

Demirci, Onur Okan ve Elif Güneri Yöyen (2020). “Bilişsel Esnekliğin Bilişsel Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi”. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, C. 21, S. 39, s. 651-684.

DOI: 10.21550/sosbilder.624377

**Araştırma Makalesi**

## BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Onur Okan DEMİRCİ\*  
Elif GÜNERİ YÖYEN\*\*

**Gönderim Tarihi:** Eylül 2019


**Kabul Tarihi:** Mart 2020

### ÖZET

*Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmanın verileri öğrenim görmekte olan 300 üniversite katılımcısından elde edilmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Sosyodemografik Veri Formu kullanılmıştır. Çalışma sonucunda; bilişsel esneklikte “alternatif” düzeyinin, bilişsel duygu düzenlemede “diğerlerini suçlama”, “felaketleştirme”, “olumlu yeniden odaklanma”, “plan yapmaya yeniden odaklanma”, “olumlu yeniden değerlendirme” ile pozitif; “kendini suçlama” ve “ruminasyon” düzeylerini negatif yordadığı görülmektedir. Bilişsel esneklikte “kontrol” düzeyinin, bilişsel duygu düzenlemede “kendini suçlama”, “diğerlerini suçlama” düzeylerinin pozitif; “ruminasyon”, “olumlu yeniden odaklanma” ve “plan yapmaya yeniden odaklanma” boyutlarını ise negatif yordadığı görülmektedir. Ek olarak bilişsel duygu düzenlemede kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde “diğerlerini suçlama” eğilimi gösterirken, erkeklerde kadınlara göre daha yüksek “felaketleştirme” eğilimi görülürken, bilişsel esneklik kadınlar ve erkeklerde bir farklılık göstermemektedir. Bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenlemede yaş faktörü anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.*

**Anahtar Kelimeler:** biliş, bilişsel esneklik, duygu, duygu düzenleme, cinsiyet

\*  Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi İdari İktisadi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü, [oodemirci@gelisim.edu.tr](mailto:oodemirci@gelisim.edu.tr)

\*\*  Dr. Öğr. Üyesi, Sakarya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, [elifguneri@gmail.com](mailto:elifguneri@gmail.com)

## The Effects of Cognitive Flexibility on Cognitive Emotional Regulation

### ABSTRACT

*The data of this study were gained from 300 students. Cognitive Flexibility Questionnaire, Cognitive Emotional Regulation Questionnaire and Sociodemographic data form were administered to the participants. As the results of this study; “alternatives” levels for cognitive flexibility, “other-blame”, “catastrophizing”, “positive refocusing”, “refocus on planning”, “positive reappraisal” for cognitive emotional regulation were predicted as positive; “self-blame” and “rumination” levels were predicted as negative. “Control” levels for cognitive flexibility, “self-blame”, “other blame” levels for cognitive emotional regulation were predicted as positive; “rumination”, “positive refocusing” and “planning” were predicted as negative. “Other blame” levels for cognitive emotional regulation were higher in female participants rather than male. “Catastrophizing” levels were on behalf of male participants. There was no difference between genders for cognitive flexibility levels. The age variance was shown no difference neither for cognitive flexibility nor cognitive emotional regulation.*

**Key words:** *cognition, cognitive flexibility, emotion, emotional regulation, gender*

### Giriş

Yaşamımızda karşılaştığımız sorunlar ister beklendik ister beklenmedik olsun insan hayatının mutlak parçalarıdır. Günlük yaşamında insan, ilişkilerinde yaşadığı sorunlardan kişisel yaşamında içsel dünyasında yaşadığı düşünsel sorunlara kadar birçok problemi çözmek durumunda kalmaktadır. Bu sorunların karşısında kişi, bazen hiçbir şey yapmayarak, bazen görmezden gelerek, bazen donakalarak, bazen çözüm yolu bulmaya çalışarak, bazen de etkili çözümler üreterek baş edebilmektedir. Sorunsuz bir yaşam mümkün olmadığından, sorunlara yönelik etkili çözüm yolları üretebilmek daha kaliteli bir yaşam için önemlidir. Etkili şekilde sorunlarını çözmek kişiye iyi bir işlevsellik kazandıracaktır (D’Zurilla vd. 2010: 197).

Bilişsel esneklik teorisi, karmaşık ve iyi yapılandırılmış bir çevrede öğrenmenin doğasına dayanmaktadır. Bilişsel esneklik, yapılaşmış şema oluşumlarından ziyade birleşik şema anlayışını ifade etmektedir. Bu teori, öğrenmenin içeriğe bağımlı olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle yönergeler tam olarak özgül olmalıdır. Varolan bilgiyi esnetebilmek için öğrenen kişiye bilgileri duruma özgü kullanabilmesi için fırsat verilmelidir. Bilişsel esneklik teorisi konstrüktivizm, alta koyma, genetik kuramlar gibi diğer yapılandırıcı kuramlar üzerine kurulmuştur. İleri düzeyde bilgi kazanımı ve etkili şekilde sorunların çözümü yolunda esas olan durumlardan biri de bilişsel esneklik kazanımıdır (Spiro 1988: 441).

Bilişsel esneklik, çevredeki yeni ve beklenmedik durumlarla karşılaşıldığında zihnin bilişsel olarak yeni başa çıkma yöntemleri geliştirebilme kabiliyetidir (Martin vd. 1995: 623). Bilişsel esneklik üç genel niteliğe sahiptir; Birincisi, deneyimle kazanılabilen bir tür öğrenme işleyişi kabiliyeti geliştirmek, İkincisi, bilişsel işleme stratejilerine adapte olabilmek, üçüncüsü ise kişi görevini sürdürürken yeni ve beklenmedik olaylar geliştiğinde bu adaptasyonun gerçekleşmesidir (Payne vd. 1993).

Gelişimsel psikoloji ve nöro bilim çalışmaları, insanın farklı gelişimsel dönemlerinde aynı düzeyde öğrenme ve uyum düzeyine sahip olmadıklarını göstermiştir. Bu dönemler insan kültür ve zekâsına önemli katkılarda bulunmaktadır. Bazı durumlarda çocukların erişkinlere göre sorunlarla başa çıkabilmede daha rahat oldukları gözlemlenebilirken, bazı durumlarda ise erişkinlerin çocuklara kıyasla daha rahat olabildikleri gözlemlenmiştir. Bu yetenekler gelişimsel dönemlerde yerleşen kazanımlara göre değişmektedir (Gopnik vd. 2017: 7892).

Bilişsel duygu düzenleme terimi, insan yaşamında karşılaşılan sorunlarda ortaya çıkan duyguların bilişsel süreçler yolu ile kontrol

edilebilmesini ifade eder. Bilişsel süreçlerin kullanımı ile sıkıntılı yaşam olaylarının meydana getirdiği olumsuz duygulanımlar kontrol altına alınabilmektedir. Duygu düzenleme sadece içsel süreçlerden oluşmamaktadır. Duygu düzenleme süreçleri kişinin içsel ve aynı zamanda dışsal süreçlerinden oluşmaktadır. Ayrıca kişinin amacı da duygusal süreçleri belirleyen etmenlerdendir. Yani duygu düzenleme, kişilerin yaşam deneyimleri sonucunda kendilerini ifade etmek üzere ortaya çıkardıkları negatif ve pozitif duygularını düzenlemek için kullandıkları bilişsel, davranışsal ve fizyolojik süreçleri kapsamaktadır. (Garnefski vd. 2001: 1311).

Duygu düzenleme ile ilgili ilk ampirik çalışmalar 1960'larda kişilerin stresli yaşam olayları ile başa çıkma yöntemlerinin aydınlatılmasında savunma mekanizmalarının psikodinamik süreçleri ile başlamıştır. Daha sonra teknolojinin gelişimi ile birlikte nörogörüntüleme çalışmalarının da kullanıma girmesiyle duygu düzenleme ile ilgili birçok bilimsel araştırma literatüre girmeye başlamıştır. Bu çalışmalarda yaşanan olayların yeniden değerlendirilmesinin altında ne çeşit bilişsel-duygusal süreçlerin yattığı aydınlatılmaya çalışılmıştır (Ochsner vd. 2008: 153).

