

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

DUYGU DÜZENLEME İLE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE RUMİNASYON ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYŞEGÜL ANAYURT

ANKARA, HAZİRAN, 2017



ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

DUYGU DÜZENLEME İLE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE RUMİNASYON ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYŞEGÜL ANAYURT

DANIŞMAN: DOÇ. DR. İLHAN YALÇIN

ANKARA, HAZİRAN, 2017

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼'ne

Ayşeg¼l ANAYURT'un hazırladığı 'Duygu D¼zenleme ile Erken D¼nem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi' başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda Y¼ksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan: Doç. Dr. Neslihan G¼NEY KARAMAN

¼ye (Danışman): Doç. Dr. İlhan YALÇIN

¼ye: Yrd. Doç. Dr. G¼khan ATİK

ONAY

Bu tez Ankara ¼niversitesi Lisans¼st¼ Eğitim-¼ğretim ve Sınav Y¼netmelięi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından/...../20... tarihinde uygun g¼r¼lm¼ş ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca/...../20... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail G¼VEN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yaptığımı bildiririm.


Ayşegül ANAYURT

ÖZET

Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Anayurt, Ayşegül

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İlhan YALÇIN

Haziran 2017, xiv + 108 Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı; duygu düzenleme, erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon değişkenleri ile oluşturulan yapısal modelin geçerliğinin incelenmesidir. Duygu düzenleme, bilişsel esneklik ve ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi araştırmanın alt amaçlarıdır. Araştırma; 2016-2017 eğitim öğretim yılı bahar döneminde öğrenim görmekte olan 454 üniversite öğrencisinin (%63.2 kadın, %36.8 erkek) katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler; Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu ile elde edilmiştir. Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyonun ele alındığı modelin geçerliği yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak test edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli analizi sonucunda; erken dönem uyumsuz şemaların bilişsel esnekliğin alt boyutlarını yordadığı, bilişsel esnekliğin alt boyutlarının ruminasyonun alt boyutlarını yordadığı, ruminasyonun saplantılı düşünme alt boyutunun duygu düzenlemenin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmayı yordadığı, ruminasyonun alt boyutu olan derin düşünmenin ise bilişsel yeniden değerlendirmeyi yordadığı ancak bastırmayı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt ölçek puanlarının cinsiyet

açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) ile incelenmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri'nin toplam puanının ve Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu toplam puanının cinsiyet açısından bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar için t-testi kullanılarak incelenmiştir. Katılımcıların duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ve duygu düzenlemenin diğer alt boyutu olan bastırma puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların bilişsel esneklik ve ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Duygu Düzenleme, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik, Ruminasyon, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

Investigation of Relations between Emotion Regulation, Early Maladaptive Schemas, Cognitive Flexibility, and Rumination

Anayurt, Ayşegül

Master Thesis, Program of Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: İlhan Yalçın, Associate Professor

June 2017, 2017, xiv + 108 Pages

The main purpose of this study was to investigate the validity of the structural model that is composed of the emotion regulation, early maladaptive schemas, cognitive flexibility and rumination. Besides that, the other aims were to examine whether there were significant differences in the level of university students' emotion regulation, cognitive flexibility and rumination in terms of gender. This study was carried out with 454 students (%63.2 female, %36.8 male) who are studying in academic year 2016-2017. The data used in this study was adopted from Personal Information Form, Young Schema Questionnaire - Short Form 3 (YSQ-SF3), Emotion Regulation Questionnaire, Cognitive Flexibility Inventory and short form of Rumination Scale. Fitness of the model in which investigation of relations between early maladaptive schemas, cognitive flexibility and rumination with emotion regulation specified tested with using structural equation modeling. As a result of the structural equation modelling; the participants' early maladaptive schemas were significant predictors of cognitive flexibility's sub dimensions. Cognitive flexibility's sub dimensions predicted the rumination's sub dimensions, rumination's brooding sub dimension were found significant predictor of expressive suppression and cognitive reappraisal which are sub dimensions of emotion regulation and also rumination's reflection sub dimension predicted the cognitive reappraisal but not expressive suppression. Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) used to examine whether there were significant differences on Emotion Regulation Questionnaire's dimensions of cognitive reappraisal and expressive suppression scores in terms of gender. T-test was used to investigate whether there were

significant differences on cognitive flexibility and rumination total scores in terms of gender. The results showed that there were no significant differences between males and females in terms of cognitive reappraisal but there were significant differences between males and females in terms of expressive suppression. There were no significant differences between males and females in terms of cognitive flexibility and rumination.

Key Words: Emotion Regulation, Early Maladaptive Schemas, Cognitive Flexibility, Rumination, University Student.



TEŞEKKÜR

Bu güzel sürecin her aşamasında yanımda olan, değerli bilgilerini ve ufuk açıcı görüşlerini paylaşan, sabırla beni dinleyerek yol göstermeye çalışan, her daim çalışmaya karşı beni güdüleyen, titiz çalışmasıyla sonsuz saygı duyduğum, öğrencileriyle olan ilişkisini örnek aldığım, tez danışmanım ve sevgili hocam Doç. Dr. İlhan YALÇIN'a ne kadar çok teşekkür etsem az kalır. Danışmanım olduğu için kendimi çok şanslı hissettiğim değerli hocama yürekten teşekkür ediyorum.

Tez jürimde yer alarak tezimi sabırla okuyan, yapıcı ve destekleyici önerilerde bulunarak tez raporunun olgunlaşmasını sağlayan sevgili hocalarım Doç. Dr. Neslihan GÜNEY KARAMAN ve Yrd. Doç. Dr. Gökhan ATİK'e teşekkür ediyorum. Ayrıca yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden yararlanma olanağı bulduğum Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndaki bütün hocalarıma teşekkür ediyorum.

Lisans hayatımda olduğu gibi yüksek lisans hayatımda da her anımda yanımda olan, desteği ve dostluğuna her daim minnet duyduğum, bu süreçte birlikte yol aldığım can dostum ve meslektaşım Gözde ÇAMAŞ'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca beni koşulsuz sevgi ile seven, destekleriyle yanımda olan, her zaman bana inandıklarını ve güvendiklerini belli eden, en zor zamanlarımda yanımda olan, beni ben yapan değerlere sahip olmamı sağlayan, çocukları olduğum için her zaman kendimi şanslı hissettiğim canım annem Nilgün ANAYURT ve babam Halit ANAYURT'a şükranlarımı sunuyorum. Ayrıca bu zorlu süreçte desteğini, sevgisini ve inancını esirgemeyerek sabırla yanımda olan can kardeşim Zafer ANAYURT'a da çok teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ONAY	ii
TEZ BİLDİRİMİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	viii
İÇİNDEKİLER	ix
ÇİZELGELER LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	6
1.3. Önem	6
1.4. Sayıltı	8
1.5. Sınırlılık	8
1.6. Tanımlar	9
BÖLÜM II	10
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
2.1. Duygu Düzenleme	10
2.1.1. Duygu Düzenleme Stratejileri	12
2.1.2. Duygu Düzenlemenin Gelişimsel Süreci.....	14
2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	16
2.2.1. ‘Şema’ Kavramının Gelişimi.....	16
2.2.2. Young’ın Şema Tanımı	17
2.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri	18
2.2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri	19

2.2.5. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Boyutları	21
2.2.6. Şemalarla Uyumsuz Baş Etme Stilleri.....	29
2.3. Bilişsel Esneklik	31
2.4. Ruminasyon.....	34
2.4.1. Ruminasyonu Ele Alan Kuramlar	35
2.4.2. Ruminasyonun Sonuçları.....	37
2.5. İlgili Araştırmalar	38
2.5.1. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt içinde Yapılan Çalışmalar	39
2.5.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt dışında Yapılan Çalışmalar	42
2.5.3. Duygu Düzenleme, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyonun Birlikte Ele Alındığı Araştırmalar.....	44
2.5.3.1. Duygu Düzenleme ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Yapılan Araştırmalar	45
2.5.3.2. Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar..	46
2.5.3.3. Duygu Düzenleme ve Ruminasyon ile İlgili Yapılan Araştırmalar	48
BÖLÜM III	51
YÖNTEM	51
3.1. Araştırma Modeli	51
3.2. Çalışma Grubu	52
3.3. Veri Toplama Araçları	54
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	54
3.3.2. Duygu Düzenleme Ölçeği	55
3.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3	56
3.3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	58
3.3.5. Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu	59
3.4. Verilerin Toplanması.....	60
3.5. Verilerin Analizi	61
3.5.1. Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi	61
3.5.2. Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri	63

BÖLÜM IV	64
BULGULAR VE YORUMLAR	64
4.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler..	64
4.2. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler	66
4.3. Araştırma Kapsamında Geliştirilen Hipotetik Yapısal Modelin Değerlendirilmesine İlişkin Bulgular	70
4.4. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	75
4.4.1. Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi Bulguları.....	75
4.4.2. Bilişsel Esneklik Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	77
4.4.3. Ruminasyon Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	77
4.5. Yorumlar.....	78
4.5.1. Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Değişkenleri Arasında Kurulan Hipotetik Yapısal Modelle İlgili Bulguların Yorumlanması	78
4.5.2. Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması	82
4.5.3. Bilişsel Esneklik Düzeyinin Cinsiyete Göre T-Testi Analizi Bulgularının Yorumlanması	84
4.5.4. Ruminasyon Düzeyinin Cinsiyete Göre T-Testi Analizi Bulgularının Yorumlanması	84
BÖLÜM V	86
SONUÇ VE ÖNERİLER	86
5.1. Sonuçlar	86
5.2. Öneriler	87
KAYNAKÇA	89

EKLER	102
ÖZGEÇMİŞ.....	108



ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1. Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	53
Çizelge 2. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3: Şema Alanları ve Şema Boyutları	57
Çizelge 3. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	65
Çizelge 4. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler	67
Çizelge 5. Ölçme Modeline İlişkin Uyum İndeksleri.....	71
Çizelge 6. Hipotetik Modele İlişkin Uyum İndeksleri	72
Çizelge 7. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma Puanlarının MANOVA Sonuçları	76
Çizelge 8. Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma Puanlarındaki Farka Yönelik Sonuçlar.....	76
Çizelge 9. Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	77
Çizelge 10. Ruminasyon Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	77

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı ve İlgili Şema Boyutları	22
Şekil 2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı ve İlgili Şema Boyutları.....	23
Şekil 3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ve İlgili Şema Boyutları.....	25
Şekil 4. Başkaları Yönelimlilik Şema Alanı ve İlgili Şema Boyutları	26
Şekil 5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı ve İlgili Şema Boyutları.....	27
Şekil 6. Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Gizil Değişkenleri Arasındaki İlişkileri Temsil Eden Hipotetik Model.....	73
Şekil 7. Hipotetik Modeldeli Gizil Değişkenler Arasındaki İlişkileri Gösteren Yapısal Model.....	75

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın problemi tartışılarak tanımlanmış, amaçları ve önemi belirtilmiş, sayıltıları, sınırlılıkları ortaya konulmuş ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1.Problem

Duygular, insan yaşamında önemli bir role sahiptir. İnsanı anlama, düşünce ve davranışlarını anlamlandırmada duygular büyük bir önem taşımaktadır (Tuğrul, 1999). ‘Duygu’ terimi alanyazında ve konuşma dilinde çok farklı biçimlerde karşımıza çıkmaktadır. Alanyazında duygu tanımıyla ilgili olarak tam bir görüş birliği bulunmamasına rağmen duyguların olaylara tepki vermek için ayırt edici bir özelliği olduğu konusunda gelişmekte olan bir fikir birliği vardır (Lench, Tibbett ve Bench, 2016).

Geçmiş yıllarda yapılan çalışmalara bakıldığında, duygular spesifik olmayan ve yıkıcı olarak harekete geçiren durumlar olarak görülmekteydi. Ancak yapılan yeni çalışmalarda, duyguların çok önemli işlevlere sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Duygular, farklı sorunlara neden olmasına rağmen, genellikle karar vermeyi kolaylaştıran, hızlı tepkiler vermek için bireyi harekete geçiren, bireye organizma ve çevre ile ilgili bilgi vermeyi sağlayan bir terim olarak görülmektedir. Bununla birlikte duyguların sosyal işlevleri de bulunmaktadır. Duygular, insanlara başka kişilerin davranışsal niyetleri, herhangi birşeyi iyi ya da kötü yapıp yapmadıkları ve kendi sosyal davranışları ile ilgili de fikir vermektedir (Gross, 1998b).

Bireyler, günlük hayatta her an duygusal uyarılarla karşı karşıya kalırlar. Bazı bireyler, karşı karşıya geldikleri duygusal uyarandan dikkatlerini kolayca başka yöne çevirebilirken, bazıları tüm çabalarına rağmen dikkatlerini o uyarandan başka yöne çeviremez ve duygularıyla başa çıkamazlar. Böyle durumlarda karşılaşılan duyguyla başa çıkma işlemlerinin tamamına duygu düzenleme adı verilmektedir. Duygu düzenleme; deneyimlenen duygu ve bu duygunun ifade ediliş şekline müdahaledir. ‘Çiftler arasında yaşanan bir kavga sonrası ilişkiye zarar vermemek için öfkeyi kontrol etmek, sakin olmaya çalışmak’ bireylerin duygu düzenleme süreciyle ilgili yaşadıkları duruma örnek olarak gösterilebilir (Eldoğan, 2012, s. 31).

Duygu düzenleme, geniş bir kavramdır ve çok farklı şekillerde kullanılabilir. Gross'a (1998b) göre, duygu düzenleme; bireylerin hangi duygulara sahip olacakları, bu duyguları nasıl deneyimleyecekleri ve bireylerin duygularını nasıl ifade edebildikleri anlamına gelmektedir. Duygu düzenleme ile ilgili en çok ele alınan durumlar; bilinçli olma durumu, duyguları kabul etme, duyguları duruma uygun bir şekilde düzenlemek için uygun stratejinin kullanılması ve bireyin kendi duygularının ve başkalarının duygularının farkında olmasıdır (Ehring ve Ehlers, 2014).

Duygu düzenlemenin temeli ve psikososyal yönü erken çocukluk dönemiyle ele alınmaktadır. Duygu düzenleme kavramı ile ilgili çocukluk ve yetişkinlik literatüründe pek çok tanım bulunmaktadır (Calkins, 2010). Özellikle gelişim psikologları bebeklik ve erken çocukluk döneminde duygu düzenleme süreçlerine odaklanmışlardır (Gross, 1998b). Günümüzde yaşam boyu gelişim kuramcıları da duygu düzenleme süreçleriyle ilgili çalışmalar yapmaktadırlar, çünkü duyguların ifade edilmesi, duygularla ilgili öz kontrol kapasitesinin gelişimi ve olumsuz duyguların temeli yaşamın ilk yıllarında gelişmektedir. Sosyal becerilerin ve davranışların kazanılması için okul yılları önemli olduğu kadar, okul öncesi dönem de oldukça büyük bir öneme sahiptir. Duygu düzenleme becerileri konusunda yaşanan zorluklar sosyal beceri gelişimini ve okula uyum durumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bu yüzden duygu düzenleme becerilerini ve stratejilerini kazanmak için erken çocukluk dönemi kritik bir öneme sahiptir (Calkins, 2010).

İlgili alanyazın incelendiğinde, duygular, duygu düzenleme ve duygu düzenleme sürecini anlamada çocukluk döneminin önemli bir işleve sahip olduğu görülmektedir. Young, Klosko ve Weishaar'a (2003) göre sağlıklı bir gelişim süreci için çocukluk

çağında mutlaka karşılanması gereken temel duygusal ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar; güvenli bağlanma, özerklik, kimlik duygusu, özgürlük ve duyguları ifade etme yeteneğinin gelişimidir. Bireylerin yaşamında bir veya birden fazla temel duygusal ihtiyaç karşılanmamışsa, bireyler erken dönem uyumsuz şemalara sahip olabilirler. Şemalar, çocukluk veya ergenlik dönemi boyunca gelişir. Çocukluk çağının ihtiyaçları karşılanmadığında ya da aşırı derecede karşılandığında erken dönem uyumsuz şemalar ortaya çıkmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar; bir kişinin kendini ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate almaktadır. Şemalar, kişinin yaşamı boyunca karmaşıklaşır ve işlevsizdir. Bunlar, anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duygulardan oluşmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda çocukluk yıllarındaki yaşantıların önemli etkisi olduğu gibi, duygu düzenleme süreçlerinin oluşumunda da erken dönem ilişkilerin etkisi olduğuna ilişkin araştırmalar bulunmaktadır. Aile ortamı birey tarafından sevgisiz, ilgisiz, desteksiz olarak algılandığında, aile üyeleri arasında iletişim eksikliği veya problem çözme konusunda bir güçlük yaşandığında, bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalar geliştirmeleri olasıdır (Kapçı ve Hamamcı, 2010). Çocuklarda duygulara ilişkin algı ve farkındalık, duyguları ifade etme ve duyguları düzenleme üzerinde, ebeveynlerin çocuklarının duygularına yönelik tepkilerinin oldukça etkili olduğu görülmektedir (Eisenberg, Fabes ve Murphy, 1996). Çocukların yaşadıkları sorunlara ve ihtiyaçlarına duyarlı olan ve duygularını ifade etmeleri için onlara destek veren ebeveyn tepkisi; duygusal ve sosyal yönden çocukların gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir (Field, 1994). Ayrıca bireyin yetiştiği ortamda olumlu ve olumsuz duyguların ifade edilme biçimi, sıklığı, süresi ve yoğunluğu da bireylerin kendileri ve çevreleriyle ilgili şema gelişiminde ve şemalarla ilgili olarak geliştirebilecekleri duygular ve bu duyguları deneyimlemelerinde önemli bir rol oynamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

İlgili alanyazında belirtildiği gibi, erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Ancak erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide bazı değişkenlerin de önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu değişkenlerden birisi; bilişsel esnekliktir. Alanyazında, erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalarda bilişsel esneklikle ilgili bulgulara rastlanmaktadır. Bilişsel esneklik, nöropsikolojik açıdan yürütücü işlevler (executive functions) adı verilen geniş bir yapının alt

boyutudur, ilk yaşlardan itibaren gelişmeye başlar ve çocukluk, ergenlik dönemi boyunca bu gelişme devam eder. Bu bağlamda, bireylerin yaşamlarının başlarında kazandıkları deneyimler, bilişsel esneklikle ilgili psikolojik belirtileri etkilemektedir (Gündüz, 2013).

Bilişsel esnekliğe sahip bireyler; alternatif seçeneklerinin farkındadırlar, yeni durumlara uyum sağlama konusunda esnektirler, esnek oldukları durumlarda ise kendilerini yetkin hissetmektedirler (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esnekliğe sahip olmayan bireyler ise; problem çözme ve planlama konusunda birtakım engeller yaşamaktadırlar. Bu bireyler, yeni durumlarla karşılaştıklarında katı bir bakış açısı benimserler ve bu durum da şemaların ve inançların pekişmesinde rol oynamaktadır (Young, Rygh, Weinberger ve Beck, 2008).

Erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi, kuramsal açıdan destekleyen bilgiler bulunmaktadır. Çocukluk çağı deneyimleri temel düşüncelerin ve inançların oluşumunda etkilidir. Bu yapılar şemalar içerisinde ele alınmaktadır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Yapılan çalışmalarda, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinde, şemalarının bir parçası olan çocukken içinde buldukları aile içi iletişim biçimlerinin de etkili olduğu görülmektedir (Koesten, Schrodtt ve Ford, 2009). Erken dönemde yaşananlardan dolayı meydana gelen düşünce ve inançlar; katı, değişime karşı dirençli ve işlevsellikten uzak olduklarında, bunlar psikolojik sorunlara neden olmaktadır (Sungur, 1994).

Bilişsel süreçlerdeki bozulmalar duyu düzenleme üzerinde kilit bir role sahiptir. Özellikle depresyonu olan ya da depresyona yatkın bireylerle yapılan araştırmalara bakıldığında; bireylerin tek duyu kategorisinden tepkiler verdikleri ortaya çıkmıştır (Murphy ve diğerleri, 1999). Başka bir araştırmada ise; bilişsel esnekliğin olumlu duyguların ve yaratıcılığın gelişmesinde önemli bir rol oynadığı bulunmuştur (Lin, Tsai, Lin ve Chen, 2013). Bilişsel esneklik duyu düzenlemeyi desteklemektedir ve özellikle duygusal malzemenin işlenmesi söz konusu olduğunda bilişsel esneklik duyu düzenleme için önemli hale gelmektedir (Malooly, Genet ve Siemer, 2013).

Bilişsel esneklikle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, bilişsel esneklik kavramı ile ruminasyon arasında da bir ilişki olduğu görülmektedir (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000; Genet, Malooly ve Siemer, 2013; Owens ve Derakshan, 2013). Araştırmalarda bilişsel açıdan esnek olamamanın ruminatif düşüncelere sahip olmayla

ilgili olduğu saptanmıştır (Genet, Malooly ve Siemer, 2013). Bilişsel açıdan esnek olamama ruminasyonu artırmakta ve bireylerin problemlerinden uzaklaşmalarına neden olmaktadır (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000).

İlgili alanyazında ruminasyon kavramıyla ilgili pek çok tanım ve görüş bulunmaktadır (Bringle, 1996; Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ruminasyon; bireyin problemini çözmek için bir işlevde bulunmak yerine, pasif bir şekilde sahip olduğu duygu durumuna ve olası neden ve sonuçlara tekrarlayıcı bir biçimde odaklanmasıdır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ruminatif duruma örnek olarak, kişinin kendisine “Neden olayları daha iyi idare edemiyorum”, “Neden benzer olaylar hep benim başıma geliyor”, “Neden böyle hissediyorum” gibi tekrarlayıcı soruları kendi kendine sorması gösterilebilir (Treyner, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003; akt: Bugay ve Erdur-Baker, 2015).

Ruminasyon, işlevsiz duygu düzenleme stratejisi olarak da kabul edilmektedir. Leahy’e (2002) göre; ruminasyon arttıkça insanlar duygularını ifade etmekte zorlanmaktadırlar. Ruminatif düşüncelere sahip bireyler olumsuz duygularıyla daha çok meşgul olmaktadır (Ehring ve Ehlers, 2014). Ruminatif düşünceye sahip kişiler kendilerini soyutlayarak, sürekli olarak kendi problemlerine ve bu problemlerin ortaya çıkardığı olumsuz duygu durumuna odaklanmaktadırlar (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Ruminatif bireyler, yaşadıkları duygu durumlarını düzenlemekte zorlanmaktadırlar ve etkili olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanarak tüm çabalarına rağmen, dikkatlerini o uyarandan başka yöne çeviremezler ve duygularıyla başa çıkamazlar.

Alanyazında yapılan araştırmalar, erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin algı, düşünce, duygu ve davranışlarını etkilediğini, bunların hem duygusal hem de bilişsel yapılanmalarında önemli bir yere sahip olduğunu ve bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu iki değişken arasında var olan ilişkinin hangi değişkenler üzerinden gerçekleştiğinin ortaya konulmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve ruminasyon değişkenlerinin rolünü destekleyen ampirik çalışmaların sayısı sınırlıdır. Bu çerçevede, bu araştırmanın problemi; duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

1.2.Amaç

- 1) Duygu düzenleme (bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutları) ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik (alternatifler ve kontrol alt boyutları) ve ruminasyon (saplantılı ve derin düşünme alt boyutları) arasındaki ilişkilerin test edildiği model doğrulanmakta mıdır?
- 2) Duygu düzenlemenin alt boyutları (bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 3) Bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 4) Ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.3. Önem

İnsan işlevselliği üzerinde duyguların etkisi çok büyüktür. Duygunun bu önemi sebebiyle çağdaş psikoloji bilimi kapsamında yapılan araştırmalar ve klinik uygulamalarda duygulara oldukça geniş yer verilmektedir (Eldoğan, 2012). Campos, Mumme, Kermoian ve Campos'a (1994) göre duygular işlevsel görevlere sahiptirler. Bu görevler; bireylerin çevre ile ilişkisini başlatarak bu ilişkiyi devam ettirmesini, bu ilişkide birtakım değişiklikler ve düzenlemeler yapmasını ve bu ilişkileri sonlandırmasını içermektedir. Duyguların kişilerarası ilişkilerdeki bu rolleri duygu düzenlemenin önemini pekiştirmektedir.

Duygu düzenleme önce çocukluk ve daha sonra yetişkin alanyazınında belirgin bir yapı olarak yaygınlık kazanmıştır. Duygu düzenleme; erken dönem anne-baba-çocuk etkileşimi çerçevesinde, içsel ve dışsal sosyo-kültürel deneyimlerin sonucu olarak gelişim süreci boyunca kazanılan bir özelliktir. Yapılan araştırmalarda gelişim psikolojisi alanyazınında çocukların duygu geliştirmelerinde, duyguyu algılama, ifade etme ve düzenlenmesi üzerinde erken dönem yaşantılarının çok önemli olduğu belirtilmektedir (Eisenberg, Fabes ve Murphy, 1996).

Bireyin yetiştiği ortamda olumlu ve olumsuz duyguların ifade edilme biçimi, sıklığı, süresi ve yoğunluğu da bireylerin kendileri ve çevreleriyle ilgili şema gelişiminde ve şemalarla ilgili olarak geliştirebilecekleri duygular ve bu duyguları deneyimlemelerinde önemli bir rol oynamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Doğumdan itibaren aile ve sosyal çevredeki tutum ve davranışlar çerçevesinde duygu düzenleme becerilerini geliştiren çocuk ve ergenler, edinmiş oldukları bu beceriler ve stratejiler aracılığıyla çevre ile etkileşime geçerler (Fabes ve diğerleri, 1999).

Erken dönem yaşantılarının yansımaları çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde kendini göstermektedir. Bu yansımaların görüldüğü dönemlerden biri de Arnett'in (2000) beliren yetişkinlik olarak adlandırdığı evredir. Beliren yetişkinlik dönemi içerisinde ne ergen ne de yetişkin olarak tanımlanamayan üniversite öğrencileri de girmektedir. Özellikle iş, aşk, dünya görüşü ve kimlik gelişimi alanları, beliren yetişkinlik döneminde gelişimini sürdürmektedir. Bu dönemde, öğrencilerin üniversite yaşamı ile birlikte kişilerarası etkileşim örüntüleri genişlemekte ve çeşitlenmektedir. Ayrıca, bireyin üniversiteye başlamasıyla birlikte pek çok durum, olay ve problemlere karşı uyum sağlaması gerektiği gerçeği göz önüne alındığında, özellikle bu grup üzerinde bu çalışmanın gerçekleştirilmiş olması önemlidir. Bu dönemde, karşılaştıkları sorunlardan dolayı öğrenciler; sosyal ilişkiler ve iletişim kurma konusunda problemler yaşayabilirler ve bundan dolayı duygu düzenleme konusunda bazı zorluklara sahip olabilirler. Üniversite öğrencilerinin bu problemlerle başa çıkabilmeleri için sosyal ilişkilerinde karşılaştıkları yeni durumlarla ilgili seçenekler üretebilmeleri, farklı davranış biçimlerini ortaya koyma becerisine sahip olmaları, bir başka deyişle bilişsel yönden esnek olabilmelerinin desteklenmesi çok önemlidir. Bilişsel esneklik ve ruminatif düşüncelerle ilgili çalışmaların yapılması bireylerin duygularını duruma uygun bir şekilde düzenlemesine yardımcı olabilir. Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları ya da yaşayabilecekleri problemlerle başa çıkabilmeleri ve aynı zamanda duyguların kabul edilmesi, duyguları duruma uygun bir şekilde düzenlemek için uygun stratejilerin kullanılması, duygu düzenleme konusunda farkındalığın artması ve yaşayabilecekleri olası sorunlar karşısında üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik birimleri tarafından desteklenmeleri oldukça önemlidir.

Yapılan çalışmalarda, duygu düzenleme konusunda sıkıntı yaşayan bireylerin alkol ve madde kullanımı, yeme bozuklukları, anksiyete, depresyon ve duygudurum bozukluğu gibi birtakım sorunlar yaşadıkları görülmektedir (Gross, 1998b). Alanyazında, yüksek düzeyde ruminatif düşüncelere sahip bireylerin olumsuz duygu durumlarının arttığı gözlenmiş ve bunun da duygu düzenleme sorunlarına neden olduğu saptanmıştır (Smith ve Alloy, 2009). Aynı zamanda DSM'de de (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı), birçok psikopatolojinin merkezinde duygu düzenlemenin önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir (Cole, Michel ve Teti, 1994; akt:

Gökçe, 2013). Psikopatoloji oluşum riskini azaltma konusunda duygu düzenlemenin çok önemli bir işlevi olduğu görülmektedir. Bundan dolayı özellikle kimlik gelişimlerinin ve yaşam rollerinin oluşumunda önemli evrelerden birinde olan üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları, bilişsel esneklik, ruminatif düşünceler ve duyguları duruma uygun bir şekilde düzenleme değişkenleri arasındaki ilişkilerin inceleneceği bu çalışmanın psikolojik danışma ve rehberlik alanına önemli bir katkısının olacağı düşünülmektedir.

Araştırmalar, duygu düzenlemenin erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Alanyazında, ruminasyon ve bilişsel esneklik kavramlarının, hem erken dönem uyumsuz şemalar hem de duygu düzenlemeyle ilişkisinin ayrı ayrı incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Alanyazın taramasında bu değişkenlerin bir araya alınarak kapsamlı bir model çerçevesinde incelendiği çalışmaların sayısının sınırlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, alanyazında sözü edilen eksikliğin giderilmesi açısından, bu çalışmanın ilgili alanyazına katkı sunması beklenmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen bulguların; erken dönem yaşantılarının duyguların kabulü, duyguların tanımlanması ve farkında olunması, duygularla başa çıkmada zorluk yaşama ve duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisine yönelik farkındalık oluşturulması açısından, alan uygulayıcılarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

Araştırmada yer alan katılımcıların kendilerine verilen tüm ölçme araçlarını içtenlikle ve kendilerini yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmıştır. Bu araştırma için seçilen yöntemin araştırmanın amacına, konusuna ve problemine uygun olduğu ve ölçme araçlarının ölçmek istenilen özelliği ölçtüğü varsayılmıştır.

