arasında ilişki bulmuştur. Bu çalışmaların 9'unda ise WKET'in bazı puanlamaları ile farkındalık arasında ilişkiye rastlamıştır. Tüm çalışmaların 12'sinde perseveratif hata ile farkındalık arasında ilişki ortaya konulmuştur.

5.1.3. Bilişsel Esneklik ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki

Yapılan analizler sonucunda, bilişsel esneklik düzeyi ve kontrol alt boyutu ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır.

Alanyazında bilişsel esneklik ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmalar incelendiğinde, Kee ve Wang (188)'in bilişsel esnekliği bilinçli

farkındalığın alt ölçeği olarak ele aldığı görülmektedir. Moore (146) bilişsel esneklik ile bilinçli farkındalık arasında pozitif ilişki bulguladığı çalışmasında, bilinçli farkındalığın yargısız ve tarafsız olma halinin bilişsel esnekliğin yaratıcı esneklik kısmına olanak tanıdığını vurgulamıştır. Moore ve Malinowski'nin (159) meditasyon, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmada, dikkat performansının ve bilişsel esnekliğin meditasyon pratiği ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında birçok çalışmada bilişsel esnekliğin bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğu öne sürülmesi (189,190), mevcut çalışmanın bulgularının alanyazın ile uyumlu olduğunu göstermektedir.

5.1.4. Duygu Düzenleme ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Yapılan analizler sonucunda, duygu düzenleme güçlüğü, farkındalık, açıklık, kabul, strateji, dürtü ve amaçlar alt boyutu ile iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönlü; çaresiz yaklaşım ile arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Gross ve Munoz (191), duygu düzenlemenin ruh sağlığı için önemli bir beceri olduğunu öne sürmüştür. Etkili duygu düzenlemenin ruh sağlığını koruduğunu belirtirken, duygu düzenleyememenin ise psikolojik belirtileri artırdığına dikkat çekmiştir. Duygu düzenlemenin, stresle başa çıkmada etkisiz yöntem olarak sınıflandırılan çaresiz yaklaşım ile arasında negatif ve etkili yöntem olarak sınıflandırılan iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif ilişki bulunması bu görüş ile paralel bir bulgudur. Benzer şekilde, Ataman (192) tarafından yapılan çalışmada uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı artıkça iyimser ve kendine güvenli yaklaşımının daha sık kullanıldığı, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı artıkça çaresiz yaklaşıma daha fazla başvurulduğu ortaya konulmuştur. Başka bir çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin baş etme tarzlarında duygu düzenlemenin etkisi incelenerek (193) duygu düzenlemede zorluk yaşayan öğrencilerin problem odaklı başa çıkma tarzlarını daha az kullandıklarını ortaya koymuştur. Mevcut çalışmadaki duygu düzenleme güçlüğü ile problem odaklı başa çıkma tarzları arasındaki negatif ilişki de Monteiro, Balogun ve Oratile (193) tarafından yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

5.1.5. Bilinçli Farkındalık ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Yapılan analizler sonucunda, bilinçli farkındalık düzeyi ile kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif, çaresiz yaklaşım ile arasında negatif yönlü ilişki görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık ile stres arasındaki ilişkiyi ele alan birçok araştırmaya rastlanılmıştır. Bu araştırmalardan birinde Weinstein, Brown ve Ryan (161), üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın stres, başa çıkma ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olan kişilerin zorlayıcı yaşam olaylarında uyumlu ve aktif başa çıkma stratejilerine daha fazla başvurdukları ve bu bireylerin günlük yaşamlarını daha az stresli buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmanın bulgularını destekleyen başka bir çalışmada ise bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları, kaygı, depresyon ve stres belirtiler arasındaki ilişki ele alınmıştır (164). Bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptamıştır. Ayrıca bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete, stres, boyun eğici yaklaşım ve kendini suçlayıcı yaklaşım arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki ortaya konulmuştur.

Alanyazında bilinçli farkındalık ile stres ve duygudurum bozukluğu belirtileri (194), stresle başa çıkma tarzları (162), stres seviyesi ve stresle başa çıkma yolları (161) arasında yapılan birçok çalışma, mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

5.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK, DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARINI YORDAYICI ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Değişkenler arasındaki ilişkiler belirlendikten sonra bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı gücünü görebilmek amacıyla aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır. Aşamalı regresyon analizi sonucunda stresle başa çıkma tarzlarının yordanmasında anlamlı katkı sağlayan değişkenler ve bu

değişkenlerin her birinin stresle başa çıkma tarzlarının yordanmasında açıklanan toplam varyansa katkısı belirlenmiştir.

İyimser yaklaşım puanlarının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi beş aşamada tamamlanmıştır. İyimser yaklaşım puanlarına ilişkin varyansa katkıları bakımından beş değişkenin yordayıcı olduğu saptanmıştır. Buna göre alternatif alt boyutu, strateji alt boyutu, kabul alt boyutu, bilinçli farkındalık düzeyi ve farkındalık alt boyutu yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. Bu değişkenlerden sırasıyla alternatif alt boyutunun varyansın %20,5'ini, stratejiler alt boyutunun varyansın %11,3'ünü, kabul alt boyutunun varyansın %2,8'ini, bilinçli farkındalık düzeyinin varyansın %2,8'ini ve farkındalık alt boyutunun varyansın %3,3'ünü açıkladığı görülmüştür. Tüm değişkenlerin toplamda varyansın %40,7'sini açıkladığı saptanmıştır.

Bu bulgulara bakıldığında, iyimser yaklaşımın en güçlü yordayıcısının alternatifler alt boyutu olduğu görülmektedir. Alternatifler alt boyutu ile iyimser yaklaşım arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, alternatifler puanı yükseldikçe iyimser yaklaşım puanlarını yükseldiği görülmektedir. Olaylara farklı perspektiflerden bakabilen, olası çözüm yollarını görebilen kişiler alternatif alt boyutundan yüksek puan almaktadır. Bu açıdan bakıldığında, stresli olaylar karşısında alternatif çözüm yollarının farkında olan bireylerin stresle başa çıkarken iyimseri yaklaşımı kullanıyor olması da tutarlı bir durumdur. İkinci en güçlü yordayıcı ise stratejiler alt boyutudur. Duygu düzenleme stratejilerinin kısıtlı olması ile iyimser yaklaşım arasında negatif ilişki olduğu, duygu düzenleme stratejilerinin kısıtlılığı azaldıkça iyimser yaklaşımın artığı görülmektedir. Stres verici durumlar karşısında duygu düzenlemesi stratejilerini kullanabilen bireylerin, olaya daha iyimser yaklaşabilmesi beklenen bir durumdur. Bu bulgu da alanyazın ile tutarlılık göstermektedir (192,193). Bilinçli farkındalık düzeyi pozitif yönde ve duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması negatif yönde iyimser yaklaşım ile ilişkili olan diğer faktörlerdir. Bu değişkenler de stresle başa çıkmada iyimser yaklaşımın kullanımında etkilidir; ancak gücü alternatifler alt boyutu ve stratejiler alt boyutuna kıyasla düşük bulunmuştur.