İnsanlar, karşılaştıkları yaşam olaylarında duygusal yanıtlarını ortaya çıkarmadan önce bilişsel süreçlerle karşılaştıkları ve bilişsel süreçlerin sonucunda sürece göre duygusal tepkilerini verdikleri belirtilmektedir (Ekman vd. 1994). Kişilerin nu duygusal düzenlemelerindeki esnekliği ve kontrolü kazanabilmeleri sonucunda amaçlarına göre duygularındaki şiddeti azaltabilmeye, arttırabilmeye veya devam edebilmeye imkân vermektedir. Bu esneklik ve kontrol kişilerin günlük hayatlarındaki işlevselliklerini ve sosyalizasyonlarını devam ettirebilmelerine olanak tanımaktadır. Bu sayede duygu düzenleme insan yaşamının sosyal olarak devam etmesinde gerekli gibi görünmektedir (Gross vd. 2007).

Duygu düzenleme yöntemleri birçok yapılan araştırma sonucunda sınıflandırılmaya çalışılmıştır. Örneğin; süreç modelini öne süren Gross' a göre duygular kişinin çevre ile etkileşimi sonucunda ortaya çıkan düzenli tepkilerdir. Duygu düzenleme yöntemlerinin ne zaman uygulandığına göre duygusal tepkilerin çeşidi, şiddeti, süresi değişmektedir. Kişi duygularını tetikleyecek durumsal, bilişsel, davranışsal veya fizyolojik bir uyarana karşılaştığında duygusal düzenleme yöntemlerinden bir veya birkaçını kullanmaya başlar. Bu yöntemler öncül ve sonuç odaklı olarak ikiye ayrılmaktadır. Öncül odaklı tepkiler duygusal yanıt ortaya çıkmadan önceki değerlendirmeleri, sonuç odaklı tepkiler ise duygusal yanıtla birlikte işleyen süreci ifade etmektedir. Bu tepkiler kapsamında kişi bilişsel yeniden değerlendirme veya ifade edici bastırma süreçlerini kullanabilir. Bilişsel yeniden değerlendirme, duyguları oluşturan durumların duygusal etkilerini değiştirecek biçimde yeniden değerlendirilerek tekrar yapılandırılmasıdır. Böylece öncül odaklı bir süreç işlemektedir. İfade edici bastırma ise karşılaşılan durum sonucunda süreci yönetebilmek ve devamını sağlayabilmek adına duyguların bastırılarak engellenmesini sağlayan sonuç odaklı bir duygu düzenleme yöntemidir (Akbulut 2018: 184).

Araştırmamızda üniversitede okuyan öğrencilerde bilişsel esnekliğin duygu düzenleme yöntemleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bilişsel esneklik ölçeğinde yer alan 'alternatifler' ve 'kontrol' alt ölçeklerine göre kişilerin sorunlarla başa çıkma yöntemlerinin bilişsel duygu düzenleme ölçeğinde yer alan 'kendini suçlama', 'diğerlerini suçlama', 'ruminasyon', 'felaketleştirme', 'olumlu yeniden odaklanma', 'plana yapmaya yeniden odaklanma', 'olumlu yeniden değerlendirme', 'olayın değerini azaltma', 'kabul' alt boyutlarına göre kişilerin yaş ve cinsiyet değişkenleri de göz önünde bulundurularak duygu düzenleme stratejilerine etkisi araştırılmıştır.

## Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2017-2018 eğitim öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi İdari İktisadi ve Sosyal Bilimler Fakültesinde değişik kademelerde öğrenim görmekte olan 3857 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise evren içerisinde random seçilmiş 300 katılımcıdır. Katılımcı kadın ve erkeklerin oranı birbirine eşittir (% 50). Yaş dağılımı incelendiğinde % 54,3'ünün 22-25 yaş, % 35,7'sinin 18-21 yaş ve % 10'unun 26 yaş ve üzeri olduğu tespit edilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

*Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)*: Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. BEE insanların hayatta karşılaştıkları durumluk, belli bir sürece yayılan veya zor durumlarda alternatif çözümler üretebilme, dengeli düşünme, uygun seçeneklerin farkında olma ve davranış haline getirebilme becerilerinin belirlenmesi amacı ile oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun uyarlanması Gülüm ve Dağ tarafından gerçekleştirilmiştir. Yirmi maddeden oluşan envanterin iki alt ölçeği vardır. 13 maddeden oluşan "Alternatifler" alt ölçeğinde; günlük hayatta gerçekleşen olaylara farklı açılardan bakabilme, alternatif çözümleri ve davranışları algılayabilme, empati yapabilme becerileri ile 7 maddeden oluşan "Kontrol" alt ölçeğinde ise; zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimini belirlenmektedir (Gülüm vd. 2012: 13).

*Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği*: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, stres verici yaşam olaylarında bireylerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, otuz altı maddeden ve dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan alt boyutlar şu şekildedir: Kendini suçlama (madde 1, 10, 19, 28), diğerlerini suçlama (madde 9, 18, 27, 36), ruminasyon (madde 3, 6, 21, 30), felaketleştirme

(madde 8, 17, 26, 35), olumlu yeniden odaklanma (madde 4, 13, 22, 31), plan yapmaya yeniden odaklanma (madde 5, 14, 23, 32), olumlu yeniden değerlendirme (madde 6, 15, 24, 33), olayın değerini azaltma (madde 7, 16, 25, 34) ve kabul (madde 2, 11, 20, 29). Ölçek beşli likert tipi bir cevaplama dayanağıdır. Alt ölçekten alınan yüksek puan o alt ölçeğe ait stratejinin daha çok kullanıldığını göstermektedir. (Oya vd. 2010: 123).

*Sosyodemografik Veri Formu:* Araştırmacılar tarafından hazırlanan, üzerinde çalışmanın amacını, katılımın gönüllülük esasına dayandığını, katılımcının araştırmadan dilediği zaman çekilebileceğini, katılımcının kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı ve araştırma dışında kullanılmayacağını ifade eden aydınlatılmış onam yazısının bulunduğu bilgilendirmenin yanı sıra katılımcının yaş ve cinsiyet bilgilerini içeren bilgiler yer almaktadır.

### **Veri Analizi**

Yapılan bu çalışmada SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Demografik özelliklerin tespiti için frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. İki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında ise Tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Değişkenler arası yordama ilişkileri için regresyon analizi yapılmıştır.

Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutlarının (kontrol ve alternatif) bilişsel duygu düzenleme envanterinin alt boyutlarını (kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, kabul) yordayıp yordamadığını tespit edebilmek amacıyla bilişsel duygu düzenleme envanteri alt boyutlarının bağımlı ve bilişsel esneklik envanteri alt boyutlarının bağımsız değişken olduğu dokuz farklı çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Regresyon analizleri için oluşturulan modelde yer alan bağımsız değişkenler çoklu doğrusal bağlantı sorunu olup olmadığını tespit etmek amaçlı VIF ve tolerans değerleri hesaplanmıştır. Tolerans değerlerinin 0,955 olması ve VIF değerlerinin istenen aralıkta 1-3 arasında olduğu tespit edilmiş ve bağımsız değişkenlerin çoklu doğrusal bağlantı sorunu olmadığı tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin oto korelasyon olup olmadığını tespit etmek amaçlı Durbin Watson değeri hesaplanmış ve değerlerin 1,768 ile 2,105 ile 2'ye yakın ve 2 civarında olması ile otokorelasyon sorunu olmadığı tespit edilmiştir.

## Bulgular

**Tablo 1.** Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutları (alternatif ve kontrol) ile kendini suçlama arasındaki yordayıcılık ilişkisi için yapılan regresyon analizi

Model	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	Collinearity Statistics	
	B	Std. Hata	Beta			Tolerans	VIF
(Constant)	3,090	,352		8,786	,000		
Alternatifler	-,015	,005	-,165	-2,842	,005	,955	1,047
Kontrol	,021	,010	,119	2,049	,041	,955	1,047

Bağımlı Değişken:

Bağımsız Değişken: Kontrol, Alternatifler

Not:  $R^2=0,049$ , ( $F=7,721$ ,  $P=0,001$ ),  $DW=1,945$

Kendini suçlama düzeyinin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden alternatifler ( $\beta=-0,165$ ,  $P=0,005$ ) negatif yönlü anlamlı, kontrol ( $\beta=0,119$ ,  $P=0,041$ ) pozitif yönlü



anlamli olarak kendini suçlama düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Alternatifler düzeyi arttıkça kendini suçlama düzeyi azalırken kontrol düzeyi arttıkça kendini suçlama düzeyi artmaktadır.