1.5.Sınırlılıklar

Araştırmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma bulguları, ölçeğe cevap veren öğrencilerin görüşleri ile sınırlıdır. Araştırmada elde edilen bulguların

genellenebilirliği bu çalışmadaki katılımcılarla ve bu katılımcılara benzer özelliklere sahip kişilerle sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Duygu Düzenleme: Gross'a (1998b) göre, duygu düzenleme; bireylerin sahip olduğu veya olacağı duyguları nasıl deneyimleyecekleri ve bireylerin duygularını durumlara göre nasıl ifade edebildikleridir.

Erken Dönem Uyumsuz şemalar: Young, Klosko ve Weishaar'a (2003) göre, erken dönem uyumsuz şemalar; anılar, duygular, bilişler ve fiziksel duyumlardan oluşan, kişilerin kendilerine ve ilişkilerine ait yaşamları boyunca devam eden geniş, kapsamlı bilişsel örüntülerdir. şemalar, çocukluk veya ergenlik boyunca gelişir, bir kişinin kendini ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alır, işlevsizdir, kişinin yaşamı boyunca karmaşıklaşır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Erken dönem uyum bozucu şemalar; kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanı olmak üzere beş temel alanda tanımlanmıştır.

Bilişsel Esneklik: Bilişsel esneklik; bireyin alternatif seçeneklerinin farkında olması, yeni durumlara uyum sağlayabilme konusunda esnek olması ve esnek olduğu durumlarda ise kendini yetkin hissetmesidir (Martin ve Rubin, 1995).

Ruminasyon: Ruminasyon; bireyin problemiyle baş edebilmek için işleve geçmek yerine, pasif bir şekilde sahip olduğu duygu durumuna ve olası neden ve sonuçlara tekrarlayıcı bir biçimde odaklanmasıdır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle duygu düzenleme, erken dönem uyumsuz şemalar, ruminasyon ve bilişsel esneklik kavramları kuramsal olarak incelenmiş ve ardından bu konularla ilgili yurtdışında ve Türkiye’de yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Duygu Düzenleme

‘Duygu’ terimi günlük yaşamda ve psikoloji literatüründe sıklıkla kullanılan bir kelimedir (Gross, 1999). Herkes çeşitli duyguları deneyimler ve bu duygularla etkili ya da etkisiz bir şekilde baş etmeye çalışır. Duygular bize ihtiyaçlarımızı, hayal kırıklıklarımızı, doğrularımızı anlatır. Duygular; değişiklikler yapmamızı, zor durumlardan kaçmamızı veya ne zaman memnun olduğumuzu bilmemiz konusunda bizi güdüler (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011).

Çağdaş işlevselci görüşler duyguların; gerekli davranışsal tepkileri hazırlarken, karar verirken, önemli olaylar için belleği geliştirdikleri ve kişilerarası etkileşimi kolaylaştırıcı çok önemli rolleri olduğunu vurgulamaktadır. Ancak duygular yardımın yanı sıra zarar da verebilirler. Duygular, yanlış zamanda ortaya çıktığında veya yanlış yoğunluk düzeyinde olduklarında bu duruma neden olurlar (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Linehan, Bohus ve Lynch, 2007; Mullin ve Hinshaw 2007). Uygun olmayan duygusal tepkiler; birçok psikopatoloji türünü, sosyal zorlukları ve hatta fiziksel hastalıkları içermektedir (Sapolsky, 2007). Psikoanaliz, klinik psikoloji ve psikosomatik tıbbın gelişimiyle, duygunun sağlık ve hastalıkta kilit rolü olduğu anlaşılmıştır (Plutchik, 1962; akt: Lazarus, 1991).

Birçok araştırmacı, duygu dzenlemeyle ilgili ortak bir tanımın olmadığını iddia etmesine rağmen, genellikle yapılan tanımlar duygu dzenlemenin içeriğine odaklanmıştır. Örneğin; duygu dzenlemenin bileşenleri, işlevleri, duygu dzenlemeyle ilgili faaliyetler veya süreçlere dikkat verilmiştir (Kopp ve Neufeld, 2003).

Duygu dzenleme, bireylerin olumlu ve olumsuz deneyimini ve ifadesini değiştirip dzenlemesini (modüle etmesini) sağlayan psikolojik, davranışsal ve bilişsel süreçlerin kuramsal olarak kavramsallaştırılması olarak tanımlanmaktadır (Bridges, Denham ve Ganiban, 2004). Duygular, zamanla ortaya çıkan karmaşık bileşenlerdir. Bu yönüyle duygu dzenleme duygusal dinamiklerdeki değişimleri içermektedir (Thompson, 1990; akt: Gross, 2002).

Gratz ve Roemer'a (2004) göre duygu dzenlemesinde ilk görev, duyguların farkında olmak ve duyguları anlamaktır. Sonrasında birey hissettiği duyguyu kabul etmelidir. Duyguyu kabul ettikten sonra nc görev, duyguyu kontrol etme ve olumsuz duygu varlığında hedefe yönelik davranma yeteneğidir. Başarılması gereken son görev ise duyguyu dzenlemek için esnek olmaktır.

Duygu dzenleme süreçleri otomatik ya da kontrollü, bilinçli ya da bilinçsiz olabilir (Gross ve Thompson, 2007). Duygu dzenleme çoklu süreçlerden oluşmaktadır. İlk süreç, duygusal sinyalleri okumak ve anlamak; ikinci süreç, uygun tepki oluşturmak için duygu sinyallerinin sıralanması ve kategorize edilmesi; nc süreç ise uygun bir davranış tepkisi vermektir (Hilt, Hanson ve Pollak, 2011).

Duygu dzenleme süreç modeline göre duygu; duygu üretme sürecinde beş noktada dzenlenebilir:

- a) Ortamın (durumun) seçimi: Bu tip bir duygu dzenleme, bir durumun istenen veya istenmeyen duygular ile sonuçlanma olasılığını ortaya çıkaracak davranışların yapılmasını kapsamaktadır. Örneğin; çocuğunun saçını kestirmek için ilk kez berbere götürecek olan bir baba dşnlsn. Baba, çocuğuna bu fikirten bahsetmeden önce birkaç yer araştırır ve bazı berberlerin sadece yetişkinlere özgü olduğunu fark eder. Birkaç araştırmadan sonra parlak renkli duvarlar ve oyuncak raflarıyla daha ocuk dostu görünen berberleri fark edip çocuğu için bu berberlerden birini tercih eder ve böylelikle çocuğunun saçının kesilmesine katlanmasını kolaylaştırır (Gross, 2007).

- b) Ortamın (durumun) düzenlenmesi: Ortamın koşullarının değiştirilmesi ve ortamın yarattığı durumun azaltılmasıdır. Kişinin içinde bulunduğu durumu değiştirmesine yardımcı olmaktadır (Gross, 1998a).
- c) Dikkatin yoğunlaştırılması: Ortamdaki dikkatlerin belirli bir noktaya toplanması olarak belirtilebilir. Bireyin belli bir durumda, duygularını etkilemek için dikkatini yönlendirmesidir (Gross, 1998a).
- d) Bilişsel değişim: Bireyin bir durumu nasıl algıladığını değiştirmesi, o durum hakkında nasıl düşündüğünü veya o durumun gerektirdikleri ile başa çıkmak için kendisiyle ilgili ne düşündüğünü değiştirmesidir. Aynı zamanda ortamın önemini yeniden değerlendirilmesidir (Gross, 1998a).
- e) Tepkinin değişimi: Duygunun ifade edilmesinin artması ya da azalması olarak belirtilmektedir (Gross, 1998a).

Her bireyin duygularını ifade etme biçimi, duygu yoğunluğu, yetiştiği çevre içinde öğrendiği duygu düzenleme stratejisi birbirinden farklıdır. Duygu düzenleme konusunun daha iyi anlaşılabilmesi için duygu düzenleme stratejilerinin incelenmesi önem kazanmaktadır.

2.1.1. Duygu Düzenleme Stratejileri

Bir kişinin duygu düzenlemesi konusunda kullanabileceği pek çok farklı yolu vardır (Gross, 2002). Garnefski, Kraaij ve Spinhoven'a (2001) göre dokuz çeşit bilişsel duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır. Bunlar; pozitif yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma, perspektife girme, planlama üzerinde odaklanılması, kabul etme, ruminasyon, felaketleştirme ve kendini ve başkalarını suçlamadır.

Son yıllarda iki duygu düzenleme stratejisi geniş bir şekilde incelenmektedir. Bu stratejiler; bilişsel yeniden değerlendirme ve dışavurumsal bastırmadır (Gross 2002). Duygu düzenleme stratejilerinin başlıca kategorilerinden biri olarak bilişsel değişim tanımlanmıştır. Özellikle 'yeniden değerlendirme', duygusal kontrolü gerçekleştirmenin etkili bir aracı olarak görülmektedir (Gross,1998a). Yeniden değerlendirme, duygusuz olmamak koşuluyla potansiyel olarak duyguyu yaratan bir durumun oluşturulması olarak tanımlanmaktadır. Yeniden değerlendirme, duygu üreten (meydana getiren) sürecin başında meydana gelmektedir ve bir durumun duygusal etkisini azaltmak için değişimi içermektedir (Gross, 2002).

Duygu düzenleme alanyazını duyguların tam etkin hale gelmeden önce uyarıcıların yeniden değerlendirilmesinin, daha sonra ortaya çıkacak olan olumsuz duyguların dışa vurumu üzerinde yararlı bir etkisi olduğunu gösteren net bir kanıt sağlamaktadır. Bu nedenle duyguyu tetikleyen durumlardan önce veya duyguların yoğunluk düzeyine ulaşmasından önce duygu düzenleme için bilişsel yeniden yapılandırma özelliği savunulmuştur (Campbell-Sills ve Barlow, 2007).

Bastırma, duygu üreten süreçten sonra meydana gelmektedir. Bu, duyguların dışa dönük belirtilerini engellemekten oluşmaktadır. Bastırma, devam etmekte olan dışavurumsal duygusal davranışları önlemeyi amaçlayan bir davranışsal duygu düzenleme stratejisidir (Gross, 2002). Bastırma çalışmalarda farklı tanımlara sahiptir. Ancak genellikle birinin ne hissettiğini gizleme çabaları olarak tanımlanır. Bastırma, duygusal deneyimin kendini engelleme çabalarına atıfta bulunur (örneğin; belirli duyguları hissetmemeye çalışmak). Buna karşılık, yeniden değerlendirme, duygusal yoğunluğu azaltmak için duygusal uyarıcılar veya durum hakkında düşünmeyi gerektirir. Örneğin; bir cenaze töreninde ağlayan insanları gösteren bir resme bakılırken, kişi ölen kişinin acı çekmediğini ve iyi bir yerde olduğunu düşünebilir (Campbell-Sills ve Barlow, 2007).

Kullanılan duygu düzenleme stratejileri kişinin sosyal çevresini şekillendirmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre, üniversiteye başlamadan önce bastırma duygu düzenleme stratejisini, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisine göre daha fazla kullanan öğrencilerin tüm üniversite öğrenim hayatları boyunca daha zayıf sosyal ilişkileri (daha az yakın arkadaşlıklar gibi) olduğu gözlemlenmiştir (English, John, Srivastava ve Gross, 2012). Bastırma duygu düzenleme stratejisinin, sosyal destek ve ilişkilerde yakınlık gibi sosyal etkileşimle negatif yönde ilişkili olduğu ancak bilişsel yeniden değerlendirmenin sosyal etkileşim ve başkaları tarafından sevilme ile pozitif yönde ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Gross ve John, 2003).

Deneysel ve bireysel farklılık çalışmalarında da, yeniden değerlendirmenin bastırmadan daha etkili olduğu bulunmuştur. Bu stratejilerin sonuçları farklıdır. Örneğin; yeniden değerlendirme durumunda dışavurumsal davranışlarda ve olumsuz duygu deneyiminde azalma olduğu gözlemlenirken, bastırma durumunda ise davranışsal tepkilerde azalma olmasına rağmen duygusal deneyimin azalmadığı belirtilmiştir. Yeniden değerlendirme, duygu deneyimini ve davranışsal ifade etmeyi azaltır ve bellek

üzerinde herhangi bir etkisi yoktur. Bunun aksine bastırma, davranışsal ifadeyi azaltır ancak duygu deneyimini azaltmada başarısız olur ve aslında belleği olumsuz anlamda etkiler. Ayrıca bastırmanın fizyolojik tepkiyi arttırdığı ve bilişsel işlevi olumsuz anlamda etkilediği, yeniden değerlendirmenin ise böyle bir etkisi olmadığı ispatlanmıştır (Gross, 2002). John ve Gross (2004), bireylerin olgunlaştıkça ve yaşam deneyimi kazandıkça bilişsel yeniden değerlendirme gibi uyumlu duygu düzenleme stratejisini kullanabileceklerini öğrendiklerini ve bastırma gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejisini daha az kullanabileceklerini ifade etmişlerdir.

Yukarıda da belirtildiği gibi duygu düzenleme kavramı uzun bir süredir bilimsel araştırmada önemli bir yere sahiptir (Garber ve Dodge, 1991). Duygu düzenleme konusunun daha iyi anlaşılabilmesi için duygu düzenlemenin gelişim sürecinin incelenmesi önem kazanmaktadır.

2.1.2. Duygu Düzenlemenin Gelişimsel Süreci

Duygu düzenleme ile ilgili çağdaş araştırmalar; psikolojik savunmalar, stres ve başa çıkma, bağlanma kuramı ve duygu kuramı çalışmalarına dayanmaktadır. Duygu düzenleme önce çocukluk ve daha sonra yetişkin alanyazında belirgin bir yapı olarak yaygınlık kazanmıştır. Birçok gelişim psikoloğu, duyguları düzenleme becerisinin kazanılmasını önemli bir gelişimsel görev olarak görmektedir (Cicchetti, Ganiban ve Barnett, 1991; Dodge, 1989; Eisenberg ve Fabes, 1992; Kopp, 1989; akt: Cole, Michel ve Teti, 1994).

Gelişim alanyazınındaki bilgilere göre; duygu düzenleme becerisi, uyumlu sosyal işlevselliğin önemli bir bileşenidir ve duygularımızı nasıl düzenlediğimiz çocukluk döneminden itibaren sosyal etkileşimlerimizi etkilemektedir (Meyer, 2008; akt: Bilim, 2012). Duygu düzenleme; bebeklik ve emekleme döneminde olduğu kadar hayat boyunca da kritik bir öneme sahip olan ve başarılı bir şekilde geçirilmesi gereken sosyal-duygusal bir gelişimdir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Erken çocukluk dönemindeki duygu düzenleme yetisinin daha sonraki duygusal ve kişilik gelişimi (Grolnick, Bridges ve Connell, 1996; Kopp, 1989; akt: Mustafaoğlu, 2013), bilişsel performans (Sarason, 1984; akt: Diener ve Mangelsdorf, 1999), davranışsal kontrol (Calkins ve Fox, 2002) ile ilişkili olduğuna ilişkin kanıtlar vardır. Duygu düzenleme süreçleri yetişkinlik boyunca gelişmeye ve değişmeye devam etmektedir. Yetişkinlikte

gözlemlenen duygu düzenleme süreçlerinin altında yatan etmenleri; mizaç, nörobiyolojik (frontal bölgenin gelişimi), kavramsal (duygusal süreçlerin anlaşılması) ve sosyal (aile, arkadaş, öğretmen) bileşenler etkilemektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme; erken dönem anne-baba-çocuk etkileşimi çerçevesinde, içsel ve dışsal sosyo-kültürel deneyimlerin sonucu olarak gelişim süreci boyunca kazanılan bir özelliktir. Çocuklar bu süreç içerisinde duyarlı hale geldikçe, tanık oldukları kişilerarası etkileşimler duygu gelişiminin çeşitli yönlerinden hangisini öğreneceklerini belirlemektedir (Greenberg, Kusche ve Speltz, 1991).

Aile yaşamının duygusal iklimi, duygu yönetiminin daha kolay ya da daha zor hale gelmesini sağlar. Bunun nedeni ise çocukların evde karşılaştıkları ihtiyaçlardır. Ailenin duygusal iklimi duygu düzenleme ile ilişkilidir. Çünkü çocukların maruz kaldıkları duygu düzenleme modelleri ve aile ortamı, çocukların şema gelişimini şekillendirmektedir. Genel olarak, duygu düzenleme kapasiteleri çocukların aile deneyimlerine dayalı olarak gelişmektedir ve ebeveynlerin çocuklarına duygusal olarak nasıl davrandıkları ve duygularını nasıl yönettikleri ile şekillenmektedir (Dunsmore ve Halberstadt, 1997).

Aile ortamının, anne-baba çocuk etkileşiminin küçük çocuklar için çok önemli olduğuna ilişkin pek çok neden vardır. Bunlardan bazıları; aile üyeleri ile geçirilen zaman, aile üyelerinin gereksinimlerini karşılamadaki önemi ve aile üyelerinin küçük çocuklar için gösterdiği özendir. Bu nedenle aile ortamı, çocukların kendi ve dünya şemalarının oluşmasında birinci rol oynamaktadır. Ailenin duygusal ifade gücü ise aile ortamının önemli bir bileşenidir (Halberstadt, 1986; akt: Dunsmore ve Halberstadt, 1997).

Yukarıda da belirtildiği gibi aile ortamı, olumsuz anne baba tutumlarına yönelik oluşan şemaların bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde rol oynadığı belirtilmektedir. Bu yüzden bir sonraki bölümde çocukluk dönemindeki ihtiyaçlara, sosyal ilişkilere ve deneyimlere dayanan ve bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde rol oynayabileceği düşünülen erken dönem uyumsuz şemalara yer verilmiştir.

2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

2.2.1. 'Şema' kavramının gelişimi

'Şema' kelimesi birçok çalışmada kullanılan bir kavramdır. Genel anlamda şema; bir yapı, çerçeve veya taslaktır. Erken Yunan felfesinde, Stoic mantıkçılar, özellikle Chrysippus (yaklaşık M.Ö.279-206), mantık ilkelerini 'çıkarım (sonuç) şeması' biçiminde sunmuştur (Nussbaum, 1994; akt: Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Kantçı felsefede, şema; sınıfın tüm üyeleri için ortak olan bir düşünce (kavram) olarak belirtilmiştir. Ayrıca şema terimi; küme teorisi, cebirsel geometri, eğitim, edebi analiz, bilgisayar programlamasında da kullanılmaktadır. Bu alanlar şema kavramının kullanıldığı çeşitli alanlardan sadece bir kısmını belirtmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şema terimi ilk olarak Bartlett (1932) tarafından 'schemata' olarak kullanılmıştır ve kişinin dünyayı anlaması ve algılaması olarak tanımlanmıştır. Erikson (1950), psikososyal evrelerin her aşamanın başarılı bir şekilde geçirilmesinin uyumlu bir şemayla (adaptive schema) sonuçlandığını aksi taktirde bir evrenin başarılı bir şekilde geçirilememesinin uyumsuz (hatalı) şemalara neden olduğunu belirtmiştir. Şema terimi, psikoloji alanında zengin bir tarihe sahiptir. Özellikle bilişsel gelişim alanında şema sıklıkla kullanılan bir kavramdır. Bilişsel gelişim içinde şema; gerçek ya da tecrübeye dayanan, bireylerin onu açıklamasına yardımcı olan, algılamaya aracılık eden ve yanıtları yönlendiren bir kalıptır. Bilişsel psikolojide şema; bilginin yorumlanması ve problemin çözümlenmesi için rehber görevine sahip olan soyut bilişsel plan olarak düşünülebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Piaget (1952) tarafından bilişsel yaklaşım açısından ele alınan şema ise yeni bir bilgi ile karşılaşmadan önce hali hazırda bulunan bilgilerin geri çağrılmaları sırasında kullanıma giren ve yeni bilgilerin kodlanmasında etkili olan zihinsel örüntüleri kapsamaktadır.

Bilişsel psikolojiden bilişsel terapiye geçildiğinde, Beck (1967) erken dönem yazılarında şemalara değinmiştir. Beck'e (1976) göre bir şema etkin bir duruma geldiğinde, o şema ile ilgili diğer bilgiler de geri çağrılmakta ve bu bilgiler bireyin algı, değerlendirme ve bellek süreçlerini etkilemektedir. Şemaların; bireylerin dünyaya ait algılarının ve yaşantılarının, bilişsel olarak belirli ortak özelliklerine göre sınıflandırılması sonucu oluştuğu belirtilmiştir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979).

Şema kuramının temel kökenini bilişsel kuramın oluşturduğu görülmektedir. Şema kuramı ise Young (1999) tarafından ortaya atılan daha yeni bir kuramdır. Bilişsel Davranışsal Kuram, Psikoanalitik ve Gestalt Kuramı gibi çeşitli yaklaşımlar üzerine şema kuramı oluşturulmuştur.

Şemalar yukarıda da belirtildiği gibi, bireylerin taranmasını, değerlendirilmesini, maruz kaldıkları çevresel uyarıları sınıflamasını sağlayan psikolojik yapılardır. Bununla birlikte, psikoloji ve psikoterapi bağlamında şema genel olarak, kişinin yaşam deneyimini anlamaya yönelik geniş düzenleme ilkesi olarak düşünülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.2.2. Young'ın Şema Tanımı

Beck'in ardından Young, şemalara yeni bir kuramsal çerçeveden bakarak şemaları alanlara ve boyutlara ayırmıştır.

Young, Klosko ve Weishaar (2003) tarafından önerilen şema kuramı; çocuklukta yaşanan deneyimler arasındaki ilişkiyi açıklamanın, doğuştan gelen mizaç ve psikososyal veya yetişkinlikteki kişilik sonuçlarını açıklamanın bir yoludur. Şemalar, insanların deneyimlerini anlamasına ve bu deneyimlerini anlamlandırmasına olanak sağlamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Young, Klosko ve Weishaar (2003), Beck'in geleneksel bilişsel kuramını geliştirmişlerdir. Çünkü onlar; tedaviye dirençli depresyon, kronik anksiyete ve kişilik patolojisinin ancak hem mevcut olan duruma hem de çocukluk deneyimlerine odaklanarak başarı ile tedavi edilebileceğini savunmuşlardır. Young (1990, 1999) şemaların bazılarının, özellikle olumsuz çocukluk deneyiminin bir sonucu olarak gelişen şemaların, kişilik bozukluklarının, daha hafif ilişkisel problemlerin veya birçok kronik Eksen I bozukluklarının temelinde olabileceğini ileri sürmüştür. Yapılan çalışmalara bakıldığında özellikle psikopatolojik tanısı olan bireylerin uyumsuz şemalarının daha katı, güçlü ve değişime karşı dirençli oldukları görülmüştür. (Nordahl, Holthe ve Haugum, 2005; Muris, 2006).

Young, Klosko ve Weishaar (2003) şemaların bir alt kümesini erken dönem uyumsuz şemalar olarak tanımlamışlardır. Her çocuğun sevgi, bakım, güvenlik gibi bazı önemli gereksinimleri vardır. Ebeveynlerin tutum ve stilleri çocuğun kişilik gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Şema kuramı temelde bu ilişki üzerine kurulmuştur.

Ebeveynler çocuğun gereksinimlerini karşılamıyorsa çocuğun gereksinimleriyle ilgili uyumsuz şemalar geliştirme eğiliminde olması kaçınılmazdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Young, Klosko ve Weishaar (2003) şema terapisini; erken dönem çocukluk yaşantıları arasındaki ilişkiyi inceleyip danışanlarını tedavi etmek, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda beraberinde gelen durumları incelemek ve uyumsuz başa çıkma stratejileri ve devam eden durumları tedavi etmek için geliştirmişlerdir.

Psikoterapi için önemli bir kavram olarak tanımlanan şemaların çoğu erken dönemde oluşmaktadır ve daha sonraki yaşam deneyimlerine eklenmektedir. Bir şema; pozitif veya negatif, uyumlu ya da uyumsuz olabilir. Şemalar, çocuklukta ya da daha sonraki dönemde oluşabilir. Ayrıca şemalar öznel yaşam deneyimlerine dayanır ve erken çocukluk döneminde bilinçli veya bilinçsiz olarak gelişme göstermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Aşağıda erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri daha kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.

2.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri

Erken dönem uyumsuz şemalar, yukarıda da açıklandığı gibi çocukluk ya da ergenlik dönemi boyunca gelişmekte olup; duygular, bilişler, olumsuz anılar ve bedensel duyumlardan oluşmaktadır. Bu şemalar; bireyin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkilerine yönelik olan, yaşam boyu devam eden, genellikle yıkıcı, uyum bozucu, işlevsel olmayan duygusal ve bilişsel örüntülerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Erken dönem uyumsuz şemalar kapsamında bireyler, uyumsuz davranışlar geliştirmektedirler. Uyumsuz davranışlar şemaya tepki olarak gelişmektedir ve böylece davranışlar şemalar tarafından yönlendirilmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar, genellikle geç yaşam deneyimlerinde daha çok belirginleşmekte, ortaya çıkmakta ve bireyler, algıları doğru olmamasına rağmen bu algıları sürdürmeye devam etmektedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şemalar boyutsaldır, bir başka deyişle farklı şiddet ve yaygınlık düzeyine sahiptirler. Şemalar ne kadar şiddetliyse onu etkinleştiren durumların sayısı o kadar artmaktadır. Örneğin; eğer bir birey eve erken gelmesi konusunda aşırı derecede uyarı ya da eleştiri alıyorsa ve bu durum her iki ebeveyni tarafından sürekli olarak

yapılıyorsa, bu durum o kişinin herkesle olan iletişimde kusurluluk şemasını tetikleyecek bir durum haline gelebilir. Eğer bir kişiye karşı yapılan uyarı ya da eleştiri nadiren ya da hafif düzeydeyse ve sadece bir ebeveyni tarafından yapılıyorsa bu kişinin sonraki yaşamlarında şemayı etkinleştirmesi daha az olasıdır. Genel olarak şema ne kadar şiddetli olursa şema tetiklendiğinde olumsuz etkiler daha yoğun ve uzun olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şemaların şiddeti ve yaygınlığı bireyden bireye farklılaşsa da, sözü edilen ortak özellikler gibi şemaların oluşmasına neden olan birtakım ortak temel etmenler vardır. Bu temel etmenlerin, şema özelliklerinin tersine her bireyde benzer durum ve koşullarda ortaya çıktığı düşünülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Varsayılan temeller 3 başlık altında sınıflandırılmıştır:

2.2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri

1) Temel Duygusal Gereksinimler

İnsanlar için beş temel duygusal gereksinim öne sürülmüştür.

- Başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve kabul)
- Özerklik, yetkinlik ve kimlik duygusu
- Duyguları ve ihtiyaçları ifade etme özgürlüğü
- Doğallık (spontanlık) ve rol yapma
- Gerçekçi sınırlar ve öz denetim

Bu gereksinimler evrenseldir. Bazı bireylerin daha güçlü ihtiyaçları olmasına rağmen herkes bu ihtiyaçlara sahiptir. Psikolojik açıdan sağlıklı bir birey; bu temel duygusal ihtiyaçları karşılayabilmektedir. Çocuğun mizacı ve erken çevre arasındaki olumsuz etkileşim, bu temel ihtiyaçların doyumundan çok hayal kırıklığına neden olmaktadır. Şema terapisinin amacı; danışanların temel duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için daha uyumlu yollar bulmalarına yardımcı olmaktır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2) Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Olumsuz çocukluk deneyimleri, erken dönem uyumsuz şemaların temel kaynağıdır. En erken gelişen ve en güçlü olan şemalar, çekirdek aileden kaynaklanmaktadır. Çocuğun erken dönemdeki dinamikleri, büyük oranda çekirdek

ailesinin dinamikleridir. Bireylerin yetişkinlik döneminde kendini gösteren uyumsuz şemaları genellikle çocukluk döneminde elde edilen olumsuz aile yaşantısıyla ilgilidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Akranlar, okul, toplumdaki gruplar ve etrafını saran kültür gibi diğer etkiler çocuğun olgunlaşmasına ve şemaların gelişimine yol açabileceği için gittikçe önem kazanmaktadır. Bununla birlikte daha sonra geliştirilen şemalar genellikle yaygın veya güçlü değildir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Özellikle erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk döneminin 9-10 yaş aralığında net olarak var olduğu ve sabit bir hale geldiği belirtilmektedir (Stallard, 2007).