Kendine güvenli yaklaşım puanlarının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi dört aşamada tamamlanmıştır. Kendine güvenli yaklaşım puanlarına ilişkin varyansa katkıları bakımından dört değişkenin yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Buna göre farkındalık alt boyutu, alternatif alt boyutu, kontrol alt boyutu ve stratejiler alt boyutu yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. Bu değişkenlerden sırasıyla farkındalık alt boyutunun varyansın %37,5'ini, alternatif alt boyutunun varyansın %10,2'sini, kontrol alt boyutunun varyansın %5,5'ini ve stratejiller alt boyutunun varyansın %1,9'unu açıkladığı görülmüştür. Tüm değişkenlerin toplamda varyansın %55,1'ini açıkladığı saptanmıştır.

Bu bulgulara bakıldığında, özellikle farkındalık alt boyutunun kendine güvenli yaklaşımı yordamada etkili olduğu görülmektedir. Duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması ile kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, farkındalık alt boyutunun puanı azaldıkça kendine güvenli yaklaşım puanlarını yükseldiği görülmektedir. Modeldeki ikinci en güçlü yordayıcı değişken ise alternatifler alt boyutudur. Olayla farklı perspektiflerden bakabilme ve olası çözüm yollarının farkında olabilme durumunun, kendine güvenli yaklaşımı açıklaması beklenen bir durumdur. Stresli bir durum karşısında olayın birçok yönünü görebilen bireyler, farklı çözüm yolları bulabileceği için stresin üstesinden gelebileceğine yönelik kendilerine güvenebilirler şeklinde değerlendirilebilir. İki bulgu da alanyazın ile paralellik göstermektedir (8,156).

Çaresiz yaklaşım puanlarının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi dört aşamada tamamlanmıştır. Çaresiz yaklaşım puanlarına ilişkin varyansa katkıları bakımından dört değişkenin yordayıcı olduğu saptanmıştır. Buna göre kontrol alt boyutu, dürtü alt boyutu, stratejiler alt boyutu, ve amaçlar alt boyutu yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. Bu değişkenlerden sırasıyla kontrol alt boyutunun varyansın %31,6'sını, dürtü alt boyutunun varyansın %7'sini, stratejiler alt boyutunun varyansın %2,5'ini ve amaçlar alt boyutunun varyansın %4,7'sini açıkladığı görülmüştür. Tüm değişkenlerin toplamda varyansın %45,8'ini açıkladığı saptanmıştır.

Çaresiz yaklaşımı en iyi yordayan değişkenin kontrol alt boyutu olduğu görülmektedir. Kontrol alt boyutu ile çaresiz yaklaşım arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, kontrol alt boyutunun puanları azaldıkça çaresiz yaklaşım puanının arttığı görülmektedir. Zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama yönelimi, zor durumlar karşısında çözüm bulabileceğine yönelik inanç ve gerginliği yönetip çözüm odaklı düşünebilme becerisini kapsayan kontrol alt boyutunun yetersiz olduğu durumda

kişinin çaresiz yaklaşımı kullanması beklenilir bir durumdur. Çaresiz yaklaşımı en yüksek düzeyde açıklayan değişken bilişsel esnekliğin alt boyutu, yordayıcı diğer tüm değişkenler ise duygu düzenlemenin alt boyutu olarak sınıflandırılmaktadır. Bu durum da bilişsel esnekliğin ve duygu düzenlemenin çaresiz yaklaşımı açıklamada önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgu da alanyazında yer alan diğer çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir (182,192).

5.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu çalışmanın temel amacı bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemektir. Bu doğrultuda yapılan analizlerde, ilk olarak alternatif alt boyutu ile iyimser yaklaşım arasındaki ilişkide stratejiler alt boyutunun aracı rolü bulunmuştur. İkinci olarak, alternatif alt boyutu ile iyimser yaklaşım arasındaki ilişkide farkındalık alt boyutunun aracı rolü bulunmuştur. Bir diğer bulgu, kontrol alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım arasındaki ilişkide farkındalık alt boyutunun aracı rolünün olmasıdır. Ayrıca, kontrol alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım arasındaki ilişkide strateji alt boyutunun aracı rolü saptanmıştır. Bir diğer aracı rol analiz sonucu ise alternatif alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım arasındaki ilişkide farkındalık alt boyutunun aracı rolünü göstermektedir. Alternatif alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım arasında strateji alt boyutunun da aracı rolü bulunmuştur. Kontrol alt boyutu ile çaresiz yaklaşım arasındaki ilişkide dürtü alt boyutunun aracı rolü görülmektedir. Son olarak, kontrol alt boyutu ile çaresiz yaklaşım arasındaki ilişkide ise stratejiler alt boyutunun aracı rolü saptanmıştır.

Tüm aracı rol analizleri değerlendirmeye alındığında, bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne rastlanılmadığı ve bu sebeple bilinçli farkındalığın aracı rolüne dair sunulan araştırma hipotezinin desteklenemediği görülmektedir. Bilişsel esneklik ile bilinçli farkındalık arasında ilişki saptanmış ve bilinçli farkındalık ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki de anlamlı çıkmış; ancak aracı rol hipotezi doğrulanamamıştır.

Alanyazın incelendiğinde de benzer şekilde kurgulanmış herhangi bir aracı rol çalışmasına da rastlanılamamıştır; ancak örneklem sayısının daha yüksek kurgulandığı bir çalışmada sonuçların daha farklı çıkabileceği düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü bulunduğuna dair hipotezin ise doğrulandığı görülmektedir. Alt boyutlar bazında değerlendirme yapıldığında ise özellikle stratejiler, farkındalık ve dürtü alt boyutlarının aracı rol oynadığı görülmektedir.

Kontrol alt boyutunun bağımsız değişken olduğu 4 aracı model bulunmuştur. Kontrol alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım arasındaki ilişkide farkındalık ve stratejiler alt boyutlarının; kontrol alt boyutu ile çaresiz yaklaşım arasındaki ilişkide ise dürtü ve stratejiler alt boyutlarının aracı rolü bulunmuştur. Stresli bir durum karşısında verilebilecek tepkiler olayların algılanış biçimine göre değişebilmektedir. Kişi eğer stres verici durumu kontrol edilebilir algılar ise duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı da artacak ve böylelikle yaşadığı gerginlik durumu azalma gösterecektir. Stresi yönetebilme ve çözüm odaklı düşünme becerisi ile birlikte kendine güvenli yaklaşımda artış çaresiz yaklaşımda ise azalma görülecektir. Bu bulgu, Folkman'ın (77) kişi eğer durumu kontrol edilebilir olarak yorumlar ise problem odaklı başa çıkma tarzlarına, kontrol edilemez olarak yorumlar ise duygu odaklı başa çıkma tarzlarına yönelmektedir bulgusuyla uyumludur. Ayrıca kişi durumu kontrol edilebilir algıladığında, dürtü kontrolünde yaşadığı güçlük de azalacaktır. Bunu takiben, kişinin stresle başa çıkarken etkisiz yöntemlere başvurma durumu da azalma gösterecektir. Tüm bu bulgular, Folkman ve Lazarus'un (54) görüşleri ile paralellik göstermektedir.

