



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ŞEMALAR, BİLİŞSEL
ÇARPITMALAR VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ YORDAYICI
İLİŞKİLER

Havva Şimal İNCE
ORCID: 0000-0002-5162-0731

Danışman
Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ
ORCID: 0000-0002-1689-4366

Konya – 2024

ÖN SÖZ

Üniversite öğrencilerinin duygusal şemalar, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik esneklik arasındaki yordayıcı ilişkileri incelediğim çalışmamda bilgisini benden esirgemeyerek, katkıları ile yol gösteren değerli tez danışmanım Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ'ye teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve yüksek lisans dönemi boyunca bilgileri ile yolumu aydınlatan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Desteğini benden hiç esirgemeyen, her koşulda yanımda olan, bana inanıp güvenen, düşüğümde beni kaldıran annem Fatma İnce, babam Ahmet Önder İnce, kardeşim Melih İnce'ye ve nişanlım Hasan Erim Gül'e sonsuz teşekkürü borç bilirim.

Havva Şimal İNCE

Temmuz 2024

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
Simgeler	viii
Kısaltmalar	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
PREDICTIVE RELATIONSHIPS BETWEEN EMOTIONAL SCHEMAS, COGNITIVE DISTORTIONS AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN UNIVERSITY STUDENTS.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	2
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Sayılılar (Varsayımlar).....	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar	7
2. ALAN YAZIN.....	8
2.1. Duygusal Şema Kavramı.....	8
2.1.1. Leahy duygusal şema	9
2.1.2. Leahy duygusal şema alt boyutları	11
2.2. Bilişsel Çarpıtma Kavramı	20
2.2.1. Bilişsel çarpıtma alt boyutları.....	24
2.3. Psikolojik Esneklik Kavramı.....	29
2.3.1. Psikolojik esneklik alt boyutları	32
2.4. İlgili Araştırmalar	36
2.4.1. Duygusal şema ile ilgili Türkiye’de yapılan ilgili araştırmalar.....	36
2.4.2. Duygusal şema ile ilgili yurtdışında yapılan ilgili araştırmalar	39
2.4.3. Bilişsel çarpıtma ile ilgili Türkiye’de yapılan ilgili araştırmalar	41
2.4.4. Bilişsel çarpıtma ile ilgili yurtdışında yapılan ilgili araştırmalar	44
2.4.5. Psikolojik esneklik ile ilgili Türkiye’de yapılan ilgili araştırmalar.....	46
2.4.6. Psikolojik esneklik ile ilgili yurtdışında yapılan ilgili araştırmalar	48
3. YÖNTEM.....	51
3.1. Araştırmanın Modeli	51

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	51
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	52
3.3.1. Leahy Duygusal Şemalar Ölçeği-II.....	52
3.3.2. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Düşünme Türleri Ölçeği)	53
3.3.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	54
3.4. Verilerin Toplanması.....	54
3.5. Verilerin Analizi.....	54
4. BULGULAR	57
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Şema Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet ve Yaş Değişkeni Açısından Farklılaşmasına Yönelik Bulgular	57
4.1.1. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik bulgular	57
4.1.2. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema alt boyut puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik bulgular	58
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet ve Yaş Değişkeni Açısından Farklılaşmasına Yönelik Bulgular	60
4.2.1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik bulgular	60
4.2.1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik bulgular	61
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet ve Yaş Değişkeni Açısından Farklılaşmasına Yönelik Bulgular	63
4.3.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik bulgular	63
4.3.2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyut puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik bulgular	63
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Şema, Bilişsel Çarpıtma, Psikolojik Esneklik Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	64
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Şema ve Bilişsel Çarpıtma Alt Boyut Düzeylerinin Psikolojik Esneklik Alt Boyutlarını Yordamasına Yönelik Bulgular	70
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	73
5.1. Tartışma.....	73
5.1.1. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema alt boyut puanlarının cinsiyet ve yaş değişkeni açısından farklılaşmasına yönelik tartışma	73
5.1.2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının cinsiyet ve yaş değişkeni açısından farklılaşmasına yönelik tartışma	75
5.1.3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyut puanlarının cinsiyet ve yaş değişkeni açısından farklılaşmasına yönelik tartışma	77
5.1.4. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema, bilişsel çarpıtma, psikolojik esneklik alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik tartışma	79
5.1.5. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyut düzeylerinin psikolojik esneklik alt boyutlarını yordamasına yönelik tartışma.....	84
5.2. Sonuç.....	85

5.3. Öneriler.....	89
5.3.1. Uygulayıcıya yönelik öneriler	90
5.3.2. Araştırmacılara yönelik öneriler	90
KAYNAKLAR.....	91
EKLER.....	107



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Şemalar, Bilişsel Çarpıtmalar ve Psikolojik Esneklik Arasındaki Yordayıcı İlişkiler başlıklı tez çalışmamın toplam **90** sayfalık kısmına ilişkin, 24/07/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%24** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

24/07/2024

Havva Şimal İNCE

Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

24/07/2024

Havva Şimal İNCE

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

>: Büyüktür

<: Küçültür

%: Yüzde

F: Bir dağılım türü

N: Frekans

p: İstatiksel anlamlılık

r: Korelasyon katsayısı

r²: Korelasyon değerinin karesi

\bar{X} : Ortalama

Kısaltmalar

Dr.: Doktor

vd.: ve diğeri

ACT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

LDŞÖ-II: Leahy Duygusal Şema Ölçeği-II

SPSS: Sosyal Araştırmalar İstatiksel Program Paketi

Ed.: Editör



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ŞEMALAR, BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Havva Şimal İNCE

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Konya ilinde bulunan Selçuk Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden 210 kadın, 249 erkek olmak üzere toplam 459 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada Leahy Duygusal Şema Ölçeği-II, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Betimsel verilerin analizinde yüzde, frekans, standart sapma kullanılırken analiz yöntemleri olarak t-Test, ANOVA, Pearson Korelasyon ve Regresyon analizi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema alt boyutlarından değersizleştirme, yaygınlık ve duyguları ifade etme puanları cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı şekilde farklılaşmakta, diğer alt boyut puanları ise cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Duygusal şema alt boyut puanları yaşa göre farklılaşmamaktadır. Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından etiketleme puanlarında cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmakta, diğer alt boyut puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bilişsel çarpıtma alt boyut puanları yaşa göre farklılaşmamaktadır. Psikolojik esneklik alt boyut puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca psikolojik esneklik alt boyut puanları da yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema ile bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik alt boyutları arasında pozitif ve negatif yönde ilişkiler saptanmıştır. Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının psikolojik esneklik alt boyut puanlarını yordama gücüne sahip olduğu görülmüştür. Çalışmadan ortaya çıkan sonuçlar bulgular bölümünde ele alınmış ve literatürdeki diğer araştırmalarla birlikte tartışılmış ve araştırma sonuçlarına dayalı öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: duygusal şema, bilişsel çarpıtma, psikolojik esneklik

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

PREDICTIVE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL SCHEMAS, COGNITIVE DISTORTIONS AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN UNIVERSITY STUDENTS

Havva Şimal İNCE

The aim of this study is to examine the predictive relationship between emotional schemas, cognitive distortions and psychological flexibility in university students. Relational screening method was used in this research. The study group of the research consists of a total of 459 students, 210 women and 249 men, who continue their education at Selçuk University and Necmettin Erbakan University in Konya. Leahy Emotional Schema Scale-II, Cognitive Distortions Scale, Psychological Flexibility Scale were used in the study. Data analysis was done using SPSS 22.0 program. While percentage, frequency and standard deviation were used in the analysis of descriptive data, t-Test, ANOVA, Pearson Correlation and Regression analysis were used as analysis methods. University students' emotional schema sub-dimensions of devaluation, pervasiveness and emotional expression scores differ significantly according to gender in favor of men while other sub-dimension scores do not differ according to gender. Emotional schema subscale scores do not differ according to age. There is a significant difference in favor of women in labeling scores, one of the cognitive distortion sub-dimensions, according to gender, but there is no significant difference in other sub-dimension scores according to gender. Cognitive distortion subscale scores do not differ according to age. No significant difference was found in psychological flexibility subscale scores do not differ significantly according to age. Positive and negative were determined between the emotional schema and cognitive distortion and psychological flexibility sub-dimensions of university students. It has been observed that emotional schema and cognitive distortion subscale scores have the power to predict psychological flexibility subscale scores. The results of the study were discussed in the findings section and discussed together with other studies in the literature and suggestions were developed based on the research results.

Keywords: emotional schemas, cognitive distortions, psychological flexibility.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Üniversite yılları erişkinliğe geçiş yılları olarak bilinmektedir. Bu yıllarda gençler çok hızlı değişim göstermektedir. Aileden ayrılma, yeni çevre edinme, arkadaş bulma çabaları, yalnız kalma korkusu, ekonomik güçlükler, yaşam koşullarına alışma, gelecekte sahip olacağı meslek ve çalışma hayatı ile ilgili kaygılar gibi birçok durumla karşı karşıya kalmaktadırlar (Özdel vd., 2002). Ergenlik ve yetişkinlik arasında olan bu dönem öğrenciler için oldukça zorlayıcı olabilmektedir.

Üniversite öğrencisi bu dönemde daha önce uğraşmak zorunda olmadığı birçok sorumluluğun altında zaman zaman ezilmiş hissedebilmektedir. Kendi hayatını idare etmede bazı yetersizliklerle karşılaştığında kaygı duyabilmektedir. Birey bu çatışmalı duygular arasında gelgitler yaşayabilmekte ve zamanla bu duyguları özümsemektedir. Ayrıca bireyin hayatını önemli derecede etkileyen temel zihinsel süreçler de gelişmeye başlamaktadır. Zihinsel süreçler bireyin olgunlaşması ve kendi kimliğini oluşturması açısından önemli bir rol oynamaktadır (Akpınar ve Dündar, 2015). Duygu ve düşünce her dönemde önemli olduğu gibi bu dönemde de önemini korumaktadır.

Biliş ve duygu birbirini etkileyen iç iç geçmiş yapılardır ve bu yapılar birbirlerini çift yönlü etkilemektedir. Bir duygu ortaya çıktığında birey bu duyguyla ilgili tepkileri farklı boyutlarıyla deneyimlemekte ve bu doğrultuda stratejiler geliştirmektedir. Tüm bu süreçler duygusal şemaları oluşturur. Duygusal şemalar bireylerin kendilerine özgü duygu değerlendirmelerini, bu duyguyla ilgili açıklamalarını, duygularını nasıl düzenlediğini ya da değiştirdiğini belirleyen yapılardır (Leahy, 2021). İnsanların duyguları ve sergilediği davranışlar da olayları yorumlama biçimlerine göre şekillenmektedir. Deneyimlenen bir olay farklı insanlar üzerinde farklı etkiler bırakmaktadır. Bunun sebebi ise bireylerin olaylara farklı anlamlar yüklemesidir. Olaya yüklenen anlamlar olumsuz ise hissedilen duygunun da olumsuz olma olasılığı yüksektir (Kuyumcuoğlu, 2016). Bu durum bazen kişinin gerçeği görememesine neden olmaktadır.

Kişinin gerçekliği yanlış bir şekilde görmesine neden olan düşünce modeli bilişsel çarpıtmalardır. Genel olarak bilişsel çarpıtmalar insanların olaylara daha olumsuz bakmasına neden olmaktadır. Düşünmedeki bu hatalar sadece yanlış anlamalar olmamakla birlikte beynin geliştirdiği ve kişinin gerçekliğe bakışını değiştiren düşünce kalıplarıdır. Bilişsel

çarpıtmalar yaygındır ve çoğu kişi bunun hayatının farklı noktalarında yaşamaktadır. Ancak bazı insanlar bu durumu sürekli yaşamaktadır. Farklı türde bilişsel çarpıtmalar mevcuttur ve bunların hepsi hatalı olan düşünce veya inanç kalıplarıdır (Mohn, 2023).

Bireyin yaşamda karşılaştığı engeller, çatışmalar, kontrol edilemeyen olaylar ve bilinçaltına itilen deneyimler gibi içsel ve dışsal faktörler, stres ve kaygının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durum bireyin iç dengesini bozmakta ve dengeyi sağlama çabaları genellikle kısa süreli ve düşünce dışı tepkilerle gerçekleşmektedir. Bu tepkilerin önemli bir kısmı savunma mekanizmaları olarak adlandırılmaktadır. Stres altında, düşük psikolojik esnekliğe sahip bireyler genellikle nevrotik savunma mekanizmalarını kullanma eğilimindedir. Bu durum gerçekliğin çarpıtılmasına ve sorunların sadece geçici olarak çözümlenmesine yol açabilmektedir. Yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip bireyler ise duygu ve davranışlarının farkında oldukları için içsel zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedir. Yüksek psikolojik esnekliğe sahip olmak kişinin içsel durumlarıyla daha bilinçli bir şekilde mücadele edebilmesine olanak tanımaktadır (Çankaya, 2020).

Duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik birbiri ile ilişkili değişkenlerdir. Kocaoğlu (2023) ve Uygur'un (2018) çalışmaları bu duruma örnektir. Herhangi birindeki olumlu ya da olumsuz durum diğerlerini de etkileyebilecek durumdadır. Bu çalışma duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin ortaya konması, çocuk eğitiminde ebeveyn ve öğretmenlere yol gösterici olması ve psikolojik danışmanlara okul öncesinden itibaren üzerinde durulması gereken konuları göstermesi açısından değerli görülmektedir.

1.1. Problem Durumu

İnsan yaşam döngüsü sürecinde çevresini, kendisini ve diğer bireyleri anlama çabasına girmektedir. Bu süreç içinde çeşitli olaylar ve durumlarla etkileşime girerken, kendi deneyimlerine bağlı olarak duygu ve düşünceler geliştirmekte, gelişen bu duygu ve düşünceler bireyin gelecekteki davranışlarını etkilemektedir.

Duygu, insanların hayatında merkezi bir rol oynamakta ve neredeyse tüm önemli olaylara damgasını vurmaktadır. Duyguların davranışsal ve fizyolojik özellikleri olması ile her şeyden önce duygular psikolojiktir (Lazarus ve Smith, 1990). Duygu kalıpları ise inanç olarak adlandırılmaktadır. İnsanın düşünce biçimlerinin doğru bir şekilde yerleşebilmesi için bunların duygu kalıplarına dönüşmesi gerekmektedir. Örneğin, “iyilik yapmak güzeldir”

cümlesi bir düşünceyi ifade etmektedir. Bu düşünceye duygu boyutunu eklemek için, insanların iyilik yapmanın güzel olduğunun onaylanması ve pekiştirilmesi gerekmektedir. İnançlar, kişiye farkına varılmadan rehberlik eden duygu durumlarıdır; düşünce kalıpları ise bilinçli yönlendirmede önemli bir rol oynamaktadır (Tarhan, 2015).

Sinirbilimciler, beynin hafıza görevlerine duygusal öğeler eklenmesi durumunda, milyonlarca nöronun daha aktif hale geldiğini belirlemişlerdir. Bellekteki anılar, erişilebilen dosyalar olmak yerine temsillerdir ve bu temsilleri zihinsel olarak canlandırmak, duygularla birlikte deneyimi tekrar yaşamayı gerektirir. Dolayısıyla, biliş ve duygu, bu süreçte birbirleriyle etkileşim içinde çalışmaktadır (Marc, 2021). Bireylerin deneyimledikleri duygulara dayalı olarak değerlendirmelerde bulunmaları ve karar almaları önerilen bir stratejidir. Bu yaklaşım zaman zaman "Bu durum beni endişelendiriyor, bu nedenle yapmak istemiyorum" veya "İyi hissediyorum, bu yüzden iyi şeyler olacak" gibi ifadelerle görülmektedir. Bu ifadeler, duyguların bireyin bakış açısına rehberlik etme eğilimini yansıtmaktadır (Keelan, 2022).

Duygulara yüklenen anlamı ve duyguların düzenlenmesini içeren kavrama duygusal şema denmektedir. Bireyler hangi duyguları kabul ettiği ve hangi duyguları reddettiği konusunda farklılık göstermektedir. Duyguları kontrol etme ihtiyacına dair inançlar vardır ve bazen duyguların utanç verici olduğu düşünülmektedir. Hatta kişiler duyguların dayanılmaz hale gelmesinden bile korkabilmektedir. Duygular ile ilgili inançlar, başkalarının duyguları hakkında nasıl düşüneceği ve nasıl tepki vereceğinden etkilenmektedir (O'Sullivan, 2022). Duygular işlevsel olabilirken işlevsel olmayan durumlar da kaçınılmazdır.

Olumsuz duygularla karşılaşıldığında, olaylara yönelik geliştirilen bilişsel çarpıtmalar ortaya çıkmaktadır. Bu çarpık düşünce kalıpları, duyguların yoğunluğunu yönetmek zor olduğunda kendini göstermektedir. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin kendi durumunu ve etkileşimde bulunduğu insanları yanlış değerlendirmesine neden olabilmektedir (Keelan, 2022). Bilişsel çarpıtmalar ayrıca gerçeklik algısını etkileyebilecek düşünce kalıplarıdır. Duygusal tepkilerin veya duyguların kişileri bir şeyin doğru olduğuna inanmaya yönlendiren bir düşünce modelidir. "Korktuğum için bu projenin başarısız olacağını biliyorum" veya "Takdir edilmediğimi hissettiğim için çevremdekilerin beni sevmediğini biliyorum" gibi düşünceler bu duruma örnek oluşturmaktadır (Rose, 2022a).

Günümüzde iyi hissetmek mutluluğu hedefleyen, her zaman olumlu duyguları deneyimleme arzusuyla yan yana giden ve olumsuz duygulardan kaçınma eğiliminde olan birçok insanın temel yaşam hedeflerinden biri haline gelmiştir. Ancak insan hayatında sadece olumlu duygulara sahip olmak pek mümkün görünmemektedir. Çünkü acı, kaçınılmaz bir yaşam gerçeğidir (Kul ve Türk, 2020). Bireylerin karşılaştıkları durumları duygusal olarak fark edebilmesi, bu durumları gerçekçi bir şekilde değerlendirebilmesi ve olaylara kendine göre sağlıklı bir açıklama getirebilmesi, yaşam kalitesi ve yaşamdan elde ettiği doyum açısından son derece önemlidir (Karakuş ve Akbay, 2020).

Psikolojik olarak esnek olmak zor düşüncelerin, duyguların ve duyuların ortaya çıktığı anda duruma daha geniş ve bütünsel bir bakış açısı ile bakmaya olanak tanımaktadır. Psikolojik esnekliğe sahip olan bireyler kararlarını ve eylemlerini o anın düşünce ve duygularına dayandırmak yerine tepkisini değerlerine ve uzun vadeli yaşam vizyonuna göre seçmektedir. Bu bireyler eylemlerini değiştirerek farklı sonuçlar elde edeceklerini bilmekte ve bu nedenle hayatta istediklerini elde etme yaklaşımlarında daha esnek olmaktadır. Katı düşüncelere, dogmalara ya da işleri belirli şekilde yapmaya inanmamaktadırlar (McKeever, 2020).

Psikolojik esneklik duygu düzenlemeyi desteklemekte ve insanlara daha bilinçli eylemlerde bulunma yolu sunmaktadır. Bir kişi psikolojik olarak esnek olduğunda yaşadıkları kısa vadeli duygular yerine değerlerine ve uzun süredir devam eden inançlarına göre kararlar alacaktır. Düşünceler sadece düşüncedir ve duygular da duygudur. Kişiler bu misafirden kurtulmaya çalışmakla ya da orada oldukları için üzgün olduklarına odaklanmakla gitmesini sağlamamakta fakat bu deneyimi şekillendirmektedir. Buradaki amaç psikolojik esnekliği geliştirmektir (Berman, 2022).

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmada üniversite öğrencilerinde duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik alt boyutları arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Aynı zamanda duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik alt boyutlarının cinsiyet ve yaş demografik değişkenleri açısından da incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema alt boyut puanları
 - 1.1. Cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

- 1.2. Yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma alt boyut puanları
 - 2.1. Cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
 - 2.2. Yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyut puanları
 - 3.1. Cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
 - 3.2. Yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik alt boyut puanları arasında yordayıcı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Duygusal şema terimi bir duyguya karşılık geliştirilen stratejiler, planlar ve kavramlar olarak kullanılmaktadır. Örneğin öfke duygusunun deneyimlendiği düşünüldüğünde dikkatin duyguya yönelmesiyle birlikte ilk adım duygunun etiketlenmesi olmaktadır. Birey bu duyguyla iki şekilde başa çıkmaktadır. Birinci yol bireyin duyguyu normalleştirilmesi ve kabul etmesidir. İkinci yol ise duyguyu patolojik olarak değerlendirmesidir (Leahy, 2002). Duygusal şemanın bireyin duygu ve düşüncelerine etkisi oldukça fazladır. Üniversite öğrencilerinin yetişkin hayatına hazırlanmaya başladıkları bu dönemde duygularını değerlendirirken, yorumlarken ve duygulara tepki verirken kullandıkları stratejilerin belirlenmesi hem kendilerine hem de literatüre katkı sağlayacaktır.

Bilişsel çarpıtmalar birçok insan tarafından farkında olmadan kullanılmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar en net şekilde gerçeklere dayanmayan abartılı düşünce kalıbı olarak ifade edilmektedir. Düşüncelerin duygular ve davranışlar üzerindeki etkisi düşünüldüğünde birey bu olumsuz düşünceleri gerçekmiş gibi ele aldığı hatalı varsayımlara dayalı hareket etme olasılığı artmaktadır. Herkes zaman zaman bilişsel çarpıtmaları kullanmaktadır ve bu özellikle kişinin kendini kötü hissettiği zamanlarda olmaktadır. Ancak bu olumsuz düşüncelerle sık meşgul olmak kişinin akıl sağlığına zarar vermektedir (Casabianca, 2022). Üniversite, öğrencilerin ayrılmış birer birey olmalarına oldukça katkı sağlamaktadır. Öğrenciler birer birey olurken karşılaştıkları durumlar karşısında yaptıkları bilişsel çarpıtmaların farkında olmalı ve onları tanımlayabilmelidir. Bu durum üniversite öğrencilerinin düşüncelerini

yeniden çerçevelemesini sağlamakla birlikte ruh hali ve davranışlarında da olumlu etkiler sağlanmasına yol açacaktır.

Değişen dünyada tüm bireyler içinde bulunduğu durumu idare etmekte sıkıntılar yaşamaktadır. Huzur ve normal gidişatı engelleyen şey ise sıkıntı değil sıkıntıdan kaçmaya çalışırken aranan yollardır. Bireyler kendilerini yalnız hissettiğinde kendini yemek yemek, diğer maddelerle (alkol, uyuşturucu vb.) teselli etme yoluna başvurmaktadır. Başa çıkma stratejileri sıklıkla anlık bir rahatlama sağlamaktadır. Fakat bu durum kişiyi hayattan ve değerlerinden daha da uzaklaştırmaktadır. Sıkıntıya yanıt vermenin en iyi yolu anlamlı yaşam amaçlarına ulaşmayı kolaylaştıran stratejilerdir. Bu psikolojik esnekliğin özüdür (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik esnekliğe sahip olmak bireyin hayatını olumlu yönde etkileyecek geçmişten gelen olumsuz duygu ve düşüncelerin o an ki durumu yönetmesine izin verilmemesine sebep olacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik, duygusal şema ve bilişsel çarpıtma arasındaki ilişkilerin belirlenmesinin özellikle psikolojik danışmanlara okul öncesi kademedeki üniversiteye kadar yapılacak çalışmalarda önleyici ve geliştirici etkinliklerin planlanmasında yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Aynı şekilde ebeveynlerde de farkındalık oluşturarak çocuklarını yetiştirirken önemsedikleri duygu ve düşünce boyutlarının ilerleyen zamanlarda çocuklarının psikolojik esnekliğini ne denli etkileyeceğini görmeleri açısından önemli bilgiler edinmelerine yardımcı olacaktır. Ayrıca araştırma bulgularının literatüre katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar (Varsayımlar)

Araştırmaya katılan katılımcıların “Demografik Bilgi Formu”, “Leahy Duygusal Şema Ölçeği”, “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” ve “Psikolojik Esneklik Ölçeği”ne samimi ve içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

Kullanılan “Leahy Duygusal Şema II Ölçeği”, “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” ve “Psikolojik Esneklik Ölçeği” mevcut çalışma kapsamında değişkenleri test edecek niteliktedir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Leahy Duygusal Şema II Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır. Ayrıca

Konya’da bulunan Selçuk Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesi’nde çalışmaya katılan öğrenciler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Duygusal Şema; kişiler duygularını değerlendirirken, yorumlarken ve duygularına tepki verirken kullandıkları boyut ve stratejilerdir (Leahy, 2021).

Bilişsel Çarpıtmalar; depresyona karşı hassasiyeti arttırdığı iddia edilen olumsuz düşünme hatalarıdır (Dozois ve Beck, 2008).