Şemaların edinilmesini teşvik eden dört çeşit erken yaşam deneyimi belirtilmiştir:

- a) İhtiyaçların Engellenmesi: Çocuğun iyi şeyden çok az deneyimlediğinde ortaya çıkan şemadır. Örneğin; duygusal yoksunluk veya terkedilme şemalarının oluşumuna neden olmaktadır. Anlayış, sevgi ya da istikrar gibi en temel gereksinimlerin karşılanmamasıdır.
- b) Travma ya da kurban olma: Şemaları ortaya çıkaran ikinci tür erken yaşam deneyimi; travma veya kurban olma değildir. Çocuğun erken dönem yaşantılarında zarar görme ve kurban olma gibi benzer olumsuz yaşantılara sahip olmasıdır. Bu durum; güvensizlik/suistimal edilme, kusurluluk/utanç, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının oluşumuna neden olmaktadır.
- c) İyi olandan fazla alma: Üçüncü türde çocuk çok fazla iyi birşey yaşamaktadır. Anne ve babalar, çocuk için çok fazla şey sağlarlar ve bu durumun çocuk için sağlıklı olduğunu savunurlar. Aksine çocuk şımartılmış, onun özerkliği ya da gerçekçi sınırları karşılanmamış olur. Dolayısıyla ebeveynler bir çocuğun yaşamına aşırı derecede karışabilir. Aşırı koruma altına alabilir veya herhangi bir sınırlama olmaksızın aşırı derecede özgürlük ya da özerklik verebilir. Bu davranışlar bağımlılık/yetersizlik, hak görme/büyüklik şemalarının oluşumuna sebep olmaktadır.
- d) Seçici içselleştirme (önem verdiği kişilerle özdeşleşme): Çocuk, ebeveyninin düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve davranışlarını tanımlar ve içselleştirir. Örneğin; tedavi için gelen iki hastaya bakıldığında ikisinin de geçmişinde çocukluk çağı istismarı görülmektedir. Birinci hasta olan Ruth, kurban rolüne sahiptir ve babası onu ittiği zamanlarda Ruth babasına karşılık vermemiştir. O, pasif ve itaatkar olmuştur. Babasının küfürlü davranışlarının

kurbanı olmuştur ancak bunları içselleştirmemiştir. Kurban olma duygusunu yaşayan Ruth, istismar eden kişi olma hissini içselleştirmemiştir. İkinci hasta olan Kevin ise babasının küfürlü davranışlarına karşılık vermiştir. Babasıyla kendi kimliğini özdeşleştirerek saldırgan düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını içselleştirmiştir. Sonunda kendine kötü davranmaya başlamıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

3) Duygusal Mizacı

Erken çocukluk ortamı dışındaki faktörler de şemaların gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Çocuğun duygusal mizacı özellikle önemlidir. Her çocuğun doğuştan eşsiz ve farklı kişilik özelliği ya da mizacı vardır. Bazı çocuklar daha sinirli, bazıları daha utangaç bazıları ise daha saldırgandır.

Duygusal mizacı, şemaların oluşumunda acı veren çocukluk yaşantılarıyla etkileşmektedir. Farklı mizacılar çocukları farklı yaşam koşullarına maruz bırakmaktadır ya da aynı çevre koşullarında farklı mizaca sahip çocuklar farklı yaşantılar deneyimlemektedirler. Örneğin; aileleri tarafından reddedilen iki çocuktan utangaç olanı gizlenmek ister ve annesine bağımlı hale gelirken girişken olanı daha sosyal ve girişken olarak olumlu ilişkiler kurabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

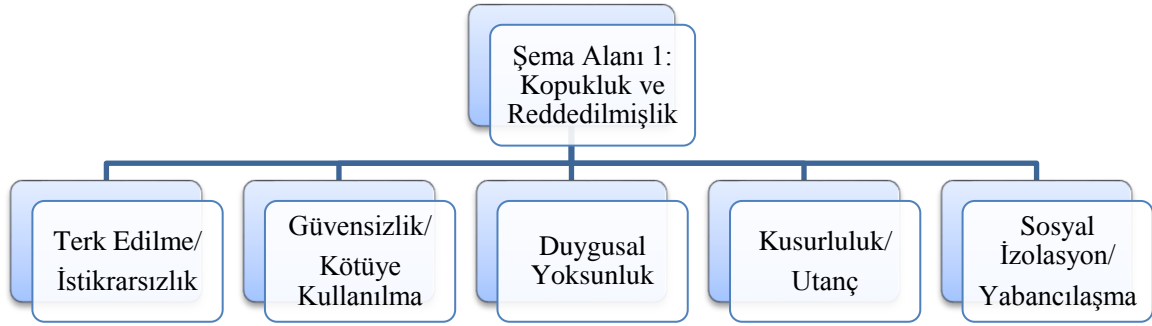
2.2.5. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutları

Karşılanmamış duygusal gereksinimler şema alanları olarak adlandırılmıştır. Bu modelde 18 şema alt boyutu 5 geniş kategoriye ayrılmıştır.

Şema alanları ve ilgili şema boyutlarına ilişkin detaylı bilgilere aşağıda yer verilmektedir.

1) Şema Alanı 1: Kopukluk ve Reddedilme

Erken dönem uyumsuz şema alanı 1 ve ilgili şema boyutları Şekil 1'de gösterilmektedir.



Şekil 1. Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı ve İlgili Şema Boyutları

Ayrılma ve reddedilme şema alanına sahip kişilerin çoğu zarar görmüş kişilerdir. Bu kişiler; istikrar, güvenlik, bakım, sevgi ve ait olma gereksinimleri karşılanmamış kişilerdir. Bu kişilerin birçoğu travmatik çocukluk yaşantısına sahiptir ve başkalarına bağlanma ve yakın ilişkiler kurmaktan kaçınma eğilimi göstermektedirler. Bu alandaki kişiler ya kendilerine aynı şekilde zarar verecek kişilerle ilişki kurarlar ya da yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar. Tipik aile kökeni; mesafeli, soğuk, reddeden, yalnız, patlamaya hazır, ne yapacağı belli olmayan veya kötü davranandır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

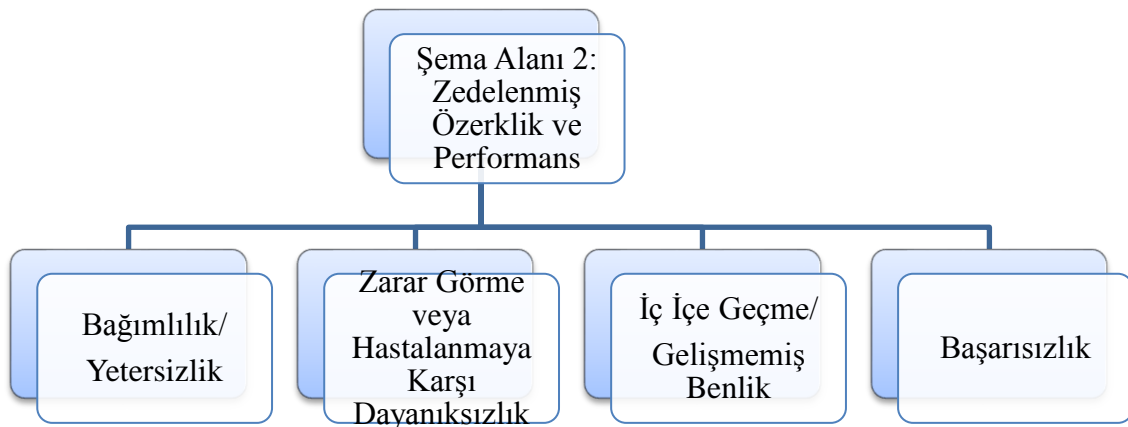
Bu şema alanında aşağıdaki şema boyutları yer almaktadır:

- a) **Terk Edilme/İstikrarsızlık:** Bu şema boyutu; ebeveynlerin öngörülemezliği (ne yapacağını bilinmemesi) ve istikrarsızlığı ile ilgilidir. Çocuklar; bağlanma, destek, koruma ve bakım ihtiyaçlarının karşılanmamış olduğu konusunda bir duyguya sahip olabilirler ve ebeveynlerinin onları terk edebileceklerine ilişkin düşünceleri bulunabilir. Bu şema boyutunun, bireyin yaşamı üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğu kabul edilir. Terk edilme/istikrarsızlık şeması, bireyin diğerleriyle olan ilişkisinde algılanan istikrarsızlıktır. Bu şemaya sahip kişiler, yaşamlarında önemli gördükleri kişilerle yürüttükleri ilişkinin kalıcı olmayacağına, yakın hissettikleri kişilerin kendilerini terk edeceğine inanmaktadırlar.
- b) **Güvensizlik/Kötüye Kullanılma:** Bu şema boyutuna sahip bireyler çocukken kişisel deneyimin bir sonucu olarak diğer insanların kendi çıkarları için onları

kullanacaklarına inanırlar. Örneğin; kendisinin başkaları tarafından aldatılacağı, yalan söylenileceği, küçük düşürüleceği ya da manipüle edileceği fikrindedir.

- c) Duygusal Yoksunluk: Bu şema boyutu; kişinin duygusal bağlanma ihtiyacının yeterince karşılanmaması sonucu oluşur. Bunun üç biçimi vardır. Bunlar; 1) sevgi ya da sevecenliğin yoksunluğu (şefkat ve sıcaklığın hissedilemediği) 2) empati yoksunluğu (dinlenme, anlaşılmanın olmadığı) 3) koruma yoksunluğu (diğerlerinden korunma ve rehberliğin alınmadığı) dur.
- d) Kusurluluk/Utanc: Bu şema boyutu; kişinin kusurlu, kötü, aşağı veya değersiz hissetmesini ve başkaları tarafından seilmeyen biri olduğu inancını içermektedir. Bu inanç ve duyguların sonucu olarak; eleştiri, reddetme veya suçlama konusuna daha eğilimlidirler ve diğer insanlara kıyasla daha fazla utanç hissetme eğilimindedirler. Bundan dolayı bu kişiler; eleştiriye, reddedilmeye ya da suçlamaya karşı aşırı duyarlıdır.
- e) Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma: Bu şema boyutuna sahip kişiler kendilerini herhangi bir gruba ya da topluluğa ait hissetmemektedir. Birey, ailesi dışındaki kalan dünyadan farklı olduğunu ve uyumadığını düşünmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).
- 2) Şema Alanı 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Erken dönem uyumsuz şema alanı 2 ve ilgili şema boyutları Şekil 2’de gösterilmektedir.



Şekil 2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı ve İlgili Şema Boyutları

Bu şemaya sahip kişilerin çocukluğunda genellikle ebeveynleri onlar için herşeyi yapmıştır ve onları aşırı korumuşlardır veya tam tersi bir durum olan çok az ilgilenme

ve koruma veya nadiren onları izleme davranışı göstermişlerdir. Her iki durum da özerklik alanında sorunlara neden olmaktadır. Genellikle bu şemaya sahip olan kişilerin aileleri, onların kendine olan güvenlerini azaltarak evin dışındaki ortamlarda performanslarını göstermeleri için pekiştirmemişlerdir. Sonuç olarak bu kişilerin, kendi kimliklerini bulup kendi hayatlarını yaratmaları ve kişisel hedefleri belirleyip gerekli becerileri elde etme konusunda yetenekli olmadıkları belirtilmektedir. Bu kişiler, yetişkinliklerinde bağımsız olarak var olup performans göstermekte ve başarılı bir biçimde kendilerini ortaya koyma konusunda güçlük yaşamaktadırlar. Tipik aile kökenleri; kuşatılmış, çocuğun güvenini zayıflatan, aşırı koruyucu veya ailenin dışında çocuğun performansını yeteri kadar pekiştirmeyen ebeveyn davranışlarıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

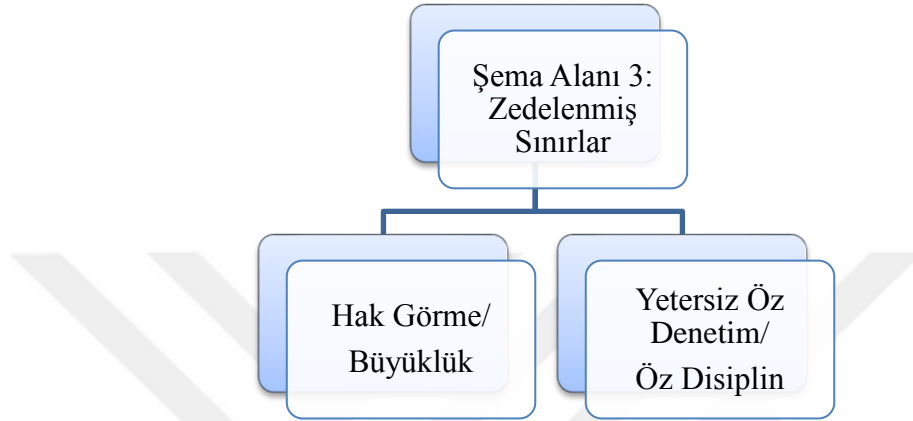
Bu şema alanında aşağıdaki şema boyutları yer almaktadır:

- f) Bağımlılık/Yetersizlik: Bu şema boyutuna sahip olan kişiler, başka birinin desteği ve yardımı olmadan günlük sorumluluklarını yerine getirme konusunda zorluk yaşamaktadırlar. Örnek olarak parayı idare etme ve yönetme konusundaki başarısızlıklar, pratik problemleri çözememe, yeni görevler üstlenememe ve iyi kararlar almada problem yaşama durumları söylenebilir. Bu şema genellikle pasiflik veya zayıflık olarak kendisini göstermektedir.
- g) Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık: Bu şema boyutuna sahip kişiler her an bir felakete uğrayacakları ve bununla baş edemeyeceklerine ilişkin abartılı korkulara sahiptirler. Bu korkular; 1) tıbbi (kalp krizi, AIDS gibi hastalıklar) 2) duygusal (delirmek, kontrolünü kaybetmek), 3) dışsal (kazalar, suç, doğal felaketler) gibi bazı felaket türlerine odaklanmaktadır.
- h) İç İçe Geçme/Gelişmiş Benlik: Bu şema boyutuna sahip olan kişiler çoğunlukla kendilerine ait bir kimlik geliştirme duygusundan yoksun olmaktadır. Genellikle ebeveynleriyle aşırı bir şekilde yakın ve duygusal bir bağa sahiptirler. Aşırı yakınlığın bir sonucu olarak, bireyler kendi benlik ve kimliğini geliştirememeye eğilimindedirler. Bu kişiler, memnun hissetmeleri için sürekli başkalarına ihtiyaç duyarlar, aksi halde boş (anlamsız) hissetmektedirler.
- i) Başarısızlık: Bu şema boyutu; bireyin kaçınılmaz bir şekilde başarı alanlarında (okul, spor, kariyer) başarı bakımından akranlarına göre temelde yetersiz olduğu düşüncesini kapsamaktadır. Başkalarıyla karşılaştırma yapan aile ortamında

yetişmiş kişilerde oluşan bu şema kişinin kendisini yeteneksiz, yetersiz veya başarısız hissetmesine neden olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

3) Şema Alanı 3: Zedelenmiş Sınırlar

Erken dönem uyumsuz şema alanı 3 ve ilgili şema boyutları Şekil 3'te gösterilmektedir.



Şekil 3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ve İlgili Şema Boyutları

Bu şema alanına sahip kişiler başkalarının haklarına saygı göstermede, işbirliği yapmada, taahhütlerini yerine getirmede veya uzun vadeli hedeflere ulaşmada güçlük çekebilirler. Bu kişiler genellikle bencil, sorumsuz veya narsistik olarak tanınırlar. Genellikle aşırı hoşgörülü ailelerde yetişirler. Çocukluk yaşantılarında bu kişilerden; kurallara uyma, başkalarını dikkate alma veya öz denetim becerisini kazanma durumları beklenmemiştir. Yetişkin olarak dürtülerini sınırlamada ve gelecekteki faydalar uğruna şu anki zevklerinden vazgeçebilme kapasitesinden yoksundurlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bu şema alanında aşağıdaki şema boyutları yer almaktadır:

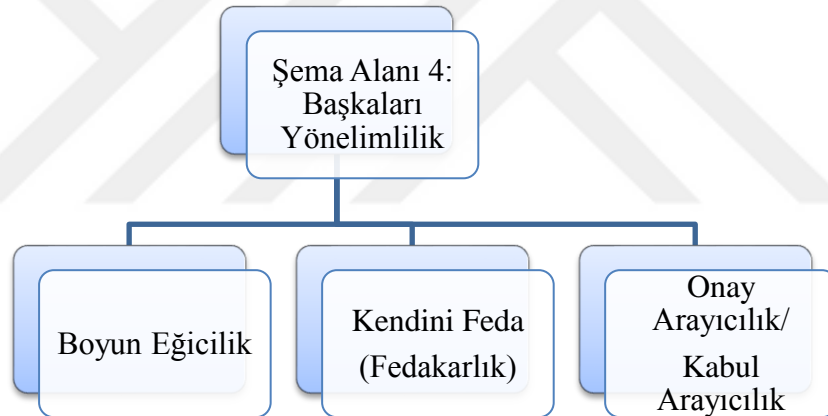
- j) Hak Görme/Büyüklük: Bu şema boyutuna sahip olan birey, kendisinin diğer kişilerden daha üstün olduğunu düşünmektedir ve dolayısıyla özel hak ve ayrıcalıklara sahip olma hakkını kendinde görmektedir. Başkalarına istedikleri herşeyin maliyeti ne olursa olsun yapılması konusunda ısrarla ederler ve güç elde etmek için üstünlük üzerine abartılı bir odaklanma gerçekleştirirler. Örneğin; en başarılı olmak, ünlü ve zenginler arasında olmak gibi. Aynı

zamanda bu kişiler; aşırı derecede talep edici, baskın olma eğilimindedirler ve empati kurma becerisinden yoksundurlar.

k) Yetersiz Öz Denetim/Öz Disiplin: Bu şema boyutuna sahip olan bireyler; kendi kişisel hedeflerini gerçekleştirmek için yeterli öz denetime sahip değildir. Duygularını ve dürtülerini ifade etme konusunda zorluk yaşamaktadırlar. Başarısızlıklarıyla yüzleşmekte zorluk çekebilirler ve olumsuz sonuçlara katlanma konusunda problem yaşamaktadırlar. Öz denetimi öğretmede yetersiz ebeveyn tutumları ya da aşırı kontrolcü davranışlar sergileyen ebeveynler bu şema boyutunun gelişmesinde rol oynamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

4) Şema Alanı 4: Başkaları Yönelimlilik

Erken dönem uyumsuz şema alanı 4 ve ilgili şema boyutları Şekil 4'te gösterilmektedir.



Şekil 4. Başkaları Yönelimlilik Şema Alanı ve İlgili Şema Boyutları

Bu şema alanına sahip bireyler, kendi ihtiyaçları yerine başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı derecede önem verirler. Onay almak, duygusal ilişkiyi korumak ve misillemeden kaçınmak için bunu yaparlar. Başkalarıyla etkileşime girerken, kendi ihtiyaçlarına değil, diğer kişinin tepkilerine odaklanmaktadır ve çoğunlukla kendi öfkelerinin ve önceliklerinin farkına varamazlar. İçe yönelimlilik yerine dışa yönelimlidirler ve başkalarının isteklerini takip ederler. Tipik aile kökeni; koşullu kabule dayanmaktadır. Çocuklar sevgi ve kabul elde etmek için kendilerinin önemli yönlerini bastırmaktadırlar. Bu tür ailelerde; ebeveynler kendi duygusal ihtiyaçlarına ve

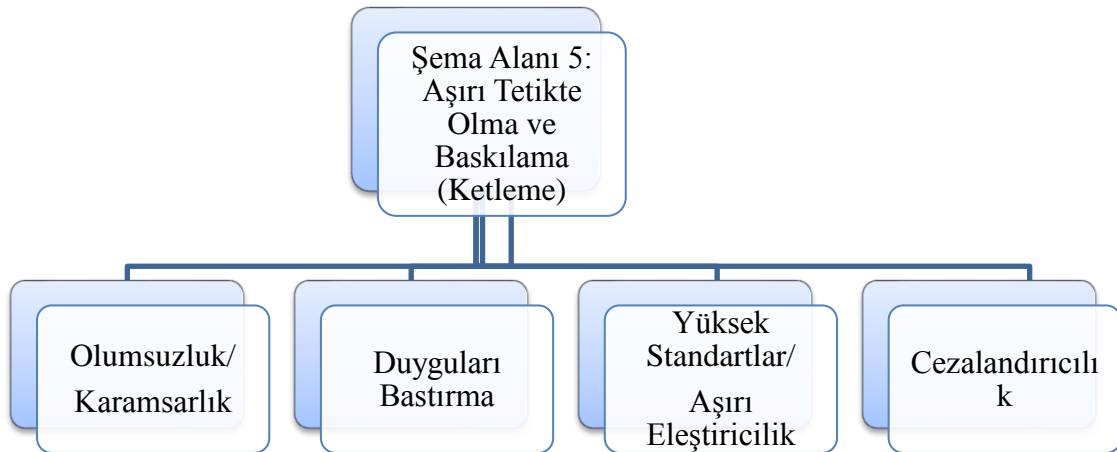
sosyal görünüşlerine çocuklarının ihtiyaçlarından daha fazla değer vermektedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bu şema alanında aşağıdaki şema boyutları yer almaktadır:

- l) Boyun Eğicilik: Bu şema boyutuna sahip olan birey, başkalarına aşırı bir biçimde teslim olmaktadır. Çünkü kendisini baskı altında hissetmektedir. Boyun eğicilik genellikle öfke, misilleme veya terk edilmekten kaçınmak için yapılır. Bunun, iki temel biçimi vardır. Bunlar; 1) kişinin tercihlerini veya isteklerini bastırması 2) kişinin duygusal tepkilerini özellikle de öfkesini bastırmasıdır. Bu şema boyutu genellikle kişinin kendi ihtiyaç ve duygularının önemsiz olarak algılanmasından kaynaklanmaktadır. Pasif saldırgan davranışlar, psikosomatik belirtiler ve kontrolsüz öfke patlamaları görülebilir.
- m) Kendini Feda (Fedakarlık): Bu şema boyutuna sahip olan birey, kendi zevkleri pahasına başkalarının ihtiyaçlarını gönüllü olarak karşılamaktadırlar. Bu davranışı; suçluluk duymamak ve benlik saygısı kazanmak için yapmaktadırlar.
- n) Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık: Bu şema boyutuna sahip olan birey; kendi kimliğini oluşturmak yerine başkaları tarafından onaylanıp onaylanmadığı konusyla aşırı derecede ilgilenmektedir. Benlik saygıları kendi tepkilerinden ziyade başkalarının tepkilerine bağlıdır. Bu şema çoğunlukla sosyal statü, görünüş, para veya başarıyı onay ya da kabul aracı olarak kullanır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

5) Şema Alanı 5: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama (Kettleme)

Erken dönem uyumsuz şema alanı 5 ve ilgili şema boyutları Şekil 5'te gösterilmektedir.



Şekil 5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı ve İlgili Şema Boyutları

Bu şemaya sahip olan kişi; kendi duygularını ve dürtülerini bastırmaktadır. Bu kişiler; kötümser olma ve yaşamlarından endişe duyma eğilimindedirler. Dikkatli davranmazlarsa yaşamlarında birşey olacağına inanırlar. Bu şema alanı genellikle acımasız, katı, talepkar ve cezalandırıcı aile ortamında oluşur (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bu şema alanında aşağıdaki şema boyutları yer almaktadır:

- o) Olumsuzluk/Karamsarlık: Bu şema boyutu yaşamın olumsuz yönlerine odaklanırken olumlu yanlarını en aza indirgemeyi içerir. Bu şema boyutuna sahip olan kişi; yanlış yapma, mali çöküş, kayıp, aşağılanma veya kötü bir durumda sıkışıp kalma konusunda aşırı bir korkuya sahiptir. Ayrıca sıklıkla olumsuz sonuçları abartma, endişe duyma, vesvese yapma, şikâyet etme ve kararsızlık ile nitelendirilmektedir.
- p) Duyguları Bastırma: Bu şema boyutuna sahip olan birey; duygularını, davranışlarını ve iletişimini bastırmaktadır. Genellikle eleştirilmeyi önlemek ya da dürtülerini bastırmak için bunu yaparlar. Bastırmanın en yaygın alanları; 1) öfkenin bastırılması 2) olumlu dürtülerin bastırılması (sevinç, sevgi, cinsel heyecan, eğlence) 3) savunmasızlığı ifade etmenin zorluğu 4) duyguları göz ardı etme ve mantığı ön plana çıkarma vurgusudur. Bu şema boyutuna sahip olan birey içekapanık ya da soğuk görünmektedir.
- q) Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik: Bu şema boyutuna sahip olan bireyler; yüksek içselleştirilmiş standartları karşılamak için çaba sarf ederler ve genellikle bu davranışı utanç ve reddetmeden kaçınmak için yapmaktadırlar. Bu şema boyutu genellikle bir baskı hissi, kendine ve başkalarına karşı aşırı eleştiri ile sonuçlanmaktadır. Yüksek standartlar; akademik, sağlık veya romantik ilişkiler gibi çeşitli alanlarda doyumsuzluğa neden olabilmektedir. Yüksek standartlar mükemmeliyetçilik olarak düşünülebilir. Bu durumun oluşmasına; başarının aşırı derecede önemli görüldüğü aile ortamları sebep olabilmektedir.
- r) Cezalandırıcılık: Bu şema boyutuna sahip bireyler; insanlar hata yaparsa sert bir biçimde cezalandırılmalı görüşündedirler. Şema; kendi standartlarını karşılamayan insanlara karşı (kendisi de dahil) kızgın ve hoşgörüsüz olma eğilimini içermektedir. Bu kişiler, hataları bağışlamakta zorluk çekerler. Cezalandırıcı özellikteki ebeveynler bu şemanın oluşmasında rol oynamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.2.6. Şemalarla Uyumsuz Baş Etme Stilleri

Bireyler şemalara uyum sağlayabilmek için yaşamın erken dönemlerinde belirli başa çıkma stilleri geliştirmektedirler. Bu şekilde şemaların neden olduğu yoğun, karşı konulamaz duygularla yaşamaları olası hale gelmektedir. Başa çıkma stilleri bazen yardımcı olmasına rağmen bazen de bireylerin şemadan kaçınmasına neden olur ve düzelmesine olanak vermez. Bundan dolayı bütün uyumsuz başa çıkma stilleri şema sürdürme sürecindeki unsurlar olarak görev yapmaktadırlar.

Şema terapisi, şemanın kendisi ile şemayla başa çıkmak için kullandığı stratejileri birbirinden ayırabilmesi için bireye yardımcı olmaktadır. Şemaların, baş etme biçimlerinden ayrılmasının nedeni; her bireyin baş etmek için aynı şemayla hayatlarının farklı dönemlerinde farklı ortamlarda farklı baş etme biçimlerini kullanmasından kaynaklanmaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk bağlamında bir tehdidin varlığını temsil etmektedir. Bu tehdit, çocuğun temel duygusal ihtiyaçlarından birinin karşılanmamasından kaynaklanmaktadır. Bu tehdit durumu ile karşı karşıya kalan çocuk üç başa çıkma tepkisinin birleşimi yoluyla tepki verebilir. Bunlar; teslim olma, kaçınma veya aşırı telafi etmedir.

Tüm organizmalar tehdit durumunda üç temel tepki verirler. Bunlar; kavga, kaçma ve donmadır. Bu durumlar şemayla baş etme stillerinden; kavga aşırı telafi etmeye; kaçma kaçınmaya ve donma ise teslim olmaya karşılık gelmektedir. Her üç başa çıkma stili ise bilinçsiz olarak çalışmaktadır.

Bireylerin şemalarıyla başa çıkmaları için geliştirdikleri üç uyumsuz baş etme biçimi bulunmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

- 1) Şemaya Teslim Olma: Birey bir şemaya teslim olursa ona karşı koyamaz, kaçınmaya ya da savaşılmaya çalışmaz. Şemanın doğru olduğunu kabul eder ve şemanın duygusal acısını doğrudan hisseder. Ne yaptığını fark etmeden, şema tarafından yönlendirilen kalıpları tekrarlar ve yetişkin olduğunda şemalarını oluşturan çocukluk deneyimlerini tekrar yaşamaya devam eder. Davranışsal olarak 'incitici ebeveyn' lerinin davrandığı gibi davranma eğilimi yüksek olan partnerleri seçme eğilimi göstermektedir. Terapi ilişkisinde ise bu danışanlar

şemalarını ortaya çıkarmak için kendileri 'çocuk', terapist ise 'incitici ebeveyn' rolünü kullanabilir.

- 2) Şemadan Kaçınma: Bireyler kaçınmayı bir baş etme stili olarak kullandıklarında, şemanın hiçbir zaman aktive edilmemesi için hayatlarını düzenlemeye çalışırlar. Bu şekilde de sanki hayatlarında şemalar hiçbir zaman mevcut olmamış gibi farkında olmadan yaşamak istemektedirler ve şema hakkında düşünmekten kaçınmaktadırlar. Duygular yüzeye çıktıklarında refleks olarak onları bastırmaya çalışırlar. Aşırı derecede alkol alabilir, uyuşturucu kullanabilir, seçici olmayan cinsel ilişkide bulunabilir, aşırı yemek yiyebilir, zorlayıcı bir şekilde temizlik yapabilir ya da işkolik olabilirler. Başkaları ile iletişime geçtiklerinde mükemmel derecede normal görünebilirler. Genellikle samimi ilişkiler ya da iş zorlukları gibi şemayı tetikleyebilecek durumlardan kaçınırlar. Çoğu zaman terapiye girmekten kaçınırlar. Örneğin; bu danışanlar ev ödevlerini genellikle tamamlamayı unutmaktadır, duygularını ifade etmekten kaçınırlar ve sadece yüzeysel konulara değinirler, oturumlara geç gelme ve erken sonlandırma eğilimleri vardır.
- 3) Şemayı Aşırı Telafi Etme: Şemayla savaşıma eğilimi gösteren bireyler; çocukken şemanın ortaya çıktığındaki hallerinden olabildiğince daha farklı olabilmek için çaba gösterirler. Örneğin; çocukken değersiz hissedersen yetişkin olduklarında mükemmel olmaya çalışmaktadırlar ya da çocukken boyunduruk altına alınmışlarsa yetişkin olduklarında herkese meydan okumaya çalışırlar. Bakıldığında, yüzeysel olarak kendine güvendikleri ya da kendinden emin oldukları görülmesine rağmen bunun altında patlama tehlikesi taşıyan şemanın baskısı altındadırlar. Aşırı telafi, şemaya karşı sağlıklı bir baş etme biçimi olarak görülebilir ve bundan dolayı şema iyileşmek yerine varlığını sürdürmeye devam edebilir. Aşırı telafi, şemanın acısına bir alternatif sunması nedeniyle gelişmektedir. Çaresizlik ve savunmasızlık hissinden kaçmak için bir araçtır.