Alternatif alt boyutunun bağımsız değişken olduğu 4 aracı model bulunmuştur. Alternatif alt boyutu ile hem iyimser yaklaşım hem de kendine güvenli yaklaşım arasındaki ilişkide stratejiler ve farkındalık alt boyutlarının aracı rolü olduğu görülmektedir. İyimser yaklaşımı ve kendine güvenli yaklaşımı problem odaklı stresle başa çıkma tarzları olarak sınıflandırıp bu şekilde yorumlama yapmak mümkündür. Yaşam durumlarının ve insan davranışlarının olası alternatifleri olabileceğini algılama ve zor durumlar karşısında çözüm üretme becerisi olan bilişsel esneklik ile problem odaklı başa çıkma tarzlarının paralellik göstermesi alanyazındaki bilgiler ile örtüşmektedir (8). Bu bulgu, alternatif çözümleri üretme becerisi artıkça, duygulara

yönelik farkındalık ve duygu düzenleme stratejileri kullanımının da artacağı ve sonuç olarak da problem odaklı stresle başa çıkma tarzlarının kullanılacağı biçiminde de yorumlanabilmektedir.

6. SONUÇLAR

Bu çalışmanın temel amacı bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemektir. Bu kapsamda ilk olarak korelasyon analizi yapılmış ve değişkenlerin arasındaki ilişki incelenmiştir. Değişkenleri ölçmek üzere kullanılan ölçüm araçlarının birçok alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aracı değişken analizi yapabilmenin ilk ölçütü bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordamasıdır. Bu ölçüt doğrultusunda, aşamalı (stepwise) çoklu doğrusal regresyon analizi ile yordayıcılık analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşımın yordayıcı modelleri bulunmuştur. Ardından, PROCESS makro eklentisi ile aracı rol analizi yapılmıştır. Aracı rol analizleri bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün bulunması; ancak bilinçli farkındalığın aracı rolünün saptanamaması ile sonuçlanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple, çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışma kapsamında öz bildirim ölçeklerine ek olarak ayrıca nöropsikolojik testler de uygulanılması çalışmanın güçlü yanlarından biridir. Böylelikle öznel değerlendirmenin yanlı etkisi minimum seviyeye düşürülmeye çalışılmıştır. Bilişsel esneklik değişkeninin değerlendirilmesinde 3 ayrı ölçüm aracının kullanılması ile bilişsel esneklik değişkenin ölçümünde daha geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edildiği düşünülmektedir.

Çalışma kapsamında stresle başa çıkma tarzlarının yordayıcılarının incelenmesi, strese yönelik yapılan terapötik müdahalelerde hangi faktörlere odaklanılabileceği konusunda yol gösterici olabilir. Bir sonraki çalışmalarda bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık beceri eğitimini kapsayan bir program geliştirilerek stresle başa çıkmada etkisiz yöntemleri daha fazla kullanan bireylerde bu program uygulanabilir.

Mevcut çalışmada yer alan sınırlılıkların göz önünde bulundurulmasının, gelecekte tasarlanacak çalışmalar için önemli olabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın kısıtlı yanlarından biri örneklem sayısının sınırlılığıdır. Daha geniş bir örnekleme ulaşılarak yaş, eğitim durumu ve medeni durum gibi kıyaslamalar yapılabilir. Bu çalışmanın bir diğer kısıtlı yanı ise sadece sağlıklı örneklem üzerinden veri toplanmasıdır. Bir sonraki araştırmalarda sağlıklı ve sağlıklı olmayan gruplardan veri toplanarak gruplar arası kıyaslama yapılabilir. Bu önerilerin yanı sıra, aynı değişkenler ile kültürlerarası bir çalışma tasarlanarak bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzları, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyleri farklı kültürler arasında kıyaslanabilir.

KAYNAKLAR

1. Chan, R. C., Shum, D., Toulopoulou, T., Chen, E. Y. (2008). Assessment of executive functions: Review of instruments and identification of critical issues. Archives of clinical neuropsychology, 23(2), 201-216.
2. Riggs, N. R., Jahromi, L. B., Razza, R. P., Dillworth-Bart, J. E., Mueller, U. (2006). Executive function and the promotion of social–emotional competence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *27*(4), 300-309.
3. Stuss, D. T., Benson, D. F., Clermont, R., Della Malva, C. L., Kaplan, E. F., Weir, W. S. (1986). Language functioning after bilateral prefrontal leukotomy. *Brain and language*, *28*(1), 66-70.
4. Shallice, T. (1982). Specific impairments of planning. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. B, Biological Sciences*, *298*(1089), 199-209.
5. Tekin, S., Cummings, J. L. (2002). Frontal–subcortical neuronal circuits and clinical neuropsychiatry: an update. *Journal of psychosomatic research*, *53*(2), 647-654.
6. Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child neuropsychology*, *8*(2), 71-82.
7. Solso, R. L. (1995). Cognitive Psychology Text.
8. Dennis, J. P., Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, *34*(3), 241-253.
9. Martin, M. M., Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. Psychological reports, 76(2), 623-626.
10. Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the society for research in child development, 25-52.
11. Hayes, A. M., Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. Clinical Psychology: science and practice, 11(3), 255-262.
12. Viviani, R. (2014). Neural correlates of emotion regulation in the ventral prefrontal cortex and the encoding of subjective value and economic utility. Frontiers in Psychiatry, 5, 123.
13. Hooker, C. I., Knight, R. T. (2006). The role of lateral orbitofrontal cortex in the inhibitory control of emotion. The orbitofrontal cortex, 307.
14. Kesselring, A. F. (2010). The relation of executive functioning to coping strategies and internalizing symptoms in a community sample of African American adolescents (Doctoral dissertation, Loyola University Chicago).
15. Schmeichel, B. J., Tang, D. (2015). Individual differences in executive functioning and their relationship to emotional processes and responses. Current Directions in Psychological Science, 24(2), 93-98.
16. Friedman, N. P., Miyake, A., Altamirano, L. J., Corley, R. P., Young, S. E., Rhea, S. A. ve ark. (2016). Stability and change in executive function abilities from late adolescence to early adulthood: A longitudinal twin study. Developmental psychology, 52(2), 326.
17. Huizinga, M., Dolan, C. V., Van der Molen, M. W. (2006). Age-related change in executive function: Developmental trends and a latent variable analysis. Neuropsychologia, 44(11), 2017-2036.
18. Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive psychology*, *41*(1), 49-100.
19. Stuss, D. T., Alexander, M. P. (2000). Executive functions and the frontal lobes: a conceptual view. *Psychological research*, *63*(3-4), 289-298.
20. Cragg, L., Chevalier, N. (2012). The processes underlying flexibility in childhood. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *65*(2), 209-232.
21. Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New ideas in psychology*, *30*(2), 190-200.
22. Spiro, R. J., Vispoel, W. P., Schmitz, J. G., Samarapungavan, A., Boerger, A. E., Britton, B. K. ve ark. (1987). Cognitive flexibility and transfer in complex content domains. *Executive control processes in reading*, 177-199.
23. Martin, M. M., Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, *11*(1), 1-9.

24. Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 405-414.
25. Canas, J. J., Fajardo, I., Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, *1*, 297-301.
26. Hill, A. (2009). *Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation*. Alliant International University, Los Angeles.
27. Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Seattle Pacific University.
28. Frick, J. W., Guilford, J. P., Christensen, P. R., Merrifield, P. R. (1959). A factor-analytic study of flexibility in thinking. *Educational and Psychological Measurement*, *19*(4), 469-496.
29. Phillips, L. H., Bull, R., Adams, E., Fraser, L. (2002). Positive mood and executive function: Evidence from Stroop and fluency tasks. *Emotion*, *2*(1), 12.
30. Rogers, R. D., Blackshaw, A. J., Middleton, H. C., Matthews, K., Hawtin, K., Crowley, C. ve ark. (1999). Tryptophan depletion impairs stimulus-reward learning while methylphenidate disrupts attentional control in healthy young adults: implications for the monoaminergic basis of impulsive behaviour. *Psychopharmacology*, *146*(4), 482-491.
31. Ravizza, S. M., Carter, C. S. (2008). Shifting set about task switching: Behavioral and neural evidence for distinct forms of cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, *46*(12), 2924-2935.
32. Sacharin, V. (2009). *The Influence of Emotions on Cognitive Flexibility* (Doctoral dissertation).
33. Davidson, M. C., Amso, D., Anderson, L. C., Diamond, A. (2006). Development of cognitive control and executive functions from 4 to 13 years: Evidence from manipulations of memory, inhibition, and task switching. *Neuropsychologia*, *44*(11), 2037-2078.
34. Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, *64*, 135-168.
35. Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, *46*(5), 482-501.
36. Spiro, R. J., Jehng, J. C. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter. *Cognition, education, and multimedia: Exploring ideas in high technology*, *205*, 163-205.
37. Deak, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in child development and behavior*, *31*, 273-328.
38. Vernon, D., Hocking, I., Tyler, T. C. (2016). An evidence-based review of creative problem solving tools: A practitioner's resource. *Human Resource Development Review*, *15*(2), 230-259.
39. Morrison, R. F., Hall, D. T. (2002). Career adaptability. *Careers in and out of organizations*, *7*, 205-232.
40. Diamond, A. (2006). The early development of executive functions. *Lifespan cognition: Mechanisms of change*, *210*, 70-95.
41. Deak, G. O. (2000). The growth of flexible problem solving: Preschool children use changing verbal cues to infer multiple word meanings. *Journal of cognition and development*, *1*(2), 157-191.
42. German, T. P., Defeyter, M. A. (2000). Immunity to functional fixedness in young children. *Psychonomic Bulletin and Review*, *7*(4), 707-712.
43. Leber, A. B., Turk-Browne, N. B., Chun, M. M. (2008). Neural predictors of moment-to-moment fluctuations in cognitive flexibility. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *105*(36), 13592-13597.
44. Kehagia, A. A., Murray, G. K., Robbins, T. W. (2010). Learning and cognitive flexibility: frontostriatal function and monoaminergic modulation. *Current opinion in neurobiology*, *20*(2), 199-204.
45. Smyth, S. F., Beversdorf, D. Q. (2007). Lack of dopaminergic modulation of cognitive flexibility. *Cognitive and Behavioral Neurology*, *20*(4), 225-229.
46. Dove, A., Pollmann, S., Schubert, T., Wiggins, C. J., Von Cramon, D. Y. (2000). Prefrontal cortex activation in task switching: an event-related fMRI study. *Cognitive brain research*, *9*(1), 103-109.
47. Braver, T. S., Reynolds, J. R., Donaldson, D. I. (2003). Neural mechanisms of transient and sustained cognitive control during task switching. *Neuron*, *39*(4), 713-726.

48. Birrell, J. M., Brown, V. J. (2000). Medial frontal cortex mediates perceptual attentional set shifting in the rat. *Journal of Neuroscience*, *20*(11), 4320-4324.
49. Cooke, M. A., Peters, E. R., Kuipers, E., & Kumari, V. (2005). Disease, deficit or denial? Models of poor insight in psychosis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *112*(1), 4-17.
50. Ragozzino, M. E., Detrick, S., Kesner, R. P. (1999). Involvement of the prelimbic–infralimbic areas of the rodent prefrontal cortex in behavioral flexibility for place and response learning. *Journal of Neuroscience*, *19*(11), 4585-4594.
51. Owen, A. M., Roberts, A. C., Polkey, C. E., Sahakian, B. J., Robbins, T. W. (1991). Extra-dimensional versus intra-dimensional set shifting performance following frontal lobe excisions, temporal lobe excisions or amygdalo-hippocampectomy in man. *Neuropsychologia*, *29*(10), 993-1006.
52. Robinson, A. M. (2018). Let's talk about stress: History of stress research. *Review of General Psychology*, *22*(3), 334-342.
53. Baltaş, A., Baltaş, Z. (1988). *Stres ve başaçıkma yolları*. Remzi Kitapevi.
54. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
55. Gross, C. G. (1998). Claude Bernard and the constancy of the internal environment. *The Neuroscientist*, *4*(5), 380-385.
56. Cannon, W. B. (1926). Physiological regulation of normal states: some tentative postulates concerning biological homeostatics.
57. Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The journal of clinical endocrinology*, *6*(2), 117-230.
58. Cooper, C., Dewe, P. J. (2008). *Stress: A brief history*. John Wiley and Sons.
59. Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York, McGraw-Hill.
60. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
61. Goldberger, L., Breznitz, S. (Eds.). (2010). *Handbook of stress*. Simon and Schuster.
62. Cüceloğlu, D. (2000). İnsan ve davranışı.(10. Basım). *İstanbul: Remzi Kitapevi*.
63. Quick, J. C., Spielberger, C. D. (1994). Walter Bradford cannon: pioneer of stress research. *International Journal of Stress Management*, *1*(2), 141-143.
64. McLennan, H., Ledsome, J. R., McIntosh, C. H. S., Jones, D. R. (2012). *Advances in physiological research*. Springer Science and Business Media.
65. Cannon, W. B. (1898). The movements of the stomach studied by means of the Rontgen rays. *American Journal of Physiology-Legacy Content*, *1*(3), 359-382.
66. Cannon, W. B. (1911). *The mechanical factors of digestion*. Longmans, Green and Company.
67. Brown, T. M., Fee, E. (2002). Walter Bradford Cannon: Pioneer physiologist of human emotions. *American Journal of Public Health*, *92*(10), 1594-1595.
68. Cannon, W. B. (1926). Physiological regulation of normal states: some tentative postulates concerning biological homeostatics. *Ses Amis, ses Colleges, ses Eleves*.
69. Cannon, W. B. (1929). Organization for physiological homeostasis. *Physiological reviews*, *9*(3), 399-431.
70. Cassidy, T. (1999). *Stress, cognition and health*. Psychology Press.
71. Cannon, B. (1994). Walter Bradford Cannon: Reflections on the man and his contributions. *International Journal of Stress Management*, *1*(2), 145-158.
72. Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, *138*(3479), 32-32.
73. Cannon, W. B.(1932). *The wisdom of the body The NOrton Ubrary, New York*.
74. Rice, V. H. (2012). Theories of stress and its relationship to health.
75. Dinçel, E. (2004). Stresin psikofizyolojisi ve strese bağlı bedensel hastalıklar. *Türk Psikoloji Bülteni*, *10*, 34-35.
76. Steptoe, A., Ayers, S. (2004). Stress, health and illness. *The Sage handbook of health psychology*, 169-196.
77. Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, *50*(3), 571.
78. Şahin, N. H., Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, *10*(34), 56-73.
79. Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological bulletin*, *101*(3), 393.