Oluşturulan modelin açıklama gücünün % 4,9 olduğu ( $R^2 = 0,049$ ,  $F = 7,721$ ,  $P = 0,001$ ) kendini suçlama düzeyinde meydana gelen değişimin % 4,9'u oluşturulan model tarafından açıklanmaktadır.

**Tablo 2.** Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutları (alternatif ve kontrol) ile diğerlerini suçlama arasındaki yordayıcılık ilişkisi için yapılan regresyon analizi

Model	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	Collinearity Statistics	
	B	Std. Hata	Beta			Tolerans	VIF
(Constant)	1,571	,332		4,731	,000		
Alternatifler	,024	,005	,274	4,895	,000	,955	1,047
Kontrol	,045	,010	,259	4,622	,000	,955	1,047

Not 1: Bağımlı Değişken:

Not 2: Bağımsız Değişken: Kontrol, Alternatifler

Diğerlerini suçlama düzeyinin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden alternatifler ( $\beta = 0,274$ ,  $P = 0,005$ ) ve kontrol ( $\beta = 0,259$ ,  $P = 0,041$ ) pozitif yönlü anlamli olarak diğerlerini suçlama düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Alternatifler ve kontrol düzeyi arttıkça diğerlerini suçlama düzeyi artmaktadır.

Oluşturulan modelin açıklama gücünün % 11,9 olduğu ( $R^2 = 0,119$ ,  $F = 18,704$ ,  $P = 0,000$ ) diğerlerini suçlama düzeyinde meydana gelen değişimin % 11,9'u oluşturulan model tarafından açıklanmaktadır.

**Tablo 3.** Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutları (alternatif ve kontrol) ile ruminasyon arasındaki yordayıcılık ilişkisi için yapılan regresyon analizi

Model	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	Collinearity Statistics	
	B	Std. Hata	Beta			Tolerans	VIF
(Constant)	1,927	,351		5,493	,000		
Alternatifler	-,011	,005	-,116	-2,141	,033	,955	1,047
Kontrol	,071	,010	,376	6,964	,000	,955	1,047

Not 1: Bağımlı Değişken:

Not 2: Bağımsız Değişken: Kontrol, Alternatifler

Ruminasyon düzeyinin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden alternatifler ( $\beta = -0,116$ ,  $P = 0,033$ ) negatif yönlü anlamlı, kontrol ( $\beta = 0,376$ ,  $P = 0,000$ ) pozitif yönlü anlamlı olarak ruminasyon düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Alternatifler düzeyi arttıkça ruminasyon düzeyi azalırken kontrol düzeyi arttıkça ruminasyon düzeyi artmaktadır.

Oluşturulan modelin açıklama gücünün % 17,3 olduğu ( $R^2 = 0,173$ ,  $F = 31,107$ ,  $P = 0,000$ ) ruminasyon düzeyinde meydana gelen değişimin % 17,3'ü oluşturulan model tarafından açıklanmaktadır.

**Tablo 4.** Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutları (alternatif ve kontrol) ile felaketleştirme arasındaki yordayıcılık ilişkisi için yapılan regresyon analizi

Model	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	Collinearity Statistics	
	B	Std. Hata	Beta			Tolerans	VIF
(Constant)	2,060	,290		7,101	,000		
Alternatifler	,018	,006	,183	3,218	,001		

Not 1: Bağımlı Değişken:

Not 2: Bağımsız Değişken: Kontrol, Alternatifler

Felaketleştirme düzeyinin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden alternatifler ( $\beta = 0,183$ ,  $P = 0,004$ ) pozitif yönlü anlamlı, olarak felaketleştirme düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Alternatifler düzeyi arttıkça felaketleştirme düzeyi artmaktadır.

Oluşturulan modelin açıklama gücünün % 3,4 olduğu ( $R^2 = 0,034$ ,  $F = 10,357$ ,  $P = 0,001$ ) felaketleştirme düzeyinde meydana gelen değişimin % 3,4'ü oluşturulan model tarafından açıklanmaktadır.

**Tablo 5.** Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutları (alternatif ve kontrol) ile olumlu yeniden odaklanma arasındaki yordayıcılık ilişkisi için yapılan regresyon analizi

Model	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	Collinearity Statistics	
	B	Std. Hata	Beta			Tolerans	VIF
(Constant)	2,017	,285		7,073	,000		

Alternatifler	,040	,004	,485	9,563	,000	,955	1,047
Kontrol	-,018	,008	-,111	2,182	,030	,955	1,047

Not 1: Bağımlı Değişken:

Not 2: Bağımsız Değişken: Kontrol, Alternatifler

Olumlu yeniden odaklanma düzeyinin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden alternatifler ( $\beta = 0,485$ ,  $p = 0,000$ ) pozitif yönlü anlamlı, kontrol ( $\beta = -0,111$ ,  $p = 0,030$ ) negatif yönlü anlamlı olarak olumlu yeniden odaklanma düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Alternatifler düzeyi arttıkça olumlu yeniden odaklanma düzeyi artarken kontrol düzeyi arttıkça olumlu yeniden odaklanma düzeyi azalmaktadır.

Oluşturulan modelin açıklama gücünün % 27 olduğu ( $R^2 = 0,270$ ,  $F = 55,008$ ,  $p = 0,000$ ) olumlu yeniden odaklanma düzeyinde meydana gelen değişimin % 27'sini oluşturulan model tarafından açıklanmaktadır.

**Tablo 6.** Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutları (alternatif ve kontrol) plan yapmaya yeniden odaklanma arasındaki yordayıcılık ilişkisi için yapılan regresyon analizi

Model	Standart	Standart	t	p	Collinearity Statistics Tolerans VIF
	Olmayan Katsayılar	Katsayılar			
	B	Std. Hata Beta			
(Constant)	1,938	,326	5,937	,000	

Alternatifler	,041	,005	,441	8,486	,000	,955	1,047
Kontrol	-,023	,010	-,127	2,442	,015	,955	1,047

Not 1: Bağımlı Değişken:

Not 2: Bağımsız Değişken: Kontrol, Alternatifler

Plan yapmaya yeniden odaklanma düzeyinin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden alternatifler ( $\beta = 0,441$ ,  $p = 0,000$ ) pozitif yönlü anlamlı, kontrol ( $\beta = -0,127$ ,  $p = 0,015$ ) negatif yönlü anlamlı olarak plan yapmaya yeniden odaklanma düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Alternatifler düzeyi arttıkça plan yapmaya yeniden odaklanma düzeyi arttığı kontrol düzeyi arttıkça plan yapmaya yeniden odaklanma düzeyi azaldığı tespit edilmiştir.

Oluşturulan modelin açıklama gücünün % 23,4 olduğu ( $R^2 = 0,234$ ,  $F = 45,436$ ,  $p = 0,000$ ) plan yapmaya yeniden odaklanma düzeyinde meydana gelen değişimin % 23,4'ü oluşturulan model tarafından açıklanmaktadır.

**Tablo 7.** Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutları (alternatif ve kontrol) ile olumlu yeniden değerlendirme arasındaki yordayıcılık ilişkisi için yapılan regresyon analizi

Model	Standart	Standart	t	p	Collinearity
	Olmayan Katsayılar	Katsayılar			Statistics
	B	Std. Hata	Beta		Tolerans VIF
(Constant)	2,430	,329		7,392	,000

Alternatifler ,021 ,005 ,251 4,478 ,000 ,955 1,047

Not 1: Bağımlı Değişken:

Not 2: Bağımsız Değişken: Kontrol, Alternatifler

Olumlu yeniden değerlendirme düzeyinin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden alternatifler ( $\beta = 0,251$ ,  $p = 0,000$ ) pozitif yönlü anlamlı olarak Olumlu yeniden değerlendirme düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Alternatifler düzeyi artıkça olumlu yeniden değerlendirme düzeyi artmaktadır.

Oluşturulan modelin açıklama gücünün % 6,3 olduğu ( $R^2 = 0,063$ ,  $F = 20,052$ ,  $p = 0,000$ ) olumlu yeniden değerlendirme düzeyinde meydana gelen değişimin % 6,3'ünü oluşturulan model tarafından açıklanmaktadır.