Psikolojik Esneklik; kişinin içinde bulunduğu duruma ve kişisel değerlere göre davranışlarını seçerken hoş olmayan düşüncelere, duygulara ve bedensel duyumlara aldırılmadan şimdiki anla bağlantıda kalabilme durumudur (Lagerlöf, 2019).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

2.1. Duygusal Şema Kavramı

Duygu (emotion) kavramı, hareket etmek, dışarı çıkmak anlamlarına gelen Latince bir kelime olan ‘emovere’ kelimesinden türemiştir ve duygunun bireyler, toplumlar, topluluklar arasında hareket halindeki yapısına gönderme yapmaktadır (Ahmed, 2014). Tarhan (2015), duygu sözcüğünün İngiliz dilindeki karşılığının emotion olduğunu ve emotion kelimesinin de motion kökünden geldiğini ifade etmiştir. Motion kelimesinin Türkçe karşılığı harekettir. Emotion ise insanların iç dünyasındakileri dışarı yansıması olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle duygu olmadan insanların kendisini ifade etmesi mümkün değildir.

İnsanların duygusal tepkileri birbirinden farklı olup her insanın kendine özgü duygulanım özellikleri vardır. Bu durum kişilik yapısına, güne ve saate göre bile değişmektedir. Bu değişimler normaldir ve yaşam için de gereklidir. Olaylara duygusal tepki göstermeyen ya da genel tepki kalıplarını sergileyen bireylerin ruhsal durumlarında bir bozukluk olduğu düşünülmektedir. Kızgınlık, öfke, sıkıntı, korku, kaygı gibi duygusal deneyimler sıklıkla yanlış bir biçimde ruhsal bozukluğun belirtisi olarak yorumlanmakta ancak aslında bu duygular uygun bir şekilde ifade edildiğinde ruh sağlığını koruma amacı taşımaktadır. Şiddetli duyguların uzun süre baskılanması bu duyguların bir süre sonra çarpıtılmış ya da sapmış şekilde yeniden ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Köknel, 1997).

Şema kelimesi birçok çalışmada kullanılmaktadır. Şema bir yapı, çerçeve veya taslaktır. Psikolojide ise yaygın olarak bilişsel gelişim alanında kullanılmaktadır. Bilişsel gelişimde şema bireylerin bir şeyi açıklamasına yardımcı olmak, algıya aracılık etmek ve tepkilerini yönlendirmek için deneyime dayanan kalıptır. Şema, olumlu ya da olumsuz, uyumlu ya da uyumsuz olabilmektedir. Şemalar, çocuklukta ya da yaşamın daha sonraki aşamalarında biçimlenebilmektedir (Young vd., 2003). Şema yeni bir uyarı tanıma konusunda bize yardımcı olmaktadır. Şemalar özellik ve davranışları çıkarsamada kullanılmaktadır. Ayrıca şemalar bilgileri ve belleği örgütleyip düzenlemede de rol oynamaktadır (Dönmez, 1992).

Şema aktivasyonu fikrini kavramak önemlidir. Bu bir tetikleyici sonucu olmaktadır bu nedenle bir şemanın etkinleştirilmesi bir mayına basmaya benzetilmektedir. Şemalar anıların yanı sıra yoğun duygu ve bedensel tepkilerin yer aldığı sahneleri saklayan kısa videolar

gibidir. Bir şema etkinleştirildiğinde kişi zamanda geriye çocukluğuna gidiyormuş gibi görünecektir. Bu dünyayı o kişinin çocukluğunun gözünden görmek anlamına gelmektedir. Şemalar bedensel olarak yerleşik tepki verme eğilimindedir. Eylem sonuçta ortaya çıkan bir adımdır ancak şemanın kendisinin bir parçasıdır. Şemalar gizlidir ve etkinleştirilmedikçe kendilerini açığa vurmazlar ve algıyı bozarlar, bu şekilde yetişkin yaşamında yıkıcı olabilmektedir (Roediger vd., 2018).

Duygu şeması ise belirli bir duyguya ilişkin bilginin toplanmasıdır. Örneğin bir korku şeması zararlı nesnelere ve durumlarla ilgili durumlarda ortaya çıkan davranışsal ve bedensel tepkiler hakkında gerçek bilgileri içermektedir. Dolayısıyla birey kendini zararlı bir uyarının mevcut olduğu bir durumda bulursa kalbinin hızla çarptığını fark edecek ve bu faktörler muhtemelen yaşamdaki korkuyla ilişkili gerçeklerle eşleşecektir. Bu şekilde korku şeması tetiklenecek ve kalıp tamamlama yoluyla etkinleşecektir. Duygu şeması çocuklukta öğrenilmekte ve kişinin yaşam boyunca yaşadığı durumları kategorize etmek için kullanılmaktadır. Kişi duygusal olarak daha deneyimli hale geldikçe ise durumlar farklılaşmaktadır; korku, irkilme, panik, dehşet kaygıdan ayırt edilir hale gelmektedir (LeDoux ve Brown, 2017).

2.1.1. Leahy duygusal şema

Duygusal şema modeli, kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını nasıl algıladıkları, yorumladıkları, değerlendirdikleri ve bunlara nasıl tepki verdiklerine ilişkin sosyal bilişsel bir modeldir. Beck ve Ellis tarafından geliştirilen bilişsel duygu modeli, bireyin olayları yorumlamasını, kendine ilişkin görüşlerini ve geleceğe ilişkin öngörülerini vurgulamaktadır. Duygusal şema modeli, şema kavramını bilgi işleme yaklaşımından almakta ve bunu duygu hakkındaki inançlara uygulamaktadır (Leahy, 2019). Bu nedenle çalışmada Leahy Duygusal Şema Modeli tercih edilmiştir.

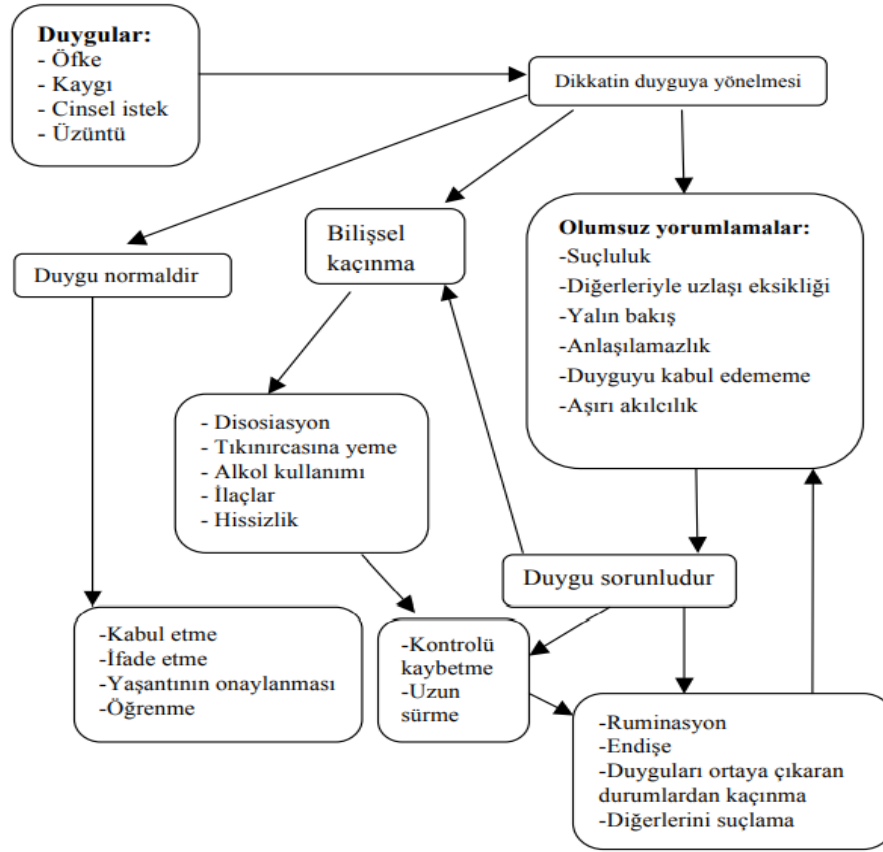
Leahy kuramını geliştirirken Wells'ten etkilenmiştir ve üstbilişsel faaliyetleri ele almıştır. Wells (2000) duygulara ilişkin inançları ve bu inançlarla duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi konu etmektedir. Üstbiliş kişinin kendi zihnindeki olayların farkında olmasını, zihin faaliyetlerini amaçlı şekilde yönlendirmesini içermektedir. Wells'e göre üstbiliş, duyguları düzenlemeye yönelik stratejilerin seçimini de etkilemektedir.

Duygusal şema modeli bireylerin kendilerinin ve başkalarının duygularını yorumlama, değerlendirme, bunlara yanıt verme ve olayları nasıl algıladıklarına ilişkin sosyal bilişsel bir

modeldir. Bireyler öfke de dahil olmak üzere kaygı, üzüntü, mutsuzluk, kıskançlık, kırgınlık gibi olumsuz duyguların tümünü deneyimlemeye karşı savunmasızdır. Duygusal şema modeli bireylerin duygu ve duygu düzenlemeye ilişkin teorilerinin farklı olduğunu ve bu durumun duygularla başa çıkmak için bazen problemlili stratejilere yol açabileceğini öne sürmektedir. Bu problemlili stratejilere bastırma, derin düşüncelere dalma, kaçınma, suçlama ve madde bağımlılığı örnek verilebilmektedir (Leahy, 2019).

İlk adım duyguları tanımlamak ve etiketlemek olsa da bireylerin duyguları fark ettikleri ilk andan itibaren yorumlamaları arasında farklılıklar olacaktır. Leahy bireyin hoş olmayan bir duygu yaşadığında ilk olarak duyguya katılacağını savunmaktadır. İlk adımda birden fazla duygu devrede olduğunda işler daha karmaşık hale gelmekte sonraki adımlarda birey yaşantısal ve bilişsel olarak kaçmayı tercih edebilmektedir. Duygusal işlemede duyguları tanımak, etiketlemek ve farklılaştırmak ilk adımın parçası olsa da bireylerin duygularını fark ettikleri andan itibaren yorumlamaları birbirinden farklılık göstermektedir (Leahy, 2002).

Duygusal deneyim kişinin kendini içinde bulunduğu durumların geçmiş durumlar hakkında bilinenler ışığında bilişsel temsilinden kaynaklanmaktadır. Duygular hiçbir zaman bilinçdışı değildir. Duygu kişinin deneyimleri yoluyla korku verici bir durum olarak düşünmeye başladığı belirli bir tür durumda olduğunu farkına vardığında ortaya çıkan bilinçli deneyimdir. Duygu kişinin yaşadığı deneyimdir. Kişi korkuyor ancak karşısındaki onun kızgın ya da kıskanç olduğunu düşündüğünü söylüyorsa bu durumda ifade ettiği davranışlar göz önüne alındığında kızgın ya da kıskanç olarak düşünülmesi doğru olabilir ancak gerçekte yaşadıkları konusunda yanılmaktadırlar (LeDoux ve Brown, 2017).



Şekil 2.1. Duygusal şema modeli (Yavuz, 2009).

Duygusal şema modeli, bireylerin duyguları kavramsallaştırmada farklılık olabileceğini öngörmektedir. Bu modele göre insanlar duyguları konusunda farklı şemalara sahiptir. Duygusal şemalar duyguların ne şekilde yaşandığını ve istenilmeyen bir duygu çıktığında bireyin bu duyguyu en uygun şekilde yönetmek için sahip olduğu inançları göstermektedir (Yavuz, 2009). Duygusal şema modeli alt boyutlar içermektedir. Leahy kişilerin duygularını değerlendirirken, yorumlarken ve duygularına tepki verirken kullandıkları 14 farklı boyut ve strateji olduğunu ortaya koymuştur (Leahy, 2021).

2.1.2. Leahy duygusal şema alt boyutları

Leahy'nin bahsettiği boyutlar; onaylanma, anlaşılabilirlik, suçluluk, duygulara yalın şekilde bakış, yüksek değerler, kontrol edilemezlik, hissizlik, akılcılık isteği, süreklilik, uzlaşma, hisleri kabullenme, ruminasyon, dışavurum ve suçlamadır.