Yukarıda da belirtildiği gibi erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda çocukluk yılları büyük önem derecesine sahiptir. Şema Kuramında erken dönem deneyimleriyle kazanılan ve uyumsuz hale gelen bu şemalar, psikopatolojinin kaynağı olarak görülmektedir. Şema alanlarındaki ihtiyaçların yeterince doyurulmamasından dolayı bazı psikolojik sorunlar meydana gelmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Alanyazın incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemaların ruminasyon,

depresyon ve sosyal kaygıya neden olduğu bulunmuştur (Aker, Harmer ve Landro, 2014; Balsamo, Carlucci, Sergi, Murdock ve Saggino, 2015; Orue, Calvete ve Padilla, 2014). Şemanın yansıması olarak bireyin uyumsuz davranışı görülmektedir ve şemaların ortaya çıkarılmasında, bireyi anlama ve tedavi yaklaşımında erken dönem uyumsuz şemaların son derece önemli olduğu belirtilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Yukarıdaki bölüm kapsamında şema kavramının gelişimi, Young'un şema tanımı, erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri, erken dönem uyumsuz şemaların kökenleri, şema alanları ve erken dönem uyumsuz şema boyutları, şemalarla uyumsuz baş etme stilleri açıklanmıştır. Bir sonraki bölümde erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide rol oynayabileceği düşünülen bir değişken olan bilişsel esneklik kavramına yer verilmiştir.

2.3. Bilişsel Esneklik

Bilişsel kuramın kurucusu Beck (1995) kişinin düşünce yapısının esneklikten uzak olduğu durumda ara inançların, otomatik düşüncelerin ve şemalar gibi işlevsel olmayan bilişsel yapıların oluşabileceğini belirtmektedir. Çocukluk çağı deneyimleri temel düşüncelerin ve inançların oluşumunda etkilidir. Bu yapılar şemalar içerisinde ele alınmaktadır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Bilişsel kuramın vurgu yaptığı bu yapılarla birlikte esneklik ve katılık kavramları alanyazına girmiştir (Öztürk, 2013). Bilişsel kuramın temel amacı ise bilişsel esnekliğin arttırılmaya çalışılmasıdır. Buna göre; bireyin bilişsel esneklikten uzak, katı bilişsel tarzdaki işlevsel olmayan, kutuplaşmış (ya hep ya hiç tarzı) düşüncelerini ve mantık dışı inanç ve varsayımlarını uygun ve işlevsel olanlarla değiştirmektir.

Bilişsel esneklik mevcut problemlerin çözümü için önemli olduğu belirtilen ve önemli bir eğitim hedefi haline getirilen bir kavramdır (Elen, Stahl, Bromme ve Clarebout, 2011). Bu kavram yürütücü işlevlerin altında yer almaktadır. Yürütücü işlevler; düşüncenin, eylemin ve duyguların bilinçli kontrolünü sağlamaktadır (Kloo, Perner, Aichhorn ve Schmidhuber, 2010). Yürütücü işlev terimi; plan yapma, davranışları düzenleme, karar verme, dikkati yöneltme, problem çözme, yaratıcı düşünme, olasılıklı düşünme, akıl yürütme ve bilişsel esneklik gibi karmaşık bilişsel süreçleri içeren şemsiye bir kavramdır (Baron, 2004; akt: Çuhadaroglu, 2011). Qu ve

Zelazo'ya (2007) göre yürütücü işlevler; istemli, hedefe yönelik problem çözmeyi içeren kontrol süreçlerini ifade etmektedir ve çalışma belleği, planlama ve bilişsel esneklik gibi süreçleri kapsamaktadır.

Yürütücü işlevler birinci yaştan itibaren gelişmeye başlamaktadır. Bu gelişim çocukluk ve ergenlik süresince devam etmekte ve geç yetişkinlik döneminde azalmaktadır (Anderson, 2002). Bu bağlamda, bireylerin yaşamlarının başlarında kurdukları ilişki biçimleri, yürütücü işlevler ve bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerini etkilediği ifade edilebilir (Gündüz, 2013).

Bilişsel esneklikle ilgili çalışmaların özellikle son yıllarda arttığı görülmektedir. Bilişsel esnekliğin alanyazınına ilişkin derlemesinde Deák (2003) bilişsel esnekliğin tarihsel gelenek olarak dört biçimde ele alındığını belirtmiştir. Gestaltçı gelenekteki erken çalışmalarda; yetişkinlerin nesne işlevleri hakkındaki çıkarımları incelenmiş ve yetişkinlerin problemlerini çözmek için nesnelere yenilikçi yollarla birleştirip kullanmada zorluklar yaşadığı keşfedilmiştir. İkinci olarak esnek düşünme yaratıcılığın bir bileşeni olarak tanımlanmıştır ve her ikisi de bireylere göre değişen özellikler olarak belirtilmiştir. Erken yapılan çalışmalar büyük çocukların sözel becerileri ile yaratıcı esneklik arasında zayıf ama güvenilir bir korelasyon bulmuştur. Diğer iki gelenek bilişsel esnekliğin anlaşılması, gelişimi, dil öğrenimi ve kullanımındaki rolünü göstermektedir. Üçüncü olarak; bilişsel nörobilim (sinir bilimi) dalıyla yürütücü işlevlerin beyin temelli incelemelerine başlanmıştır ve bunlardan bazıları (seçici dikkat, aktif inhibisyon) bilişsel esneklikle ilgili bulunmuştur. Bilişsel esneklik lateral (yanal) frontal korteks yapılarına ve frontal, parietal alanlar ve temel gangliyonlar arasındaki etkileşime dayanmaktadır. Dördüncü olarak görev değiştirme (task-switching) yöntemleri kullanılarak bilişsel düşünme deneysel olarak ele alınmıştır. Bu durum; katılımcıların bir görevden diğer göreve geçiş yapmasını ve aynı uyaranlara ilişkin farklı yargılarda bulunmasını içermektedir.

Günümüzde literatürde bu kavramın tam olarak nasıl tanımlanacağı ya da ölçüleceği konusunda ortak bir görüş birliği bulunmamaktadır. Farklı çalışma alanları çeşitli ölçümlerle bilişsel esneklik kavramını ele almıştır. Bilişsel esneklik kavramı ile ilgili en sık üzerinde durulan konular; nöropsikolojik değerlendirilmesi, iletişim boyutu değerlendirmesi ve son olarak da bilişsel davranışçı bakış açısıyla değerlendirilmesi olmuştur. Bu nedenle bilişsel esneklik kavramı farklı perspektifler ve çeşitli işevuruk tanımlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Genel olarak söylemek gerekirse; değişen çevresel uyaranlara uyum sağlamak için bilişsel kümeleri değiştirme yeteneği bilişsel esneklikle

ilgili işevuruk tanımların en temel bileşeni gibi görülmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Dennis ve Vander Wal (2010), bilişsel esnekliğin üç temel yönü üzerinde durmuşlardır. Bunlar; a) zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi b) yaşamdaki olaylar ve insan davranışı için çoklu alternatiflerin olabileceğini algılama yeteneği c) zor durumlarla başa çıkabilmek için birden fazla alternatif üretme yeteneğidir.

Bilişsel esnekliğe sahip olan birey, seçeneklerin farkındadır, yeni ve zor durumlara karşı etkili bir şekilde baş edebilir, olay ya da durumlara karşı alternatif düşünce ve fikirler üretebilir ve yeni durumlara uyum sağlama konusunda yetkindir (Bilgin, 2009; Martin ve Rubin, 1995). Dreisbach ve Goschke (2004) de bilişsel esnekliğin uyumu kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler kolay ve spontan değişimler yapabilirken, düşük bilişsel esnekliğe sahip kişiler değişimler yapma konusunda zorluk yaşamaktadırlar (Cox, 1980; akt: Asıcı ve İkiz, 2015).

Martin ve Anderson'a (1998) göre, günlük yaşamın karmaşıklığı bilişsel esnek olma ihtiyacını güçlendirmektedir. Bilişsel esneklik bireyin iletişim seçeneklerinin farkında olmasını, yeni bir duruma uyum sağlama konusundaki istekliliği ve esnek olma konusunda öz yeterliğe sahip olmasını içermektedir. Bilişsel esneklik bireyin; a) herhangi bir durumda mevcut seçeneklerinin ve alternatiflerinin bulunduğu farkında olması b) esnek olma ve duruma uyum sağlamak için istekli olması c) öz yeterlik veya esnek olabilme yeteneğine sahip olduğuna ilişkin inancı olarak belirtilmiştir.

Bilişsel esneklik sadece psikolojik bozukluklarla ilgili bir bileşen olarak görülmemelidir. Aksine genel düşünce yapımızı, tepki biçimimizi oluşturan etmenlerden biridir. Karşı karşıya kaldığı değişimlere karşı daha hızlı ve kolay zihinsel uyum sağlayan bireylerin daha sağlıklı ve mutlu olabileceği belirtilmektedir. Bu yüzden de yeni durum ve uyarıcılara karşı uygun tepkiler verebilmek için bilişsel esneklik kavramı önem taşımaktadır (Gündüz, 2013).

Bilişsel kurama göre düşünce yapısının esnek olmaması, katı bir bilişsel tarza sahip olması, işlevsel olmayan düşüncelere neden olduğu gibi çeşitli ruh sağlığı problemlerine de neden olmaktadır. Bilişsel esnekliğin obsesif kompulsif bozukluk ve depresyonu yordadığı (Dağ ve Gülüm 2013), otoriter anne baba tutumu ve problem çözme becerisi (Bilgin, 2009), bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtiler (Gündüz, 2013); anksiyete, duygu durum ve kişilik bozuklukları ile ilişkili

olabileceği (Thayer ve Lane, 2002) belirtilmiştir. Bilişsel süreçlerdeki bozulmalar duygu düzenleme üzerinde de kilit bir role sahiptir. Özellikle depresyonu olan ya da depresyona yatkın bireylerle yapılan araştırmalara bakıldığında; bireylerin tek duygu kategorisinden tepkiler verdikleri ortaya çıkmıştır (Murphy ve diğerleri, 1999). Bilişsel esneklik, duygu düzenlemeyi desteklemektedir ve özellikle duygusal malzemenin işlenmesi söz konusu olduğunda bilişsel esneklik duygu düzenleme için önemli hale gelmektedir (Malooly, Genet ve Siemer, 2013).

Bilişsel esneklik, kişilerarası ilişkilerde kazanılan bir özelliktir ve bu özellik yaş ve anne baba tutumlarından önemli ölçüde etkilenmektedir (Bilgin, 2009). Çocukken maruz kalınan aile ortamı ve aile içi şiddetin şemaların oluşumunda rol oynadığı ve bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinde etkili olduğu söylenebilir. Yaşamın erken döneminde oluşan ve bireyin yaşamını etkileyen erken dönem uyumsuz şemaların varlığı, bireyin bilişsel olarak esnek olamamasına neden olabilir. Bilişsel esnek olamama ise bireyin ruminasyona eğilimi olduğunu gösterebilir. Bilişsel esnek olamama insanların dikkatlerini kendilerinden ve sorunlarından başka yöne yöneltememesine neden olmaktadır (Martin, Oren ve Boone, 1991). Bu durum da bireyi ruminatif düşünme eğilimine sevk edebilir.

Yukarıda da belirtildiği gibi bilişsel esneklik ve ruminasyon arasında bir ilişki bulunmaktadır. Bir sonraki bölümde erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide rol oynayabileceği düşünülen değişkenlerden biri olan ruminasyon kavramına yer verilmiştir.

2.4. Ruminasyon

Ruminasyon kavramı ile ilgili yapılan kuramsal ve deneysel çalışmaların son yıllarda arttığı görülmektedir. Ruminasyon teriminin tanımına bakıldığında çeşitli tanımlar arasında benzerlik olmasına rağmen farklı araştırmacılar ruminasyonu farklı biçimlerde tanımlamışlardır (Papageorgiou ve Wells, 2004).

Nolen-Hoeksema'ya (1991) göre; ruminasyon, bilişsel başa çıkma stratejilerinden biri olarak düşünülmektedir ve problemin sürekli olarak verimsizce düşünülmesi anlamına gelmektedir. Rippere'a (1977) göre ruminasyon; kalıcı (sürekli), tekrarlayıcı, depresif düşünce olarak tanımlanmaktadır ve negatif ruh haline karşı verilen ortak bir tepkidir. Ruminatif düşüncelerin örnekleri arasında: 'Ben neden böyle

beceriksizim, ruh halim çok kötü, neden bu kadar olumsuz bir tepki veriyorum' gibi benzer kalıplar yer almaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2004).

Gross ve Thompson (2007) ise konsantrasyon olarak adlandırılan dikkat biçimini endişe ve ruminasyon olarak sınıflandırmışlardır. Bu bilişsel süreçlerin her ikisinin de kişinin bir durumun duygusal boyutlarına odaklanması olarak belirtilmiştir. Duygu durum bozuklukları genellikle ruminasyon adı verilen kalıcı olumsuz bilişin bir diğer biçimidir. Ruminasyon endişeye benzemekle birlikte genellikle gelecekteki olaylardan ziyade geçmiş ya da şimdiki olumsuz koşulları barındırmaktadır.

Ruminasyonda bireyler genellikle sorunlarını çözmeye çalışmazlar. Soruna karşı harekete geçmek yerine sorunun durumunu tekrar tekrar ve pasif bir şekilde düşünme eğilimi göstermektedirler (Nolen-Hoeksema, 1998). Ruminasyon, işlevsiz duygu düzenleme stratejisi olarak da kabul edilmektedir. Leahy'e (2002) göre; ruminasyon arttıkça insanlar duygularını ifade etmekte zorlanmaktadırlar.

Ruminasyon duygu düzenleme stratejilerinden biri olan yeniden değerlendirmeye benzemektedir. Çünkü her iki durum da farklı bir şekilde problem üzerine düşünülmesini içermektedir. Yeniden değerlendirme stratejisine sahip birey; bir problem durumunda alternatif bakış açısı üretmeye çalışırken, ruminasyona sahip birey ise aynı durumda verimli bir işlev gösterememektedir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001).

Yukarıda genel bir tanımı yapılan ruminasyon kavramının daha açık bir şekilde anlaşılabilmesi için bir sonraki bölümde ruminasyonu ele alan temel kuramlara yer verilmiştir.

2.4.1. Ruminasyonu Ele Alan Kuramlar

- 1) Tepki Stilleri Kuramı (Response Style Theory): Nolen-Hoeksema (1987, 1991) 1980'lerin sonunda ve 1990'ların başında tepki stilleri kuramı ruminasyonu 'başta çıkma stratejisi' olarak belirtmiştir. Ruminasyon; durumun sonuçlarını etkileyebilecek her türlü uyumlu ya da uyumsuz veya yalnızca stresli durumlarla başa çıkabilmeyi amaçlayan bir tepki biçimi olarak tanımlanmıştır. Nolen-Hoeksema (1991) tarafından önerilen tepki stilleri kuramına göre ruminasyon; bireyin tekrar tekrar depresif düşüncelerine odaklanarak, depresif belirtilerin nedenleri, anlamları ve sonuçları hakkında bilgi vermektedir. Ruminasyon; bireyin problemine tepki vermenin bir biçimidir ve problemin belirtilerine ve bu

belirtilerin olası neden ve sonuçlarına tekrar tekrar ve pasif olarak odaklanmayı içermektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminatif düşünceye sahip olan bireyler; kendilerini soyutlayarak sürekli olarak kendi problemlerine ve bu problemlerin ortaya çıkardığı olumsuz duygu durumuna odaklanmaktadır ve bu şekilde problemlerini çözebileceklerini düşünmektedirler (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Bu bireyler 'baş edemem, benimle ilgili sorun ne' gibi pek çok düşünceye sahiptirler ve bu düşünceler bireyin ruminatif düşünce döngüsünde takılı kalmalarına neden olmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999). Ruminasyon döngüsü sürekli kullanıldığında sosyal destek kaybı meydana gelmektedir ve bu sosyal kayıp olumsuz duygu durumunda artışa yol açmaktadır. Ruminasyon, bu belirtileri çevreleyen koşulları değiştirmek için aktif bir şekilde problemi çözebilmek amacıyla yol göstermemektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Nolen-Hoeksema'ya (1987) göre ruminasyonun üç önemli özelliği vardır: a) ruminatif düşünme şiddetli döngü haline gelebilir ve olumsuz ruh hali yoğunlaştıkça birey kendisini depresyonda hissedebilir, b) ruminasyon olumsuz anıları etkinleştirir ve bireyi bu olumsuz anılarla meşgul ederek bireye yardımcı olabilecek diğer motivasyon kaynaklarını düşünmesini engeller, c) ruminasyon süreci boyunca problemle ilgili düşüncelerin genellikle olumsuz olması, bireyin problemi çözmesine yönelik harekete geçmesini engellemektedir.

- 2) Hedefe İlerleme Kuramı (Goal Progress Theory): Martin ve Tesser'e (1989) göre ruminasyon aslında Zeigarnik etkisinin bir örneğidir. Zeigarnik tamamlanmamış görevlerle ilgili bilginin, tamamlanmış görevlerle ilgili bilgilerden daha uzun süre bellekte kalma eğiliminde olduğunu göstermiştir (Zeigarnik, 1938, akt: Martin, Shrira ve Startup 2004). Bu kuramın bakış açısıyla ruminasyon, henüz elde edilememiş yüksek düzeyli hedefler hakkında tekrar tekrar düşünme eğilimidir. Martin ve Tesser (1996) ruminasyonu hedefe ilerlemenin bir işlevi olarak görmektedirler. Ruminasyonun yüksek hedeflerin elde edilmesine vesile olduğunu öne sürmektedirler. Bu tanıma göre, Martin ve Tesser (1996) ruminasyonun her zaman faydalı olduğunu ima etmemektedir. Bu yazarlara göre ruminasyon her zaman bireyleri hedeflenen, arzulanan amaçlarına doğru ilerletmeye yetmese de ruminasyonun işlevinin bu olduğu belirtilmiştir. Ruminasyon, bireyler üst düzey hedeflerine doğru ilerleyemedikleri zaman ortaya çıkmaktadır. Hedefle ilgili bilgileri erişilebilir kılmaktadır ve bireyler

ulaşılamayan hedefle ilgili bilgileri algılayıp işleyebilir. Bu durumda ruminasyon problem çözmeyi kolaylaştırabilir ve bireylerin hedeflerine doğru ilerlemesinde yardımcı olabilir (Schooler, Fallshore, ve Fiore, 1995; akt: Martin, Shrira ve Startup, 2004).

- 3) Strese Tepki Olarak Ruminasyon (Stress Reactive Rumination): Robinson ve Alloy (2003) strese tepki olarak ruminasyon kavramını; stresli yaşam olayının ardından olumsuz çıkarımlara yönelik ruminasyon eğilimi olarak belirtmişlerdir. Strese tepki olarak ruminasyonun depresif ruh halinin başlangıcından önce olduğu düşünülmektedir. Buna karşılık Nolen-Hoeksema (1991) tarafından önerilen ruminasyon kavramının depresif ruh haline tepki olarak çıktığı düşünülmektedir. Temple-Wisconsin Depresyona Bilişsel Yatkınlık Projesinde elde edilen verilere göre depresyonun etiolojisinde strese tepki olarak ruminasyonun önemli bir rol oynadığı ortaya konmuştur (Alloy ve Abramson 1999; akt: Papageorgiou ve Wells, 2004). Başka bir araştırmada ise majör depresif atakların ortaya çıkmasına olumsuz bilişsel stillerin ve strese dayalı ruminasyon arasındaki etkileşimin neden olduğu belirtilmiştir (Robinson ve Alloy, 2003).
- 4) Üzüntüye İlişkin Ruminasyon (Rumination On Sadness): Conway, Csank, Holm ve Blake'e (2000) göre ruminasyon; bireyin mevcut sıkıntı ve üzüntüyü çevreleyen koşullarla ilgili olarak tekrar eden düşünceleridir. Bu düşünceler; a) olumsuz ruh halinin öncülleri ya da doğası ile ilişkilidir b) hedefe yönelik değildir ve bireyleri iyileştirici eylem planları yapmak için motive etmezler c) bireyler ruminasyonla meşgul olduklarında sosyalleşemezler. Bu tanıma göre üzüntüye ilişkin ruminasyon olumsuz bir içeriğe sahiptir, problemi çözmeyi kolaylaştırmaz, kişinin tek başına yönettiği ve izinsiz (davetsiz) bir şekilde zihne giren bir eylemdir. Üzüntüye ilişkin ruminasyon üzerine yapılan araştırmalar; ruminasyonun olumsuz etkilemeyi ve depresyonu daha da kötüleştirdiğini göstermektedir (Just ve Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993).

2.4.2. Ruminasyonun Sonuçları

Birçok kişi disfori ya da depresyon yaşarken problemleri ve kendisi hakkında ruminatif düşünmeye kendini mecbur hissetse de ampirik kanıtlar birleştirildiğinde böyle bir başa çıkma tarzının sayısız zararlı sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ruminasyonun olumsuz etkileri için öncelikle disforik katılımcılar seçilmiştir ve laboratuvar ortamında bu katılımcıların ruminatif düşünceleri tetiklenerek ruh halleri, bilişleri veya davranışları değerlendirilmiştir (Lyubomirsky, Caldwell ve Nolen-Hoeksema, 1998; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993).

Laboratuvar, kesitsel ve ileriye dönük çalışmalar ruminasyonun çeşitli zararlı sonuçlar ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında; uzun süreli ve şiddetli olumsuz etki ve depresyon semptomları, olumsuz önyargılı düşünce, zayıf problem çözme becerisi, motivasyonu düşürme, konsantrasyona ve bilişe zarar verme, stres ve problemlerin artması gibi olumsuz sonuçlar görülmektedir (Lyubomirsky ve Tkach, 2003). Bu sonuçlara ek olarak ruminasyonun bilişsel davranışçı terapide majör depresyon durumunda iyileşmeyi geciktirdiği saptanmıştır (Siegle, Sagrati, ve Crawford, 1999; akt: Papageorgiou ve Wells, 2004).

Nolen-Hoeksema (1991) tepki stilleri kuramında ruminasyonu; bireylerin içeriye odaklanması ve içgörü kazanmak için duygularını ve sorunlu durumlarını değerlendirmesi olarak ifade etmiştir. Nolen-Hoeksema (1996; akt: Nolen-Hoeksema, 2004) ruminasyonun uyumsuz sonuçları üzerine odaklanmıştır. Ruminasyonun olumsuz düşünme döngüsüne neden olabileceğini ve böylelikle bireyin ruh halini bozabileceğini ileri sürmüştür.

Yukarıda erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide rol oynayan ruminasyon kavramı ele alınmıştır. Bir sonraki bölümde bu konularla ilgili yurtdışında ve Türkiye’de yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni olan duygu düzenleme ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar; duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemaların birlikte ele alındığı çalışmalar; duygu düzenleme ile ruminasyonun birlikte ele alındığı çalışmalar ve duygu düzenleme ile bilişsel esnekliğin birlikte ele alındığı çalışmalar hakkında bilgiler sunulmuştur.

2.5.1. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt içinde Yapılan alışmalar

Duygu düzenleme ile ilgili yurt içinde yapılmış çalışmalara bakıldığında; psikoloji ve ilgili alanlarda duygu düzenlemeyi ele alan araştırmaların 2000’li yıllarda yapılmaya başladığı ve giderek artış gösterdiği gözlenmiştir.

Yurt içinde yapılan çalışmalarda duygu düzenleme kavramının psikolojik semptomlarla, ebeveyn tutum ve davranışlarıyla, yeme tutumları ve bağlanma biçimleriyle olan ilişkisine yönelik araştırmalar yapıldığı dikkat çekmektedir. Aşağıda duygu düzenleme ile ilgili yurt içinde yapılmış araştırmalar hakkında bilgiler sunulmuştur.

Altan (2006), katılımcılarını İstanbul’daki 4-6 yaş arasındaki 145 okul öncesi ocuk, onların anneleri ve anaokulu  ğretmenlerinin oluşturduğu çalışmada; anne sosyalizasyonu (toplumsallaşma) ile çocuğun mizaç özelliklerinin çocuğun duygu düzenleme becerisine olan etkisini incelemiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizine göre; annelerin olumlu ebeveyn davranışları, tepkisel mizaç ve sıcakkanlı mizaç arasındaki etkileşim, duygu düzenleme becerisini anlamlı olarak yordamıştır. Olumlu ebeveyn davranışı orta düzeyde ve sıcakkanlılık en yüksek düzeyde olduğu zaman duygu düzenleme becerisinin en yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Araştırmanın diğer bir bulgusu ise; duygu düzenleme becerisi ile zevki erteleme becerisi arasında bir ilişki olduğu yönündedir.

Bağlanma biçimi, duygu düzenleme, psikolojik rahatsızlık ve ilişkisel dünyanın zihinsel yapılanması arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada; bireyin kişilerarası dünyası, bu dünyanın bilişsel ve duygulanım düzeyindeki yansımalarıyla değerlendirilmeye çalışılmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için ilk olarak Duygu Düzenleme G l ğu  leği’nin Türkçe standardizasyonu yapılmıştır ve bu Türkçe versiyonla *Duygu Düzenleme Becerisi* ile, *Güvenli Bağlanma*, *Kayıtsız Bağlanma*, *Kayıtlı Bağlanma*, *Korkulu Bağlanma* ve *Karışık Güvensiz Bağlanma* arasındaki ilişki çalışılmıştır. Araştırmanın 92 katılımcısı klinik grubu ve 93 katılımcısı da kontrol grubunu oluşturmuştur. Araştırmada; güvenli bağlanan kişilerin diğer bağlanma biçimlerinde bulunan kişilere göre duygularını daha iyi düzenleyebildiği g r lm ştir. Ayrıca duygu düzenlemenin bağlanma biçimlerine ve psikolojik sorunlara aracı rolü olduğu bulunmuştur. Klinik grupta bulunan katılımcıların duygu düzenleme

becerilerinde kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde daha fazla zorlandıkları görülmüştür (Rugancı, 2008).

Aka (2011), 18-36 yaşları arasında olan 530 yetişkin ile yaptığı araştırmasında algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Araştırmada katılımcıların duygu düzenleme durumunun ölçülebilmesi için ‘Duygu Düzenleme Ölçeği’ ve ‘Duygu Düzenleme Süreçleri’ kullanılmıştır. Yapılan regresyon sonuçlarına göre; yaşı küçük olan katılımcıların yaşı büyük olanlara göre duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bir diğer duygu düzenleme yöntemi olan bastırma içinse, erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre daha fazla bu yöntemi kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca, genç katılımcıların, diğer yaş grubuna göre bastırma yöntemini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Araştırmanın sonuçları; farklı ebeveyn tutumları, duygu düzenleme biçimleri ve süreçlerinin; depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri ile ilişkilerini göstermiştir.

İstanbul’un devlet ve özel üniversitelerinde okuyan yaşları 18-33 arasında değişen 294 üniversite öğrencisinin katılımcılarını oluşturduğu araştırmada ise; yeme tutumları, bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırmada katılımcıların duygu düzenleme durumunun ölçülebilmesi için Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar; kaygılı bağlanmanın, duyguların farkında olmanın, amaç odaklı davranışlar sergilemenin ve stratejiler geliştirmekte zorlanmanın bozulmuş yeme tutumları ile ilişkisini doğrulamıştır. Kaygılı bağlanma ve duyguların farkında olmakta zorlanmanın yeme tutumu üzerinde yordayıcı etkisi bulunmuştur (Duenyas, 2014).

Pektaş (2015) ise üniversite öğrencilerinde depresyon ve kaygı belirtileri ile ebeveyn kabul, red ve kontrolü arasındaki ilişkiyi araştırmanın yanı sıra bu ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin (farkındalık, açıklık, duyguları kabul, stratejiler, amaçlar ve dürtü kontrolü) aracı rolünü incelemiştir. Araştırma, 352 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ebeveyn reddi ile üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerinin her bir boyutu arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bunun yanı sıra yürütülen hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda, duygu düzenleme güçlükleri tüm boyutlarının, algılanan anne reddi ve baba reddi ile depresif ve sürekli

kaygı belirti düzeyleri arasındaki ilişkide her iki cinsiyet için ayrı ayrı aracı rol üstlendikleri tespit edilmiştir.

Safrancı (2015), psikolojik semptomlarla ilişkili duyguların ele alındığı bütünlüycü bir model çalışarak ilk olarak algılanan ebeveyn tutumlarının ve duygusal deneyimlerin, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik problemler üzerindeki olası etkilerini araştırmıştır. İkinci olarak ise; duygularla psikolojik semptomlar arasındaki ilişkide duygu düzenleme süreçlerinin düzenleyici etkisini incelemiştir. Araştırmada katılımcıların duygu düzenleme durumlarını ölçebilmek için Duygu Düzenleme Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği uygulanmıştır. 18 ile 50 yaş aralığında toplam 544 katılımcı ile yaptığı çalışmada; ebeveyn tutumlarından, babadan algılanan reddedilme ve anneden algılanan aşırı koruyuculuk duygu düzenleme güçlükleri ile kaygı, endişe ve depresyonu içeren psikolojik problemlerle olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ebeveyn tutumları kontrol edildikten sonra duyguların etkisi incelendiğinde ise özellikle utanç, sürekli öfke ve bastırılmış öfke ifadesinin birçok duygu düzenleme güçlüğü ve çeşitli semptomlarla bağlantılı olduğu bulunmuştur. Bu duyguların psikolojik problemlerle ilişkisinde, bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme süreçlerinin düzenleyici rolü olduğu gözlenmiştir.