**Tablo 8.** Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutları (alternatif ve kontrol) ile olayın değerini azaltma kış açısına yerleştirme arasındaki yordayıcılık ilişkisi için yapılan regresyon analizi

Model	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	Collinearity Statistics	
	B	Std. Hata	Beta			Tolerans	VIF
(Constant)	2,255	,318		7,084	,000		
Alternatifler	,009	,005	,117	2,011	,045	,955	1,047
Kontrol	,029	,009	,180	3,097	,002	,955	1,047

Not 1: Bağımlı Değişken:

Not 2: Bağımsız Değişken: Kontrol, Alternatifler

Olayın değerini azaltma düzeyinin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden alternatifler ( $\beta = 0,117$ ,  $p = 0,045$ ) ve, kontrol ( $\beta = 0,180$ ,  $p = 0,002$ ) pozitif yönlü anlamlı olarak olayın değerini azaltma düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Alternatifler düzeyi ve kontrol düzeyi arttıkça olayın değerini azaltma düzeyi artmaktadır.

Oluşturulan modelin açıklama gücünün % 3,7 olduğu ( $R^2 = 0,037$ ,  $F = 5,754$ ,  $p = 0,004$ ) olayın değerini azaltma düzeyinde meydana gelen değişimin % 3,7'sini oluşturulan model tarafından açıklanmaktadır.

**Tablo 9.** Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutları (alternatif ve kontrol) ile kabul arasındaki yordayıcılık ilişkisi için yapılan regresyon analizi

Model	Standart	Standart	t	p	Collinearity		
	Olmayan Katsayılar	Katsayılar			Statistics	Tolerans VIF	
	B	Std. Hata	Beta				
(Constant)	2,504	,316		7,927	,000		
Alternatifler	,008	,005	,104	1,756	,080	,955	1,047
Kontrol	,013	,009	,081	1,367	,173	,955	1,047

Not 1: Bağımlı Değişken:

Not 2: Bağımsız Değişken: Kontrol, Alternatifler

Kabul düzeyinin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden alternatifler ( $\beta = 0,104$ ,  $p = 0,080$ ) ve kontrol ( $\beta = 0,081$ ,  $p = 0,173$ ) düzeyinin kabul düzeyini yordamadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 10.** Cinsiyete göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt boyutları düzeyleri farklılaşp farklılaşmadığının tespiti için yapılan Bağımsız örneklem t testi

Cinsiyet		<i>f</i>	$\bar{X}$	<i>s.-s.</i>	<i>t</i>	<i>sd.</i>	<i>P</i>																																																																																								
Kendini Suçlama	Kadın	150	2,63	0,72	-1,474	298	,141																																																																																								
	Erkek	150	2,77	0,86				Diğerlerini Suçlama	Kadın	150	3,72	0,74	3,367	298	,001	Erkek	150	3,42	0,78	Ruminasyon	Kadın	150	2,55	0,83	-,730	298	,466	Erkek	150	2,62	0,87	Felaketleştirme	Kadın	150	2,86	0,86	-2,409	298	,017	Erkek	150	3,10	0,87	Olumlu Yeniden Odaklanma	Kadın	150	3,74	0,68	-,529	298	,597	Erkek	150	3,79	0,79	Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Kadın	150	3,55	0,83	-1,727	298	,085	Erkek	150	3,71	0,81	Olumlu Yeniden Değerlendirme	Kadın	150	3,42	0,72	-,019	298	,985	Erkek	150	3,42	0,78	Olayın Değerini Azaltma	Kadın	150	3,22	0,68	-,262	298	,793	Erkek	150	3,25	0,75	Kabul	Kadın	150	3,10
Diğerlerini Suçlama	Kadın	150	3,72	0,74	3,367	298	,001																																																																																								
	Erkek	150	3,42	0,78				Ruminasyon	Kadın	150	2,55	0,83	-,730	298	,466	Erkek	150	2,62	0,87	Felaketleştirme	Kadın	150	2,86	0,86	-2,409	298	,017	Erkek	150	3,10	0,87	Olumlu Yeniden Odaklanma	Kadın	150	3,74	0,68	-,529	298	,597	Erkek	150	3,79	0,79	Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Kadın	150	3,55	0,83	-1,727	298	,085	Erkek	150	3,71	0,81	Olumlu Yeniden Değerlendirme	Kadın	150	3,42	0,72	-,019	298	,985	Erkek	150	3,42	0,78	Olayın Değerini Azaltma	Kadın	150	3,22	0,68	-,262	298	,793	Erkek	150	3,25	0,75	Kabul	Kadın	150	3,10	0,66	-,934	298	,351								
Ruminasyon	Kadın	150	2,55	0,83	-,730	298	,466																																																																																								
	Erkek	150	2,62	0,87				Felaketleştirme	Kadın	150	2,86	0,86	-2,409	298	,017	Erkek	150	3,10	0,87	Olumlu Yeniden Odaklanma	Kadın	150	3,74	0,68	-,529	298	,597	Erkek	150	3,79	0,79	Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Kadın	150	3,55	0,83	-1,727	298	,085	Erkek	150	3,71	0,81	Olumlu Yeniden Değerlendirme	Kadın	150	3,42	0,72	-,019	298	,985	Erkek	150	3,42	0,78	Olayın Değerini Azaltma	Kadın	150	3,22	0,68	-,262	298	,793	Erkek	150	3,25	0,75	Kabul	Kadın	150	3,10	0,66	-,934	298	,351																				
Felaketleştirme	Kadın	150	2,86	0,86	-2,409	298	,017																																																																																								
	Erkek	150	3,10	0,87				Olumlu Yeniden Odaklanma	Kadın	150	3,74	0,68	-,529	298	,597	Erkek	150	3,79	0,79	Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Kadın	150	3,55	0,83	-1,727	298	,085	Erkek	150	3,71	0,81	Olumlu Yeniden Değerlendirme	Kadın	150	3,42	0,72	-,019	298	,985	Erkek	150	3,42	0,78	Olayın Değerini Azaltma	Kadın	150	3,22	0,68	-,262	298	,793	Erkek	150	3,25	0,75	Kabul	Kadın	150	3,10	0,66	-,934	298	,351																																
Olumlu Yeniden Odaklanma	Kadın	150	3,74	0,68	-,529	298	,597																																																																																								
	Erkek	150	3,79	0,79				Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Kadın	150	3,55	0,83	-1,727	298	,085	Erkek	150	3,71	0,81	Olumlu Yeniden Değerlendirme	Kadın	150	3,42	0,72	-,019	298	,985	Erkek	150	3,42	0,78	Olayın Değerini Azaltma	Kadın	150	3,22	0,68	-,262	298	,793	Erkek	150	3,25	0,75	Kabul	Kadın	150	3,10	0,66	-,934	298	,351																																												
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Kadın	150	3,55	0,83	-1,727	298	,085																																																																																								
	Erkek	150	3,71	0,81				Olumlu Yeniden Değerlendirme	Kadın	150	3,42	0,72	-,019	298	,985	Erkek	150	3,42	0,78	Olayın Değerini Azaltma	Kadın	150	3,22	0,68	-,262	298	,793	Erkek	150	3,25	0,75	Kabul	Kadın	150	3,10	0,66	-,934	298	,351																																																								
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Kadın	150	3,42	0,72	-,019	298	,985																																																																																								
	Erkek	150	3,42	0,78				Olayın Değerini Azaltma	Kadın	150	3,22	0,68	-,262	298	,793	Erkek	150	3,25	0,75	Kabul	Kadın	150	3,10	0,66	-,934	298	,351																																																																				
Olayın Değerini Azaltma	Kadın	150	3,22	0,68	-,262	298	,793																																																																																								
	Erkek	150	3,25	0,75				Kabul	Kadın	150	3,10	0,66	-,934	298	,351																																																																																
Kabul	Kadın	150	3,10	0,66	-,934	298	,351																																																																																								



Erkek 150 3,18 0,74

Cinsiyete göre bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyutları incelendiğinde kendini suçlama ( $p = 0,141$ ), ruminasyon ( $p = 0,466$ ), olumlu yeniden odaklanma ( $p = 0,597$ ), plan yapmaya yeniden odaklanma ( $p = 0,085$ ), olumlu yeniden değerlendirme ( $p = 0,985$ ), olayın değerini azaltma ( $p = 0,793$ ), kabul ( $p = 0,351$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu boyutlarda kadın ve erkekler bir birine benzer bilişsel duygu düzenleme düzeylerine sahiptir.