Onaylanma

Birey doğduğu andan itibaren çevresindeki kişilere, olaylara ve nesnelere ilgi duymaktadır ve bu durum sosyal ortamlarda kendisini göstermektedir. Bu ilginin beraberinde

getirdiği ilişkilerinde istendik biri olma arzusu, yaşam boyu gerçekleştirilmek istenen en önemli durumlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Erözkan, 2005). Maslow her insanda ortak olan beş temel ihtiyacın hiyerarşik sıralamasını; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak yapmıştır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde üçüncü basamak ait olma ve sevgi ihtiyacıdır. Bu ihtiyacın içeriği bireylerin kabul edilme, bir gruba ait olma, beğenilme arzusunu temsil etmektedir (Doğan ve Kaşıkara, 2017). Onaylanma kişide bu şekilde devreye girmektedir.

Onaylanma, başkalarının beklentilerinin önemsemesi, diğer kişilerin değerlendirmelerinin dikkate alınması ve bireyin çevreye uyma davranışları sergilemesi ile ilgili bir kavramdır. Bu bir ihtiyaçtır ve diğer insanlarla kurulan ilişkilerde oldukça önemlidir. Bu durum bireyin diğer kişilerle yakınlaşmasını ve bağ kurmasını sağladığı gibi aynı zamanda bireyin kendisinden çok başkalarının isteklerine göre bir yaşam sürmesine de sebep olabilmektedir. Türk kültüründe insanların ne düşündüğüne oldukça önem verilmektedir ve elalem ne der sorusu geniş bir yere sahiptir. Bu şekilde olması kişinin kararlarını verirken kendi düşüncesinden çok başkalarının düşüncelerini ön plana almasına ve onların fikirlerine göre hareket etmesine neden olmaktadır (Karaşar ve Öğülmüş, 2016).

Duygusal onaylama ise başka bir kişinin duygusal deneyimini öğrenme, anlama ve kabulünü ifade etme sürecidir. Bir duyguyu onaylamak o kişiyle aynı fikirde olduğunu ya da onun duygusal tepkisinin gerekli olduğunun düşünöldüğü anlamına gelmemektedir. Aksine duyguyu hissedenden kişiyi vazgeçirmeden ya da utandırmaya çalışmadan ne hissettiklerini anlamaya çalışmaktır. Duygularının yanlış ya da uygunsuz olmadığını hissedenden bir kişi sağlam bir kimlik ve değer duygusuna sahip olmaya daha yatkındır ve duygularını daha etkili bir şekilde yönetebilmektedir. Dahası duygusal onaylanma öz şefkatin de kapısının açılmasına yardımcı olmakta, kişi duygularının geçerli olduğunu hissettiğinde, utanç ve kendini suçlamaktan kaçınmakta böylece duygularına güvenle cevap verebilmektedir (Salters, 2022).

Anlaşılma

İnsanlar duygularını ya da düşüncelerini başkalarıyla paylaşma isteği ve ihtiyacı duymaktadır. Bir kişi derindeki duygu ve düşüncelerini biriyle paylaştığında, kendini anlayabilecek birini bulduğunda bu durum onu mutlu etmektedir çünkü her insan anlaşılmak istemektedir. İnsanların anlaşılma ihtiyacı her zaman karşılanamamaktadır ve bu durum bireyleri hem bilinçaltında hem de bilinç düzeyinde strese sokmaktadır. Anlaşılama bazen yalnızlık durumuna neden olmaktadır. Çünkü kişi kabul edilme gibi temel bir ihtiyacıdan

mahrum kalmıştır yani anlaşılmadığı için reddedilmiştir. Bunu yaşayan birey hem reddedilmişliğin acısını çekecektir hem de reddedilmesine sebep olan duygu ve düşüncesini kontrol altına alıp bastırarak ve anlaşılabilir seviyeye getirmeye çalışacaktır (Kim Psikoloji, 2022).

Bir İsveç atasözünde şöyle demektir: Paylaşılan sevinç çifte sevinçtir; paylaşılan üzüntü yarı üzüntüdür. Bu atasözü kişinin düşüncelerini ya da duygularını anlayan başkalarıyla etkileşim kurmanın hazzını ifade etmektedir. Anlaşılmak ve iyi hissetmek arasındaki bağlantıyı destekleyen araştırmalar mutlu insanların yüksek kaliteli sosyal ilişkilere sahip olma eğiliminde olduklarını ve bu ilişkilerin kısmen kişinin ihtiyaçlarını ve değerlerini anlayan ve bunlara yanıt veren başkalarıyla birlikte olmak yoluyla sürdürüldüğünü göstermektedir (Lun vd., 2008). İnsanlar anlaşıldığını hissettiğinde sanki diğer kişiler dünyasına girip sevinçlerini, korkularını ve zorluklarını anlamış gibi olmaktadır. Bu derin bağlantı, güveni ve duygusal refahı teşvik etmekte, bireyler arasında bağları güçlendirmekte ve daha derin ilişkileri beslemektedir (Kumar, 2023).

Suçluluk

Duyguları normalleştirmek, olumsuz bir duygu deneyiminin hoş olduğu ya da o duygularla başa çıkma stratejilerinin yararlı, haklı olduğu anlamına gelmemektedir. Kişinin kendi duygularını ya da başkalarının duygularını patolojik olarak görmesinin sonucunda olumsuz başa çıkma stratejileri kullanılmaya başlanmaktadır. Ayrıca bu duygulardan dolayı utanç ve suçluluk hissedilmektedir. Kişi bu duygulara sahip olmamalıyım, bunlar kötü duygulardır, eğer bunları hissediyorsam bende kötüyüm demektir şeklinde düşünmeye başlamaktadır. Öte yandan kişi kendi duygularını anormal olarak etiketlediği zaman başkalarının duygularını da aynı şekilde etiketleme eğilimi artmaktadır (Leahy, 2016).

Duygusal şema terapi modeline göre kişiler yaşadıkları duyguları sadece kendileri yaşıyor gibi ve başkaları bu duyguları farklı şekillerde deneyimliyor gibi bir endişeye kapılmaktadır. İnsanların kendi duygusal deneyimlerinin başka insanların duygusal deneyimlerinden farklı olduğuna inanma eğilimleri vardır. Bu durum kişinin kendinde yanlış olanı sorgulamasına, utanmasına, duyguların üzerine tekrar tekrar düşünmesine, duyguları hissetmemek için kaçınmasına neden olmaktadır. Kişiler öte yandan olumsuz duyguları sadece kendi hissettiğine inanmak yerine başkalarının da bu duyguları hissettiğini bilse ve yalnız olmadığını düşünse kendi duygularını kabullenmesi daha kolay olacak ve sürekli özeleştiri yapmaktan da vazgeçecektir (Davidson ve Neff, 2016).

Kimi kişiler cinsel fantezileri olduğu için, kimileri sevdiği insanlara karşı kıskançlık ya da öfke hissettikleri için kendilerini suçlu hissetmektedir. Ayrıca bu durumlardan kaynaklı utanmaktadırlar. Duyguları yanlış, kirli, uygunsuz, kötü olarak değerlendiren kişi bu duyguları normalleştirme ve kabul etme konusunda başarısız olmaktadır. Bu suçluluk ve utanç duygusu doğal olan duygularla baş etmeye engel olmaktadır (Leahy, 2021).

Duyguları basite indirgeme

Kişiler birbirlerini iyi/kötü, doğru/yanlış, kaba/nazik kategorize etmektedir. Bu bir dereceye kadar normaldir çünkü kişi çevresinde olup bitenleri hızlı bir şekilde anlamaya ve ne beklediğini tahmin etmeye çalışmaktadır. Hayatı bu şekilde basitleştirmek faydalı görünmekte ve günümüzün hızlı tempolu, uyaranların fazla olduğu dünyada filtreleme, azaltma ve basitleştirme yeteneği kişiye yardımcı olabilmektedir fakat dikkatli olunmazsa ve diğer duygular göz ardı edilirse bunun bir bedeli olacaktır. Yüzeyde çelişkili görünse bile kişi birden fazla duyguyu aynı anda taşıyabilmektedir (Kreze, 2021).

Karışık duyguları kucaklamak daha derin bir amaç duygusuna katkıda bulunmaktadır. Çünkü karışık duygular kişiyi nedenleri keşfetmeye motive etmekte bu sayede neden böyle hissedildiği daha net anlaşılmaktadır. Karışık duyguları kabul etmek geçmiş deneyimlerin ve gelecek yaşantıların nüanslarını anlamaya yardımcı olmaktadır. Pek çok bağlamda olumlu duygulara yönelik açıkça ifade edilen ve sessizce anlaşılmış bir eğilim vardır ve bu da olumsuz duygulara sahip olmaktan kişinin kaçınmasına yol açmaktadır. Sonuç olarak kişi olumsuz duyguların varlığını en aza indirmeye veya tamamen inkar etmeye yönelmektedir (Cotter, 2023).

Tek taraflı, yalın şekilde veya kutupsal şekilde düşünme isteği duyguların farkındalık düzeyinden çıkmasıyla sonuçlanabilmekte ve bu durumda belli bazı duyguları dışlamak için kişinin aşırı çaba harcamasına sebep olabilmektedir. Linehan (1993) diyalektik modelinde çelişkili duyguların düzenleme kabiliyetinin kişinin kendilik sistemi için en gerekli becerilerden biri olduğunu söylemekte bu becerideki başarısızlıkta duygudurum değişikliklerinin oldukça fazla olabileceğini belirtmektedir.

Değersizleştirme

Zor duygular genelde kişinin sahip olduğu değerlerle ilişkilidir. Örneğin kıskançlık duygusu sadakat, dürüstlük, bağlanma, yakınlık, dürüstlük değerleriyle ilişkilendirilebilmektedir. Kaygı, kişinin kendi işinde yetkin olma ya da başkalarıyla iletişim

kurmada etkili olma değerleriyle ilişkili olabilmektedir. Yalnızlık duygusu bağlılık değeriyle bağlantılı olabilmektedir. Acı hissetmek kişi için şu anda eksik olan bir değer, amaç ya da anlamla ilgilidir (Leahy, 2021).

Leahy yüksek değerlerin daha varoluşsal yapılarını kullanmaktadır. Yüksek değerlere yapılan varoluşsal vurgu, Victor Frankl tarafından geliştirilen varoluşsal modelinden elde edilmiş olabilmektedir (Yavuz, 2009). Frankl (2009), insan varoluşunun özünde sorumluluk olduğunu söylemektedir. Kişi umutsuz bir durumla karşılaştığında, değiştirilemeyecek bir kederle karşı karşıya kaldığında bile yaşamın içinde yaşanacak bir değer, bir amaç bulmaktadır.

Bireyin benimsediği değerler ile duygular ilişkilidir. İnsanların değerleri karşıdaki olay, nesne ya da kişiye karşı olumlu ya da olumsuz duygular oluşturmasında rol oynamaktadır. Farklı değerlere sahip iki kişinin olaylar karşısındaki tepkileri de birbirinden farklı olacaktır. İki vatansver bireyin yaşadığı toplumda bir terör saldırsı olduğunda bir vatansver kinlenecek, intikam almak isteyecek, fkelenecekken diğeri daha cılız duygular hissedebilmektedir. Bu unsurlar i içe geçmiş ve birbirleriyle etkileşim halindedir (Yıldırım, 2021).

Kontrolü kaybetme

Duygusal kontrol duyguları tanımlama, düzenleme, sosyal olarak kabul edilebilir ve esnek bir şekilde yanıt verme ayrıca spontane tepkiler üzerinde belirli bir düzeyde kontrole sahip olma yeteneğidir. Duygusal kontrol olumlu ve olumsuz duyguların her ikisini de kapsamakta fakat genelde kişinin olumsuz sonuçlara yol açabilecek yıkıcı duygu deneyimini yönetme sürecini ifade etmektedir (Elijah, 2023). Aslında duyguları kontrol etme, kişilerin hayatlarını oldukça etkileyen düşük benlik saygısı, depresyon, panik, kayęı, öfke, stres gibi olumsuz duygularla beraber mutluluk, haz, sabır, sevgi gibi olumlu ve başa çıkılabilecek duyguları etkili bir şekilde nasıl yöneteceklerine yardım etmektedir (stn Kervancı ve Topbaş, 2014).

Kişilerin çoğu kayęı, üzüntü, öfke, kıskançlık gibi olumsuz duyguların giderek daha da artacağına ve tahammül edilemez duruma geleceğine inanmaktadır. Bu duyguların kendilerini ele geçirdiklerini düşünmekte ve bu durumun geri dönülemez bir noktaya gideceğinden endişe duymaktadırlar. Dahası kişi bu duyguların giderek artacağından kendisinin ıldırmasından ya da kontrolünü kaybedeceğinden korkmaktadır (Leahy, 2021).