Ankara'da eğitim görmekte olan 9. ve 10. sınıfa devam eden 200 öğrenciden oluşan çalışmada ise ana-babaya güvenli bağlanma ile ergenin olumlu sosyal davranışları arasındaki ilişkide, empati ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü incelenmiştir. Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Kişilerarası Tepkisellik Endeksi, Olumlu Sosyal Davranış Yönelim Ölçeği katılımcılara uygulanmıştır. Ergenlerin ana babalarına güvenli bağlanma puanlarıyla duygu düzenleme güçlükleri ölçeğindeki puanları arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin duygu düzenleme güçlükleri puanları ile hem özgeci hem de duygusal olumlu sosyal davranışlar puanları arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu ise; duygu düzenleme güçlüklerinden alınan puan yükseldikçe ergenlerin olumlu sosyal davranışlar göstermelerinin azaldığını ifade etmektedir (Mubarique, 2016).

Görüldüğü gibi duygu düzenleme ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmaların geçmişi oldukça yenidir. Yapılan araştırmalar çoğunlukla yetişkin ve ergenler üzerinde yürütülmüş olup duygu düzenleme kavramının; psikolojik semptomlar (depresyon,

kaygı, obsesif-kompulsif bozukluk gibi), ebeveyn tutum ve davranışları, yeme tutumları ve bağlanma biçimleri gibi değişkenlerle ilişkisine bakılmıştır. İlgili araştırma bulgularına göre söz konusu değişkenlerle duygu düzenleme arasında ilişki olduğu belirlenmiştir.

2.5.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt dışında Yapılan Çalışmalar

Duygu düzenleme ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında; araştırmaların 2010'lu yıllardan sonra gelişim gösterdiği ve genellikle üniversite öğrencileriyle gerçekleştiği görülmektedir. Aşağıda duygu düzenlemeyle ilgili yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Psikoterapide bir tedavi hedefi olarak duygu düzenleme becerilerini inceleyen bir araştırmaya Almanya'daki bir hastanede çeşitli zihinsel rahatsızlıklar için tedavi edilen 289 hasta katılmıştır. Çalışma; duygu düzenleme stratejilerinin terapide öğretilmesinin veya psikoeğitimsel olarak kullanılmasının psikoterapötik müdahalelerin etkililiğini arttırdığını göstermektedir (Berking ve diğerleri, 2008).

McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli ve Gross (2008), duygu düzenlemede cinsiyet farklılıklarını Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme (fMRI) kullanarak bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi açısından incelemiştir. Araştırmaya 13 kadın ve 12 erkek katılmıştır. FMRI kullanılarak erkek ve kadın katılımcılara belirli resimler gösterilmiş ve resimlere verilen duygusal tepkileri için bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi açısından farklılıklarına bakılmıştır. Cinsiyet farklılıklarına dayalı sonuçlara bakıldığında; erkeklerin kadınlara oranla duygusal tepkiye bağlı olarak amigdala aktivitelerinde azalma, erkeklerin prefrontal bölgelerinde kadınlara göre daha az artma ve erkeklerin ventral striatal bölgelerinin ödül süreçlerinden daha az etkilendiği görülmüştür. Bu sonuçlara göre yazarlar; bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanan erkeklerin otomatik duygu düzenlemesini daha fazla kullanması nedeniyle kadınlara göre daha az bir çabayla bilişsel düzenleme yapabildiklerini ve ikinci olarak; kadınların olumsuz duyguların yeniden değerlendirilmesine yönelik olumlu duyguları kullanabildiklerini belirtmişlerdir.

Erkek öğrencilerin duygu düzenleme sürecindeki güçlükleri, yeme bozuklukları ve beden hoşnutsuzluğu ile ilgili bir araştırma yapılmıştır. Amerika'daki bir üniversitede öğrenim gören 296 erkek öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırmada

katılımcıların duygu düzenleme süreçlerinin ölçülebilmesi için ‘Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği’ kullanılmıştır. Duygu düzenleme güçlükleri; yeme bozuklukları ve beden memnuniyetsizliği ile ilişkili bulunmuştur (Lavender ve Anderson, 2010).

Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011), duygu düzenleme (ruminasyon, bastırma, yeniden değerlendirme, problem çözme, kabul etme, sosyal destek) ve depresif semptomlarla olan ilişkide cinsiyet ve yaş farklılıklarını incelemişlerdir. 1312 katılımcının yer aldığı araştırmada; 25-35 yaş arasındaki gençlerden 254 kadın, 237 erkek; 45-55 yaş arasındaki orta yaş yetişkinlerden 272 kadın, 252 erkek; 65-76 yaş arasındaki ileri yetişkinlerden ise 164 kadın ve 133 erkek katılımcı bulunmaktadır. Katılımcılara Beck Depresyon Envanteri, Ruminasyon Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Kadınlar için bastırma duygu düzenleme stratejisinin kullanımının yaşla birlikte arttığı bulunmuştur. Erkeklerde bastırma duygu düzenleme stratejisinin yaşla birlikte artış göstermediği kaydedilmiştir. Ruminasyon boyutunda ise; kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlar aldığı; ileri yetişkinlerin genç ve orta yaş yetişkinlere göre daha düşük puanlar aldığı görülmektedir.

Goodall, Trejnowska ve Darling (2012), 192 yetişkin katılımcı (18-65 yaş) ile gerçekleştirdikleri çalışmada güvensiz bağlanma ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu saptamışlardır. Veriler; Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ile elde edilmiştir. Aynı zamanda duygu düzenleme ve güvenli bağlanmanın kişilik özelliği olan farkındalık (dispositional mindfulness) ile de ilişkili olduğu belirtilmiştir.

10-12 yaşlarında olan 87 çocuk katılımcıyla gerçekleştirilen bir araştırmada ise; anne-çocuk arasındaki bağlanma, duygu düzenleme ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada; güvenli bağlanma gerçekleştiren çocukların anksiyete düzeyinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Anksiyete düzeyi daha yüksek olan çocukların duygularını tanımlamada daha fazla güçlük yaşadıkları görülmüştür (Brumariu, Kerns ve Seibert, 2012).

Kwon, Yoon, Joormann ve Kwon (2013), duygu düzenlemede kültürel ve cinsiyet farklılıklarının depresyonla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcılarını 764 üniversite öğrencisi; 384 Amerikalı (130 erkek, 254 kadın) ve 380 Koreli (199 erkek, 181 kadın) oluşturmaktadır. Bulgularda; kadınların erkeklere göre

daha fazla ruminasyon kullandıkları belirtilmiştir. Ayrıca, her iki duygu düzenleme stratejisinin (bastırma ve yeniden değerlendirme) her iki ülkede de depresif semptomlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ruminasyon ve bastırmanın (ifadeyi ve öfkeyi bastırma) depresif semptomlarla ilişkili olduğu, yeniden değerlendirme boyutunun ise depresif semptomlarla daha az ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Ivcevic ve Brackett (2015) ise 223 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada; duygu düzenleme yeteneği ile yaratıcılık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Duygu düzenleme yeteneği ile yaratıcılık arasındaki ilişkiye bireyin ilgisi ve engeller karşısında ısrarının aracılık ettiği de kaydedilmiştir.

Duygu düzenleme ve depresif belirtiler ile yakın ilişkilerin sosyal bağlam ve etkisinin incelendiği bir araştırmanın katılımcılarına San Francisco, San Jose, Oakland ve California'daki telefon numaralarının rastgele çevrilmesiyle ulaşılmıştır. Başlangıçta çağrılan 1789 kişiden ilk görüşmeye 1319 kişi (625 erkek, 694 kadın; yaş ortalaması 47) katılmıştır. Araştırmada; bireylerin duygu düzenleme stratejilerinin depresif belirtiler ile ilişkilendirilmesinin, sosyal bağlanma ve romantik ilişki statüsüne bağlı olduğu bulunmuştur. Bulgular; yakın ilişkilerin ve ilişkilerin altında yatan süreçlerin insanların kullandığı duygu düzenleme stratejilerini etkilediği ve hem temel süreçler hem de depresif psikopatoloji açısından duygu düzenlemenin temel sosyal mekanizmaları etkilediği görülmüştür (Marroquín ve Nolen-Hoeksema, 2015).

Görüldüğü gibi duygu düzenleme ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalarda duygu düzenleme kavramının psikoeğitim, yeme tutumları, bastırma ve yeniden değerlendirme süreçleri, cinsiyet farklılıkları, bağlanma biçimleri ve psikolojik semptomlarla ilişkisi incelenmiştir. İlgili araştırma bulgularına göre söz konusu değişkenlerle duygu düzenleme arasında ilişki olduğu belirlenmiştir.

2.5.3. Duygu Düzenleme, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyonun Birlikte Ele Alındığı Araştırmalar

Bu bölümde yurt içinde ve yurt dışında duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, ruminasyon ve bilişsel esnekliğin birlikte ele alındığı çalışmalara yer verilmiştir.

2.5.3.1. Duygu Düzenleme ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde duygu düzenleme ve erken dönem uyumsuz şemaların birlikte ele alındığı yurt içi ve yurt dışı araştırmalarla ilgili bilgiler sunulmuştur.

Akhun (2012), üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurgusu, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini 844 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; katılımcıların yaşı arttıkça yaşadıkları duygu düzenleme güçlüğü'nün azaldığı bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünde algılanan ebeveynlik biçimi, erken dönem uyumsuz şema alanları ve psikolojik belirtileri yordadığı belirtilmiştir.

Eldoğan (2012) ise, üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 240 üniversite öğrencisinden oluşturmaktadır. Araştırmada; sosyal fobi belirti düzeyi yüksek ve orta olan bireylerin, düşük olan bireylere kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü deneyimledikleri ve duygu düzenleme güçlüğü'nün, kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile sosyal fobi belirtileri arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumu üzerindeki etkisini inceleyen araştırmanın örneklemini 2013-2014 yılları arasında Ege Üniversitesinde öğrenim gören 773 kadın üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yeme bozukluğu açısından riskli olan grubun riskli olmayan gruba göre tüm erken dönem uyumsuz şema boyutlarında ve farkındalık alt boyutu hariç tüm duygu düzenlemedeki güçlükler boyutlarında anlamlı bir şekilde daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, kendini feda ve yüksek standartlar şema boyutları ile duygu düzenlemedeki güçlükler toplam puanının yeme tutumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu bulguya göre; belirlenmiş daha yüksek standartlara sahip olmak, diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamak için kendi ihtiyaçlarını yok saymak ve duygusal açıdan kimsenin yakınlık göstereceğine inanmamak, bozulmuş yeme örüntülerini açıklayan bir profil olarak değerlendirilmiş ve böylesi temel inançların varlığında olumsuz duygulanımla baş

etmek için uygun duygu düzenleme stratejilerine ulaşamamak da bu profili tamamlayan başka bir parça olarak belirtilmiştir (Sapmaz Yurtsever, 2014).

Şaşmaz (2014) ise; erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğünün borderline kişilik bozukluğu ve bipolar bozukluk üzerindeki yordayıcı etkisini incelemiştir. Araştırma 344 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Şema alanlarından zedelenmiş sınırların ve duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutlarından dürtünün; hem borderline kişilik bozukluğunu hem bipolar bozukluğu yordadığı, ek olarak şema alanlarından kopukluk ve duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutlarından açıklığın borderline kişilik bozukluğunu yordadığı belirtilmiştir.

Öğrencilerin borderline kişilik özelliklerinde; şema, duygu düzenleme, dissosiyatif deneyim ve intihar düşüncesinin rolünü inceleyen bir araştırmada ise İran'da öğrenim gören 300 lise öğrencisi araştırmanın katılımcılarını oluşturmaktadır. Araştırmada; erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme, dissosiyatif bozukluklar ve borderline kişilik bozuklukları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Sajadi, Arshadi, Zargar, Honarmand ve Hajjari, 2015).

Görüldüğü gibi duygu düzenleme ve erken dönem uyumsuz şemaların birlikte ele alındığı yurt içi ve yurt dışı araştırmalar çoğunlukla üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmalar incelendiğinde; duygu düzenleme ve erken dönem uyumsuz şemaların algılanan ebeveynlik biçimi, psikolojik belirtiler, sosyal fobi, yeme tutumları gibi değişkenlerle ele alınarak incelendiği, bu değişkenleri yordayıp yormadıkları ya da değişkenler arasındaki aracı rollerine bakılmıştır.

2.5.3.2. Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin birlikte ele alındığı yurt içi ve yurt dışı araştırmalarla ilgili bilgiler sunulmuştur. Literatürde; duygu düzenleme ve bilişsel esneklik kavramlarının birlikte incelendiği çalışmaların sayısının sınırlı olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmalarda ise; genellikle duygular ve bilişsel esneklik üzerinde durulmuştur. Aşağıda duygu, duygu düzenleme ve bilişsel esnekliği birlikte inceleyen çalışmalar ele alınmıştır.

Esther, Antonio, Aranzazu ve Camino (2010), yürütücü işlev ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 7-8 yaşlarındaki 13 erkek ve

11 kız öğrenci katılmıştır. Araştırmada verilerin elde edilmesi için Wisconsin Kart Eşleme Testi, Stroop testi, Sayı Dizisi Testi, Hanoi Kulesi Testi ve duygu düzenleme süreçleriyle ilgili olarak hikâye anlatımı, reklam izletme gibi süreçler takip edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; duygular ve bilişsel süreçlerde (gözlem, sınıflama, tahmin etme, sonuç çıkarma vb.) karşılıklı bir etkileşim olabileceği ifade edilmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğü ve yüksek düzeyli bilişsel yetenekler arasındaki ilişkide cinsiyet farklılıklarının incelenmesine yönelik olan çalışmaya 154 kişi katılmıştır. Veriler; Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Wechsler Yetişkinler için Zeka Testi, Delis-Kaplan Yönetici İşlev Sistemi Test Bataryası ile elde edilmiştir. Kadınlarda anlamsal (semantik) bilginin daha hızlı alınması ve bilişsel esnekliğin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu ancak erkeklerde ilişkili olmadığı bulunmuştur (Bardeen, Stevens, Murdock ve Lovejoy, 2013).

Duyguların yaratıcılık üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünü inceleyen bir araştırmaya 120 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu katılımcılar rastgele olarak; pozitif, nötr, negatif duygulanım koşullarına ayrılmıştır. Tüm katılımcılara bireysel testler uygulanmıştır. Katılımcılara üç bağımsız görev verilmiştir. Birinci görev; bir filmi gelecek öğretim dönemi için değerlendirmedir. Belirli bir duygusal durumu başlatmak için film seyreden katılımcılar, filmin ardından duygusal durumlarıyla ilgili bir kontrol listesi doldurulmuşlardır. Daha sonra bilişsel esnekliklerini göstermek için bir görev gerçekleştirmişlerdir. Bunun için iç görü görevini ve farklı düşünme testini tamamlamışlardır. Sonuçlara bakıldığında; bilişsel esneklik olumlu duygu ile içgörü problemi çözümü arasındaki ilişki üzerinde tam aracılık etkisi göstermiştir. Aynı zamanda bilişsel esnekliğin olumlu duyguların ve yaratıcılığın gelişmesinde önemli bir rol oynadığı bulunmuştur (Lin, Tsai, Lin ve Chen, 2013).

Şahin ve Ramazan (2016), okul öncesi çocukların yürütücü işlevleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada 6 yaş çocukların yürütücü işlevleri (soyutlama becerileri ve bilişsel esneklik) ile duygu düzenleme becerileri arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 70 kız ve 67 erkek toplam 137 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada yürütücü işlevlerin "bilişsel esneklik" alt boyutu ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, yürütücü işlevlerin "soyutlama becerileri" alt boyutu ile

duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin birlikte ele alındığı yurt içi ve yurt dışı araştırmalar incelendiğinde; duygu, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik kavramlarının birbirleriyle ilişkili olabileceği, cinsiyet farklılıkları, yaratıcılık üzerindeki etkisi üzerinde durulmuştur.

2.5.3.3. Duygu Düzenleme ve Ruminasyon ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde duygu düzenleme ve ruminasyonun birlikte ele alındığı yurt içi ve yurtdışı araştırmalarla ilgili bilgiler sunulmuştur. Aşağıda duygu düzenleme ile ruminasyonu birlikte inceleyen çalışmalar ele alınmıştır.

Tamres, Janicki ve Helgeson (2002), cinsiyet farklılıklarının ele alınarak duygu düzenleme ve ruminasyon durumlarının incelendiği 10 araştırmanın meta analizini içeren bir araştırma yapmışlardır. Çalışmada; 2000'in üzerinde katılımcının birleştirilmiş bir örneği ele alınarak cinsiyete göre duygu düzenleme stratejilerinden biri olan ruminasyonun değişip değişmediğine bakılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; erkeklere oranla kadınların sıkıntılı oldukları zamanlarda ruminasyona sahip olma eğilimlerinin daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir.

Psikozda duygu düzenlemenin incelendiği bir çalışmaya; yaşamlarında bir veya daha fazla psikotik atak geçiren 21 kişi, anksiyete bozuklukları veya duygu durum bozuklukları olan ve yaşamlarında hiç psikotik atak geçirmeyen 21 kişi ve klinik tanısı olmayan 21 kişi katılmış ve bu kişilerin duygu düzenleme stratejileri karşılaştırılmıştır. Katılımcılara duygu düzenleme durumlarının ölçülmesiyle ilgili Duygu Düzenleme Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada; klinik tanı almamış gruba göre tanı almış grubun daha fazla ruminasyon gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri kullandıkları görülmüştür (Livingstone, Harper ve Gillanders, 2009).

Aldao, Nolen-Hoeksama ve Schweizer (2010), psikopatolojide duygu düzenleme stratejileriyle ilgili meta analitik incelemede bulunmuşlardır. Çalışmada altı duygu düzenleme stratejisi (kabul, kaçınma, problem çözme, yeniden değerlendirme, ruminasyon ve bastırma) ile dört grup psikopatoloji (anksiyete, depresyon, yeme ve madde ile ilgili bozukluklar) arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada; uyuma yönelik olmayan bir duygu düzenleme stratejisi olan ruminasyon ile depresyon ve anksiyete bozuklukları arasında güçlü ilişki bulunmuştur. Yazarlar; uyuma yönelik

olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kişileri psikopatolojiye daha çok yatkınlaştırdığını belirtmişlerdir.

Dora (2012) ise; özdenetim, duygu düzenleme, ruminasyon ve cinsiyetin üniversite öğrencilerinin sınav kaygılarına katkısını incelemek için 188 üniversite öğrencisine ulaşmıştır. Katılımcılar; Sınav Kaygısı Envanteri, Özdenetim Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Ruminatif Tepki Ölçeği'ni uygulamıştır. Araştırma; cinsiyet, özdenetim, duygu düzenlemenin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmanın ve ruminatif tepki olarak düşüncelere dalmanın üniversite öğrencilerinin sınav kaygılarını anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir.

Ruminasyonun; duygu düzenleme yeteneği ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide aracı rolünü inceleyen bir araştırmaya; trafik kazası geçiren ve travma sonrası stres bozuklukları iki hafta, bir ay, üç ay, ve devamında aylık periyotlarla takip edilen 93 birey katılmıştır. Araştırmada duygu düzenleme yeteneği, travmaya bağlı ruminasyon ve travma sonrası stres bozukluğu ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Ayrıca ruminasyonun; düşük duygu düzenleme yeteneği ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirtilmiştir (Ehring ve Ehlers, 2014).

Topçu (2014), baş etme yöntemleri, duygu düzenleme, ruminasyon, ve algılanan sosyal desteğin geleneksel ve siber zorbalık mağduriyeti ile ilişkilerini incelemiştir. Araştırmaya lisede öğrenim gören ve yaşları 14 ve 18 arasında değişen 853 ergen katılmıştır. Önerilen model hem geleneksel hem de siber ortamda mağduriyet yaşayanlarla test edilmiştir. Her iki model için de baş etme yöntemleri, ruminasyon, yeniden ele alma ve aileden algılanan sosyal destek aracılığıyla zorbalık mağduriyeti ile içe yönelim davranışı arasında dolaylı ilişkiler bulunmuştur. Aileden sosyal destek alan katılımcıların duygu düzenleme stratejilerinden yeniden ele almayı kullandıkları ifade edilmiştir. İşlevsel olmayan baş etme stratejileri kullanan katılımcıların ruminasyon yaptıkları ve içe yönelim bozuklukları sergiledikleri bulunmuştur. Duygu düzenleme stratejilerinden yeniden ele almayı kullananların daha az içe yönelim bozuklukları sergiledikleri ancak ruminasyon yapanların daha fazla içe yönelim bozuklukları yaşadıkları bulunmuştur.

Zawadzki (2015) ise yaptığı araştırmada duygu düzenleme stratejilerini ele alarak ruminasyonun olumsuz ruh sağlığı ile olan ilişkisini incelemiştir. 218 üniversite öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Çok değişkenli regresyon analizleri; tüm sağlık risk

göstermeleri ve sonuçları üzerinde tutarlı ve bağımsız bir etkiye sahip tek duygu düzenleme stratejisi olarak ruminasyonu ortaya çıkarmıştır. Yapılan analizler sonucunda kronik stresin tüm sağlık değişkenleri üzerinde ruminasyon aracılığıyla dolaylı etkileri olduğunu göstermiştir.

Duygu düzenleme ve ruminasyonun birlikte ele alındığı yurt içi ve yurt dışı araştırmalar incelendiğinde işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisi olan ruminasyonun depresyon ve anksiyete bozuklukları ile ilişkili olduğu; kadınların erkeklere göre daha fazla ruminatif düşünme eğiliminde oldukları; işlevsel olmayan baş etme stratejilerini kullanan bireylerin ruminasyona daha yatkın olduğu belirtilerek benzer değişkenlerin ele alındığı çalışmalar yapılmıştır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verileri toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini ölçmeyi amaçlar (Karasar, 2008). Ayrıca çalışmada, katılımcıların duygu düzenleme, bilişsel esneklik ve ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı karşılaştırmalı model ile ele alınmıştır. Araştırmada, duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli analizi ile incelenmiştir. Yapısal eşitlik modeli; birkaç değişkenin aynı anda yapısal bir modelde ilişki açısından analiz edilmesini sağlayan ve ölçüm hatalarını hesaba katarak inceleme yapan bir analiz metodudur. Hoyle'a (1995) göre yapısal eşitlik modeli, gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki ilişkiler hakkındaki hipotezlerin test edilmesini sağlayan geniş kapsamlı bir istatistiksel yaklaşımdır (akt: Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2016-2017 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Ankara Üniversitesi, Başkent Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 454 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar uygun örnekleme (convenient sampling) yöntemi ile seçilmiştir. Duygu düzenleme ile ilgili üniversite düzeyinde yapılan çalışmalarda farklı bulguların elde edilmesi ve bireyin üniversiteye başlamasıyla birlikte pek çok durum, olay ve problemlere karşı uyum sağlaması gerektiğinden bu çalışmada üniversitede öğrencileri katılımcı grup olarak seçilmiştir. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, fakülte, bölüm, yaşamın büyük kısmının geçirildiği yer, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu gibi demografik ve kişisel bilgilerine ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 1'de sunulmuştur.

Çizelge 1

Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Frekans	Yüzde	Toplam
Cinsiyet			
Kadın	287	63.2	454
Erkek	167	36.8	% 100
Sınıf Düzeyi			
1. Sınıf	80	17.6	
2. Sınıf	175	38.5	454
3. Sınıf	108	23.8	% 100
4. Sınıf	91	20.0	
Üniversite			
Başkent Üniversitesi	262	57.7	454
Hacettepe Üniversitesi	57	12.6	% 100
Ankara Üniversitesi	135	29.7	
Fakülte			
Ticari Bilimler Fakültesi	81	17.8	
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	60	13.2	454
Mühendislik Fakültesi	82	18.1	% 100
Eğitim Fakültesi	177	39.0	
Tıp Fakültesi	54	11.9	
Bölüm			
Uluslararası Ticaret	29	6.4	
Muhasebe ve Finansal Yönetim	29	6.4	
Bankacılık ve Finans	23	5.1	
İşletme	19	4.2	454
Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler	41	9.0	% 100
Bilgisayar Mühendisliği	30	6.6	
Elektrik-Elektronik Mühendisliği	24	5.3	
Jeoloji Mühendisliği	28	6.2	
Psikolojik Danışma ve Rehberlik	97	21.4	
Türkçe Öğretmenliği	24	5.3	
Okul Öncesi Öğretmenliği	56	12.3	
Tıp	54	11.9	
Yaşamın Büyük Kısmının Geçirildiği Yer			
Köy	10	2.2	
İlçe	55	12.1	453
Şehir	109	24.0	% 99,8
Büyükşehir	279	61.5	
Anne Eğitim Düzeyi			
İlkokul Mezunu	95	20.9	
Ortaokul Mezunu	64	14.1	450
Lise Mezunu	156	34.4	% 99,1
Lisans Mezunu	116	25.6	
Lisansüstü Mezunu	19	4.2	
Baba Eğitim Düzeyi			
İlkokul Mezunu	47	10.4	
Ortaokul Mezunu	49	10.8	454
Lise Mezunu	144	31.7	% 100
Lisans Mezunu	173	38.1	
Lisansüstü Mezunu	41	9.0	

Çizelge 1'de görüldüğü gibi araştırmaya 287'si (%63.2) kadın, 167'si (%36.8) erkek olmak üzere toplam 454 kişi katılmıştır. Yaş aralıkları 18-36 arasında değişen bu bireylerin yaş ortalamaları $\bar{X}= 21.32$ 'dir (SS= 1.92).

Araştırmaya katılan bireylerin sınıf düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde; 80 kişinin (%17.6) 1.sınıf, 175 kişinin (%38.5) 2.sınıf, 108 kişinin (%23.8) 3.sınıf, 91 kişinin (%20.0) 4.sınıf olduğu görülmektedir. Katılımcıların 262'sinin (%57.7) Başkent Üniversitesi'nde, 57'sinin (% 12.6) Hacettepe Üniversitesi'nde, 135'inin (% 29.7) ise Ankara Üniversitesi'nde öğrenim gördüğü görülmektedir. Katılımcıların fakültelerine göre dağılımları incelendiğinde; Ticari Bilimler Fakültesi'nden 81 kişinin (%17.8), İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nden 60 kişinin (%13.2), Mühendislik Fakültesi'nden 82 kişinin (%18.1), Eğitim Fakültesi'nden 177 kişinin (%39.0) ve Tıp Fakültesi'nden 54 kişinin (%11.9) öğrenim gördüğü görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak; katılımcıların bazı kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen *Kişisel Bilgi Formu*, bireylerin duygu düzenleme düzeylerini ölçmek amacıyla *Duygu Düzenleme Ölçeği* kullanılmıştır. Ayrıca, kişilerin erken dönem uyumsuz şema alanlarını ölçmek amacıyla *Young Şema Ölçeği Kısa Formu 3 (YŞÖ-KF3)*, ruminatif düşünme düzeylerini belirlemek amacıyla *Ruminasyon Ölçeği-Kısa Formu* ve bilişsel esneklik düzeyini ölçmek amacıyla ise *Bilişsel Esneklik Envanteri* kullanılmıştır. Bu araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. *Kişisel Bilgi Formu*

Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu; araştırmanın kim tarafından yürütüldüğü, elde edilen bilgilerin hangi amaçla kullanılacağı ve elde edilen bilgilerin gizliliği, katılımcıların araştırma konusunda bilgi edinmek istedikleri takdirde araştırmacıyla irtibat haline geçebilecekleri iletişim adresi konusunda bilgi sağlamaktadır. *Kişisel Bilgi Formu*'nda; çalışma grubunu oluşturan katılımcılara ilişkin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, fakülte, bölüm, yaşamın büyük kısmının geçirildiği yer, anne

eğitim durumu, baba eğitim durumu gibi kişisel bilgilerin elde edilmesi amacıyla çoktan seçmeli ve kapalı uçlu sorular bulunmaktadır (EK 1).

3.3.2. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)

Araştırmada üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme düzeylerini ölçmek amacıyla Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen 10 maddelik Duygu Düzenleme Ölçeği; bireylerin duyguları ve hisleriyle başa çıkma stratejilerini ve kişilerarası farklılıkları ölçmeye çalışmaktadır. Ölçek, 7’li Likert tipindedir ve katılımcılardan her madde için kendilerine en uygun olan aralığı seçerek (1=Hiç katılmıyorum, 7=Tamamen katılıyorum) form üzerinde işaretlemeleri beklenmektedir. İki boyuttan oluşan bu ölçekte, “bilişsel yeniden değerlendirme” ve “bastırma” faktörleri yer almaktadır. ‘*Bilişsel yeniden değerlendirme*’ boyutu, 6 maddeden oluşmakta ve bireylerin hem olumlu, hem de olumsuz duygularını değiştirebilme becerilerini ölçmektedir. ‘*Bastırma*’ boyutu ise 4 maddeden oluşmaktadır ve bireylerin olumlu veya olumsuz duygularını çevrelerine belli etmeme veya saklama becerilerini ölçmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına bakıldığında; ‘bilişsel yeniden değerlendirme’ boyutu için iç tutarlılık katsayısı .79, ‘bastırma’ boyutu için iç tutarlılık katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Üç ay arayla uygulanan test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .69 olarak değerlendirilmiştir (Gross ve John, 2003).

Ölçeğin, Türkçe’ye geçerlik ve güvenirlik çalışması Yurtsever (2004) tarafından yürütülmüştür. Ölçeğin, ‘bilişsel yeniden değerlendirme’ boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .85 ve ‘bastırma’ boyutu için ise .78 olarak saptanmıştır. Dört hafta sonra yapılan test tekrar test katsayıları ise; ‘bilişsel yeniden değerlendirme’ boyutu için .88 ve ‘bastırma’ boyutu için .82 olarak belirtilmiştir. Ölçek maddelerinin bazıları EK 2’de sunulmuştur.