Cinsiyete göre yapılan incelemede diğerlerini suçlama ( $p = 0,001$ ) alt boyutunda kadınların lehine, felaketleştirme ( $p = 0,017$ ) alt boyutunda ise erkeklerin lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kadınlar erkeklere göre daha yüksek düzeyde diğerlerini suçlama eğilimi gösterirken erkeklerde kadınlara göre daha yüksek felaketleştirme eğilimi vardır.

**Tablo 11.** Cinsiyete göre Bilişsel Esneklik Ölçeği Alt boyutları düzeyleri farklılaşıp farklılaşmadığının tespiti için yapılan Bağımsız örneklem t testi

Cinsiyet		<i>f</i>	$\bar{X}$	<i>s.s.</i>	<i>t</i>	<i>sd.</i>	<i>p</i>
Alternatifler	Kadın	150	52,14	8,19	1,829	298	,068
	Erkek	150	50,27	9,44			
Kontrol	Kadın	150	17,37	4,54	,762	298	,447
	Erkek	150	16,98	4,40			

Cinsiyete göre Bilişsel Esneklik Ölçeği Alt boyutları incelendiğinde alternatifler ( $p = 0,068$ ) ve kontrol ( $p = 0,447$ ) alt

boyutunda anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Kadın ve erkekler benzer ortalamaya sahiptirler.

**Tablo 12.** Yaşa göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları düzeyleri farklılaşp farklılaşmadığının tespiti için yapılan Bağımsız örneklem t testi

<i>f</i> , $\bar{X}$ ve <i>s.s.</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>s.s.</i>	Var. K.	<i>K.T.</i>	<i>s.d.</i>	<i>K.O.</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Kendini Suçlama	18-21 yaş	107	2,72	0,84	<b>G. Arası</b>	,293	2	,147	231	794
	22-25 yaş	163	2,67	0,78	<b>G. İçi</b>	188,44 2	297	,634		
	26 yaş ve üzeri	30	2,77	0,71	<b>Toplam</b>	188,73 6	299			
	Total	300	2,70	0,79						
Diğerlerini Suçlama	18-21 yaş	107	3,56	0,72	<b>G. Arası</b>	,992	2	,496	822	440
	22-25 yaş	163	3,55	0,80	<b>G. İçi</b>	179,16 3	297	,603		
	26 yaş ve üzeri	30	3,74	0,83	<b>Toplam</b>	180,15 5	299			
	Total	300	3,57	0,78						
Ruminasyon	18-21 yaş	107	2,55	0,90	<b>G. Arası</b>	,306	2	,153	211	810
	22-25 yaş	163	2,60	0,82	<b>G. İçi</b>	215,58 5	297	,726		
	26 yaş ve üzeri	30	2,65	0,87	<b>Toplam</b>	215,89 1	299			
	Total	300	2,59	0,85						
Felaketleştirme	18-21 yaş	107	2,98	0,88	<b>G. Arası</b>	,817	2	,408		

538 584

22-25 yaş	163	2,95	0,88	<b>G. İçi</b>	225,31 3	297	,759
26 yaş ve üzeri	30	3,13	0,78	<b>Toplam</b>	226,13 0	299	
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>2,98</b>	<b>0,87</b>				

,15  
8 316

18-21 yaş	107	3,81	0,72	<b>G. Arası</b>	1,251	2	,625
22-25 yaş	163	3,71	0,75	<b>G. İçi</b>	160,39 0	297	,540
26 yaş ve üzeri	30	3,89	0,71	<b>Toplam</b>	161,64 1	299	
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>3,76</b>	<b>0,74</b>				

18-21 yaş	107	3,66	0,86	<b>G. Arası</b>	,922	2	,461
22-25 yaş	163	3,58	0,80	<b>G. İçi</b>	200,88 7	297	,676
26 yaş ve üzeri	30	3,76	0,77	<b>Toplam</b>	201,80 9	299	
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>3,63</b>	<b>0,82</b>				

682 507

18-21 yaş	107	3,40	0,81	<b>G. Arası</b>	,107	2	,053
22-25 yaş	163	3,43	0,70	<b>G. İçi</b>	167,27 9	297	,563
26 yaş ve üzeri	30	3,46	0,81	<b>Toplam</b>	167,38 6	299	
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>3,42</b>	<b>0,75</b>				

095 910

18-21 yaş	107	3,22	0,75	<b>G. Arası</b>	,091	2	,046
22-25 yaş	163	3,25	0,69	<b>G. İçi</b>	152,64 6	297	,514
26 yaş ve üzeri	30	3,21	0,72	<b>Toplam</b>	152,73 7	299	
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>3,22</b>	<b>0,72</b>				

089 915

	Total	300	3,23	0,71				
Kabul	18-21 yaş	107	3,15	0,75	<b>G. Arası</b>	,096	2	,048
	22-25 yaş	163	3,14	0,68	<b>G. İçi</b>	146,69 1	297	,494
	26 yaş ve üzeri	30	3,09	0,67	<b>Toplam</b>	146,78 7	299	
	Total	300	3,14	0,70				097 908

Yaşa göre bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyutları incelendiğinde kendini suçlama ( $p=0,794$ ), diğerlerini Suçlama( $p=0,440$ ), ruminasyon ( $p=0,810$ ), felaketleştirme ( $p=0,584$ ), olumlu yeniden odaklanma ( $p=0,316$ ), plan yapmaya yeniden odaklanma ( $p=0,507$ ), olumlu yeniden değerlendirme ( $p=0,910$ ), olayın değerini azaltma ( $p=0,915$ ), kabul ( $p=0,908$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu boyutlarda farklı yaşa sahip bireyler benzer bilişsel duygu düzenleme düzeylerine sahiptir.

**Tablo 13.** Yaşa göre Bilişsel Esneklik Ölçeği Alt boyutları düzeyleri farklılaşp farklılaşmadığının tespiti için yapılan Bağımsız örneklem t testi

$f, \bar{X}$ ve s.s. Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	s.s.	Var. K.	K.T.	s.d.	K.O.	F	P
Alternatifler	18-21 yaş	107	50,91	8,48	<b>G.Arası</b>	94,225	2	47,113		
	22-25 yaş	163	51,10	9,12	<b>G.İçi</b>	23434,962	297	78,906		
	26 yaş ve üzeri	30	52,87	8,99	<b>Toplam</b>	23529,187	299		597	,551
	Total	300	51,21	8,87						

Kontrol	18-21 yaş	107	17,41	4,62	<b>G.Arası</b>	13,585	2	6,793	338 <sup>713</sup>
	22-25 yaş	163	16,98	4,42	<b>G.İçi</b>	5960,051	297	20,068	
	26 yaş ve üzeri	30	17,40	4,32	<b>Toplam</b>	5973,637	299		
	Total	300	17,18	4,47					

Yaşa göre Bilişsel Esneklik Ölçeği Alt boyutları incelendiğinde alternatifler ( $p = 0,551$ ) ve kontrol ( $p = 0,713$ ) alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

### Tartışma

Araştırmamız literatürde kişilerde bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme sistemlerinin karşılaştırıldığı tek çalışma olarak göze çarpmaktadır. Araştırmada bilişsel esneklik düzeylerinin alt boyutlarına bakıldığında alternatifler alt boyutu düzeyi arttıkça kişilerde kendini suçlama düzeyi azalırken kontrol alt boyutu düzeyi arttıkça kendini suçlama düzeyi artmaktadır (Tablo 1). Bu durum kişilerin karşılaştıkları olaylarda başkalarının bakış açılarından da bakabilme kabiliyetleri arttıkça kendi kendilerini suçlamaya olan eğilimlerinde azalma gösterdiklerine işaret etmektedir. Bir başka ifade ile kişiler bilişsel düzeylerindeki gelişimler sonucunda alternatif bakış açıları üretebilmekte ve yaşanan olaylarda farklı bakış açıları kazanarak suçun kendi üzerine alınma eğilimlerinde azalma gösterdikleri görülmüştür. Payne, Bettman ve Johnson her ne kadar bilişsel esneklik kişinin uyum kapasitesini gösterse de bunun her zaman işe yaramayacağını söylemektedir. Bu durumda bilişsel esneksizlikten bahsetmektedirler (Payne vd. 1993). Spiro, bir durumu farklı bakış açıları ile değerlendiren kişilerin sorunlarla daha kolay baş edebildiğini söylemektedir ve bunu bilişsel esneklik olarak adlandırmaktadır (Spiro 2012: 177). Bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutu Spiro'nun