Hissizlik

Duygusal deneyim dünyayla yaşanan, somutlaşmış temasın yaygın bir özelliğidir. Olağan ilişkiler sırasında kişi sürekli olarak çeşitli duygusal boyutlarda hareket etmektedir. Mekanlar davet edici ya da düşmanca, kişiler sıcak ya da soğuk, yaşam alanları engeller ya da fırsatlar sunan olarak algılanmaktadır. Bu durum rahatlatıcı, tehdit edici, ilham verici, huzurlu, moral bozucu olabilmekte ve her bir konu incelikli bir şekilde hareket edilmesini ve somutlatmış tepkinin zaman içerisinde ortaya çıktığını hissetmeyi içermektedir (Roberts, 2018).

Hissizleşmek başkalarıyla bağlantı kurmayı zorlaştırmakta ve yalnızlık veya izolasyon hissi yaratmaktadır. Limbik sistem stres ile dolduğunda duygusal hissizlik meydana gelmektedir. Bu, beynin duygusal düzenleme ve hafızayla ilgili alan kısmıdır. Buna ek olarak yüksek stresli durumlar duyguları zorlamakta ve fiziksel olarak da bedeni yormaktadır. İkisinin birleşimi bitkinlik hissine ve dolayısıyla hissizliğe yol açmaktadır (Lebow, 2021).

Hissizleşmek kişiye başlangıçta sakinlik ve dinginlik vermektedir. Kişi bastırdığı ve kaçtığı duyguların farkına varmadan yaşamını sürdürmekte ve sorumluluklarını yerine getirmektedir. Fakat bu şekilde kişinin yaşamla bağı kopmakta ve yaşamda izleyici rolüne geçmektedir. Kişi duygularını bastırmayı ve duygularından kaçmayı dünyaya geldiğinde bilmemektedir. Duygusal tepkileri alamayan bebek yüksek düzeyde stresle karşı karşıya kalmakta ve bu duygusal deneyimle başa çıkmanın yolunu duygulardan koparak yani hissizleşerek bulmaktadır (Eldoğan Eken, 2021).

Aşırı akılcılık

Rasyonellik, akılcılık, mantık ve çeşitli bilişsel stratejiler hayatta çeşitli durumlarda faydalı olabilmektedir. Artılar ve eksiler listesi ev almaya karar verirken yardımcı olmakta ancak hastalık, iş kaybı, ölüm, aileyle yaşanan sıkıntı, inanç krizi, travmatik kayıplar gibi seçimsiz durumlarla karşı karşıya kaldığında verimli bir yaklaşım değildir. Aşırı akılcılık, gizem ya da merakla meşgul olma yeteneğini kaybetmeye, amaçsızlık duygusuyla mücadele etmeye ve kişinin kendisini yenilgiye uğratan kalıplara saplanıp kalmasına neden olabilmektedir (Shelvock, 2022).

Kişi aşırı akılcılığı mutlu olma veya memnun olma ihtiyacını karşılamak için kullanabilmekte veya hayal kırıklığı, öfke gibi bazı hoş olmayan duygulardan kaçınabilmektedir. Süreçte akılcılığın kullanılabilmesi bazı kararların olduğu inkar edilemez

bir gerçektir özellikle de alınacak kararlar sayılar, istatistikler veya diğer değerlendirebilir gerçekleri içeriyorsa akılcı bir yaklaşım kullanarak iyi bir sonuç alma şansı artmaktadır. Böyle zamanlarda akılcılık kişiye üstün gelmektedir. Ancak akılcılığı kullanmanın sorunu çözemeyeceği birçok karar vardır (Hill, 2022) Bu durumlarda akılcılık tek başına işe yaramamakta duygulara da ihtiyaç duyulmaktadır.

Duygusal akılcılığın zıttı değildir. Rasyonelliğin tam tersi irrasyonelliktir, duyguları yaşamak başka bir şeydir. Duyguları deneyimlemek etkili karar vermenin gerekli bir parçasıdır. Rasyonellik iyi akıl yürütmekle ilgilidir ve duygular akıl yürütmeye katkıda bulunan önemli bir bileşendir. Bir kişinin duygularını ifade etmesi onu diğer kişilerden daha az nesnel ya da daha önyargılı yapmamaktadır. Herkes perspektif sahibidir ve duyguları görüşlerine katkıda bulunmaktadır (Schofield, 2021)

Süreklilik

İnsanlar çoğu zaman duygusal tepkilerinin değerini doğru bir şekilde tahmin etmektedir. Örneğin kişi işi alırsa kendini iyi hissedeceğini ve deneyimleyeceği duyguları doğru bir şekilde tahmin etmektedir. Ancak kişinin burada dikkate alması gereken başka bir hususta insanların tepkisinin başlangıçtaki yoğunluğunun ne olacağı ve o duygunun süresidir. Yeni işe başlayan kişi ilk günlerde kendini mutlu hissedecektir ama bir ömür o işi yaptığında ne kadar mutlu olacağını ve bu duygunun ne kadar süreceğini bilmesi önemlidir. Yapılan birçok çalışma insanların olayların duygusal yaşamları üzerindeki etkisini abarttıklarını ortaya çıkarmıştır (Wilson ve Gilbert, 2003).

Duyguların sonsuza kadar süreceğine olan inanç mevcut olan durumu değiştirmek için motivasyon kaynağı oluşturmaktadır. Burada dikkat çeken unsur ise bu öngörünün olumlu duygular için geçerli olmamasıdır yani olumlu duyguların sonsuza kadar süreceği düşünülmemektedir. Fakat olumsuz duyguların sonsuza kadar süreceği inancından kaynaklanan kaygı o duygulardan kurtulmak için harekete geçirici bir rol üstlenmektedir. Fakat aslında duygular gelip geçicidir, kısa ömürlüdür ve kendi kendilerine yok olup gitmektedir. Olumsuz ya da kişiye hoş gelmeyen duyguların sonsuza kadar yaşanacağını düşünmek o duygulardan korkmayı ve kaçınmayı beraberinde getirmektedir (Leahy, 2021).

Yaygınlık

Bazı kişilerin hissettikleri duyguları başka birinin hissetmediğine inanmalarından kaynaklı tek başınlık hissi onlara kendilerinde bir sorun olduğunu veya farklılık olduğunu

düşüncelerine neden olmaktadır. Örneğin bazı kişiler kıskançlığı sadece kendi hissettiğini düşünerek kendini kusurlu görmektedir (Leahy, 2021). Fakat her insan zaman zaman olumsuz duygular hissetmektedir.

Öz anlayış kavramı üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler şunlardır: Kendine şefkat, ortak paydaşlık ve bilinçlilik. Hayatta bazı zamanlarda bireyler acı, üzüntü, tükenmişlik ve başarısızlık gibi olumsuz duygular yaşamaktadır. Bu duygularla başa çıkabilmek için bireylerin kendilerini rahatlatmaları, sakinleştirmeleri ve bu duyguları kendilerine de zarar vermeden aşmaları gerekmektedir. Bu da bireylerin öz anlayışlarını geliştirmelerini gerektirmektedir. Çünkü bu anlayış diğerlerinin acılarına duyarlı olmayı, diğerlerinin de acı çektiğini gözlemlemeyi ve o duyguyu sadece kendisinin yaşamadığını fark etmeyi sağlamaktadır (Deniz vd., 2008).

Duyguları kabullenme

Birçok kişi hayatını olumlu duyguların peşinde koşarak olumsuz duygularla da mücadele ederek geçirmektedir. Bunun yerine kişi tüm duygularını kabul ederken daha ılımlı bir yaklaşım benimsemelidir ve tüm duygulara karşı kabul duygusu geliştirmelidir. Kabullenme vazgeçmeyi gerektirmemektedir aksine kişiye her şeyi olduğu gibi kabul etmek ihtiyaç duyduğu içsel özgürlüğü vermektedir. Bazı olaylar yaşandığında hissedilen duygular bunaltıcı görünmektedir ancak duygular her zaman geçicidir (Tai, 2023).

Kişiler genelde üzüntü, korku veya utanç gibi duygular hissettiğinde ilk tepkileri duyguyu reddetmek olmaktadır. Bu duygular kişiye kötü bir duygu gibi geliyorsa kişi bunu yaşamak istemediğini düşünmekte ve sonuç olarak bu duygudan kurtulmak için arayışa girmektedir. Hiç kimse sürekli duygusal acı hissederek dolaşmak istememektedir fakat duygular reddedildiğinde işler daha da kötüleşebilmektedir. Duygular dünya hakkında yararlı bilgiler sağlamaya yardım etmek dahil birçok farklı amaca hizmet etmektedir. Bu duyguları kabul etmemenin ya da duyguları uzaklaştırmaya çalışmanın iyi bir fikir olmadığını göstermektedir (Salters, 2022).

Duygulardan kaçınmak veya bastırmak da ters etki yaratabilmektedir. Küçük bir deneyde insanlardan ellerini buzlu suya koymalarını ve acı duygularını kabul etmelerini ya da onları bastırmalarını istemiştir. Duygularını bastırmaya çalışanlar rahatsızlığını kabul edenlerden daha fazla acı çektiğini buzlu suya daha fazla dayanamadıklarını bildirmişlerdir. Duygu düzenlemesi üzerine çalışan Dr. Amanda Shallcross kişinin direndiği şeylerin varlığını

sürdürdüğünü ve duygulardan kaçtıkça uzun vadede olumsuz zihinsel ve fiziksel sağlığını kaçınılmaz olduğunu söylemektedir (Shpancer, 2010).

Tekrarlayıcı düşünme

Olumsuz temalar üzerinde tekrarlayan düşünme çoğu duygusal bozukluğun bir özelliğidir ve bunun tanı ötesi bir fenomen olduğu düşünülmektedir. Endişe ve ruminasyon tekrarlayan olumsuz düşünmenin yaygın olarak araştırılan iki biçimidir (McEvoy vd., 2013).

Ruminasyon psikologların kişinin zihnindeki belirli düşünceleri bir çözüme ulaşmadan tekrar tekrar gözden geçirmesi olarak adlandırılmaktadır. Olumsuz bir deneyime veya kişinin endişelendiği bir şeye odaklanmanın kaygı ve depresyonun artmasına yol açtığı görülmektedir. Halihazırda endişeli veya depresif olan kişiler bu durumları derin düşüncelere dalarak uzatabilmektedir. Ruminasyon, kişi olumsuz ya da hoş olmayan bir şey hakkında düşünmeye takılıp kaldığında ortaya çıkmaktadır. Beklenmedik şekilde kötü not alan, bir arkadaşıyla kavga eden ya da bir hata yapan kişi uzun süre ne olduğuna kafa yorabilmektedir (Ungvarsky, 2023).

Duyguları ifade etmede güçlük

Duyguları ifade etmek sağlıklı ve gereklidir. Her şeyden önce kişinin duygularını ifade etmesi stresini atmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca başkalarının kişinin iç dünyasını anlamasına da olanak tanımaktadır. Duygular her insanın iç dünyasının temel yapıtaşlarıdır. Dünyayı yorumlamaya ve kişinin kendisini anlamasına yardımcı olmaktadır. Ancak duygular yalnızca içsel deneyim değildir aynı zamanda diğer insanlarla da paylaşılması gerekmektedir. Kişi duygularını ifade edemediğinde hayal kırıklığı ve tatminsizlik yaşayabilmektedir (Sanz, 2022).

Bazı kişiler duygularını göstermenin ve yoğun bir şekilde yaşamının doğru olduğunu düşünmekte ve katarsisi yararlı bulmaktadır. Bu yaklaşımın altında yatan sebep duygular açığa çıktığında gerilimin hafifleyeceğine ve baskıdan kurtulduklarında kaygının azalacağına inanmalarındır. Fakat bazı kişiler de duygularını ifade etmenin yanlış olduğuna ve kötü duygular gün yüzüne çıktığında onları düzenlemenin zor olduğuna inanmaktadır. Bu kişiler duygularını ifade ettiklerinde duygularının kontrolden çıkacağına, o duygulardan kurtulamayacaklarına, başkalarının gözünde küçük düşeceklerine, duygularını ifade ettiklerinde utanç duyacaklarına inanmaktadır (Leahy, 2021). Bu durum özellikle kültürden etkilenmektedir.

Duyguları ifade etmedeki zorluğun birkaç nedeni vardır. Kişi bazen ne hissettiğini bilememektedir. Örneğin incinebilmekte fakat kesin olarak duygusunu tarif edememektedir. Kişi olumsuz duygulara sadece kendisinin sahip olduğunu düşünmektedir. Fakat duygular insan olmanın bir parçasıdır. Bazı kişiler duyguların zayıflık olduğunu söyleyen iç diyaloga sahiptir. Fakat bu şekilde ifade edenler kendi duygularına erişmekten korkmuş olabilmektedir. Kişi hangi duygulara güveneceğinden emin olamamaktadır. Duyguların bazıları sonuçlardan ya da beklentilerinden etkilenmektedir (Bennett, 2022). Bunlar duyguları ifade etmede güçlüğün bazı nedenlerini ortaya koymaktadır.