Bu çalışmada, Duygu Düzenleme Ölçeği’nin yapı geçerliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, elde edilen değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu göstermektedir [$\chi^2=137.72$, $sd=33$, $RMSEA=.084$, $NNFI=.92$, $CFI=.94$, $GFI=.94$, $standardize\ RMR=.067$]. Ayrıca, bu çalışmada Duygu Düzenleme Ölçeği’nin ‘bilişsel yeniden değerlendirme’ boyutu için Cronbach Alfa değeri .78 ve ‘bastırma’ boyutu için ise Cronbach alfa değeri .74 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

Araştırmada üniversite öğrencilerinin erken dönemde oluşan uyumsuz şemalarının ölçülebilmesi için Young tarafından geliştirilen Young Şema Ölçeği'nin Kısa Formu'nun 3. versiyonunun Türkçe uyarlaması (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Ölçeğin ilk geliştirilen uzun formu 16 şemayı içermektedir ve 205 maddeden oluşmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu uzun formun ardından 15 şemayı içeren 75 maddelik ilk kısa formu oluşturulmuştur. Ardından ölçeğe; Onay Arayıcılık, Cezalandırıcılık ve Karamsarlık şemalarının eklenmesiyle ölçeğin son hali olan Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 elde edilmiştir (Young 2004; akt: Çakır, 2007). Bu formda 18 şema boyutu ve 5 şema alanını içeren 90 madde yer almaktadır ve 6'lı Likert tipi bir ölçektir (1=Benim için tamamıyla yanlış, 2=Benim için büyük ölçüde yanlış, 3=Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla, 4=Benim için orta derecede doğru, 5= Benim için çoğunlukla doğru, 6=Beni mükemmel şekilde tanımlıyor). Young Şema Ölçeği'nin, kısa ve uzun formunun karşılaştırılmasıyla ilgili olan araştırmalar; iki formun da birbirleriyle benzer düzeyde iç tutarlık, güvenirlik ve ayırt edici geçerliğinin olduğu ve bu nedenle araştırmalarda ve klinik alanda kullanılabileceği belirtilmektedir. Ölçek için kesme puanı belirlenmemiştir. Ölçek maddelerinden alınan yüksek puanlar erken dönem uyumsuz şemaların fazla oluşuna ve aynı zamanda yüksek puanlar daha çok şemanın varlığını ve o şemaya ait özelliklerin şiddetini göstermektedir (Çakır, 2007).

Ölçeğin Kısa Formunun Türkiye'deki geçerlik ve güvenirlik çalışması üniversite örnekleminde Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından 1071 katılımcının yer aldığı bir çalışmayla gerçekleştirilmiştir. Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılan araştırma sonucunda 14 şema boyutu ve 5 şema alanına ulaşılmıştır. Bu şema alanları; kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma ve baskılamadır. Şema boyutları ise; terk edilme/istikrarsızlık, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk/utanç, iç içe geçme, zarar görme veya hastalanmaya karşı dayanıksızlık, başarısızlık, yetersiz özdenetim, kendini feda, onay arayıcılık, yüksek standartlar, karamsarlık, duyguları bastırma, cezalandırma boyutlarını içermektedir. Bu yapıya göre madde sayısının dağılımı değişirken toplam madde sayısı

90 olduğu ifade edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda yer alan şema alanları ve şema boyutlarına Çizelge 2’de yer verilmiştir.

Çizelge 2

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3: Şema Alanları ve Boyutları

ŞEMA ALANLARI	ŞEMA BOYUTLARI
1) Kopukluk ve Reddedilmişlik	1) Terk Edilme/İstikrarsızlık
	2) Duygusal Yoksunluk
	3) Sosyal İzolasyon/Güvensizlik
	4) Kusurluluk/Utanç
2) Zedelenmiş Özerklik ve Performans	5) İç içe Geçme
	6) Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık
	7) Başarısızlık
3) Zedelenmiş Sınırlar	8) Yetersiz Özdenetim
4) Başkaları Yönelimlilik	9) Kendini Feda
	10) Onay Arayıcılık
5) Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama	11) Yüksek Standartlar
	12) Karamsarlık
	13) Duyguları Bastırma
	14) Cezalandırma

Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik güvenirlik çalışmasında test-tekrar test güvenirliği, şema boyutları açısından $r = .66-.82$ ($p < .01$), şema alanları açısından ise $r = .66-.83$ ($p < .01$) arasında yer aldığı belirtilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise şema boyutları için Cronbach Alfa = .63-.80; şema alanları için ise Cronbach Alfa = .53-.81 arasında değiştiği görülmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Ölçeğin birleşen geçerliği için şema boyutları ve şema alanları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Bunun için; Belirti Tarama Listesi’nin (SCL-90) Genel Belirti Düzeyi Endeksi (GSI) ve Kaygı, Depresyon, Kişilerarası Duyarlık alt ölçekleri arasındaki korelasyonlara ulaşılmıştır. Şema boyutları ve şema alanlarının, depresyon alt faktörüyle $r = .55-.68$ ($p < .01$), kaygı alt faktörüyle $r = .18-.54$ ($p < .01$) ve kişilerarası duyarlık alt faktörüyle $r = .20-.60$ ($p < .01$) aralığında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölçek maddelerinin bazıları EK 3’te sunulmuştur.

Bu çalışma için, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3’ün yapı geçerliliğinin test edilebilmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Elde edilen analiz sonuçlarına göre; değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir [$\chi^2 = 9785.86$, $sd = 3070$, $RMSEA = .069$, $NNFI = .91$, $CFI = .91$, $GFI = .65$, $standardize\ RMR = .077$]. Ayrıca, bu çalışmada Young Şema Ölçeği Kısa Form-3’ün Cronbach Alfa

değerleri sırasıyla ‘Ayrılma ve Reddedilme’ şema alanı için .90, ‘Zedelenmiş Özerklik ve Performans’ şema alanı için .91, ‘Zedelenmiş Sınırlar’ şema alanı için .64, ‘Başkaları Yönelimlilik’ şema alanı için .75 ve ‘Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama’ şema alanı için .76 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin ölçülebilmesi için Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır.

Bilişsel Esneklik Envanteri; Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir ve 20 maddeden oluşmaktadır. Kişilerin zor durumlarda seçeneklerinin farkında olma ve uyumlu ve dengeli bir şekilde duruma uygun düşünce üretebilme becerisinin ölçülebilmesi amacıyla bu ölçek geliştirilmiştir. Ölçeğin iki alt ölçeği bulunmaktadır. *Alternatifler* alt ölçeğinde; yaşanabilecek olası durumların ve insan davranışlarının alternatiflerinin olabileceğini algılama ve zor durumlarla baş edebilmek için çözüm üretme becerisi ölçülmektedir. *Kontrol* alt ölçeğinde ise; zor durumları kontrol edilebilir algılama becerisi ölçülmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Alternatifler alt ölçeğinin Cronbach Alfa değeri ilk ve son ölçüm için .91’dir. Kontrol alt ölçeğinin Cronbach Alfa değerleri ise ilk ölçümde .86, son ölçümde ise .84’tür. Ölçek 5’li Likert tipindedir ve maddeler 1=Hiç uygun değil, 2=Pek uygun değil, 3=Kararsızım, 4=Uygun ve 5=Tamamen uygun şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçekte ters puanlanan maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanlar değerlendirildiğinde; ölçekten alınan puanların artması bilişsel esnekliğin de arttığını göstermektedir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Ölçeğin, Türkiye’deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından üniversite örnekleminde yürütülmüştür. Tüm ölçek ve alt ölçek maddelerinin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği ile geçerlikleri incelenmiştir ve korelasyon değerlerinin -.13 ile -.48 arasında değiştiği belirlenmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısı .90, Alternatifler ve Kontrol alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .89 ve .85 olarak rapor edilmiştir. Ölçek maddelerinin bazıları EK 4’te sunulmuştur.

Bu çalışmada, Bilişsel Esneklik Envanteri'nin yapı geçerliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, elde edilen değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu göstermektedir [$\chi^2=582.44$, $sd=169$, $RMSEA=.073$, $NNFI=.94$, $CFI=.95$, $GFI=.89$, $standardize\ RMR=.077$]. Ayrıca, bu çalışmada Bilişsel Esneklik Envanteri'nin 'Alternatifler' alt boyutu için Cronbach Alfa değeri .88 ve 'Kontrol' alt boyutu için ise Cronbach Alfa değeri .83 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5. Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu

Araştırmada üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme düzeylerini belirlemek amacıyla Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır.

Ruminasyon Ölçeği'nin Kısa Formu Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema (2003) tarafından, 12 maddenin Ruminasyon Ölçeği'nin özgün formundan çıkarılmasıyla oluşturulmuştur. Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu toplam 10 maddeden oluşmaktadır ve katılımcılardan her madde için dört yanıt seçeneğinden kendisine en uygununu seçip (1=Hiçbir zaman, 2=Bazen, 3=Çoğunlukla, 4=Her zaman) form üzerinde işaretlemesi istenmektedir. Maddelerin değerlendirilmesi ise "Hiçbir zaman" seçeneği için "1" puan, "Her zaman" seçeneği için ise "4" puan şeklindedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten elde edilen puanların yüksekliği, ruminatif düşünme düzeyindeki yüksekliğe işaret etmektedir. Ölçek; saplantılı düşünme (1, 3, 6, 7, 8) derin düşünme (2, 4, 5, 9, 10) olarak iki faktörlü bir yapıya sahiptir.

Ölçeğin kısa formunun Türkiye'deki geçerlik ve güvenirlik çalışması 387 üniversite öğrencisi örnekleminde Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçekle ilgili geçerlik çalışmaları için doğrulayıcı faktör analizi uygulanarak iki faktörlü yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin yakınsak geçerlik çalışmaları da yapılmıştır ve Ruminasyon Ölçeği Uzun Formu ve Beck Depresyon Envanteri'nden elde edilen puanlar arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Korelasyonların .50 ile .91 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda ise ölçeğin tümü için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .85, derin düşünme alt ölçeği için .77, saplantılı düşünme alt ölçeği için ise .75 olduğu bulunmuştur. Ölçek maddelerinin bazıları EK 5'te sunulmuştur.

Bu çalışmada, Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu'nun yapı geçerliğinin elde edilebilmesi için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar; değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu göstermektedir [$\chi^2= 182.34$, $sd= 34$, $RMSEA=.098$, $NNFI=.94$, $CFI= .95$, $GFI=.93$, $standardize\ RMR=.054$]. Ayrıca, bu çalışmada Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu'nun 'Saplantılı Düşünme' boyutu için Cronbach Alfa değeri .73 ve 'Derin Düşünme' boyutu için ise Cronbach alfa değeri .78 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli verilerin elde edilmesi için kullanılması planlanan veri toplama araçlarını kültürümüze uyarlayan araştırmacılara elektronik posta yoluyla ulaşılmıştır. Araştırmacılara bu çalışmayla ilgili kısa bir bilgi verildikten sonra ölçeklerin bu çalışmada kullanılabilmesi için izinleri istenmiştir. Ölçeğin genel özellikleri, puanlanması ve psikometrik çalışmalarıyla ilgili bilgiler araştırmacılardan elde edilmiştir. Daha sonra, ölçeklerin uygulanabilmesi ve araştırmanın yapılabilmesi amacıyla Ankara Üniversitesi Rektörlüğü'ne bağlı Etik Kurul Birimi'nden "Etik Kurul İzni" alınmıştır. İlgili izin yazısı EK 6'da sunulmuştur.

Veriler 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılı bahar dönemi içerisinde araştırmacı tarafından toplanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık olarak üç hafta sürmüştür. Tüm katılımcıların ölçekleri doldurmaları konusunda izinleri alınmıştır. Katılımcılara; ölçek verilerinin ne amaçla kullanılacağı, uygulamanın süresi ve gizliliği hakkında bilgi verilmiştir. Ölçeklerin katılımcılar tarafından tamamlanmasının yaklaşık olarak 25-30 dakika olduğu gözlenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Bu bölümde verilerin analize hazırlanması ve analizler için gerekli varsayımların karşılanıp karşılanmadığının değerlendirilmesi süreci ile ilgili bilgi verildikten sonra araştırmada kullanılan veri analizi teknikleri ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.5.1. Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi

Araştırma sürecinde elde edilen veriler analiz edilmeden önce ölçeklerde ters olarak kodlanan maddeler belirlenmiş ve ters maddelerin kodlanması gerçekleştirilmiştir. İkinci aşamada ise veri setindeki kayıp değer analizleri yapılmıştır ve veri toplama setindeki maddelerin çoğunluğunu veya herhangi bir ölçeği cevapsız bırakan 42 katılımcının verileri analize dahil edilmemiştir. Bundan dolayı başlangıçta 628 olan katılımcı sayısı 586'ya düşmüştür. Araştırmada kayıp değerlerin %5'ten az ve çalışma grubunun büyük olması (Tabachnick ve Fidell, 2007) nedeniyle ortalama atama yöntemi yapılarak eksik verilerin olduğu diğer maddelere de değer ataması yapılmıştır.

Üçüncü olarak kutu-çizgi grafikleri ve tek yönlü uç değer analizlerinden yararlanılarak veri setindeki aşırı veya alışılmadık dışındaki değerlere sahip olan katılımcıların olup olmadığı incelenmiştir. Tek yönlü uç değer analizinin yapılabilmesi amacıyla standart z puanları elde edilmiştir ve +3.00'dan büyük ve -3,00'dan küçük olan değerler analiz dışı bırakılmıştır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Yapılan işlem sonucuna göre; 27 katılımcının verileri analize dahil edilmemiştir. Kutu-çizgi grafikleri yardımıyla da elde edilen 48 uç değer de analiz dışı bırakılarak yapılan işlemler sonucunda katılımcı sayısının 511 olduğu gözlenmiştir.

Analize geçilmeden önce değişkenler arası olağandışı kombinasyonları yansıtan çok yönlü uç değerlerin olup olmadığına bakılmıştır. Çok yönlü uç değerler, regresyon içerisindeki Mahalanobis uzaklıkları kullanılarak incelenmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Buna göre, 57 kişiye ait veriler analize dahil edilmeyerek, diğer işlemler 454 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Kritik ki-kare değeri .001 olarak kabul edilmiştir.

İkinci olarak değişkenlerin tek yönlü normallik dağılımlarının değerlendirilebilmesi amacıyla normal dağılım eğrisini içeren histogramlar ve grafikler

incelenerek değişkenlerinin tümünün dağılımlarının normale yakın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer aşamada ise, dağılımların aritmetik ortalama, ortanca ve mod değerleri ve çarpıklık-basıklık katsayıları değerlendirilerek tek yönlü normallik varsayımının karşılandığı gözlenmiştir. Değişkenlerin dağılımını içeren betimsel istatistikler Çizelge 3'te gösterilmiştir.

Değişkenlerin çok değişkenli normallik ve doğrusallık durumlarının incelenebilmesi amacıyla yordanan değer için saçılma diyagramları, histogram ve normal dağılım eğrileri oluşturulmuştur (Büyüköztürk, 2011). Grafikler değerlendirildiğinde; noktaların bir eksen etrafında toplanma eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Bu durum; doğrusallık varsayımının karşılandığı ve yordanan değişken (duygu düzenleme) için oluşturulan histogram ve normal dağılım eğrilerinin de normale yakın olduğunu göstermektedir.

Analize geçilmeden önce çoklu bağlantı sorununun olup olmadığı da incelenmiştir. Bağımsız değişkenler arasında .90 ve üzerinde korelasyon olması durumunda çoklu bağlantı sorununun olduğu gözlenmektedir (Büyüköztürk, 2011). Bundan dolayı, araştırmada öncelikle Pearson korelasyon katsayılarına bakılarak değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar değerlendirilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkilerin -.01 ile 0.76 arasında değiştığı görülmüştür. Değişkenler arasındaki ikili korelasyonlara Çizelge 4'te yer verilmiştir.

Araştırmada; çoklu bağlantılılık sorunu değerlendirebilmek amacıyla varyans artış faktörleri (VIF), durum indeksi (CI) ve tolerans değerlerine de bakılmıştır. Varyans artış faktörünün (VIF) 10'dan küçük, tolerans değerinin $(1-R^2)$.10'dan büyük olması ve durum indeksinin de (CI) 30'dan küçük olması çoklu bağlantı probleminin olmadığı bir göstergesidir (Büyüköztürk, 2011; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Duygu düzenlemenin yordanan değişken olarak ele alındığı model incelendiğinde; tolerans değerlerinin 0.30 ile 0.87 arasında, varyans artış faktörü değerlerinin 1.143 ile 3.297 arasında değiştığı; durum indekslerinin ise en yüksek değerinin bilişsel esnekliğin 'alternatifler' alt boyutunda 37.40 olduğu, diğer yordayıcı değişkenlerde ise 30'dan küçük olduğu bulunmuştur. Bu durum, yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu bulunmadığını göstermektedir.

Son olarak araştırmada Durbin Watson katsayısına da bakılarak otokorelasyon incelemesi yapılmıştır. Durbin Watson katsayısı olayların sırası ile ilgili hataların

otokorelasyonunun ölçümünü içermektedir ve bu katsayının anlamlı çıkması hataların bağımlılığını ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu değerin 0 ile 4 arasında değiştiği görülmektedir. 0'a yakın değerler aşırı pozitif korelasyonu, 4'e yakın değerler aşırı negatif korelasyonu ve 2'ye yakın değerler ise; otokorelasyonun olmadığını göstermektedir. Bu nedenle bu katsayının 1.5 ile 2.5 arasında bir değer alması beklenmektedir (Kalaycı, 2009). Bu araştırmada, Durbin Watson katsayısı 2,09 olarak bulunmuştur. Bu durumda otokorelasyonun olmadığı söylenebilir.

Araştırmada kullanılan bir diğer analiz türü ise Çok Değişkenli Varyans Analizi'dir (MANOVA). Bu analizin yapılabilmesi için de bazı varsayımların karşılanması gerekmektedir. Kadın ve erkek gruplar için bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinin normal dağılım eğrilerini de içeren histogramları incelenerek dağılımların normale yakın olduğu gözlenmiştir. Dağılımlara ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 8'de verilmiştir.

3.5.2. Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri

Analiz sürecinde öncelikle veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler incelenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme puanlarının (bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma) cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon ve bilişsel esneklik puanlarının cinsiyet açısından bir farklılık gösterip göstermediği de bağımsız gruplar t-testi kullanılarak elde edilmiştir.

Duygu düzenleme (bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutları) ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik (alternatifler ve kontrol alt boyutları) ve ruminasyon (saplantılı ve derin düşünme alt boyutları) arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Bu araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin test edilmesinde, kuramsal zeminden yararlanılarak kurulan ilişkiler örüntüsünü temsil eden hipotetik model oluşturulmuştur. Söz konusu hipotetik modelin geçerliği yapısal eşitlik analiziyle test edildikten sonra, gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin manidarlığı incelenmiştir. Araştırmada SPSS 20 ve LISREL 8.7 istatistik paket programları kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen puanlarla ilgili betimsel istatistiklere ve verilerin analiz edilmesi sonucu ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir. Bütün bulgular, çizelgeler şeklinde sunulmuş ve çizelgelere ilişkin açıklamalar yapılmıştır.

4.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler

Araştırmada yer alan katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3 (YŞÖ-KF3), Ruminasyon Ölçeği-Kısa Formu ve Bilişsel Esneklik Envanteri'nden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 3'te sunulmuştur.

Çizelge 3

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	\bar{X}	Medyan	Mod	Ss	ÇK	BK
DUYGU DÜZEN-LEME									
Bilişsel Yeniden değ.	454	13.00	42.00	31.38	32.00	33.00	5.67	-.598	.509
Bastırma	454	4.00	28.00	14.79	15.00	16.00	5.50	.102	-.629
Kopukluk	454	23.00	99.00	44.81	41.00	23.00	16.89	.948	.362
Zedelenmiş Özerklik	454	20.00	87.00	40.22	37.00	26.00	14.30	.930	.439
Zedelenmiş Sınırlar	454	11.00	42.00	25.80	25.50	25.00	6.08	.155	-.176
Başkalarına Yönelimlilik	454	11.00	62.00	36.39	36.00	36.00	8.56	.012	-.127
Aşırı tetikte Olma	454	21.00	94.00	53.87	52.50	43.00	13.60	.298	-.331
RUMİNAS-YON	454	10.00	40.00	22.63	22.00	21.00	5.83	.481	-.059
Saplantılı düşünme	454	5.00	20.00	11.10	11.00	10.00	3.05	.575	.036
Derin Düşünme	454	5.00	20.00	11.53	11.00	10.00	3.30	.381	-.169
BİLİŞSEL ESNEKLİK	454	41.00	99.00	75.43	76.00	81.00	10.87	-.121	-.279
Kontrol	454	8.00	35.00	24.57	25.00	24.00	5.30	-.254	-.200
Alternatifler	454	25.30	65.00	50.86	51.00	52.00	7.71	-.468	.309

Çizelge 3'e göre; duygu düzenlemenin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmanın basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu ifade edilebilir.

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve alt boyutları olan kopukluk şema alanı, zedelenmiş özerklik şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, başkalarına yönelimlilik

şema alanı ve aşırı tetikte olma şema alanlarının basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin Ruminasyon Ölçeği Kısa Formundan aldıkları puanların betimsel istatistikleri incelendiği zaman ise; puanların ortalamasının (\bar{X}) 22.63 olduğu görülmektedir. Bu ölçeğe ait en düşük puan 10.00, en yüksek puan ise 40.00'tir. Ölçekten alınan puanların standart sapma (Ss) değeri ise 5.83'tür. Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu ve alt boyutları olan saplantılı düşünme ve derin düşünmenin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında verilerin normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir.

Çizelge 3'te görüldüğü gibi katılımcıların bilişsel esneklik puan ortalaması (\bar{X}) 75.43'tür. Bu ölçeğe ait en düşük puan 41, en yüksek puan ise 99 ve puanların standart sapma (Ss) değeri 10.87'dir. Bilişsel Esneklik Ölçeği ve alt boyutları olan kontrol ve alternatifler boyutlarının değerlerine bakıldığında verilerin normal dağılıma uygun olduğu ifade edilebilir.

4.2.Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Araştırma sürecine dahil edilen değişkenler (bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma, kopukluk şema alanı, zedelenmiş özerklik şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, başkalarına yönelimlilik şema alanı ve aşırı tetikte olma alanı, saplantılı düşünme, derin düşünme, kontrol ve alternatifler) arasındaki ilişkileri değerlendirebilmek için hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları Çizelge 4'te sunulmuştur.

Çizelge 4

Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Bilişsel yeniden değ.	-										
2.Bastırma	.06	-									
3.Kopukluk	-.26**	.30**	-								
4.Zedelenmiş Özerklik	-.27**	.21**	.76**	-							
5.Zedelenmiş Sınırlar	.02	-.06	.12**	.16**	-						
6.Başkalarına Yönelimlilik	-.03	.02	.42**	.49**	.30**	-					
7.Aşırı Tetikte Olma	-.16**	.24**	.66**	.57**	.27**	.52**	-				
8.Saplantılı Düşünme	-.12**	.12**	.49**	.45**	.12**	.41**	.45**	-			
9.Derin düşünme	-.01	.13**	.40**	.28**	.08	.29**	.36**	.68**	-		
10.Kontrol	.30**	-.17**	-.43**	-.47**	-.02	-.29**	-.33**	-.44**	-.33**	-	
11.Alternatifler	.41**	-.09*	-.24**	-.22**	.06	.05	-.04	-.02	.08	.37**	-

**p<.01, *p<.05

Çizelge 4'te görüldüğü gibi araştırmanın yordanan değişkenlerinden biri ve duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme ile bilişsel esnekliğin alt boyutları olan kontrol ($r=.30$, $p<.01$) ve alternatifler ($r=.41$, $p<.01$) arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunurken; bilişsel yeniden değerlendirme ile erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları olan kopukluk şema alanı ($r= -.26$, $p<.01$), zedelenmiş özerklik şema alanı ($r= -.27$, $p<.01$), aşırı tetikte olma şema alanı ($r= -.16$, $p<.01$) ve ruminasyonun alt boyutu olan saplantılı düşünme ($r= -.12$, $p<.01$) arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer değişkenlerle elde edilen korelasyon değerlerinin ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın bir diğer yordanan değişkeni olan bastırma ile erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları olan kopukluk şema alanı ($r=.30$, $p<.01$), zedelenmiş özerklik şema alanı ($r=.21$, $p<.01$), aşırı tetikte olma şema alanı ($r=.24$, $p<.01$), ruminasyonun alt boyutları olan saplantılı düşünme ($r= .12$, $p<.01$), derin düşünme ($r=.13$, $p<.01$), arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunurken; bastırma ile bilişsel esnekliğin alt boyutları olan kontrol ($r= -.17$, $p<.01$) ve alternatifler ($r= -.09$, $p<.05$) arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer değişkenlerle elde edilen korelasyon değerlerinin ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın yordayan değişkeni olan erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde ise; Pearson korelasyon katsayılarının $.12$ ve $.76$ arasında yer aldığı görülmektedir. Şemaların alt boyutları arasındaki anlamlı düzeydeki en yüksek ilişkinin kopukluk şema alanı ile zedelenmiş özerklik şema alanı ($r=.76$, $p<.01$) arasında olduğu, en düşük anlamlı ilişkinin ise; kopukluk şema alanı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı ($r=.12$, $p<.01$) arasında olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4'te görüldüğü gibi araştırmanın yordayan değişkeni olan erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları ile ruminasyonun alt boyutu olan saplantılı düşünme arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise; Pearson korelasyon katsayılarının $.12$ ve $.49$ arasında yer aldığı görülmektedir. Şemaların alt boyutları ile saplantılı düşünme arasındaki anlamlı düzeydeki en yüksek ilişkinin kopukluk şema alanı ile saplantılı düşünme ($r=.49$, $p<.01$) arasında olduğu, en düşük anlamlı ilişkinin ise; zedelenmiş sınırlar şema alanı ve saplantılı düşünme ($r=.12$, $p<.01$) arasında olduğu bulunmuştur.

Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları ile ruminasyonun diğer alt boyutu olan derin düşünme arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise; Pearson korelasyon katsayılarının .28 ve .40 arasında değiştiği görülmektedir. Şemaların alt boyutları ile derin düşünme arasındaki anlamlı düzeydeki en yüksek ilişkinin kopukluk şema alanı ile derin düşünme ($r=.40, p<.01$) arasında olduğu, en düşük anlamlı ilişkinin ise; zedelenmiş özerklik şema alanı ve derin düşünme ($r=.28, p<.01$) arasında olduğu bulunmuştur.

Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları ile bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrol boyutu arasındaki ilişkiler incelendiğinde; Pearson korelasyon katsayılarının -.29 ve -.47 arasında yer aldığı görülmektedir. Şemaların alt boyutları ile kontrol arasındaki en yüksek olumsuz yönde anlamlı düzeydeki ilişkinin zedelenmiş özerklik şema alanı ile kontrol ($r= -.47, p<.01$) arasında olduğu, en düşük olumsuz yönde anlamlı düzeydeki ilişkinin ise başkalarına yönelimlilik şema alanı ile kontrol ($r= -.29, p<.01$) arasında olduğu görülmektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanı ve kontrol alt boyutu arasında ise elde edilen korelasyon değerlerinin ise anlamlılık düzeyinde olmadığı bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalar ile bilişsel esnekliği diğer alt boyutu olan alternatifler arasındaki ilişkiye bakıldığında ise; Pearson korelasyon katsayılarının -.22 ve -.24 arasında değiştiği görülmektedir. Kopukluk şema alanı ve alternatifler alt boyutu ($r= -.24, p<.01$) ve zedelenmiş özerklik ve alternatifler boyutu ($r= -.22, p<.01$); arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Elde edilen diğer korelasyon değerlerinin ise anlamlılık düzeyinde olmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın değişkenlerinden olan ruminasyonun alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise, saplantılı düşünme ve derin düşünme arasında olumlu düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($r= .68, p<.01$) görülmektedir. Araştırmanın diğer değişkeni olan bilişsel esnekliğin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; kontrol ve alternatifler arasında olumlu düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($r= .37, p<.01$) bulunmuştur. Kontrol ile saplantılı düşünme ($r= -.44, p<.01$) ve derin düşünme ($r= -.33, p<.01$) alt boyutları arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Alternatifler ve saplantılı düşünme ve derin düşünme boyutları arasında ise elde edilen korelasyon değerlerinin istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde olmadığı söylenebilir.

4.3. Araştırma Kapsamında Geliştirilen Hipotetik Yapısal Modelin

Değerlendirilmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın temel amacı, erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik, ruminasyon ve duygu düzenleme değişkenleri ile kurulan yapısal modelin test edilmesidir. Bu çerçevede öncelikle; ölçme modeli test edilerek modelde incelenen gizil değişkenlerin aynı modelde değerlendirilebileceğiyle ilgili bulgular elde edilmiş ve daha sonra kuramsal bilgilerden yola çıkılarak kurulan hipotetik yapısal model test edilmiştir. Son aşamada ise gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak manidarlığı incelenmiştir.

Araştırmada ele alınan modelde erken dönem uyumsuz şemalar gizil değişkeni; kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik ve aşırı tetikte olma ve baskılama olmak üzere beş şema alanından oluşmaktadır. Bilişsel esnekliğin iki alt boyutu olan kontrol ve alternatifler, ruminasyonun iki alt boyutu olan saplantılı düşünme ve derin düşünme, duygu düzenlemenin iki alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma, modeldeki gizil değişkenleri oluşturmaktadır.