80. Moos, R. H., Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, *2*.
81. Patterson, J. M., McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of adolescence*, *10*(2), 163-186.
82. Endler, N. S., Parker, J. D. (1990). State and trait anxiety, depression and coping styles. *Australian Journal of Psychology*, *42*(2), 207-220.
83. Glyshaw, K., Cohen, L. H., Towbes, L. C. (1989). Coping strategies and psychological distress: Prospective analyses of early and middle adolescents. *American Journal of Community Psychology*, *17*(5), 607.
84. Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*, 366-388.
85. Niemic, C. (2004). Studies of Emotion: A Theoretical and Empirical Review of Psychophysiological Studies of Emotion.
86. Kleinginna, P. R., Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and emotion*, *5*(4), 345-379.
87. Cornelius, R. R. (2000). Theoretical approaches to emotion. In *ISCA Tutorial and Research Workshop (ITRW) on Speech and Emotion*.
88. Darwin, C. (1872/1965). The Expression of the Emotions in Man and Animals. Chicago (University of Chicago Press) 1965.
89. Ekman, P. (1972). Facial expressions of emotion. In. JK Cole. In *Nebraska Symposium on Motivation*.
90. Ekman, P., Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of personality and social psychology*, *17*(2), 124.
91. Frank, M. G., Ekman, P., Friesen, W. V. (1993). Behavioral markers and recognizability of the smile of enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, *64*(1), 83.
92. Ekman, P. (1999). Basic emotions. *Handbook of cognition and emotion*, *98*(45-60), 16.
93. James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, *19*, 188-205.
94. James, W. (1890). The principles of psychology, Vol. 2. Henry Holt and Company.
95. Arnold, M. B. (1960). Emotion and personality.
96. Catanzaro, S. J., Mearns, J. (1999). Mood-related expectancy, emotional experience, and coping behavior.
97. Averill, J. R. (1980). A constructivist view of emotion. In *Theories of emotion* (pp. 305-339). Academic Press.
98. Harré, R. (Ed.). (1986). *The social construction of emotions*. Blackwell.
99. Cole, P. M., Martin, S. E., Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, *75*(2), 317-333.
100. Campos, J. J., Campos, R. G., Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental psychology*, *25*(3), 394.
101. Bargh, J. A., Williams, L. E. (2007). The case for nonconscious emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*, *429*, 445.
102. Rottenberg, J., Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 227-232.
103. Campbell-Sills, L., Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. *Handbook of emotion regulation*, *2*.
104. Gratz, K. L., Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, *26*(1), 41-54.
105. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, *30*(2), 217-237.
106. Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
107. Izard, C. E. (1977). 1977 Human emotions. New York, Plenum.
108. Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In *Theories of emotion* (pp. 3-33). Academic press.

109. Barrett, K. C., Campos, J. J. (1987). Perspectives on emotional development II: A functionalist approach to emotions.
110. Gross, J. J., Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*.
111. Geise, C., Barzman, D., Strakowski, S. (2014). Pediatric emotion dysregulation: biological and developmental evidence for a dimensional approach. *Psychiatric Quarterly*, *85*(3), 383-389.
112. Cole, P. M., Hall, S. E. (2008). Emotion dysregulation as a risk factor for psychopathology.
113. Leahy, R. L., Tirch, D., Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
114. Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
115. Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *84*(4), 822.
116. Davids, T. R., Stede, W. (2015). *Pali-english dictionary*. Motilal Banarsidass.
117. Güldal, Ş. T. (2019). Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi.
118. Uzun, B. (2019). Farkandalık ve kabul temelli terapiler. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Ed.), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (s. 616- 648). Ankara: Pegem.
119. Germer, C. K. (2013). Mindfulness: What is it? What does it matter?.
120. Siegel, R. D., Germer, C. K., Olendzki, A., Didonna, F. (2008). Clinical handbook of mindfulness. *Nueva York: Springer*.
121. Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion.
122. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 125–143.
123. Dimidjian, S., Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 166-171.
124. Hooker, K. E., Fodor, I. E. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt review*, *12*(1), 75-91.
125. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. ve ark. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, *11*(3), 230-241.
126. Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette UK.
127. Feldman, C., Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, *12*(1), 143-155.
128. Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
129. Jacobson, N. S., Christensen, A., Prince, S. E., Cordova, J., Eldridge, K. (2000). Integrative behavioral couple therapy: an acceptance-based, promising new treatment for couple discord. *Journal of consulting and clinical psychology*, *68*(2), 351.
130. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, *6*(6), 537-559.
131. Neff, K. D., Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, *69*(1), 28-44.
132. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
133. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, *62*(3), 373-386.
134. Hill, C. L., Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, *12*(1), 81.
135. Corcoran, K. M., Farb, N., Anderson, A., Segal, Z. V. (2010). Mindfulness and emotion regulation: Outcomes and possible mediating mechanisms.
136. Watson, J. B. (1925). Behaviorism Norton. *New York*.
137. Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *8*(3), 190-203.

138. Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of general psychiatry*, *10*(6), 561-571.
139. Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: past, present, and future. *Journal of consulting and clinical psychology*, *61*(2), 194.
140. Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
141. Beck, A. T., Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual review of clinical psychology*, *10*, 1-24.
142. Alford, B. A., Beck, A. T., Jones Jr, J. V. (1997). The integrative power of cognitive therapy.
143. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, *44*(1), 1-25.
144. Herbert J. D., Forman E. M. (2011). Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: understanding and applying the new therapies. Hoboken, NJ, Wiley.
145. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. New York.
146. Hunot, V., Moore, T. H., Caldwell, D. M., Furukawa, T. A., Davies, P., Jones, H. ve ark. (2013). 'Third wave'cognitive and behavioural therapies versus other psychological therapies for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (10).
147. Sargın, M. ve Sargın, A.E. (2015). "Yaşamaya değer bir hayat" için: Diyalektik davranışçı terapinin gelişimi ve temel ilkeleri. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 64-70.
148. Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press.
149. Frye, L. A., Spates, C. R. (2012). Prolonged exposure, mindfulness, and emotion regulation for the treatment of PTSD. *Clinical Case Studies*, *11*(3), 184-200.
150. Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., Allmon, D., Heard, H. L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of general psychiatry*, *48*(12), 1060-1064.
151. Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): genel bir bakış. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, *8*(2), 21-27.
152. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2009). *Acceptance and commitment therapy*. Washington, DC:: American Psychological Association.
153. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, *44*(1), 1-25.
154. Ohira, H., Matsunaga, M., Kimura, K., Murakami, H., Osumi, T., Isowa, T. ve ark. (2011). Chronic stress modulates neural and cardiovascular responses during reversal learning. *Neuroscience*, *193*, 193-204.
155. Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
156. Bedel, A., Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Electronic Journal of Social Sciences*, *14*(55).
157. Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A., Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoohandeh Journal*, *18*(2), 88-96.
158. Şahin, G., Arı, R. (2016). Okul öncesi çocukların yürütücü işlevleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararsı Eğitim Bilimleri Dergisi*, *3*(6), 1-9.
159. Moore, A., Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, *18*(1), 176-186.
160. Wang, M., Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, *18*(2), 95-103.
161. Weinstein, N., Brown, K. W., Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of research in personality*, *43*(3), 374-385.
162. Palmer, A., Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, *43*(3).

163. Cenkseven Önder, F., Utkan, Ç. (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, *14*(3).
164. Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
165. Gülüm, I. V., Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *13*(3).
166. Dunkel-Schetter, C., Folkman, S., Lazarus, R. S. (1987). Correlates of social support receipt. *Journal of personality and social psychology*, *53*(1), 71.
167. Şahin, N., Rugancı, N., Taş, Y., Kuyucu, S. ve Sezgin, N. (1992). Üniversite öğrencilerinin stresle ilişkili gördükleri faktörler, stres belirtileri ve başa çıkma yöntemleri. Yayınlanmamış Araştırma Raporu. Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi, Ankara.
168. Rugancı, R. N., Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of Turkish version of Diffuculties in Emotion Regulation Scale. Journal of Clinical Psychology, 66(4), 442-455.
169. Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, *36*(160).
170. Berg, E. A. (1948). A simple objective technique for measuring flexibility in thinking. *The Journal of general psychology*, *39*(1), 15-22.
171. Heaton, R. K. (1981). Wisconsin card sorting test manual. *Psychological assessment resources*.
172. Karakaş, S. (2004). BİLNOT bataryası el kitabı: Nöropsikolojik testler için araştırma ve geliştirme çalışmaları. *Dizayn Ofset, Ankara*.
173. Karakaş, S., Irak, M., Kurt, M., Erzengin, Ö. U. (1999). Wisconsin Kart Eşleme Testi ve Stroop Testi TBAG Formu: Ölçülen özellikler açısından karşılaştırmalı analiz. *3P Dergisi*, *7*(3), 179-192.
174. Feldstein, S. N., Keller, F. R., Portman, R. E., Durham, R. L., Klebe, K. J., Davis, H. P. (1999). A comparison of computerized and standard versions of the Wisconsin Card Sorting Test. *The Clinical Neuropsychologist*, *13*(3), 303-313.
175. Bekçi, B., Baran, Z., Özkan, A., Karakaş, S. (2006). Does the computerized and conventional presentation of neuropsychological tests represent similar cognitive processes? 13th World Congress of Psychophysiology (IOP). International Journal of Psychophysiology, 61, 344.
176. Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of experimental psychology*, *18*(6), 643.
177. Spreen, O., Strauss, E. (1998). *A compendium of neuropsychological tests: Administration, norms, and commentary*. Oxford University Press.
178. Weintraub S. (2000) Neuropsychological assessment of mental state. Principles of Cognitive and Behavioral Neurology, 2. Baskı, MM Mesulam (Ed), New York, NY, Oxford University Press, s. 130.
179. Emek Savaş, D. D., Yerlikaya, D., Yener, G. G., Tanör, Ö. Ö. Stroop Testi Çapa Formu'nun Geçerlik-Güvenirlik ve Norm Çalışması.
180. Tumaç, A. (1997). Normal deneklerde frontal hasarlara duyarlı bazı testlerde performansa yaş ve eğitimin etkisi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
181. Dogan-Lacin, B. G., Yalcin, I. (2015). Predictive roles of self-efficacy and coping strategies in cognitive flexibility among university students. *Postgraduate Thesis, Ankara, Ankara University, Educational Sciences*.
182. Kömür, B. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
183. Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *18*(2), 137-146.
184. Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana*.

185. Evans, L. D., Kouros, C. D., Samanez-Larkin, S., Garber, J. (2016). Concurrent and short-term prospective relations among neurocognitive functioning, coping, and depressive symptoms in youth. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *45*(1), 6-20.
186. Yıldız, F. (2018). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtiler Arasindaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolünün İncelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana*.
187. Singh, S., Young, M. (2018). The Influence of Emotion Dysregulation on the Wisconsin Card Sorting Test in Patients with Adaptive Functioning Deficits: B-64. *Archives of Clinical Neuropsychology*, *33*(6), 703-794.
188. Kee, Y., Wang, C. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. Psychology of Sport and Exercise, 9(4), 393–411
189. Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, *29*(3), 177.
190. Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J., Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive therapy and research*, *32*(6), 758-774.
191. Gross, J. J., Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, *2*(2), 151-164.
192. Ataman-Temizel, E., Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *17*(1).
193. Monteiro, N. M., Balogun, S. K., Oratile, K. N. (2014). Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International journal of adolescence and youth*, *19*(2), 153-173.
194. Carlson, L. E., Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of psychosomatic research*, *58*(1), 29-33.
195. Hayes, A. F. (2013). The PROCESS macro for SPSS and SAS (version 2.13)[Software].