Suçlama

Birçok alışkanlık gibi suçlama eğiliminin kökeni de erken dönemlere kadar uzanmaktadır. Bazı kişiler bu durumu ebeveynlerinden gözlemleyerek öğrenebilmektedir. Başkalarını suçlama zayıf, dürtüsel ya da uygunsuz olarak değerlendirilen duygulara dayalı eylemleri haklı çıkarmaya yardımcı olmaktadır. Kişi başkalarını suçlayarak zorlayıcı duyguları tanımaktan ya da deneyimlemekten kaçınmaktadır. Suçlama diğer savunma mekanizmaları gibi özsaygının korunmasına yardımcı olmakta ve kişinin rahatsız edici olduğuna karar verdiği ya da kendisinin bir parçası olduğuna karar verdiği duyguları inkar etme durumunu kapsamaktadır (Golden, 2018). Bu durum karşılıklı olabilmektedir.

Kişi kendi hissettikleri konusunda başkalarını suçlamaya ya da başkalarının hissettikleri konusunda kendini suçlama durumuna gelirse buna duygusal yansıtma denmektedir. Kişi öfke gibi hoşlanmadığı bir duyguyu ya da utanç gibi rahatsız edici bir duyguyu kendini kötü hissetmemek için başkalarına yansıtabilmektedir. Güvensiz bağlanma kalıpları da dahil olmak üzere ilişkide kırgınlığın, kızgınlığın ve zorbalığın gelişmesine neden olmakta ve sağlıksız ilişki kalıplarına yol açabilmektedir. Aynı zamanda bu durum zihinsel sağlığa da zarar verebilmektedir çünkü kişi artık etrafını duyguları için suçladığı insanlarla dolu bir şekilde görmektedir (Marie, 2022).

2.2. Bilişsel Çarpıtma Kavramı

Bilişsel çarpıtma kavramına geçmeden önce Beck'in bilişsel terapi modeli ile ilgili bilgi sahibi olmak kavramın daha net anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Çünkü bilişsel yapıda yer alan işlevsiz inançlar kişinin düşüncesini biçimlendirmekte ve psikopatolojiye özgü bilişsel sonuçlara yol açmakta ve bilişsel çarpıtma adını almaktadır (Türkçapar, 2021).

1950'lerde genç bir psikiyatrist olan Dr. Beck o zamanın baskın yöntemi olan psikanalizi kullanmaktadır. Dr. Beck depresif danışanlar ile çalışırken depresif danışanların acı çekmeye doğuştan ihtiyaç duyduğunu doğrulayan psikanalitik teori yerine kayıp ve başarısızlık ile ilgili altta yatan olumsuz inançların önemli olduğunu görmüştür. Kısa süre sonra ise bu inançların danışanların otomatik düşünceleriyle tutarlı olduğunu seanslarında anlamaya başlamıştır. Beck danışanların olumsuz bilgi işleme önyargılarını düzeltmeye yardımcı oldukça danışanların daha iyi hissettiklerine ve daha uyumlu davranışlar sergilediklerine şahit olmuştur. Yeni terapisine ise bilişsel terapi adını vermiştir (Beck ve Fleming, 2021).

Basitleştirilmiş bir ifadeyle bilişsel model, işlevsel olmayan bozuklukların ve psikolojik veya davranışsal bozuklukların işlevsiz düşünceyle karakterize edildiğini ve işlevsiz düşünmenin duygusal ve davranışsal semptomları açıkladığını belirtmektedir. Çalışmaların çoğu kullanılan müdahaleden bağımsız olarak danışanların iyileşmesi durumunda düşünme biçimlerinde de bir iyileşme olduğunu göstermektedir. Bilişsel terapiyle ilgili mitlerden bir tanesi duyguların önemli olmadığıdır. Beck her zaman duyguların ve terapistin danışan ile ilişkisinin önemli olduğunu düşünmüştür (Beck, 1997).

Beck teorisini depresyonlu danışanları tedavi ederken geliştirmiştir. Danışanların başlarına gelenlerden kendilerini suçladıklarını ve felaket yönünde çarpıtma eğiliminde olduklarını fark etmiştir. Dolayısıyla normal biri tarafından sinir bozucu ve rahatsız edici bir olay depresyonda olan danışan için hayatının umutsuzluğunun örneği olarak yorumlanacaktır. Beck'in vurguladığı nokta depresif danışanların mantıksız sonuçlar çıkararak kendilerini, yakın çevrelerini ve geleceğe dair olayları olumsuz değerlendirmeye başladıklarıdır. Bu danışanlar yalnızca kişisel başarısızlıklarını, mevcut talihsizliklerini ve önlerindeki büyük zorlukları görmektedirler (Beal, 2023).

Bilişsel model işlevsiz düşünmenin tüm psikolojik rahatsızlıklarda ortak olduğunu öne sürmektedir. İnsanlar düşüncelerini daha uyumlu ve gerçekçi bir halde değerlendirmeyi öğrendiklerinde olumsuz duygu ve uyumsuz davranışlarda azalma görülmektedir. İyileşme odaklı bir yaklaşımda bilişsel modeli benimsemek otomatik düşüncelerin değerlendirilmesine yardımcı olacaktır. Ayrıca odak noktası halihazırda olan bilişlerden ziyade gelecekte ortaya çıkması muhtemel bilişler olacaktır. Bilişler hem uyumlu hem de uyumsuz üç düzeyde meydana gelmektedir. Otomatik düşünceler en yüzeysel düzeydedir. Temel varsayımlar gibi ara inançlar, en derin düzeyde de dünyaya ilişkin temel inançlar yer almaktadır (Beck, 2021).

Beck'in bilişsel terapi modeli ile ilgili verilen bilgilerden sonra biliş ve bilişsel şema kavramına kısaca değinmek bilişsel çarpıtma kavramının daha net hale gelmesini sağlayacaktır.

Biliş terimi duyuşal girdinin dönüştürüldüğü, azaltıldığı, detaylandırıldığı, depolandığı, geri kazanıldığı ve kullanıldığı tüm süreçleri ifade etmektedir. Duyum, algılama, imgeleme, akılda tutma, hatırlama, problem çözme ve düşünme gibi terimler bilişin varsayımsal aşamalarına atıfta bulunmaktadır. Bu kadar kapsamlı bir tanım göz önüne alındığında bir insanın yapabileceğı her şeyin bilişle ilgili olduğı açıktır (Neisser, 2014).

Yetişkinlerin çoğı araba kullanmayı bilmektedir. Araç kullanmak, bilgi işleme psikologlarının birçok önemli bilişsel süreç gerektiren görevleri temsil ettiğini düşündüğü türden bir aktivitedir. Kişinin çoğundan haberi olmamakla beraber araba sürmek sayısız içsel eylem gerektirmektedir. Bilgi işleme psikologlarının en çok dikkatini çeken durum ise kişinin bunları gerçekleştirirken bilinçli farkındalığının olmamasıdır. Bilgi işleme psikolojisi temel olarak temsil kavramına bağlıdır. Kişinin bildiğı her şey zihninde temsil edilmektedir. Biliş aynı zamanda temsil edilen bilginin insanın sinir sisteminde depolanmak üzere kodlandığı varsayımıyla karakterize edilmektedir. Bu, dış olayların belirli bir dizi kurala göre içsel bir forma dönüştürüldüğü anlamına gelmektedir (Lachman vd., 2015).

Bilişsel psikolojiden bilişsel terapiye geçen Beck ilk yazılarında şemalara değinmiştir. Bununla birlikte psikoloji ve psikoterapi bağlamında şema genel olarak kişinin yaşam deneyimini anlamlandırmaya yönelik herhangi bir geniş düzenleyici ilke olarak düşünülmektedir. Psikoterapiyle ilgili önemli bir kavram, birçoğı yaşamın erken dönemlerinde oluşturulan şemaların, artık uygulanabilir olmasalar bile daha sonraki yaşam deneyimlerine göre geliştirilmeye ve daha sonra üst üste getirilmeye devam ettiğı fikridir. Şema olumlu ya da olumsuz, uyumlu ya da uyumsuz olabilmektedir. Şemalar çocuklukta veya daha sonraki yaşam dönemlerinde oluşturulmaktadır (Young vd., 2003).

Şema bilgi işleme süreçleri üzerinde önemli derecede etkisi bulunan, kalıcı özellikte olan yapılardır. Şemalar zihinde gelen bilginin yorumlanmasını etkilemekte, bilginin uzun süreli bellekte kodlanmasını sağlamakta, bellekte depolanan bilginin yeniden işleme biçimini belirlemekte, davranışı belirlemeye yardımcı olmaktadır. Kişi şemaları sayesinde algılarını ve bilgilerini organize etmektedir. Bilişsel yapının önemli bir parçasıdır ve bilişsel

işleyişte son derece etkilidir. Dünyayı anlamlandırmak, yaşamı etkili ve hızlı bir şekilde yürütmek şemalar olmadığında imkansız hale gelecektir (Türkçapar, 2021).

Bir durumun bilişsel yapılanması veya kavramsallaştırılması ortaya çıkan şemaya bağlıdır. Sonuç olarak spesifik bir şemanın bir duruma verilen duygusal tepki üzerinde doğrudan etkisi vardır. Bu nedenle şemanın duygusal tepki tipini belirlediği varsayılmaktadır. Şema kendini küçümsemeye alakalıysa onunla üzüntü duygusu ilişkilendirilecektir, şema kişiye zarar verilmesi beklentisiyle ilgiliyse kaygı üretilecektir. Şema ve karşılık gelen duygu arasındaki ilişki öfke ve sevinç gibi duygular için de geçerlidir (Beck ve Alford, 2009).

Şemalar kişinin neye dikkat ettiğini etkilemektedir. İnsanların mevcut şemalarına uygun şeylere dikkat etme olasılıkları daha yüksektir. Şemalar ayrıca kişilerin öğrenme hızlarını etkilemektedir. Çoğu zaman şemalar kişilerin çevrelerindeki dünya hakkında bilgi edinmelerini kolaylaştırmaktadır. Yeni bilgiler ve yeni deneyimler mevcut şemalarla karşılaştırılarak sınıflandırılmakta ve kategorize edilmektedir. Hızlı düşünülmesini sağlamaktadır. Her şeyin hızla değiştiği koşullarda, yeni bilgiler hızla gelmekte ve genelde bunları yorumlamak için çok fazla zaman harcamak zorunda kalınmaktadır. Halihazırda olan şemalar sayesinde kişiler yeni bilgileri hızlı ve otomatik olarak özümseyebilmektedir. Aynı zamanda gelen bilginin nasıl yorumlandığını değiştirebilmektedir (Cherry, 2023). Biliş ve şema ile ilgili verilen bilgilerden sonra bilişsel çarpıtma kavramı daha rahat anlaşılacaktır.

Bilişsel çarpıtma kavramına geçildiğinde; yaşanan olayların kişi için etkileri bireyseldir ve bu etki kişinin olaya yüklediği anlam, başa çıkma becerisi ve çevresinden aldığı desteklerle yakından ilişkilidir. Bilişsel etkenler kişinin olayları tanımlamasını ve değerlendirmesini ayrıca olumlu ya da olumsuz bir değer atfedilmesini sağlamaktadır. Yaşam olaylarının anlamlarını erken yaşantılar ve toplumsal süreçler belirlemektedir. Olumsuz yaşantıların sonucunda kişiler kendilerini olumlu yaşantılara göre daha fazla olumsuz değerlendirmektedir. Bu durumda kişi kendisi ve deneyimleri hakkında olumsuz içsel konuşmalar yapmakta ve kendine ilişkin algısını giderek olumsuzlaştırmakta, olumsuz bilişsel değerlendirmeleri daha fazla kullanmaya başlamaktadır (Ardanç, 2017).