Alanyazında yapısal modellerin test edilmesinde iki aşamalı bir süreç ön görülmektedir. İlk aşamada; ölçme modelinin veri tarafından doğrulanıp doğrulanmadığının incelenmesi için yapısal modelde yer alan bütün değişkenlere bir ölçme modeli testi yapılmalıdır. Bu aşamada önemli olan istenilen uyum indekslerinin elde edilmesidir. Uyum indeksleri elde edildikten sonra diğer aşamaya geçilmektedir ve yapısal model değerlendirilmektedir (Kline, 2005). Bundan dolayı, bu çalışmada öncelikle ölçme modeli test edilerek ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ardından hipotetik yapısal model test edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli analizlerinden elde edilen değerlerin yorumlanmasında birçok uyum indeksi kullanılmaktadır. Bu çalışmada, Ki-kare değeri, RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation-yaklaşık hataların ortalama karekökü), CFI (Comparative Fit Index-karşılaştırmalı uyum indeksi), GFI (Goodness of Fit Index-iyilik uyum indeksi), IFI (Incremental Fit Index-artan uyum indeksi), NNFI (Non-Normed Fit Index-normlaştırılmamış uyum indeksi) ve SRMR (Standardized Root Mean Square Residual-standardize edilmiş hataların ortalama karelerinin karekökü) değerleri kullanılmıştır.

Analize öncelikle erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme, ruminasyon ve bilişsel esnekliğin alt boyutları arasındaki ilişkilerin geçerliği konusunda bilgi sahibi olabilmek için ölçme modelinin test edilmesiyle başlanmıştır.

Çizelge 5'te de görüldüğü gibi, ölçme modelinden elde edilen bulgulara göre, 924 serbestlik derecesinde χ^2 değeri 2270.40 ($p < .01$), $\chi^2/sd = 2.45$, RMSEA=0.057, GFI=0.82, CFI=0.94, IFI=0.94, NNFI=0.94 ve SRMR=0.070 olarak bulunmuştur.

Çizelge 5

Ölçme Modeline İlişkin Uyum İndeksleri

Uyum İndeksi	Uyum
χ^2	2270.40
Sd	924
χ^2 / sd	2.45
RMSEA	0.057
GFI	0.82
CFI	0.94
IFI	0.94
NNFI	0.94
SRMR	0.070

Elde edilen değerler; duygu düzenleme (bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutları) ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik (alternatifler ve kontrol alt boyutları) ve ruminasyon (saplantılı ve derin düşünme alt boyutları) değişkenleri arasındaki ölçme modelinin geçerli olabileceğini göstermiştir. Başka bir ifadeyle söz konusu gizil değişkenler arasında kurulan hipotetik modelin geçerli olabileceği konusunda ön bilgi edinilmiştir.

Yapısal eşitlik analiziyle test edilen ölçme modelinin geçerliğine ilişkin bulgular edinildikten sonra duygu düzenleme (bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutları) ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik (alternatifler ve kontrol alt boyutları) ve ruminasyon (saplantılı ve derin düşünme alt boyutları) değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik hipotetik modelin değerlendirilmesine geçilmiştir. Bu araştırma çerçevesinde yapılan kapsamlı bir kuramsal alanyazın taraması sonucunda, erken dönem uyumsuz şemaların bilişsel esnekliği yordadığı, bilişsel esnekliğin ruminasyonu yordadığı ve ruminasyonun ise duygu düzenlemeye etki ettiği bir model önerilmiştir.

Çizelge 6'da da görüldüğü gibi araştırma bağlamında önerilen hipotetik modelin yapısal eşitlik analiziyle test edilmesi sonucunda, 935 serbestlik derecesinde χ^2 değeri 2781.59 ($p < .01$) $\chi^2/sd=2.97$ olarak bulunmuştur. Ayrıca, RMSEA=0.066, GFI=0.79, CFI=0.92, IFI= 0.92, NNFI=0.92 ve SRMR=0.10 olduğu görülmektedir.

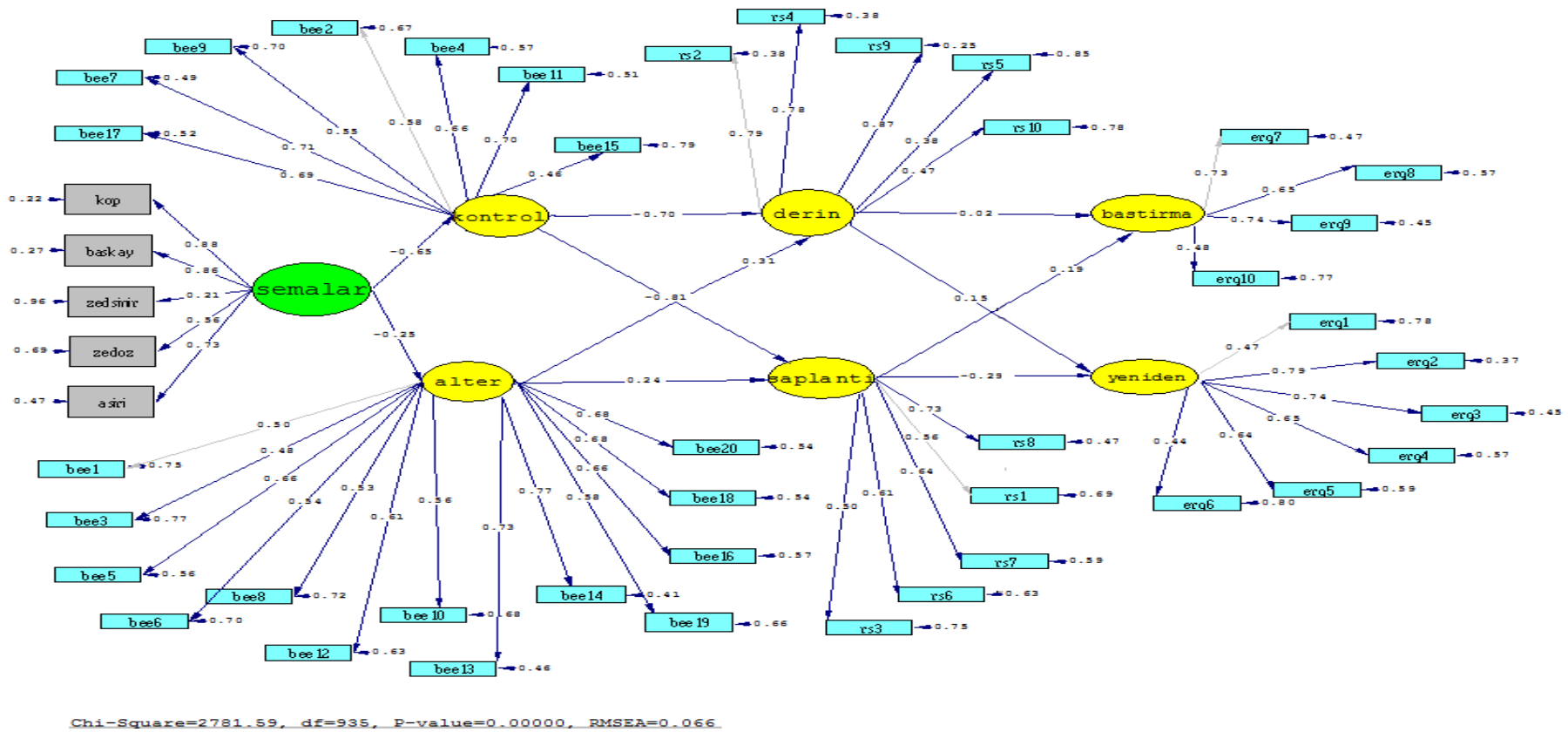
Çizelge 6

Hipotetik modele ilişkin model uyum indeksleri

Uyum İndeksi	Uyum
χ^2	2781.59
Sd	935
χ^2 / sd	2.97
RMSEA	0.066
GFI	0.79
CFI	0.92
IFI	0.92
NNFI	0.92
SRMR	0.10

Elde edilen değerler; erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik, ruminasyon ve duygu düzenleme değişkenleri arasında kuramsal çerçeveden yola çıkılarak önerilen ilişkileri temsil eden hipotetik modelin geçerli olduğunu göstermektedir.

Araştırmada ele alınan gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin genel olarak değerlendirildiği hipotetik model, Şekil 6'da modele ilişkin diyagramda gösterilmiştir.

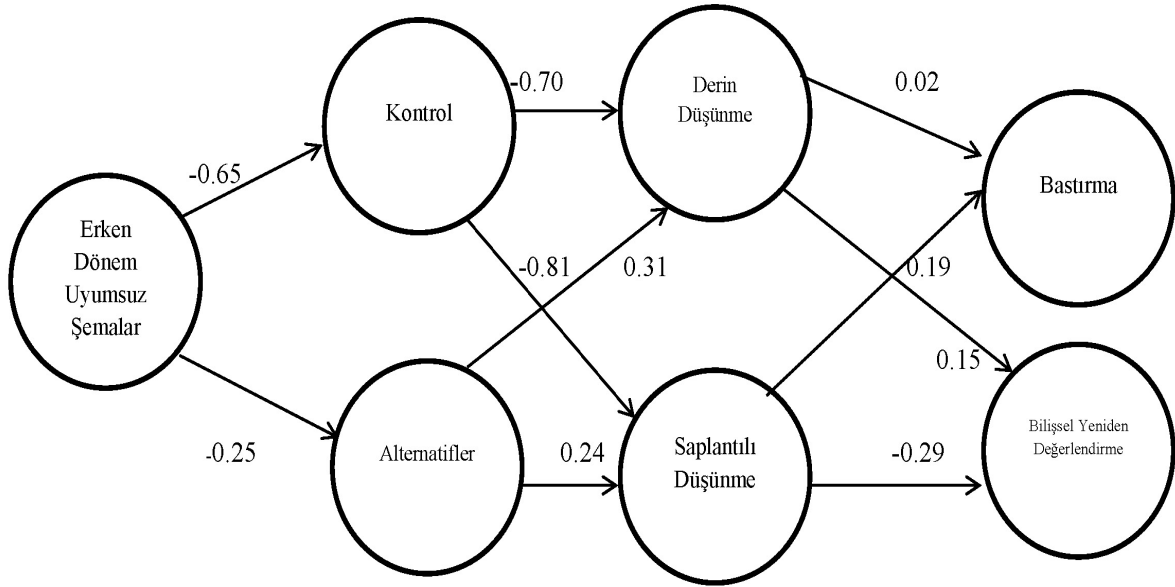


Şekil 6. Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon gizil değişkenleri arasındaki ilişkileri temsil eden hipotetik model.

Şemalar=erken dönem uyumsuz şemalar değişkeni (kop=kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı, baskay=başkalarına yönelimlilik şema alanı, zedsinir=zedelenmiş sınırlar şema alanı, zedoz=zedelenmiş özerklik ve performans şema alanı, asiri=aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanı); kontrol=kontrol, alter=alternatifler boyutları bilişsel esnekliğin alt boyutları iken; saplantı=saplantılı düşünme, derin=derin düşünme ruminasyonun alt boyutları; bastırma=bastırma ve yeniden=bilişsel yeniden değerlendirme ise duygu düzenlemenin alt boyutlarını içermektedir.

Şekil 6'da ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak manidarlığı t değerlerine bakılarak yorumlanmıştır. Elde edilen sonuçlar; erken dönem uyumsuz şemalar gizil değişkeninin bilişsel esneklik gizil değişkenini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutunu ($\beta = -0.25$, $t = -4.48$, $p < .05$) ve kontrol ($\beta = -0.65$, $t = -9.95$, $p < .05$) alt boyutunu olumsuz anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ayrıca, bilişsel esneklik gizil değişkeninin ruminasyon gizil değişkenini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Buna göre, bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu ruminasyonun derin düşünme alt boyutunu ($\beta = 0.31$, $t = 6.08$, $p < .05$) olumlu yönde ve kontrol alt boyutu derin düşünme alt boyutunu ($\beta = -0.70$, $t = -10.01$, $p < .05$) olumsuz yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu ruminasyonun saplantılı düşünme ($\beta = 0.24$, $t = 4.64$, $p < .05$) alt boyutunu olumlu yönde ve kontrol alt boyutu ($\beta = -0.81$, $t = -8.68$, $p < .05$) saplantılı düşünme alt boyutunu olumsuz yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ruminasyonun alt boyutu olan saplantılı düşünme gizil değişkeninin duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırmayı ($\beta = 0.19$, $t = 2.37$, $p < .05$) olumlu yönde ve bilişsel yeniden değerlendirmeyi ($\beta = -0.29$, $t = -3.51$, $p < .05$) olumsuz yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Ruminasyonun alt boyutu olan derin düşünme gizil değişkeninin duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme gizil değişkenini ($\beta = 0.15$, $t = 2.07$, $p < .05$) olumlu yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ancak derin düşünme gizil değişkeninin bastırma gizil değişkenini ($\beta = 0.02$, $t = 0.33$, $p > .05$) yordama düzeyi istatistiksel olarak manidar bulunmamıştır.

Yapısal eşitlik analiziyle geçerliği gösterilen hipotetik modeldeki gizil değişkenler arasındaki kuramsal ilişkileri gösteren Şekil 6'dan alınan yapısal model ise Şekil 7'de gösterilmektedir.



Şekil 7. Hipotetik modeldeki gizil değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren yapısal model

4.4. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

4.4.1. Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete

Göre Çok Değişkenli Varyans Analizi Bulguları

Duygu düzenlemenin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır.

MANOVA; bir ya da daha çok faktöre göre oluşan grupların birden fazla bağımlı değişken bakımından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test edebilmek için kullanılan bir analiz tekniğidir (Büyüköztürk, 2011). Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları Çizelge 7’de sunulmuştur.

Çizelge 7

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma Puanlarının MANOVA Sonuçları

	Wilks' Lambda	F	Denence sd	Hata Sd	p	η^2
Cinsiyet	.961	9.109	2.00	451.00	.000	.039

Çizelge 7'de görüldüğü gibi, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt ölçeklerinden alınan puanlar üzerinde yapılan MANOVA sonuçları; kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma puanları bakımından anlamlı bir farklılık gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Wilks' Lambda $\lambda = .961$, $F(2, 451)=9.109$, $p<.05$).

Kadın ve erkek katılımcıların bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt ölçeklerine ilişkin sonuçlar Çizelge 8'de sunulmuştur.

Çizelge 8

Cinsiyet Değişkenine göre Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma Puanlarındaki Farka Yönelik Sonuçlar

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	F	df	p	Eta Kare (η^2)
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Kadın	287	31.64	5.28	1.604	1	.206	.004
	Erkek	167	30.94	6.27				
Bastırma	Kadın	287	14.03	5.39	15.713	1	.000	.034
	Erkek	167	16.11	5.44				

Çizelge 8'de görüldüğü gibi, bilişsel yeniden değerlendirme alt ölçeğinde kadın ve erkeklerin puan ortalamaları arasında manidar bir farklılık yoktur [$F(1, 452)=1.604$, $p>.05$]. Bastırma alt ölçeğinde ise kadın ve erkeklerin puan ortalamaları manidar bir şekilde farklılık göstermektedir [$F(1, 452)=15.713$, $p<.05$]. Bastırma boyutu için erkeklerin puan ortalaması (\bar{X}) 16.11 kadınlara (\bar{X}) 14.03 göre manidar bir şekilde daha yüksektir.

4.4.2. Bilişsel Esneklik Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Bilişsel Esneklik toplam puanlarını katılımcıların cinsiyetleri açısından karşılaştırmak amacıyla “Bağımsız Örneklem t-Testi” uygulanmıştır. Analize ilişkin değerler Çizelge 9’da gösterilmektedir.

Çizelge 9

Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Kadın	287	75.52	10.97	452	.231	.818
Erkek	167	75.28	10.73			

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan t-testine göre; katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur, $t(452)=.231, p>.05$.

4.4.3. Ruminasyon Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Ruminasyon toplam puanlarını katılımcıların cinsiyetleri açısından karşılaştırmak amacıyla “Bağımsız Örneklem t-Testi” uygulanmıştır. Analize ilişkin değerler Çizelge 10’da gösterilmektedir.

Çizelge 10

Ruminasyon Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Kadın	287	22.92	5.82	452	1.419	.157
Erkek	167	22.12	5.83			

Katılımcıların ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan t-testine göre; katılımcıların ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur, $t(452)=1.419, p>.05$

4.5.Yorumlar

Bu bölümde erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik, ruminasyon ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerle ilgili bulgulara yönelik tartışma ve yorumlara yer verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın alt amaçlarına göre alanyazınla ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.

4.5.1. Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Arasında Kurulan Hipotetik Yapısal Modelle İlgili Bulguların Yorumlanması

Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon gizil değişkenleri arasında kurulan hipotetik modelin geçerliği yapısal eşitlik analiziyle elde edilmiştir. Gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin manidarlığı değerlendirildiğinde; erken dönem uyumsuz şemaların bilişsel esnekliğin alt boyutlarını yordadığı, bilişsel esnekliğin alt boyutlarının ruminasyonun alt boyutlarını yordadığı, ruminasyonun saplantılı düşünme alt boyutunun duygu düzenlemenin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmayı yordadığı, ruminasyonun alt boyutu olan derin düşünmenin ise bilişsel yeniden değerlendirmeyi yordadığı ancak bastırmayı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapısal eşitlik analizleri sonucunda, erken dönem uyumsuz şemalar değişkeninin bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular; erken dönem uyumsuz şemalara sahip bireylerin bilişsel esnek düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamış olmakla birlikte, kuramsal açıdan bu ilişkiyi destekleyen bilgiler bulunmaktadır. Araştırmanın kuramsal çerçeve bölümünde de ele alındığı gibi; yürütücü işlevler ilk yaşlardan itibaren gelişmektedir. Bu gelişim çocukluk ve ergenlik boyunca devam etmekte ve geç yetişkinlik döneminde azalmaktadır (Anderson, 2002). Bu bağlamda, bireylerin yaşamlarının başlarında kurdukları ilişki biçimlerinin, yürütücü işlevler ve bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerini etkilediği ifade edilebilir (Gündüz, 2013).

Bilişsel esneklik, kişilerarası ilişkilerde kazanılan bir özelliktir ve bu özellik yaş ve anne baba tutumlarından önemli ölçüde etkilenmektedir (Bilgin, 2009). Çocukluk çağı deneyimleri temel düşüncelerin ve inançların oluşumunda etkilidir. Bu yapılar şemalar içerisinde ele alınmaktadır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Yapılan çalışmalarda, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinde, şemalarının bir parçası olan çocukken maruz kaldıkları aile içi iletişim biçimlerinin de etkili olduğu görülmektedir (Koesten, Schrodts ve Ford, 2009). Erken dönemde yaşananlar sonucunda oluşan düşünce ve inançlar; güçlü, katı, değişime karşı dirençli ve işlevsellikten uzak olduklarında psikolojik sorunlara neden olmaktadır (Sungur, 1994). Örneğin, psikolojik bozuklukların olumsuz bilişlerden kaynaklandığı ve bilişlerin değişimlere direndiği varsayılır. Bu bilişler, bilişsel esneklikten uzak olan olumsuz düşüncelerden oluşmaktadır (Bilgin, 2009). Bundan dolayı, çocukken içinde bulunulan aile ortamının şemaların oluşumunda rol oynadığı ve bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinde etkili olduğu söylenebilir.

Beck (1967), bireylerin dünyayı kendi sahip oldukları düşüncelere ve şemalarına göre algıladıklarını belirtmiştir. Bireyin bilişsel esneklikten uzak, katı bilişsel tarzdaki işlevsel olmayan, kutuplaşmış (ya hep ya hiç tarzı) düşüncelerini, erken dönemde oluşan uyumsuz şemalarını ve mantık dışı inanç ve varsayımlarını uygun ve işlevsel olanlarla değiştirmesi çok önemlidir. Bilişsel esnekliğe sahip olmayan birey; problem çözme ve planlama konusunda birtakım engeller yaşamaktadır. Bu kişiler; yeni durumlarla karşılaştıklarında, katı bir bakış açısı benimserler ve bu durum da şemaların ve inançların pekişmesinde rol oynamaktadır (Young, Rygh, Weinberger ve Beck, 2008). Yaşamın erken döneminde oluşan ve bireyin yaşamını etkileyen erken dönem uyumsuz şemaların varlığı, bireyin bilişsel olarak esnek olamamasına neden olabilir.

Sonuç olarak; uyumsuz ve zarar verici etkisi olan şemaların katı bir düşünce yapısına yol açabileceği ve bireyin bilişsel açıdan esnek olamamasına neden olabileceğinden, erken dönem uyumsuz şemaların bilişsel esnekliği ters yönde yordamasının beklenen bir bulgu olduğu ifade edilebilir.

Yapısal eşitlik analizi sonucunda, bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde; bilişsel esneklik ile ruminasyon arasında da bir ilişki olduğu görülmektedir (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000; Genet, Malooly ve Siemer, 2013; Owens ve Derakshan, 2013). Araştırmalarda bilişsel açıdan esnek olamamanın ruminatif düşüncelere sahip olma ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Genet, Malooly ve

Siemer, 2013). Buna göre, bilişsel açıdan esnek olamama ruminasyonu artırmakta ve böylece bireylerin problemlerinden uzaklaşamamalarına neden olmaktadır (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000).

Ruminasyon aynı zamanda bilişsel yönden esnek olamamanın (cognitive inflexibility) bir göstergesidir. Bilişsel esnek olamama bireyin ruminasyona eğilimi olduğunu göstermektedir. Bilişsel esnek olamama insanların dikkatlerini kendilerinden ve sorunlarından başka yöne yöneltememesine neden olmaktadır (Martin, Oren ve Boone, 1991). Bu durum da bireyi ruminatif düşünme eğilimine sevk edebilir.

Bilişsel esnekliğin *alternatifler* alt boyutu, ruminasyonun alt boyutları olan derin düşünme ve saplantılı düşünmeyi pozitif yönde yordamaktadır. Bilişsel Esneklik Envanteri'nin alternatifler alt boyutunda, bireylerin yaşanabilecek olası durumların ve davranışlarının alternatiflerinin olabileceğini algılama düzeyleri ve zor durumlarla baş edebilecek şekilde çözüm üretme becerileri ölçülmek istenmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Ruminasyonun alt boyutu olan derin düşünme ise; bireyin problem ve zor durumlarla başa çıkabilmek amacıyla ne yapabileceğini bulmaya çalışmasıyla ilgili düşüncelerini içermektedir ve içe dönük bir şekilde bilişsel problem çözme ile ilgilenmedir. Bireyin alternatif çözüm yolu arayışı içinde olması ve sürekli olarak bunu düşünüp zihinsel bir çaba harcaması, bireyin derin düşünme eğilimini artırabilir ve ruminasyonun bir alt boyutu olan saplantılı düşünmeyi destekleyebilir. Ayrıca, bireyin sürekli bir şekilde problemlerin ve durumların alternatiflerine yönelmesi, derin düşünmeye neden olabilir ve bu durum da bireyi pasif bir döngü içine sokarak saplantılı düşünme eğilimini artırabilir.

Bilişsel esnekliğin *kontrol* alt boyutu ise ruminasyonun derin düşünme ve saplantılı düşünme alt boyutlarını olumsuz yönde yordamıştır. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda; zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi ölçülmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Zor durumları kontrol edilebilir algılayan bireyler, daha yapıcı (olumlu) bilişlere sahip olurlar ve zor durumlara karşı daha motive olma eğilimindedirler. Ayrıca bu bireylerin yapıcı olmayan veya daha az yapıcı olan bilişler yerine (örneğin; kuruntu, ruminatif bir biçimde kendini suçlama gibi) daha yapıcı olan biliş aracılığıyla daha fazla motive oldukları görülmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Zor durumları kontrol edilebilir algılayamayan bireylerin, derin düşünme ve saplantılı düşünme düzeylerinin artabileceği ifade edilebilir.

Nolen-Hoeksema ve Jackson (2001), ruminasyonu duygu düzenleme stratejilerinden biri olan bilişsel yeniden değerlendirmeye benzetmektedirler. Yeniden

değerlendirme stratejisine sahip olan birey; bir problem durumunda alternatif bakış açısı üretmeye çalışırken, ruminasyona sahip olan birey ise aynı durumda verimli bir işlev gösterememektedir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Ruminasyon, işlevsiz duygu düzenleme stratejisi olarak da kabul edilmektedir. Leahy'e (2002) göre; ruminasyon arttıkça insanlar duygularını ifade etmekte zorlanmaktadırlar. Analizler sonucunda; ruminasyonun alt boyutu olan saplantılı düşünmenin; duygu düzenlemenin alt boyutlarından bastırmayı pozitif yönde, bilişsel yeniden değerlendirmeyi ise negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Elde edilen bulgular; saplantılı düşünmeye sahip bireylerin bilişsel yeniden değerlendirme düzeylerinin azaldığını ve bastırma düzeylerinin arttığını göstermektedir.

Saplantılı düşünme ve duygu düzenlemenin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma ile ilgili yapılan ve bu araştırmanın bulgusuyla benzer sonuç gösteren araştırmalara bakıldığında; Daches ve Mor (2015), saplantılı düşünme eğilimi düşük bireylerde, bilişsel yeniden değerlendirme eğilimi ve olumsuz düşüncenin (içerik) önlenmesi arasındaki ilişkinin pozitif olduğunu ifade etmişlerdir. Bir başka ifadeyle; düşük düzeyde saplantılı düşünmeye sahip bireylerin, bilişsel yeniden değerlendirme yapabildiklerini ve olumsuz düşüncelerini önleyebildikleri belirtilebilir. Dieler, Herrmann ve Fallgatter (2014) ise yaptıkları araştırmada saplantılı düşünme ve anksiyete eğilimlerinin bastırmaya neden olabileceğini belirtmişlerdir.

Ruminasyonun alt boyutu olan derin düşünme ise duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirmeyi olumlu yönde anlamlı düzeyde yordamakta, ancak derin düşünme duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırmayı yordamamaktadır.

Treynor, Gonzalez ve Nolen-Holeksema (2003), derin düşünmenin kısa zamanda duygusal olarak rahatsızlık verebileceğini, ancak uzun vadede bireyi başarılı problem çözmeye yöneltebileceği için derin düşünmenin işlevsel olarak da değerlendirilebileceğini ifade etmişlerdir. Derin düşünme; bireyin problem ve güçlüklerin üstesinden gelebilmek için ne yapabileceğini bulmaya çalışmasıyla ilgili düşüncelerini içermektedir. Birey problemiyle ilgili alternatif çözüm yolları arayabilir ve durumunu tekrar tekrar değerlendirerek bilişsel yeniden değerlendirme yapabilir. Bundan dolayı, derin düşünmeye sahip olan bireylerin, bilişsel yeniden değerlendirme düzeylerinin artabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak, erken dönem uyumsuz şemalar kökenini erken yaştan itibaren oluşan, olumsuz anne baba tutumundan ve işlevsel olmayan aile içi örüntülerden almaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar etkin hale geldiğinde bireyin bilişsel esnek olma düzeyi azalmaktadır. Bundan dolayı bireyin ruminatif düşünceleri artmakta ve ruminatif düşüncelerin artması da bireyin duygularını düzenleyememesine neden olabilmektedir.

4.5.2. Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği bir alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgularda; duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenlemenin diğer alt boyutu olan bastırma puanları ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Buna göre, erkek katılımcıların bastırma düzeylerinin kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Alanyazında çoğu araştırmada, erkekler ve kadınlar arasında bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanma konusunda cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık bulunmamasına rağmen, erkeklerin daha fazla bastırma eğiliminde oldukları ileri sürülmektedir (Balzarotti, John ve Gross, 2010; Christophe, Antoine, Leroy ve Delelis, 2009; Gómez-Ortiz, Romera, Ortega-Ruiz, Cabello ve Fernández-Berrocal, 2016; Gross, Richards, ve John, 2006; Melka, Lancaster, Bryant ve Rodríguez, 2011).

Bu araştırma bulgusuyla tutarlı sonuç gösteren Gross ve John'un (2003) çalışmalarında; erkeklerin bastırma puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca aynı çalışmada, bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Benzer bir bulgu ise; Haga, Kraft ve Corby'nin (2009) yaptıkları çalışmada görülmektedir. Duygu Düzenleme Ölçeği'nde erkeklerin bastırma boyutundan aldıkları puanın, kadınların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Söz konusu çalışmada, bilişsel yeniden değerlendirme boyutunda ise cinsiyet farklılığına rastlanmamıştır. Lisans ve lisansüstü üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ise sonuçlar; üniversite öğrencilerinin bilişsel yeniden değerlendirme puanında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Bastırma puanlarına bakıldığında ise; erkeklerin

kadınlara göre daha yüksek bastırma puanına sahip oldukları belirtilmiştir (Choi, Sekiya, Minote ve Watanuki, 2016).

Bunların yanı sıra; McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli ve Gross'un (2008) çalışmasında bilişsel yeniden değerlendirme puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçları; bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanan erkeklerin otomatik duygu düzenlemesini daha fazla kullanması nedeniyle kadınlara göre daha az bir çabayla bilişsel düzenleme yapabildiklerini göstermektedir. Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011) ise bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmişlerdir.