EKLER

EK 1. GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı bünyesinde Dr. Öğr. Üyesi Aynur Feyzioğlu danışmanlığında, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Gizem Baki'nin yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışma birden fazla psikolojik test içermektedir. Bu testler kapsamında sizden bazı soruları cevaplamanız istenmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Lütfen yönergeleri takip ederek size en uygun olduğunu düşündüğünüz yanıtı vermeye çalışınız ve mümkün olduğunca boş soru bırakmayınız. Anketlerde yer alan sorular rahatsızlık verecek unsurlar içermemektedir. Yine de, herhangi bir nedenden ötürü rahatsızlık hissederseniz, istediğiniz aşamada çalışmadan tümüyle ayrılabilirsiniz. Vereceğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında değerlendirilecektir. Bireysel bir değerlendirme söz konusu olmayacaktır. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Katılımcının İmzası: .....

EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Lütfen size uygun alanı işaretleyip boş alanları doldurunuz.

1. **Yaşınız:** ……..
2. **Cinsiyetiniz:** ( ) Kadın ( ) Erkek
3. **Ekonomik durumunuz:** ( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek
4. **Annenizin eğitim durumu:**

( ) Okuryazar Değil ( ) İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu
( ) Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu

5. **Babanızın eğitim durumu:**

( ) Okuryazar Değil ( ) İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu
( ) Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu

6. **Yazı yazarken kullandığınız el:** ( ) Sağ ( ) Sol

EK 3. BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

BEE Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin yanında yer alan ölçeği kullanınız.		**Hiç Uygun Değil**	**Pek Uygun Değil**	**Kararsızım**	**Uygun**	**Tamamen Uygun**
1	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.					
2	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.					
3	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.					
4	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.					
5	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.					
6	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekinin dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.					
7	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.					
8	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.					
9	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.					
10	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyımdır.					
11	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.					
12	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.					
13	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.					
14	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.					
15	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.					
16	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.					
17	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.					
18	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.					
19	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.					
20	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.					

EK 4. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

SBÇTÖ Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin.		**Sizi ne kadar tanımlıyor / Size ne kadar uygun**			
	BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA…	**%0 Hiç uygun değil**	**%30 Biraz uygun**	**%70 Epey uygun**	**%100 Tamamen uygun**
1	Kimsenin bilmesini istemem.				
2	İyimser olmaya çalışırım.				
3	Bir mucize olmasını beklerim.				
4	Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5	Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6	Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım.				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
8	Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11	Olayları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım.				
15	Problemin çözümü için adak adarım.				
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19	Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.				
20	Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21	Mücadeleden vazgeçerim.				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24	Olanlar karşısında “kaderim buymuş“ derim.				
25	“Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm.				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27	“Benim suçum ne” diye düşünürüm.				
28	“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.				
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

EK 5. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ

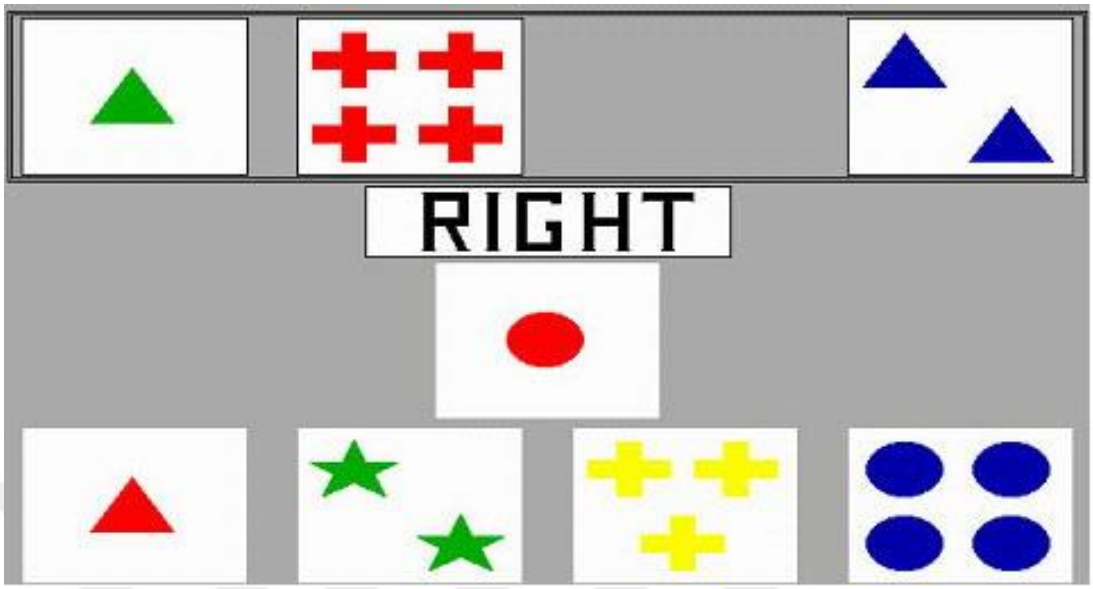
DDGÖ Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu, yan tarafta belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinden size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak işaretleyin.		**Hemen Hemen Hiç (%0-%10)**	**Bazen (%11-%35)**	**Yaklaşık Yarı Yarıya (%36-%65)**	**Çoğu Zaman (%66-%90)**	**Hemen Hemen Her Zaman (%91-%100)**
1	Ne hissettiğim konusunda netimdir.					
2	Ne hissettiğimi dikkate alırım.					
3	Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.					
4	Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.					
5	Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
6	Ne hissettiğime dikkat ederim.					
7	Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.					
8	Ne hissettiğimi önemserim.					
9	Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
10	Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.					
11	Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.					
12	Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için utanırım.					
13	Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
14	Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
15	Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.					
16	Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
17	Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.					
18	Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
19	Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.					
20	Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.					
21	Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
22	Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.					
23	Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
24	Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolümün altındadır.					
25	Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.					