Bilişsel çarpıtmalar düşüncelerin önyargılı olmasının sonucudur. Bazen kişinin zihni kısa yollar kullanmakta ve tamamen doğru olmayan sonuçlar üretebilmektedir. Farklı bilişsel kısa yollar, düşüncede farklı türden önyargılara veya çarpıklıklara neden olmaktadır. Bazen kişi olabilecek en kötü sonuca gidebilmekte bazen de kendi hatası olmayan şeyler için kendini

suçlamaktadır. Bilişsel çarpıtmalar otomatik olarak meydana gelmekte ancak kişi onları fark etmeyi öğrenmediği sürece ruh hali ve yaşam üzerinde güçlü ve görünmez etkiler yaratabilmektedir. Bilişsel çarpıtmalar yaygındır ve kişinin hatası değildir. Ancak yararsız düşünme stilleri kişinin yaşamında aşırı derecede mevcut olduğunda bunlar kötü zihinsel sağlıkla ilişkilendirilmektedir (Whalley, 2019).

Bilişsel çarpıtmalar bir düzeyde her insanda görülmekle birlikte sorun yaşanan durumlarda daha katı ve uygunsuz biçimde çalışmaya başlamaktadır. Bu durumlarda kullanılan bilişsel çarpıtmalar çevreden alınan bilgileri uygunsuz biçimde işlemleyerek duruma uygun olmayan ve sıkıntıya yol açacak anlık düşüncelere yol açmaktadır. Böyle zamanlarda yaşamı kolaylaştırmak yerine zorlaştırmaktadır. Bir diğer ifadeyle duruma uygun olmayan olumsuz otomatik düşünceleri de uygunsuz bilişsel çarpıtmalar meydana getirmektedir (Türkçapar, 2021).

2.2.1. Bilişsel çarpıtma alt boyutları

Bilişsel çarpıtmalar genellikle çocukluk döneminde gelişmeye başlamakta ve kişinin aile, toplum, okul ve kültür deneyimlerinden etkilenmektedir. Herkes zaman zaman bilişsel çarpıtma yaşamaktadır. Bazı kişiler için bilişsel çarpıtma anlıktır. Örneğin bir alanda başarısız olduğunda kişi üzülmekte, daha fazla çalışması gerektiğinin farkına varmak yerine o alanda başarısız olduğunu düşünmektedir fakat genelde denemeye devam etmektedir. Bazı kişiler içinse yaşamlarına ve ilişkilerine müdahale eden bir noktadadır (Battle, 2023). Yaygın olarak görülen on tane bilişsel çarpıtma türü vardır;

Ya hep ya hiç tarzı düşünme

Bireyler bazı zamanlarda durumları hep ya da hiç algoritmasına indirgemektedir. Bir şey ya tamdır ya da yoktur, iki uç arasında kalanlar görünmemektedir. İkili düşünme durumu oldukça basitleştirmekte, yaratıcı çözümleri engellemekte, felaketlenmeye ve çatışmaya yol açmaktadır. Bu düşünce hatasına sahip olan kişi arkadaşının yaptığı yapıcı eleştiriden kaynaklı bile beni sevmiyor sonucuna ulaşabilmektedir (Türkçapar, 2021).

İkili düşünme olanları karşıtlık açısından düşünme eğilimiyle ilgilidir: Siyah ya da beyaz, iyi ya da kötü, ya hep ya hiç. Bu düşünme stili hızlı kavrama ve karar verme açısından yararlıdır. Üstelik ikili düşünce stili toplumda yaygın olarak kullanılmaktadır. Ancak bu siyah beyaz düşünme tarzı birbirleriyle uyumsuz görüşlere sahip insanlar arasında büyük bir yanlış anlaşılmaya yol açma potansiyeline sahiptir. Hızlı karar verme açısından avantajlara sahip

olsa da ikili düşünme aynı zamanda olumsuz psikolojik sonuçlarla da ilişkilendirilmiştir. Örneğin ikili düşünme bazı kişilik bozukluklarıyla ilişkilendirilmiştir. Bir çalışmada Shafran, Cooper ve Fairburn ikili düşünmenin mükemmeliyetçiliği sürdüren merkezi bir faktör olduğunu belirtmişlerdir (Oshio, 2009).

Ya hep ya hiç düşüncesine ikili düşünme veya siyah beyaz düşünme denmektedir çünkü bu düşünce stili iki uç nokta arasındaki alternatif perspektiflerin gri alanını silmektedir. Tüm bilişsel çarpıtmalarda olduğu gibi herkesin zaman zaman ya hep ya hiç düşüncesi olmaktadır. Fakat aşırı ya hep ya hiç düşüncesinin tuzağına düştüğünde kişi karamsarlığın ve teslimiyetin büyümesi daha kolay hale gelmektedir (Arocho, 2022).

Seçici soyutlama

Seçici soyutlama zihinsel filtreleme olarak da adlandırılmaktadır ve kişinin bir durumun olumsuz ayrıntılarını büyütürken olumlu ayrıntılarını filtrelemesine yol açan bir tür bilişsel çarpıtmadır. Beck 1960'larda bilişsel terapi alanındaki çalışmaları sırasında olumsuz ayrıntılara odaklanma ile hem depresyon hem de kaygı arasında bir bağlantı bulmuş ve sık sık zihinsel filtrelemeye başvurmuştur. Seçici soyutlama başka bir bilişsel çarpıtma türü olan aşırı genellenmenin tam tersidir fakat aynı olumsuz sonuca sahiptir. Seçici soyutlamada kişi küçük bir olayı alıp onu uygunsuz bir şekilde genellemek yerine küçük bir olayı alıp yalnızca ona odaklanmakta ve diğer her şeyi filtrelemektedir. Bu durum olaylara olumsuzluk merceğiyle bakmak gibi görülebilmektedir (Huziej, 2023).

Duygulara (keyfe) göre mantık yürütme

Keyfi çıkarsama sonuca atlama olarak da bilinmektedir ve destekleyici kanıtlar olmaksızın ya da gerçekte durumun tersine kanıtlar olduğu durumda bile belli bir sonuca ulaşmayı anlatmaktadır. Müdürü tarafından çağırılarak işi konusunda bilgi verilen personelin yaptığı işler iyi olmadığı için kendisinin çağırıldığını düşünmesi, olumlu ve destekleyici sözlerle ilgilenmek yerine kendisine acındığı için bunların söylendiğine inanması ve bu cümleleri acıma belirtisi olarak yorumlaması, işinde gecikme olan kişinin kendisini bilerek geciktirdiklerini söylemesi keyfi çıkarsamaya örnektir (Türkçapar, 2021).

Kişiler durumun gerçekler tarafından haklı gösterilmeyen bir sonuca keyfi olarak atlamaktadır. Bunlardan biri akıl okuma diğeri ise falcı hatasıdır. Zihin okumada örneğin kişi diğerlerinin kendisini küçümsediğine ikna olmakta ve bu durumu kontrol etme zahmetine bile girmemektedir. Bu kendi kendini yenilgiye uğratan davranış modeli şu şekilde hareket

etmektedir: kendini gerçekleştiren kehanet ve bir ilişkide olumsuz bir etkileşim kurmak. Falcı hatasında ise kişi yalnızca mutsuzluğun habercisi olan bir küreye sahipmiş gibi hareket etmektedir (Burns, 1999).

Zihin okuma

İnsan yaşamı boyunca zihin okuma becerisi kazanmaktadır. Kişi bazen kendini kontrolsüz bir şekilde yabancıların zihinlerini okumaya çalışırken bulmaktadır. İnsanların vücut dillerini gözlemleyerek tam düşüncelerini, arzularını veya niyetlerini öngörmek pratik olarak imkansızdır ve zihin okuma, çarpıtmaya veya zihnin yanlış okunması durumuna dönüşebilmektedir. Yetişkinlikte bu durum daha karmaşık hale gelmektedir çünkü farklı kodlar beden dilini şekillendirmekte ve bu da daha farklı zihinsel durumları ortaya çıkarmaktadır (Nayebpour ve Özdal, 2020).

Zihin okuma doğrudan kanıt olmadığında bile kişilerin diğerlerinin ne düşündüğü varsayımını içermektedir. Örneğin kişi benim zavallı olduğumu düşünüyor ya da benden hoşlanmadığını anlayabiliyorum gibi sonuçlara varmaktadır. Bu düşünceler doğru olsa da olmasa da zihin okumayı kullanan kişiler bu düşüncelerin doğru olduğundan emindir. Bu bilişsel çarpıtma modeli zihinsel bozukluklarla ilişkilendirilebilmektedir. Ayrıca kişilerin okuduğu zihinlerin verdiği mesajlar inançlar ve benlik şemasına göre değişkenlik göstermektedir (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2015).

Felaketleştirme

Felaketleştirme terimi Albert Ellis tarafından tanıtılmıştır ve daha sonra Aoran Beck tarafından anksiyete ve depresif bozuklukları olan danışanlar için kullanılan uyumsuz bilişsel stili tanımlamak üzere uyarlanmıştır. Felaket yaratma tanımlarının temelinde gelecekteki olaylara ilişkin irrasyonel olarak olumsuz bir tahmin kavramı vardır (Quartana vd., 2009).

Felaket yaratan kişiler kötü bir sonuç olasılığını abarttıkları için kaygılı hale gelmektedirler. Herkes hayal kırıklığı yaşamakta fakat felaket tellallığı yapan kişiler sınavda başarısız olma gibi bir aksiliği dünyanın sonu gibi algılayabilmektedir. Felaket yaratmak gelecekte ne olabileceğine dair kapsamlı ve mantıksız bir endişeyi içermektedir. Bu tür olumsuz düşünme kişinin makul ve önemli riskler alma olasılığını azaltmaktadır (Lonczak, 2020).

Olayların veya kararların olumsuz sonuçlarını abartmaya felaketleştirme denmektedir. İnsanların belirli bir eylemden ya da durumdan mümkün olan en kötü sonucun çıkacağını

düşündüklerinde ya da önemsiz olan durumlarda kendilerini bir felaketin ortasındaymiş gibi hissettiklerinde felaketleştirme yaptıkları ifade edilmektedir. Felaketleştirme kaygı düzeylerini artırmakta ve uyumsuz davranışlara yol açabilmektedir (American Psychological of Association, 2018).

Aşırı genelleme

1963 yılında Beck, aşırı genellemeyi depresyondaki belirgin bir bilişsel çarpıtma olarak göstermiş ve bunu danışanların tek bir olaya dayanarak yetenekleri, performansları veya değerleri hakkında genel bir sonuca varma olarak tanımlamıştır. Basitçe tek bir olaya dayanarak gerekçelendirilmemiş genellemedir. Depresyon semptomları gösteren ve yakın zamanda patronunun yaptığı sunuma bir şey söylemesine ben başarısızım, hiçbir şeyi doğru yapmıyorum diye düşünen kişi bu duruma örnektir. Aynı kişinin günün ilerleyen saatlerinde karısı evde bozulan bir eşyayı tamir etmesini istediğinde iş yerindeki sunumum berbattı, bu yüzden eşyayı da tamir edemeyeceğim diye düşünmesi aşırı genelleştirilmiş düşüncenin bir başka örneğidir (Raes vd., 2023).

Aşırı genelleme yapan kişi başına bir kez gelen bir şeyin tekrar tekrar gerçekleşeceği ve çoğalarak devam edeceği sonucuna varmaktadır ve olanlar tatsız olduğu için kişi kendini üzgün hissetmektedir. Örneğin depresyonda olan bir kişi arabasının camındaki kuş pisliğini fark ettiğinde bu benim şansım, kuşlar her zaman benim camıma pisliyor diye düşünmektedir. Fakat kaç kere kuş pislediği sorulduğunda kişi bunu net şekilde hatırlayamamaktadır (Burns, 1999).

Etiketleme

Etiketleme kişinin kendisine veya başkalarına bir etiket yapıştırmasıdır ve bu etiket olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Bu etiketin kişinin o an kim olduğunu yansıtmak yerine özündeki kişiyi yansıttığı inancı taşımaktadır. Örneğin kişi birine zorba etiketi yapıştırdığında bu kişinin özünde zorba olduğuna inanmaktadır fakat gerçekte bu etiket onun sadece o anda kim olduğunu yansıtıyor olabilmektedir. Kişi kendini veya başkalarını tanımlamak için etiketler kullandığında bu etiketler ile kişi değişmeyeceğine ikna olmaktadır. Bu nedenle etiketi destekleyen bir şey yapıldığında beyin bunu kendisinin ya da başkalarının doğası gereği iyi olduğunu ancak bazı zamanlarda kötü şeylerde yapabileceğini düşünmek yerine etiketin doğruluğunun kanıtı olarak yorumlayacaktır (Timm, 2024).