bahsettiği yaşanan olaya farklı bakış açılarına sahip olabilme durumunu göstermektedir. Çalışmamızda farklı bakış açılarına sahip olabilen kişilerin yaşanan olayda kendilerini suçlama eğiliminde azalma göstermiş olmaları bu durumu desteklemektedir. Bilişsel esneklik ölçeğinin kontrol alt grubu kişilerin yaşanan olayda durumu kontrol edilebilir olarak algılama düzeyini ölçmektedir. Çalışmamızda, yaşanan olayda kişi yaşadığı durumu kontrol edemeyeceğini düşündükçe kendini suçlama eğiliminin arttığı görülmektedir. O' Neill ve Kerig şiddete maruz kalan kadınlarla yaptıkları çalışmada mağdurların durumu kontrol edemedikleri düşüncesine kapıldıkça kendilerini suçlama eğiliminde olduklarını göstermişlerdir (O'Neill vd. 2000: 1036). Malcarne ve arkadaşları ise kanser hastaları ile yaptıkları çalışmalarında hastaların kanser belirtilerinin tekrarı üzerine durumu kontrol edebilme düşünceleri ile kendini suçlama davranışları arasında ilişki bulamamışlar ve psikolojik kökenli stres ile kendini suçlama arasında ilişki kurmuşlardır (Malcarne vd. 1995: 401). Belki de yaşanan sorunların kişide en ağır şekilde ortaya çıkan hali olan Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşayan vakalarda durumun kişide negatif kognisyonlara yani kendini suçlama eğilimine neden olduğunu ve bu düşüncelerin tedavide önemli hedef noktalar olduğunu biliyoruz (LoSavio vd. 2017: 18).

Araştırmamızda kendini suçlama eğilimi dışında diğerlerini suçlama eğilimi ile ilgili de çalışılmıştır. İstatistiksel veri analizi sonucunda kişilerde kontrol ve alternatifler alt boyutlarının artışı ile birlikte diğerlerini suçlama eğilimlerinde de artış olduğu görülmüştür (Tablo 2). Boudewyns ve Turner yaşanan olayda utanç ve suçluluk hisseden kişiler ile yaptıkları çalışmada oldukça ilginç sonuçlar elde etmişlerdir. Suçluluk düşüncelerine sahip kişiler öfke ortaya çıkarmazken utanç düşüncelerine sahip kişiler öfke ortaya çıkarmışlardır. Hem utanç hem de suçluluk düşüncelerine sahip kişilerin ise hem öfke hem de diğerlerini suçlama eğiliminde oldukları

görülmüştür (Boudewyns vd. 2013: 811). Yapılan bazı çalışmalarda suçluluk düşünceleri ile empati yapabilme arasında pozitif yönde ilişki bulunmuş ve bu durum suçluluk düşünceleri içinde bulunan kişilerin yardım görebilme beklentisi ile yardıma ihtiyacı olan kişileri daha iyi anlayabilme eğiliminde oldukları şeklinde yorumlanmıştır (Basil vd. 2006: 1035; Basil vd. 2008: 1; Tangey 1991: 598). Çalışmamızda kontrol alt grubu puanlarında artış oldukça yani kişi durumu kontrol edemediğini düşündükçe başkasını suçlama eğilimi artmaktadır. Bu durum yukarıda bahsedilen çalışmalarla çelişmektedir. Kişi durumu kontrol edememe endişesiyle başa çıkabilmek adına sorumluluğu bir başkasına yükleme çabası içine giriyor olabilir. Çalışmamızda alternatifler alt grubu puanları arttıkça yine diğerlerini suçlama eğiliminin arttığı görülmektedir. Yani kişi olayı çözebilmek için farklı bakış açılarına sahip oldukça diğerlerini suçlama eğilimi de artmaktadır. Diğerlerini suçlama eylemi alternatif, farklı bir bakış açısı olarak görülüyor olabilir. Boudewyns' in çalışmasına göre utanç ve suçluluk düşüncelerine sahip kişiler diğerlerini suçlama eğilimine giriyor görülmektedir. Çalışmamızda bilişsel esneklik kavramı içerisinde utanç ve suçluluk düşünceleri yer almadığından bu durumun bu düşüncelerle ilişkili olup olmadığı hakkında doğru bir kanaat getirmek pek olası görünmemektedir.

Çalışmamızda alternatifler alt boyutu düzeyi arttıkça ruminasyon düzeyi azalırken kontrol alt boyutu düzeyi arttıkça plan yapmaya yeniden düzeyi artmaktadır (Tablo 3). Martin ve arkadaşlarıyla Davis ve arkadaşları yaptıkları çalışmalarda bilişsel esnekliğe sahip olmayan bireylerin sorunlarla mücadelede farklı bakış açıları geliştiremedikleri için ruminasyona eğilimli oldukları belirtilmiştir (Martin vd. 1991: 684; Davis vd. 2000: 699). Bizim çalışmamızda da bu çalışmalara benzer şekilde kişilerde sorunlara farklı bakış açıları getirebilen bireylerin ruminasyondan uzaklaştıkları,

durumu kontrol edemeyeceklerini düşünen kişilerin ise ruminasyona eğilimli oldukları görülmüştür.

Çalışmamızda alternatifler alt boyutu düzeyi arttıkça bilişsel duygu düzenleme felaketleştirme alt boyutu düzeyi de artmaktadır (Tablo 4). Literatürde doğrudan bilişsel esneklik ve felaketleştirme üzerine çalışma bulunmamakta iken çok sayıda fiziksel ağrı yakınmaları bulunan hastalar ile ağrıyı felaketleştirme ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin çalışıldığı makaleler bulunmaktadır. Bu makalelere baktığımızda tümünde Ong ve arkadaşlarının buldukları gibi psikolojik iyi oluş ve pozitif duygulanımda artış oldukça felaketleştirme boyutunda azalma görülmüştür (Ong vd. 2010: 516). Literatürde çalışmamızın sonucuna ilişkin çalışma bulunmamaktadır. Bilişsel esneklik; “bireyin değişen durumlardan kaynaklı taleplere uygun tepki verebilme konusunda sahip olduğu bilgilerini spontane olarak yeniden yapılandırabilme yeteneği”, bilişsel esneklikte alternatifler alt boyutu ise “bireyin, verilen her duruma uygun seçeneklerin ve ulaşılabilir alternatiflerin olduğunun farkında olması; esnek olmaya istekli olma ve duruma uyum sağlayabileceğine ve esnek olabileceğine yönelik kendini yetkin hissetmesi” olarak tanımlanırken (Çelikkaleli 2014), Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından olan felaketleştirme; “deneyimlenen olayın sıkıntı verici yanının üzerinde belirgin bir biçimde durmaya odaklanılmasıdır” şeklinde tanımlanmıştır (Ataman vd. 2014). Çalışmamızda sorunlara farklı bakış açıları ile bakabilen kişilerin durumu felaketleştirmelerindeki artış şöyle açıklanabilir: Bilişsel esnekliğe sahip ve alternatifsel düşünebilen birey her ne kadar yaşamsal olaylar karşısında her duruma uygun seçeneklerin ve ulaşılabilir alternatiflerin olduğunun farkında olsa da her bir alternatifin olumsuz, sıkıntı verici taraflarını da gözden geçirmekte ve en az sıkıntı verici olanı, en optimal olanı seçme eğilimi sergileyecektir. Çünkü bilişsel esnekliğin bir ürünü olan alternatifsel düşünebilme becerisi bireyin aynı olayı birden fazla bakış açısı ile değerlendirmesi sonucunu



doğurur. Seçeneklerin veya bir başka ifade ile deneyimlenen olayın sıkıntı verici yanlarının üzerinde belirgin bir biçimde durmaya odaklanılmaması, bireyin bilişsel esnekliğinde salt düşünsel becerisini kullanması olaya lojik fonksiyonlar ile tutunmasıdır. Oysaki birey günlük hayatında karşılaştığı tüm durumlar ile sadece düşünsel değil aynı zamanda duygulanımsal olarak ta etkileşim içerisinde. Birey duygulanımları ve bilişlerini birlikte kullandığı sürece biyopsikososyal iyilik halini koruyabilir. Bu bağlamda birey her ne kadar yaşamsal olaylar karşısında her duruma uygun seçeneklerin ve ulaşılabilir alternatiflerin olduğunun farkında olsa da aynı zamanda bu uygun seçenekler ve ulaşılabilir alternatiflerin kendisinde oluşturduğu duygulanımların da farkında olma eğilimi sergileyecek, duygulanımlardan sıkıntı verici olumsuz olanları da duygulanımsal düşünce ile gözden geçirecek ve nihayi düşüncesini en az sıkıntı veren alternatif üzerinde yoğunlaştıracaktır. Bu durum Freud'un insanın hazza odaklanma ve acı verenden kaçma eğilimi ile kuramsal olarak ta örtüşmektedir.