		Hemen Hemen Hiç (%0-%10)	Bazen (%11-%35)	Yaklaşık Yarı Yarıya (%36-%65)	Çoğu Zaman (%66-%90)	Hemen Hemen Her Zaman (%91-%100)
26	Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.					
27	Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
28	Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.					
29	Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
30	Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
31	Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.					
32	Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.					
33	Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
34	Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu için zaman ayırırım.					
35	Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.					
36	Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

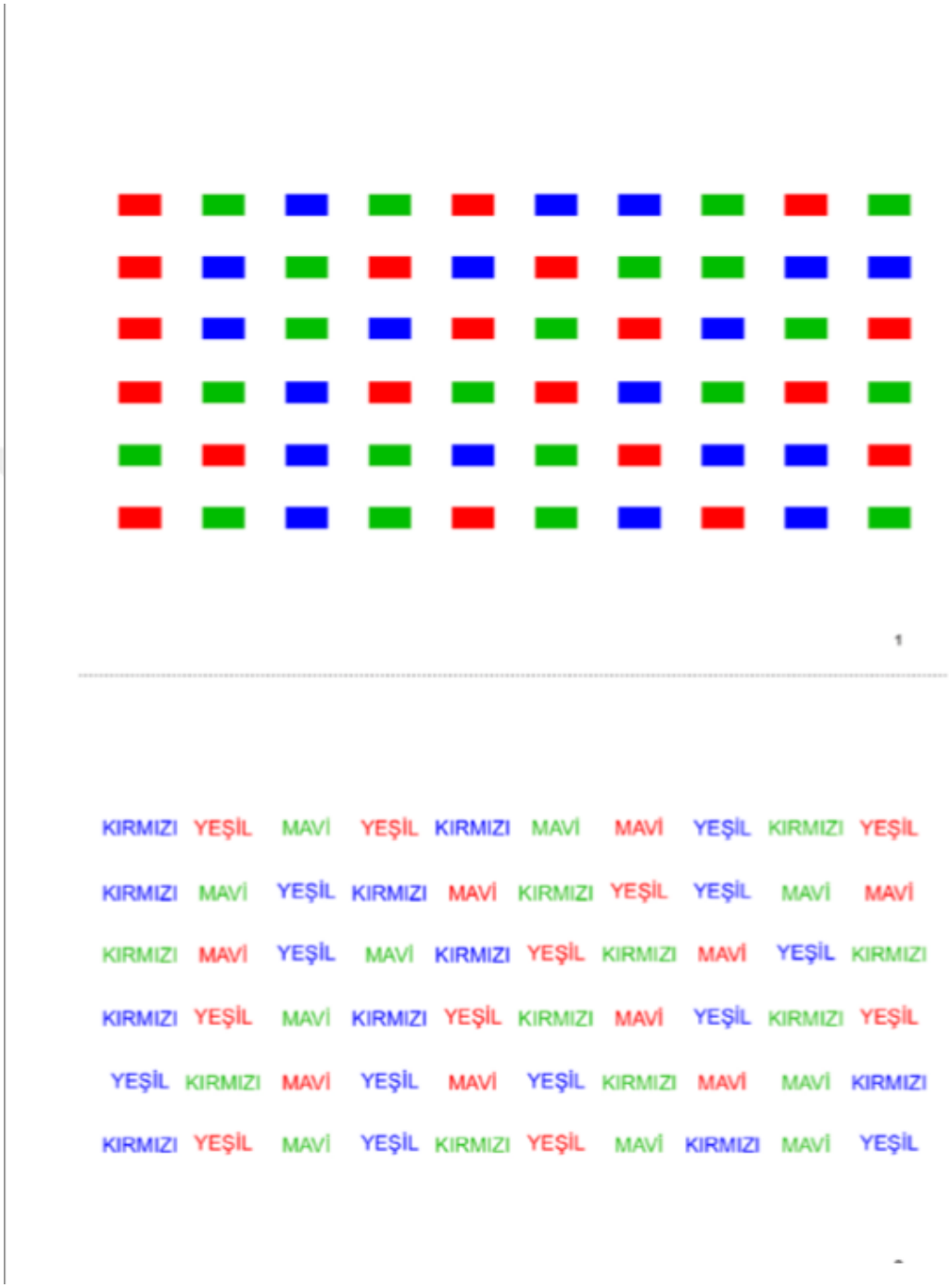
EK 6. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

	BİFÖ Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.	**Hemen Hemen Her Zaman**	**Çoğu Zaman**	**Bazen**	**Nadiren**	**Oldukça Seyrek**	**Hemen Hemen Hiçbir Zaman**
1	Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2	Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						
3	Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
4	Gideceğim yere yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						
5	Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						
6	Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						
7	Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.						
8	Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						
9	Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						
10	İşleri veya görevleri şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						
11	Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						
12	Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						
13	Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
14	Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						
15	Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						

EK 7. WISCONSIN KART EŞLEME TESTİ-BİLGİSAYAR VERSİYONU



EK 8. STROOP TESTİ ÇAPA FORMU



EK 9. ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 06/12/2019-E.39653

T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
Hamidiye Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 46418926-050.03.04
Konu : Araştırma Projesi Değerlendirme Raporu (19/154)

Sayın Dr. Öğr. Üy. Aynur FEYZİOĞLU

Kurulumuzda değerlendirmek üzere sunduğunuz 19/154 kayıt numaralı, ***"Bilişsel Esneklik ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalığın Aracı Rol"*** başlıklı proje önerisi kurulumuzun 08.11.2019 tarihli toplantısında değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. İlgi kurul kararı Ek'te sunulmuştur.
Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Fatih GÜLTEKİN
Başkan

Ek: Kurul Kararı

Adres:Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane Kampüsü, Tıbbiye Cad. No:38 Selimiye
Telefon:0216 346 36 38 Faks0216 346 36 40
Elektronik Ağ:http://sbu.edu.tr

Bilgi için: Büşra KOPMAZ
Unvanı: Sekreter

T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
Hamidiye Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 46418926
Konu :

ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

TOPLANTI TARİHİ : 8 KASIM 2019
TOPLANTI NO : 2019/7
PROJE/ KARAR NO : 19/154 (Değerlendirilme Tarihi: 8.11.2019)

Üniversitemiz Klinik Psikoloji Anabilimdalında görevli Dr. Öğr. Üy. Aynur FEYZİOĞLU' nun sorumlu, Psk. Gizem BAKİ' nin yardımcı araştırmacı olduğu 19/154 kayıt numaralı, ***"Bilişsel Esneklik ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalığın aracı Rolü"*** başlıklı proje önerisi, araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Fatih GÜLTEKİN
Başkan

Prof. Dr. Günseli GÜVEN POLAT
Başkan Vekili

Prof. Dr. Kadriye ÖNEŞ
Üye

Prof. Dr. Nesrin KARAMUSTAFALIOĞLU
Üye

Prof. Dr. Mahfuz ELMASTAŞ
Üye

Doç. Dr. Maihebureti ABUDILI
Üye

Doç. Dr. Papatya KELEŞ
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Faruk Berat AKÇEŞME
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Banu BAYRAM
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Elif GÜLTEKİN
Üye

Avukat Abdullah Ahmet KAYNAR
Üye

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu
Üsküdar/İSTANBUL
Telefon: 0 (216) 542 32 32 / 2014

ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Bireysel Bilgiler

Adı Soyadı: Gizem Baki

Doğum yeri ve tarihi: Ankara, 1994

Yabancı dili: İngilizce

İletişim: bakiigizem@gmail.com

Eğitim Bilgileri

2018-2020	**SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ, İstanbul**
	Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı
2014-2017	**YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ, İstanbul**
	Psikoloji Lisansı (İngilizce)
2013-2017	**YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ, İstanbul**
	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisansı (İngilizce)

Ödüller

Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Fakülte Birinciliği

Yeditepe Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Birinciliği