Bireylerin duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarında cinsiyete göre farklılıklar bulunabilmektedir. Bu farklılığın nedenlerine bakıldığında ise bunlara yol açan etkenlerin başında kişilerin bireysel, duygusal, bilişsel ve sosyal farklılıklara sahip olmalarının yer aldığı görülmektedir (Gross ve John, 2003). Bundan dolayı, duygu düzenleme, sadece yaşanan duygu deneyimleri ile ilgili davranışların düzenlenmesi değildir. Duygu düzenlemenin aynı zamanda toplumsal bağlamdan da etkilendiği belirtilmektedir (Eisenberg ve Spinard, 2004; Fischer ve Manstead, 2004). Çünkü toplumun sözlü ya da sözsüz, doğrudan ya da dolaylı olarak sunduğu mesajların bir bölümü toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkilidir. Bireyin doğumu ile birlikte; "kadın" ya da "erkek" olduğuna ilişkin var olan biyolojik cinsiyet farklılıkları, toplumda "cinsiyet rolleri" aracılığıyla yerini bulmaktadır. Bundan dolayı bebeklik dönemlerinden itibaren toplum ve kültürün kadın ya da erkeğe uygun bulduğu duygu, tutum, davranış ve rollerin; cinsiyetine uygun olarak bireye kazandırılması süreci başlamaktadır (Yaşın-Dökmen, 2004). İnsanlar duygularını kültürel değerlere ve sosyal gereksinimlere uymak için de düzenleyebilmektedirler (John ve Gross, 2004). Kring ve Gordon'a (1998) göre, erkekler duygusal durumlardan kaçınma ve duygularını bastırma davranışını gösterirken, kadınlar ise böyle durumlara yaklaşmaya karşı daha isteklidirler. Toplulukçu ve ilişkisel öğelerin ağırlıkta olduğu Türk kültüründe de; erkeklerin doğası gereği ve yetiştirilme tarzından dolayı kadınlara göre ne hissettiklerini gizleme çabası içinde oldukları, duygularını ifade etme ve gösterme konusunda güçlük çektikleri görülmektedir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda; bu araştırmada elde edilen, erkeklerin bastırma düzeylerinin kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olması beklenen bir bulgudur.

4.5.3. Bilişsel Esneklik Düzeyinin Cinsiyete Göre T-Testi Analizi Bulgularının Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği bir alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgularda; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Alanyazında bilişsel esneklik ve cinsiyetin birlikte incelendiği çalışmalarda; söz konusu araştırmaların bulguları arasında bir tutarlılık olmadığı göze çarpmaktadır. Alanyazın incelendiğinde; bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre değiştiğini gösteren araştırma bulgularına rastlanmıştır (Altunkol, 2011; Anderson, 1986). Bu çalışmaların yanı sıra; cinsiyet ve bilişsel esnekliğin birlikte ele alındığı araştırmaların büyük bir çoğunluğunun, bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların önemli bir kısmı, bilişsel esnekliğin cinsiyete göre değişmediğini ortaya koymaktadır (Çuhadaroğlu, 2011; Diril 2011; Martin ve Rubin, 1995; Zong ve diğerleri, 2010).

Bir yürütücü biliş işlevi olan bilişsel esnekliğin cinsiyete göre değişmemesi şaşırtıcı değildir. Bilişsel esnekliğin çocukluk döneminden itibaren oluşması, ergenlik dönemi boyunca gelişim göstermesi ve şemalar tarafından da etkilenen bir özellik olması nedeniyle, cinsiyetin bilişsel yapılarda fark yaratmaması bu bulgunun ortaya çıkma nedenlerinden olabilir. Çocukluk yaşantılarından itibaren oluşan bilişsel yapılar, şemalar, düşünceler ve inançlar cinsiyet farkına bakılmaksızın anne baba tutumlarından, sosyal çevreden ve ilişkilerden etkilenmektedir. Bundan dolayı da bilişsel esnekliğin kadın ve erkeklerde farklı düzeylerde olması beklenmemektedir.

4.5.4. Ruminasyon Düzeyinin Cinsiyete Göre T-Testi Analizi Bulgularının Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin ruminasyon puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği bir alt amaç olarak incelenmiştir. Bulgularda; üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir.

Alanyazında ruminasyon ve cinsiyeti ele alan çalışmalar değerlendirildiğinde; bu çalışmaların bulgularının araştırma bulgusuyla genel bir tutarlılık göstermediği

görülmektedir. Bununla birlikte ruminasyonu cinsiyetle birlikte ele alan araştırma sayısının oldukça fazla olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde; ruminasyon düzeyinin cinsiyete göre değiştiğini gösteren araştırma bulgularına rastlanmıştır (Broderick, 1998; Bugay ve Erdur-Baker, 2011; Johnson ve Whisman, 2013; Neziroğlu, 2010; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001; Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002; Yoder ve Lawrence, 2011). Yapılan bu çalışmalarda kadınların ruminasyon eğilimlerinin erkeklere oranla daha fazla olduğu belirtilmiştir.

Alanyazındaki araştırma bulgularının çoğu ruminasyondaki cinsiyet farklılıklarına işaret etse de cinsiyet farklılığının görülmediği çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Carter ve diğerleri (2009) klinik örnekleme yürüttükleri bir çalışmada ruminasyon eğiliminin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Araştırmacılar, ruminasyon eğiliminin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemesinin nedeninin katılımcıların niteliklerine bağlı olabileceğini belirtmişlerdir. Broderick ve Korteland (2004) ise çocuk ve ergenlerle yürüttükleri 3 yıllık bir çalışmada depresyon ve ruminasyonda cinsiyet farklılığına rastlamamışlardır.

Ruminasyonun kalıcı (sürekli), tekrarlayıcı, depresif düşünce olması ve negatif ruh haline karşı verilen ortak bir tepkiyi içermesi (Rippere, 1977) nedeniyle ruminasyon düzeyinin cinsiyete göre değişmediği söylenebilir. Günümüzde kadın ve erkeklerin benzer yaşam koşullarına sahip olmaları ruminatif düşüncelere neden olabilir. Katılımcıların niteliklerine bağlı olarak da ruminasyon düzeyinin cinsiyete göre değişmediği söylenebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçlara dayalı olarak önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuçlar

Araştırmanın amacı çerçevesinde; duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkiler yapısal model testi ile incelenmiştir. Buna göre, erken dönem uyumsuz şemaların bilişsel esnekliğin alt boyutlarını yordadığı, bilişsel esnekliğin alt boyutlarının ruminasyonun alt boyutlarını yordadığı, ruminasyonun saplantılı düşünme alt boyutunun duygu düzenlemenin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmayı yordadığı, ruminasyonun alt boyutu olan derin düşünmenin ise bilişsel yeniden değerlendirmeyi yordadığı ancak bastırmayı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın ikinci amacıyla ilgili bulgular değerlendirildiğinde; araştırmada yer alan bireylerin duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği, duygu düzenlemenin diğer alt boyutu olan bastırma puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, erkek katılımcıların bastırma düzeylerinin kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın üçüncü amacıyla ilgili bulgulara bakıldığında; araştırmaya katılan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın dördüncü alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

5.2.Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgularla ilgili öneriler, iki ayrı grup biçiminde ifade edilmiştir. İlk grupta gelecekte benzer konularla ilgili araştırma yapacak olan araştırmacılara yönelik önerilere, ikinci grupta ise, araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda alan uygulayıcıları için olan önerilere yer verilmiştir.

Benzer konularda çalışma yapmak isteyen araştırmacılar için şu önerilerde bulunulabilir:

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından da incelenmiştir. Ancak alanyazın taramasında yaşa bağlı olarak da duygu düzenleme düzeylerinin değişebileceği ile ilgili çalışmalara rastlanmıştır. Benzer bir çalışmada; farklı yaş gruplarındaki bireyler ele alınıp, bu bireylerin duygu düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenebilir.

Araştırma kapsamında daha önce de belirtildiği gibi, hem erken dönem uyumsuz şemaların, hem de duygu düzenleme becerilerinin gelişimi çocukluğun erken dönemlerine dayanmaktadır. Bundan dolayı; çocukluk döneminden itibaren erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme becerilerinin yıllar içindeki gelişimine yönelik boylamsal çalışmalar yapılabilir.

Araştırma kapsamında erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve ruminasyonun etkilerine ilişkin bulgu, ileride yapılacak olan benzer araştırmalarla desteklenebilir, ayrıca iki değişken arasındaki ilişkide rolü olabilecek farklı değişkenler incelenebilir.

Araştırma bulgularından yola çıkarak, alan uygulayıcılarına yönelik ise şu önerilerde bulunulabilir:

Araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin bilişsel esneklik düzeyini yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Alanda çalışan uygulayıcılar tarafından aile içi iletişim ve aile işlevselliğiyle ilgili psiko-eğitim programları hazırlanabilir ve ailelere çeşitli konularda beceriler kazandırılabilir.

Alanda çalışan uygulayıcılar tarafından anne ve babalar için çocuklarının işlevsel ve sağlıklı duygu düzenleme stratejilerini geliştirebilmeleri amacıyla duyarlı ebeveyn olma konusunda eğitimler verilebilir.

Araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların bilişsel esnek düzeyini yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Bu bağlamda aktif hale gelen şema alanlarının tanımlanarak, etkilerinin azaltılmasına yönelik müdahalelerle bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini artırıcı çalışmalar yapılabilir.

Okullarda önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerine uygun olarak erken yaşlarda bireylerin duygularını düzenleyebilmelerine yardımcı olmak amacıyla, özellikle de ruminatif düşünme eğilimleri olan öğrencilere problem çözme becerilerinin kazandırılması için çalışmalar yapılabilir.

Bireylerin; bilişsel esneklik düzeylerini artırma, etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanma ve ruminatif düşünceyle baş edebilmeleri amacıyla okullarda grupta psikolojik danışma, grup rehberliği çalışmaları yapılabilir.

Üniversite öğrencilerinin; duyguların kabul edilmesi, duyguları duruma uygun bir şekilde düzenlemek için uygun stratejilerin kullanılması, duygu düzenleme konusunda farkındalığın artması ve yaşayabilecekleri olası sorunlar karşısında üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik birimleri tarafından desteklenmeleri için üniversite ortamında psiko-eğitim programları hazırlanabilir ve böylece öğrencilerin duygu düzenleme becerileri artırılabilir.

KAYNAKLAR

- Aka, B. T. (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: Symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety* (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Aker, M., Harmer, C. ve Landro, N. I. (2014). More rumination and less effective emotion regulation in previously depressed women with preserved executive functions. *BMC Psychiatry*, 14(1), doi:10.1186/s12888-014-0334-4
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksama, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Altan, Ö. (2006). *The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation* (Yüksek lisans tezi). Koç Üniversitesi, İstanbul.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Anderson, K. L. (1986). Androgyny, flexibility, and individualism. *Journal of Personality Assessment*, 50(2), 265-278.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Asıçlı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191-211.
- Balsamo, M., Carlucci, L., Sergi, M. R., Murdock, K. K. ve Saggino, A. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between co-rumination and depression in young adults. *Plos One*, 10(10), doi:10.1371/journal.pone.0140177
- Balzarotti, S., John, O. P. ve Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 61-67.
- Bardeen, J. R., Stevens, E. N., Murdock, K. W. ve Lovejoy, M. C. (2013). A preliminary investigation of sex differences in associations between emotion regulation difficulties and higher-order cognitive abilities. *Personal and Individual Differences*, 55, 70-75.

- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study experimental and social psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A. ve Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1230-1237.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142-157.
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bridges, L. J., Denham, S. A. ve Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340-345. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00675.x
- Bringle, M. L. (1996). "I just can't stop thinking about it": Depression, rumination, and forgiveness. *Word & World*, 16(3), 340-346.
- Broderick, P. C. (1998). Early adolescent gender differences in the use of ruminative and distracting coping strategies. *Journal of Adolescence*, 18(2), 173-191.
- Broderick, P. C ve Korteland, C. (2004). A prospective study of rumination and depression in early adolescence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9(3), 383-394.
- Brumariu, L. E., Kerns, K. A. ve Seibert, A. (2012). Mother-child attachment, emotion regulation, and anxiety symptoms in middle childhood. *Journal of the International Association for Relationship Research*, 19(3), 569-585.
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191-201.
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, O. (2015). Eşli ruminasyon ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 106-114.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Calkins, S. D. ve Fox, N. A. (2002). Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression. *Development and Psychopathology*, 14(3), 477-498.
- Calkins, S. D. (2010). Commentary: Conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 92-95.
- Campbell-Sills, L. ve Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (542-559). New York: Guilford Press.
- Campos, J. J., Mumme, D., Kermoian, R. ve Campos, R. G. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. *The Japanese Journal of Research on Emotion*, 2(1), 1-20.
- Carter, J. D., Frampton, C. M. A., Mulder, R. T., Luty, S. E., McKenzie, J. M ve Joyce, P. R. (2009). Rumination: Relationship to depression and personality in a clinical sample. *Personality and Mental Health*, 3(4), 275-283.
- Choi, D., Sekiya, T., Minote, N. ve Watanuki, S. (2016). Relative left frontal activity in reappraisal and suppression of negative emotion: Evidence from frontal alpha asymmetry (FAA). *International Journal of Psychophysiology*, 109, 37-44.
- Christophe, V., Antonie, P., Leroy, T. ve Delelis, G. (2009). Assessment of two emotional regulation processes: Expressive suppression and cognitive reevaluation. *European Review of Applied Psychology*, 59, 59-67.
- Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-100.
- Cole, P. M., Martin, S. E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L. ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75, 404-425.
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. (4.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Daches, S. ve Mor, N. (2015). Brooding moderates the link between reappraisal and inhibition of negative information. *Cognition and Emotion*, 29(5), 923-934.

- Dağ, İ. ve Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Davis, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 699-711.
- Deák, G.O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 271-327.
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253.
- Dieler, A. C., Herrmann, M. J. ve Fallgatter, A. J. (2014). Voluntary suppression of thoughts is influenced by anxious and ruminative tendencies in healthy volunteers. *Memory*, 22(3), 184-193.
- Diener, M. L., ve Mangelsdorf, S. C. (1999). Behavioral strategies for emotion regulation in toddlers: Associations with maternal involvement and emotional expressions. *Infant Behavior and Development*, 22(4), 569-583.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Dora, A. G. (2012). *The contribution of self-control, emotion regulation, rumination, and gender to test anxiety of university students* (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Dreisbach, G. ve Goschke, T. (2004). How positive affect modulates cognitive control: Reduced perseveration at the cost of increased distractibility. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 30(2), 343-353.
- Duenyas, R. (2014). *The relation between eating attitudes, attachment and emotion regulation* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Dunsmore, J. C. ve Halberstadt, A. G. (1997). How does family emotional expressiveness affect children's schemas?. *New Directions for Child Development*, 77, 45-68.
- Ehring, T. ve Ehlers, A. (2014). Does rumination mediate the relationship between emotion regulation ability and posttraumatic stress disorder. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1-8.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A. ve Murphy, B. C. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child Development*, 67, 2227-2247.
- Eisenberg, N. ve Spinard, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339.

- Eldoğan, D. (2012). *Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme gücünün aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Elen, J., Stahl, E., Bromme, R. ve Clarebout, G. (2011). *Links between beliefs and cognitive flexibility: Lessons learned*. New York: Springer.
- English, T., John. O. P., Srivastava S. ve Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 46(6), 780-784.
- Erdur-Baker, Ö. ve Bugay, A. (2012). The Turkish version of the ruminative response scale: An examination of its reliability and validity. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 10(2), 1-16.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Esther, G., Antonio, H. J., Aranzazu, A. ve Camino, F. (2010). Emotional regulation and executive function profiles of functioning related to the social development of children. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 2077-2081.
- Fabes, R. A., Eisenberg, N., Jones, S., Smith, M., Guthrie, I., Poulin, R., Shepard, S. ve Friedman, J. (1999). Regulation, emotionality, and preschoolers' socially component peer interactions. *Child Development*, 70(2), 432-442.
- Field, T. (1994). The effects of mother's physical and emotional unavailability on emotion regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 208-227.
- Fischer, A. H. ve Manstead, A. S. R. (2008). Social Functions of Emotion. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3.Baskı) içinde (456-470). New York: The Guilford Press.
- Garber, J. ve Dodge, K. A. (Ed). (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Genet, J. J., Malooly, A. M. ve Siemer, M. (2013). Flexibility is not always adaptive: Affective flexibility and inflexibility predict rumination use in everyday life. *Cognition and Emotion*, 27(4), 685-695.
- Goodall, K., Trejnowska, A. ve Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622-626.
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Gómez-Ortiz, O., Romera, E. M., Ortega-Ruiz, R., Cabello, R. ve Fernández-Berrocal, P. (2016). Analysis of emotion regulation in Spanish adolescents: Validation of the emotion regulation questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-11.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-47. doi: 10.1007/s10862-008-9102-4.
- Greenberg, M. T., Kusche, C. A. ve Speltz, M. (1991). Emotional regulation, self-control and psychopathology: The role of relationships in early childhood. D. Cicchetti ve S. Toth (Ed.), *Internalizing and externalizing expressions of dysfunction. Rochester Symposium on developmental psychopathology* (2.Baskı) içinde (21–55). New York: Cambridge University Press.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and Emotion Regulation. L. A. Pervin ve O. P. John, (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (2.Baskı) içinde (525-552). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. K. Snyder, J. A. Simpson ve J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (13-35). Washington: American Psychological Association.
- Gross, J. J. (Ed). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. ve Thompson R. A. (2007). Emotion regulation conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (542–559). New York: Guilford Press.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.

- Haga, S. M., Kraft, P. ve Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 271-291.
- Hilt, L. M., Hanson, J. L. ve Pollak, S. D. (2011). Emotion dysregulation. *Encyclopedia of Adolescence*, 3, (160-169).
- Ivcevic, Z. ve Brackett, M. A. (2015). Predicting creativity: Interactive effects of openness to experience and emotion regulation ability. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(4), 480-487.
- İşmen, A. E. (2001). Duygusal zeka ve problem çözme. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 111-124.
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences and lifespan development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.
- Johnson, D. P. ve Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367-374.
- Just, N. ve Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221-229.
- Kalaycı, Ş. (2009). *Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayıncılık.
- Kapçı, E. G. ve Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 127-136.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (18. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Kloo, D., Perner, J., Aichhorn, M. ve Schmidhuber, N. (2010). Perspective taking and cognitive flexibility in the Dimensional Change Card Sorting (DCCS) task. *Cognitive Development*, 25(3), 208-217.
- Koesten, J., Schrod, P. ve Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1), 82-94.
- Kopp, C. B. ve Neufeld, S. J. (2003). Emotional development during infancy. R. Davidson, K. R. Scherer, ve H. H. Goldsmith (Ed.), *Handbook of affective sciences* (347-374). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Kring, A. M. ve Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686-703.

- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann J. ve Kwon J. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition and Emotion*, 27(5), 769-782.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lavender, J. M. ve Anderson, D. A. (2010). Contribution of emotion regulation difficulties to disordered eating and body dissatisfaction in college men. *International Journal of Eating Disorders*, 43(4), 352-357.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 177-190.
- Leahy, R. L., Tirsch, D. ve Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide* (1.Baskı). New York: The Guilford Press.
- Lench, H. C., Tibbett, T. P., ve Bench, S. W. (2016). Exploring the toolkit of emotion: what do sadness and anger do for us. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(1), 11-25.
- Lin, W., Tsai, P., Lin, H. ve Chen, H. (2013). How does emotion influence different creative performances? The mediating role of cognitive flexibility. *Cognition and Emotion*, 28(5), 834-844.
- Linehan, M. M., Bohus, M. ve Lynch, T. R. (2007). Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation: Theoretical and practical underpinnings. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (1.Baskı) içinde (581–605). New York: Guilford Press.
- Livingstone, K., Harper, S. ve Gillanders, D. (2009). An exploration of emotion regulation in psychosis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 418-430.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D. ve Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166-177.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339-349.
- Lyubomirsky, S. ve Tkach, C. (2003). The consequences of dysphoric rumination. C. Papageorgiou ve A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Malooly, A. M., Genet, J. J., ve Siemer, M. (2013). Individual differences in reappraisal effectiveness: The role of affective flexibility. *Emotion*, 13(2), 302-313.
- Marroquín, B. ve Nolen-Hoeksema, S. (2015). Emotion regulation and depressive symptoms: Close relationships as social context and influence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(5), 836-855.

- Martin, D. J., Oren, Z. ve Boone, K. (1991). Major depressives' and dysthymics' performance on the Wisconsin Card Sorting Test. *Journal of Clinical Psychology, 47*, 684-690.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76*, 623-626.
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. R. S. Wyer (Ed.), *Advances in Social Cognition, (1-47)*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports, 11(1)*, 1-9.
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. J. S. Uleman ve J. A. Bargh (Eds.), *Unintended Thought (306-326)*. New York: The Guilford Press.
- Martin, L. L., Shrira, I. ve Startup, H. M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules and cerebral lateralization. C. Papageorgiou ve A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment (1.Baskı)* içinde (3-19). England: John Wiley & Sons Ltd.
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D. ve Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations, 11(2)*, 143-162.
- Melka, S. E., Lancaster, S. L., Bryant, A. R. ve Rodríguez, B. F. (2011). Confirmatory factor and measurement invariance analyses of the emotion regulation questionnaire. *Journal of Clinical Psychology, 67*, 1283-1293.
- Mubarique, M. (2016). *Ergenlerin anne ve babalarına güvenli bağlanmaları ile olumlu sosyal davranışları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve empatinin aracılık rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Mullin, B. C. ve Hinshaw, S. P. (2007). Emotion regulation and externalizing disorders in children and adolescents. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation (1.Baskı)* içinde (523-541). New York: The Guilford Press.
- Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*, 405-413.
- Murphy, F. C., Sahakian, B. J., Rubinsztein, J. S., Michael, A., Rogers, R. D., Robbins. T. W. ve Paykel, E. S. (1999). Emotional bias and inhibitory control processes in mania and depression. *Psychological Medicine, 29*, 1307-1321.
- Mustafaoğlu, N. (2013). *Maternal regulation of toddlers' emotions in delay of gratification task* (Yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, *101*, 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*, 569-582. doi: 10.1037/0021-843X.100.4.569
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 loma prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(1), 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & Emotion*, *7*, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S. (1998). The other end of the continuum: The costs of rumination. *Psychological Inquiry*, *9*, 216-219.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*, 801-814. doi: 10.1037/0022-3514.77.4.801
- Nolen-Hoeksema, S. ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, *25*, 37-47. doi: 10.1111/1471-6402.00005
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response style theory. C. Papageorgiou ve A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (1.Baskı) içinde (107-123). England: John Wiley & Sons Ltd.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*(5), 400-424.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, *51*(6), 704-708.
- Nordahl, H. M., Holthe, H. ve Haugum, J. A. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Does schema Modification predict symptomatic relief?. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *12*, 142-149.
- Orue, I., Calvete, E. ve Padilla. P. (2014). Brooding rumination as a mediator in the relation between early maladaptive schemas and symptoms of depression and social anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence*, *37*(8), 1281-1291.
- Owens, M. ve Derakshan, N. (2013). The effects of dysphoria and rumination on cognitive flexibility and task selection. *Acta Psychologica*, *142*, 323-331.
- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2004). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. C. Papageorgiou ve A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (1.Baskı) içinde (3-19). England: John Wiley & Sons Ltd.

- Pektaş E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Piaget, J. P. (1952). *The origins of intelligence in children*. New York: International Universities Press.
- Qu, L. ve Zelazo, P. D. (2007). The facilitative effect of positive stimuli on 3-year-olds flexible rule use. *Cognitive Development*, 22(4), 456-473.
- Rippere, V. (1977). What's the thing to do when you're feeling depressed?: A pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 15, 185-191.
- Robinson, S. M. ve Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 275-291.
- Rugancı, N. R. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological stress and mental construct of the relational world* (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Safrancı, B. (2015). *Emotional aspects of psychological symptoms: The roles of parenting attitudes and emotion dysregulation* (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Sajadi, S. F., Arshadi, N., Zargar, Y., Honarmand, M. M. ve Hajjari, Z. (2015). Borderline personality features in students: The predicting role of schema, emotion regulation, dissociative experience and suicidal ideation. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction*, 4(2), doi:[10.5812/ijhrba.20021v2](https://doi.org/10.5812/ijhrba.20021v2)
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sapmaz Yurtsever, S. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumu üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Sapolsky, R. M. (2007). Stress, stress-related disease, and emotion regulation. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (1.Baskı) içinde (606-615). New York: The Guilford Press.
- Smith, J. M. ve Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29, 116-128.
- Soygüt, G., Karasmanoğlu A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Stallard, P. (2007). Early maladaptive schemas in children: Stability and differences between a community and a clinic referred sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 10-18.

- Sungur, M. Z. (1994). Kognitif görüş bağlamında depresyon ve antisipasyon. *3P-Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 2(Ek-4), 15-23.
- Şahin, G. ve Ramazan, A. (2016). Okul öncesi çocukların yürütücü işlevleri ve duyu düzenlemebecerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of International Education Science*, 3(6), 1-9.
- Şaşmaz, İ. B. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemaların ve duyu düzenleme güçlüğünün borderline kişilik bozukluğu ve bipolar bozukluk üzerindeki yordayıcı etkisi* (Yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Tamres, L. K., Janicki, D. ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.
- Thayer, J. F. ve Lane, R. D. (2002). Perseverative thinking and health: Neurovisceral concomitants. *Psychology and Health*, 17(5), 685-695.
- Topçu, Ç. (2014). *Modeling the relationships among coping strategies, emotion regulation, rumination, and perceived social support in victims of cyber and traditional bullying* (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Yaşın-Dökmen, Z. (2004). *Toplumsal cinsiyet*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Yoder, J. D. ve Lawrence, C. L. (2011). Are gender differences in self-reported rumination explained by women's stereotyping?. *Sex Roles*, 65(1), 94-101.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders*. Sarasota FL: Professional Resources Press.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota FL: Professional Resource Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Young, J. E., Rygh, J. L., Weinberger, A. D. ve Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy for depression. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders* içinde (250-305). New York, NY: Guilford Press.
- Yurtsever, G. (2004). Emotional regulation strategies and negotiatiton. *Psychological Reports*, 95, 780-786. doi: 10.2466/pr0.95.3
- Zawadzki, M. J. (2015). Rumination is independently associated with poor psychological health: Comparing emotion regulation strategies. *Psychology & Health*, 30(10), 1146-1163.

Zong, J., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., ve Yan, C. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(66), 1-6.



EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Bu araştırma; Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide ruminasyon ve bilişsel esnekliğin rolünü incelemek amacıyla tasarlanmıştır.

Sizden beklenen, sonraki bölümlerde yer alan **tüm cümleleri eksiksiz ve samimi bir şekilde işaretlemenizdir**. Cümlelerin tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. **Verdiğiniz yanıtlar gizli kalacak** ve sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Verdiğiniz yanıtlarda kendinizi olduğunuz gibi yansıtmanız, araştırmanın sonuçları açısından büyük önem taşımaktadır. Araştırmaya katıldığınız ve ilginiz için teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

2. Yaşınız (lütfen yazınız):

3. Sınıf düzeyiniz: 1. Sınıf 2. Sınıf 3. Sınıf 4. Sınıf

4. Bölümünüz/Fakülteniz:

.....

5. Yaşamınızın büyük kısmını geçirdiğiniz yer:

Köy İlçe Şehir Büyükşehir

6. Annenizin eğitim durumu:

İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü

7. Babanızın eğitim durumu:

İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü

EK 2: DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Lütfen her maddeyi okuduktan sonra, o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi 7 (Tamamen Katılıyorum) ve 1 (Hiç Katılmıyorum) arasında değişen rakamlardan size uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

(1-Hiç Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Biraz katılmıyorum, 4-Kararsızım, 5-Biraz katılıyorum, 6-Katılıyorum, 7-Tamamen Katılıyorum)

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1) İçinde bulunduğum duruma göre düşünme şeklini değiştirerek duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4) Olumlu duygularımın fazla olmasını istersem (mutluluk veya eğlence) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
5)Olumsuz duygularımın az olmasını istersem (kötü hissetme veya kızgınlık gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
6)Stresli bir durumla karşılaştığımda, bu durumu sakin kalmaya sağlayacak şekilde düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
7) Duygularımı ifade etmeyerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9)Duygularımı kendime saklarım.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3: YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
 4- Benim için orta derecede doğru
 5- Benim için çoğunlukla doğru
 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1.	Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
25.	Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5	6
45.	Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.	1	2	3	4	5	6
75.	Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.	1	2	3	4	5	6
90.	Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.	1	2	3	4	5	6

EK 4: BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
2.	Zor durumlara karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlara baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK 5: RUMİNASYON ÖLÇEĞİ KISA FORMU

İnsanlar kötü bir deneyim yaşadıklarında bir sürü farklı şey yapar ya da düşünürler. Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyup, son iki hafta içinde, belirtilenleri ne kadar sıklıkta yaptığınızı işaretleyin. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığınızı belirtin.

1=Hiçbir Zaman 2=Bazen 3=Çoğunlukla 4=Her Zaman

	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğunlukla	Her Zaman
1. “Bunu hak etmek için ne yaptım” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?	1	2	3	4
4. Bir köşeye çekilip “Neden bu şekilde hissediyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?	1	2	3	4
6. Son zamanlarda yaşadığın olaylar hakkında “Keşke daha iyi sonuçlansaydı” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?	1	2	3	4
9. Kişilik özelliklerini analiz edip “Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?	1	2	3	4
10. Ne sıklıkla tek başına bir yere gidip duygularını anlamaya çalışıyorsun?	1	2	3	4

EK 6: ETİK KURUL İZİNİ**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ****Karar Tarihi : 26/09/2016****Toplantı Sayısı: 20****Karar Sayısı :268**

268-Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Ayşegül Anayurt**'un "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Ruminasyon ve Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü " başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili 13/05/2016 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Ayşegül Anayurt**'un "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Ruminasyon ve Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü " başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili istenen düzeltmenin yapıldığı anlaşılmış olup, ilgili çalışmanın araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

**ASLININ AYNIDIR
26/09/2016****Prof.Dr.Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı**

ÖZGEÇMİŞ**Adı ve Soyadı : Ayşegül ANAYURT****Doğum Tarihi : 28/08/1990****E-Posta Adresi : aysegulanayurt@hotmail.com****Öğrenim Durumu :**

Derece	Bölüm	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Başkent Üniversitesi	2009-2014
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2014-2017

İş Deneyimi:

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Rehber Öğretmen	Bahçeşehir Okulları (Ankara)	2015-2016