Çalışmamızda alternatifler alt boyutu düzeyi arttıkça bilişsel duygu düzenleme olumlu yeniden odaklanma alt boyutu düzeyi artarken kontrol alt boyutu düzeyi arttıkça olumlu yeniden odaklanma alt boyutu düzeyi azalmaktadır (Tablo 5). Literatürde bu değişkenleri doğrudan kıyaslayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Depresyon, anksiyete, öfke ve stres bulgularına sahip kişiler ile yapılmış bilişsel duygusal düzenleme çalışmaları bulunmaktadır (Garnefski vd. 2001: 1311; Garnefski vd. 2006: 1659; Nolen-Hoeksema 2000: 504; Çelik vd. 2014: 139). Bu çalışmaların sonuçları çalışmamızdaki bulguları destekler niteliktedir.

Çalışmamızda alternatifler alt boyutu düzeyi arttıkça bilişsel duygu düzenleme plan yapmaya yeniden odaklanma alt boyutu düzeyi arttığı kontrol alt boyutu düzeyi arttıkça plan yapmaya yeniden odaklanma alt boyutu düzeyi azaldığı tespit edilmiştir (Tablo 6). Min ve arkadaşları depresyona ve/veya anksiyete bulgularına sahip olan

hastalarla yaptıkları çalışmada depresyonla baş etmede ve düşünce esnekliği sağlamada kullanılan en yaygın stratejinin plan yapmaya yeniden odaklanma olduğu bulunmuştur (Min vd. 2013: 1190). Çalışmamızda kişilerin sorunlara farklı bakış açıları geliştirebilme yetenekleri plana yeniden odaklanma alt boyutunu da geliştirirken, kontrolü sağlayamadıklarını düşündükçe plana yeniden odaklanma stratejisini kullanmalarında azalma olduğu görülmüştür. Bu açıdan bulgularımız literatür ile uyumlu görünmektedir. Bilişsel esneklik düzeyinde artış kişilerde duygusal olarak sorunun çözümüne odaklanmalarında pozitif bir artış sağladığı görülmektedir. Benzer şekilde çalışmamız sonuçlarında yer alan, sorunlara farklı bakış açılarına sahip olabilme yetisi duygusal olarak olumlu yeniden değerlendirmeyi de beraberinde getirmektedir (Tablo 7).

Çalışmamızda alternatifler alt boyutu düzeyi ve kontrol alt boyutu düzeyi arttıkça bilişsel duygu düzenleme olayın değerini azaltma alt düzeyi de artmaktadır (Tablo 8). Literatürde bilişsel esneklik düzeyleri ile olayın değerini azaltma düzeylerini doğrudan kıyaslayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Min ve arkadaşları depresyon ve anksiyete bulgularına sahip kişilerle yaptıkları çalışmalarında yaş artışı ile olayın değerini azaltma arasında pozitif bir ilişki bulurken duygusal olarak adaptif mekanizmalardan olan olayın değerini azaltma ile depresyon ve anksiyete ile baş edebilme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamışlardır (Min vd. 2013: 1190). Çalışmamızda bu durum şöyle açıklanabilir. Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinde olayın değerini azaltma “başka olaylarla karşılaştırarak yaşanan olayın önemini azaltma yolunu tercih etmektir” şeklinde tanımlanmıştır (Ataman Temizel vd. 2014). Birey kendini, diğerlerini, olayları ve içinde yaşadığı sosyal dünyayı yorumlamak için şemalarını kullanır. Şemalar; kendimiz başta olmak üzere sosyal dünya ile ilgili bildiklerimizi ve yeni durumları yorumlayışımızı düzenlemek için kullandığımız temel bilgi ve izlenimlerimizi içerir. Bir sürekliliğe sahip

olmak ve yeni deneyimleri geçmiş şemalara bağlayabilmek insanlar için oldukça önemlidir ve hatta olup biteni anlamlandırmamıza yardım ettikleri için özellikle karmaşık durumlarda yararlı olur. Bu bağlamda birey bilişsel süreçlerinde esnek olsun veya olmasın yaşadığı deneyimleri geçmiş deneyimleri ile karşılaştırarak düzenleme ve yaşadığı olayı başka olaylar ile karşılaştırarak önemini azaltma eğilimi sergilemektedir. Aksi halde birey yaşadığı olayın önemini azaltmadığı takdirde, başına gelen olayın sosyal hayattaki diğer olaylarla karşılaştırdığında en önemli veya olağanüstü olarak algılanması bireyin olayları gerçekçi değerlendirmemesi, gerçeklik ile bağlantısının kopması veya diğer patolojik yapılanmaları doğurabilir. Gerçekten de hiçbirimizin başına gelen olay, diğer olaylardan daha önemli veya sıra dışı değildir. Şemalarımızın sadece kendi deneyimlerimizden oluşmadığı, başkalarının deneyimlerinden ve içinde yaşadığımız kültürün öğretilerinden de etkilendiği bilgisi ile birlikte düşünüldüğünde yaşadığımız olayın bizde oluşturacağı pozitif veya negatif duygulanım, duygu düzenleme süreçlerinde bireye yol gösterici olması anlaşılabilir. Ayrıca yaşanan olayın bireyde yaratacağı pozitif veya negatif duygulanım beynin biyolojik reseptörleri ile düzenlenecek ve duygunun sönmesi gerçekleşecektir. Duygulanımsal yükü azalmış bir olay, bir başka ifade ile olaydaki duygu boyutu çekildiğinde olay sadece bir durum olarak var olacaktır. Bu bağlamda azalan duygu bireyde olayın sıradanlaşması için zemin oluşturacaktır.

Çalışmamızda bilişsel esneklik düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme kabul alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır (Tablo 9).

Çalışmamızda cinsiyete göre bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarına baktığımızda sadece diğerlerini suçlama alt boyutu kadınlarda yüksek, felaketleştirme alt boyutu erkeklerde yüksek olarak bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 10). Min ve arkadaşlarının

yaptıkları çalışmada kendini suçlama alt boyutunun erkeklerde kadınlara kıyasla yüksek olduğunu bulmuşlardır (Min vd. 2013: 1190). Martin ve Dahlen' in yaptıkları çalışmada ruminasyon, felaketeleştirme, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, yeniden değerlendirme alt boyutlarında kadın cinsiyetin, diğerlerini suçlama alt boyutunda ise erkek cinsiyetin ön planda olduğunu göstermişlerdir (Martin vd. 2005: 1249). Bizim çalışmamızda diğerlerini suçlama alt boyutu kadın cinsiyette anlamlı olarak bulunmuştur. Çalışmalarda farklı farklı sonuçların alınması, bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği durumlar için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda bilişsel esneklik ölçeği alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 11). Literatürde çalışmalarda cinsiyetlere göre farklılık gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu farklı sonuçlar, bilişsel esneklik alt boyutlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği durumlar için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda yaşa göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları incelendiğinde, yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (Tablo 12). Bu durum 18 yaşından itibaren bilişsel duygu düzenlemenin kişilerde belirli bir düzeye eriştiği şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmamızda yaşa göre Bilişsel Esneklik Ölçeği alt boyutları incelendiğinde, yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (Tablo 13). Bu durum 18 yaşından itibaren bilişsel esneklik alt boyutlarının kişilerde belirli bir düzeye eriştiği şeklinde yorumlanabilir.

### **Çalışmanın Kısıtlılıkları**

Çalışmamızda sadece üniversite öğrencilerine yer verilmiştir. Bu nedenle toplumun diğer kesimleri ve eğitim düzeyleri ile kıyaslama

imkânı bulunamamıştır. Çalışmamızda kişilerin kaygı düzeyleri, depresyon düzeyleri gibi bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme süreçlerini etkileyebilecek durumlara bakılmamıştır. Bunlar çalışmamızın kısıtlılıklarıdır.

### **Kaynaklar**

Akbulut Alsancak, Cansu (2018). “Depresyonun Duygu Düzenleme Süreçlerinin İncelenmesi”. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, S. 21, s. 184-192.

Ataman Temizel, Ece ve İhsan Dağ (2014). “Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler”. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, C. 17, S. 1, s. 7-18.

Basil, Debra vd. (2006). “Guilt Appeals: The Mediating Effect of Responsibility”. *Psychology & Marketing*, C. 23, S. 12, s. 1035-1054.

Basil, Debra vd. (2008). “Guilt and Giving: A Process Model of Empathy and Efficacy”. *Psychology & Marketing*, C. 25, S. 1, s. 1-23.

Boudewyns, Venessa vd. (2013). “Shame-free Guilt Appeals: Testing The Emotional and Cognitive Effects of Shame and Guilt Appeals”. *Psychology & Marketing*, C. 30, S. 9, s. 811-825.

Çelik, Hilal ve Oya Onat Kocabıyık (2014). “Genç Yetişkinlerin Saldırganlık İfade Biçimlerinin Cinsiyet ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları Bağlamında İncelenmesi”. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C. 4, S. 1, s. 139-155.

Çelikkaleli, Öner (2014). “Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği”. *Eğitim ve Bilim*, C. 39, S. 176, s. 339-346.

D’Zurilla, Tomanson ve Artur Nezu (2010). “Problem-Solving Therapy”. *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, S. 3, s. 197-225.

Davis, Robert ve Susan Nolen-Hoeksema (2000). “Cognitive Inflexibility Among Ruminators and Nonruminators”. *Cognitive Therapy and Research*, C. 24, S. 6, s. 699-711.

Ekman, Paul ve Davidson Richard (1994). *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. London: Oxford University Press.

Garnefski, Nadia ve Vivian Kraaij (2006). “Relationships Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: A Comparative Study of Five Specific Samples”. *Personality and Individual Differences*, C. 40, S. 8, s. 1659-1669.

Garnefski, Nadia vd. (2001). “Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems”. *Personality and Individual Differences*, C. 30, S. 8, s. 1311-1327.

Gopnik, Alison vd. (2017). “Changes in Cognitive Flexibility and Hypothesis Search Across Human Life History From Childhood to Adolescence to Adulthood”. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, C. 114, S. 30, s. 7892-7899.

Gross, James ve Ross Thompson (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. New York: The Guilford Press.

Gülüm, Volkan ve İhsan Dağ (2012). “Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği”. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, C. 13, S. 3, s. 216-223.

LoSavio, Stefanie vd. (2017). “Cognitive Factors in The Development, Maintenance and Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder”. *Current Opinion in Psychology*, S. 14, s. 18-22.

Malcarne, Venessa vd. (1995). “Cognitive Factors in Adjustment to Cancer: Attributions of Self-blame and Perceptions of Control”. *Journal of Behavioral Medicine*, C. 18, S. 5, s. 401-417.

Martin, Dan vd. (1991). “Major Depressives’ and Dysthymics’ Performance on The Wisconsin Card Sorting Test”. *Journal of Clinical Psychology*, C. 47, S. 5, s. 684-690.

Martin, Matthew ve Rebecca Rubin (1995). “A New Measure of Cognitive Flexibility”. *Psychological Reports*, C. 76, S. 2, s. 623-626.

Martin, Ryan ve Eric Dahlen (2005). “Cognitive Emotion Regulation in The Prediction of Depression, Anxiety, Stress, and Anger”. *Personality and Individual Differences*, C. 39, S. 7, s. 1249-1260.

Min, Jeong vd. (2013). “Cognitive Emotion Regulation Strategies Contributing to Resilience in Patients with Depression and/or Anxiety Disorders”. *Comprehensive Psychiatry*, C. 54, S. 8, s. 1190-1197.

Nolen-Hoeksema, Susan (2000). “The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms”. *Journal of Abnormal Psychology*, C. 109, S. 3, s. 504-511.

Ochsner, Kevin ve James Gross (2008). “Cognitive Emotion Regulation: Insights from Social Cognitive and Affective Neuroscience”. *Current Directions in Psychological Science*, C. 17, S. 2, s. 153-158.

O'Neill, Melanie ve Patricia Kerig (2000). “Attributions of Self-Blame and Perceived Control as Moderators of Adjustment in Battered Women”. *Journal of Interpersonal Violence*, C. 15, S. 10, s. 1036-1049.

Ong, Anthony vd. (2010). “Psychological Resilience Predicts Decreases in Pain Catastrophizing Through Positive Emotions”. *Psychology and Aging*, C. 25, S. 3, s. 516-523.

Onat, Oya ve Mustafa Otrar (2010). “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları”. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, C. 31, S. 31, s. 123-143.

Payne, John vd. (1993). *The Adaptive Decision Maker*. Cambridge University Press.

Spiro, Rand (1988). *Cognitive Flexibility Theory: Advanced Knowledge Acquisition in Ill-Structured Domains*. Center for the Study of Reading Technical Report, No: 441.

Spiro, Rand (2012). *Cognitive Flexibility and Hypertext: Theory and Technology for the Nonlinear and Multidimensional Traversal of Complex Subject Matter*. In *Cognition, Education and Multimedia*, Routledge. No: 177-220.

Tangney, June (1991). “Moral Affect: The Good, The Bad, and The Ugly”. *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 61, S. 4, s. 598-607.



## EXTENDED ABSTRACT

*Cognitive flexibility is an ability of human brain to gain coping skills against new and unexpected environmental situations. Cognitive flexibility has three general characteristics. One of them is developing some kind of learning process skill gaining with experiences. Second one is adaptation to cognitive processing strategies. The last one is materializing of this adaptation when new and unexpected situation occurs while individual maintaining his/her duty. Cognitive flexibility theory is based on constructivism, subsumption, genetic models and other structuring models. Achievement of cognitive flexibility is essential for learning advanced levels of knowledge and solving problems with effectively.*

*Cognitive emotional regulation is a term which defines the control ability of human brain via cognitive processes against emotional processes rising with problems in human life. Accessing the cognitive processes, negative emotions could be taken under control as a result of distressed life events.*

*In this study, effects of cognitive flexibility onto cognitive emotional regulation were researched. In terms of “alternatives” and “control” subscales that present inside the cognitive flexibility scale, coping styles of the participants were compared to “self-blame”, “other-blame”, “rumination”, “catastrophizing”, “positive refocusing”, “refocus on planning”, “positive reappraisal”, “acceptance” subscales that present inside the cognitive emotional regulation scale. Age and gender variables were taken into consideration.*

*The data were gained from 300 students in Istanbul Gelisim University Faculty of Economics, Administrative and Social Sciences. The number of female participants and male participants were equal to each other. When distribution of age of the participants were analyzed, 54,3% of them were between 22 and 25, 35,7% of them were between 18 and 21, 10% of them were 26 and over. This study is the first study in literature about comparison of cognitive flexibility and cognitive emotional regulation mechanisms in humans.*

*Cognitive Flexibility Questionnaire, Cognitive Emotional Regulation Questionnaire and Sociodemographic data form were administered to the participants. For two group comparison unpaired t test, for more than two groups one-way analysis of variance, for correlation regression analysis were administered as statistical methods. This relational screening model based research which includes the relationship between cognitive flexibility and cognitive emotion regulation, was carried out using the quantitative research method.*

*“Alternatives” levels for cognitive flexibility, “other blame”, “catastrophizing”, “positive refocusing”, “refocus on planning”, “positive reappraisal” for cognitive emotional regulation were predicted as positive; “self-blame” and “rumination” levels were predicted as negative. “Control” levels for cognitive flexibility, “self-blame”, “other-blame” levels for cognitive emotional regulation were predicted as positive; “rumination”, “positive refocusing” and “planning” were predicted as negative. “Other blame” levels for cognitive emotional regulation were higher in female participants rather than male. “Catastrophizing” levels were on behalf of male participants. There was no difference between genders for cognitive flexibility levels. The age variance was shown no difference neither for cognitive flexibility nor cognitive emotional regulation.*

*Limitations of this study are all participants were only university students. Therefore, there were no possibility to compare education levels between other sections of the community. In this study, situations that could affect cognitive flexibility and cognitive emotional regulation such as anxiety levels and depression levels of the participants were not evaluated.*