Bu düşünce biçiminin arkasındaki felsefe bir insanın ölçüsü yaptığı hatalardır. Kişi hatalarını “Ben bir ...” ile başlayan cümlelerle tamamladığında bir etiketlemeye dahil olma olasılığı yüksektir. Örneğin kişi bir oyunda tüm atışlarda başarısız olduğunda doğuştan kaybeden biri olduğuna dair inancı iyi atışlar yapamadığına dair olan inancından daha yüksek olmaktadır. Kişinin kendini etiketlemesi yalnızca kişiyi yenilgiye uğratmakla kalmayıp aynı zamanda mantıksızdır. Çünkü kişinin benliği yaptığı şeylerle açıklanamayacaktır. Ayrıca hayat karmaşık ve sürekli değişen duygu, düşünce ve davranış akışından ibarettir (Burns, 1999).

Aşırı büyütme/küçültme

Büyütme ve küçültme gibi bilişsel çarpıtmalar karar verme sürecini olumsuz etkilemektedir. Sanki kendini bir dürbünle inceliyormuş gibi hataları en üst düzeye çıkarmak özsaygının azalmasına, düşük özdeğer duygusuna ve kendine ilişkin tutarsız bir görüşe neden olmaktadır. Tersine kişinin başarılarını en aza indirgemesi de kişiyi en sert eleştirmene dönüştürecektir. Bu durum kişinin başarılı olmak için gösterdiği çabayı küçümsemesine ve kendi yeteneğinin farkına varmasını engelleyecektir (Rose, 2022b).

Kişiler durumları yorumlamalarına bazı zamanlarda öznel birtakım ağırlıklar atfetmektedir. Örneğin bazı kişilere göre olumsuz olaylar daha büyük ağırlık taşımakta fakat olumlu olaylar daha az önem taşımaktadır. Bu düşünce sistemine sahip olan bir öğrenci ders notları içinde tek düşük not aldığı dersi önemsemekte yani büyütmekte diğer derslerden aldığı iyi notları ise zaten kolay olduğu gerekçesiyle önemsemekte yani küçültmektedir. Büyütme küçültme bilişsel çarpıtma düşüncesine sahip olan kişiler genelde yapamadıklarını büyütmekte yaptıklarını ise küçültmektedir. Bazı kaynaklarda yer verilen olumluyu yok sayma düşünce hatası da buna benzemektedir (Türkçapar, 2021).

Kişiselleştirme

Yeterli kanıt ya da mantıksal dayanak olmamasına rağmen olayları ve koşulları kişinin kendine atfetmesine kişiselleştirme denmektedir. Kişiselleştirme kendini suçlamaya, düşük öz saygıya ve kişinin performansına ilişkin hatalı algılara yol açmaktadır. Kişiselleştirme çarpıtmasına sahip biri kendini merkeze almakta ve tüm olayların nedenini kendinde bulmaktadır. Kendisinin çok az kontrolü olduğunu ya da hiç kontrolünün olmadığını öne sürmektedir. Herkes beni yargılıyor gibi düşünceler kişiselleştirmeye örnektir (Kılınç, 2023).

Kişinin bunu yapması için hiçbir sebep olmamasına rağmen sorumluluğu üstlenmektedir. Kişi sorumlu olmadığı halde keyfi olarak olanların kendi hatası ve yetersizliği yansıttığı sonucuna varmaktadır. Bir annenin çocuğunun yeterince iyi notlarla gelmediğini görünce kötü bir anneyim, bu ne kadar başarısız olduğumu gösteriyor diye düşünmesi kişiselleştirmeye örnektir. Kişi sanki tüm dünyayı sırtında taşıyormuş gibi ağır bir sorumluluk duygusundan dolayı muzdariptir. Diğer kişilerin yaptıkları şeyler kendi sorumluluğundadır (Burns, 1999).

Kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasını kullanan kişiler bazı zamanlarda başkalarının kendisi yüzünden olumsuz davrandığına inanmaktadır. Başkalarının davranışlarını kişisel olarak ele almakta ve bu davranışa ilişkin kanıta dayanan açıklamaları dikkate almadan meydana gelen olayların tüm sorumluluğu üstlenmektedir. Araştırmalar çocukları hakkında ebeveynlerin %80 oranında kendini suçladığını göstermektedir (O'Brien, 2023).

Meli-malı cümleler/emirler

Düşünce biçiminde kişinin kendisinin ve diğer kişilerin nasıl davranması gerektiği, dünyanın nasıl bir yer olması gerektiğine dair katı kurallar vardır. Kişi bu kuralların gerçekleşmeme ihtimalinde olacak kötü sonuçlardan korkmaktadır. Bir şeyi yapmanın sadece tek doğru yolu olduğuna inanılmaktadır. İnsanlar haksızlık yapmamalıdır, çocuklarımı eşit sevmeliyim, kimseye kıskançlık duymamalıyım, herkesi memnun etmeye çalışmalıyım gibi cümleler bu düşünce biçimine örnektir. Kişi kendisi ile ilgili bu kurallara uymadığında suçluluk, başkaları uymadığında ise öfke ve kızgınlık hissetmektedir (Türkçapar, 2021).

Olmalı ifadeleri kişinin olup bitenlerden memnun olmaması durumunda ortaya çıkan bilişsel çarpıtmadır. Bir şey yapıyorlarsa başka bir şey yapmaları gerekmekte, hiçbir şey olmuyorsa bir şeyler olması gerekmekte, bir şey oluyorsa başka bir şeyin daha olması gerekmektedir. Kişi zorunluluk ifadelerine takıldığında yaptığı, söylediği veya düşündüğü şey konusunda kendini suçlu hissetmektedir çünkü oluşturduğu yapay kuralları ihlal etmektedir. Ayrıca zorunluluk ifadeleri kişiyi ele geçirdiğinde olması gereken tanıma uymayan diğer kişilere de yapmaları gerekeni yapmamalarından dolayı öfke ve kızgınlık hissetmektedir. Bu da hayal kırıklığı ve kırgınlığı beraberinde getirmektedir (Nebel, 2022).

2.3. Psikolojik Esneklik Kavramı

Psikolojik esneklik kavramının anlaşılması için öncelikle Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy [ACT]) ile ilgili bilgi verilmiştir. Çünkü psikolojik

esneklik ACT'nin duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenlerinden oluşan kompleks bir yapıdır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

İyi hissetmek, tüm koşullarda mutluluğu aramak, olumlu duyguları deneyimleme arzusu ve olumsuz duygulardan kaçınmaya çalışmak günümüzde herkesin temel yaşam hedeflerinden biri haline gelmiştir. Ancak insan hayatında yalnızca olumsuz duygulara sahip olmamakla birlikte acı da hayatın kaçınılmaz gerçeklerinden biridir. ACT adından da anlaşılacağı gibi kişiyi kontrolü dışındakileri kabul etmesi ve hayatın zenginleştirici davranışları sürdürmesi konusunda cesaretlendirmekte ve anlamlı bir hayat yaşaması için yardımcı olmaktadır (Kul ve Türk, 2020).

Bilişsel Davranışçı Terapinin [BDT] hem daha davranışsal hem de daha bilişsel kanatlarında üçüncü nesil yaklaşımlar ortaya çıkmaktadır. ACT güncel gelişmelerin bir parçası olmakla birlikte izlediği özel gelişim yolu bakımından da farklılık göstermektedir. BDT genel olarak ilkelere odaklıdır. ACT ise daha yeterli temel davranış ilkeleri oluşturacak şekilde temel laboratuvarın kendisini geliştirme girişiminde eşsizdir. İkinci nesil birinci nesilden insan bilişini açıklamada yeterli olmadığı için ayrılmıştır. ACT, insan dili ve bilişinin zorluklarına daha uygun olmakla birlikte davranışsal ve bilişsel terapinin orijinal vizyonuna daha tam olarak dönmesine izin verecek modern bir davranış analizi biçimi yaratmaya yönelik yirmi yıllık girişimin uygulamalı uzantısıdır (Hayes vd., 2006).

Üç süreç ile ACT;

A=Düşünceleri ve duyguları kabul edip anı yaşamak

C=Değerlere dayalı eylem seçmek

T=Harekete geçmek şeklinde açıklanmaktadır (Işık vd., 2021).

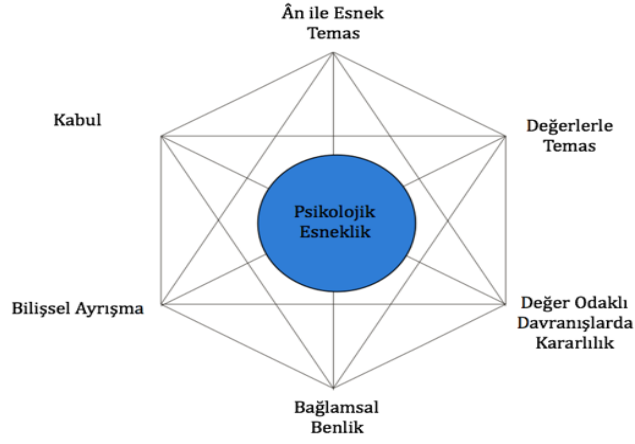
ACT yaklaşımında sağlıklı yaşamın amacı iyi hissetmektir. Hoş olmayan duygu ve düşüncelere sahip olmak psikolojik olarak sağlıklıdır. Duygu ve düşünceler çok önemli hale geldiğinde neredeyse kişinin ne yapacağını dikte eder halde olduğunda kişi duygularını hissetmeye ve düşüncelerini açıkça düşünmeye isteksiz hale gelmektedir. Tersine duygular sadece duygu düşünceler de sadece düşünce olduğunda ne anlama geldikleri yani kişisel geçmişin bazı parçalarının mevcut bağlam tarafından getirildiği ifade edilmektedir. Düşünceler ve duygular önemli olmakla birlikte gelecekte ne olacağının mutlak belirleyicileri olmamalıdır. Bunlar ACT yaklaşımında öğretilen ve teşvik edilen süreçlerdir. ACT'de

beceriler bilinçli olarak duyguları duygu, düşünceleri de düşünce olarak deneyimlemeyi içermektedir (Hayes vd., 2012).

Psikoloji kişilere hayatın zorluklarına yanıt verme konusunda bir yol haritası sunmaktadır. Örneğin kişiler bir projeye başlamak konusunda endişe duyduğunda sosyal medyada gezinmektedir. Üzgün hissettiğinde veya yalnız olduğunda kendini aşırı yiyecek, alkol ya da başka maddelerle teselli etmektedir. Bir şeylerden pişman olduğunda daha çok para harcamaktadır. Saatlerce geçmişe kafa yorup çevredeki dünyayla bağlantı kuramamaktadır. Çoğu zaman hayatın zorluklarıyla başa çıkma stratejileri anlık bir rahatlama sağlarken kişiyi istediği hayattan uzaklaştırmaktadır. Esnek yanıtlar bu zorluklarda uzun vadeli refahı teşvik etmek için gereklidir (Doorley vd., 2020).

Psikolojik esneklik ACT modelinde düzenlenen davranış kalıplarını ifade etmektedir. ACT'nin amacı psikolojik esnekliktir: Bilinçli bir kişi olarak an ile söylendiği gibi değil de olduğu gibi ve durumun sağladıkları ile tam olarak temas kurabilmek, seçici değerler ile davranışın kalıcı olması veya değiştirilmesi anlamlarına gelmektedir. Psikolojik esneklik çoğu kişinin çektiği acıların temelinde yer almaktadır. Bilişsel, duygusal ve davranışsal esneklik iyi bir yönde ilerlemek için mevcut olan fırsatları daraltmaktadır. ACT'nin amacı duygusal ve bilişsel içeriğin düzenlenmesi değil, esnekliktir: an ile daha bütünüyle temasa geçmek ve seçilen değerlerin hizmetinde davranışı sürdürmek veya değiştirmek amaçlanmaktadır (Hayes vd., 2013).

Psikolojik esneklik zaman içerisinde ortaya çıkan bir dizi dinamik süreci ifade etmektedir. Bu bir kişinin dalgalanan durumsal taleplere nasıl uyum sağladığı, zihinsel kaynakları yeniden yapılandığı, bakış açısını nasıl değiştirdiği ve birbiriyle yarışan arzuları, ihtiyaçları ve yaşam alanlarını nasıl dengelediğiyle yansıtılabilmektedir. Bu nedenle belirli bir içeriğe odaklanmak yerine psikolojik esneklik tanımlarının insanlar ve onların çevresel bağlamları arasında tekrarlanan işlemleri içermesi gerekmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).



Şekil 2.2. Psikolojik esneklik modeli: KKT modeli (Karakuş ve Akbay, 2020).

Psikolojik esnekliğin kabul, ayrışma, anda olmak, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusundaki davranışlar olmak üzere altı boyutu bulunmaktadır (Luoma vd., 2007).

2.3.1. Psikolojik esneklik alt boyutları

Psikolojik esnekliğin kabul, ayrışma, anda olmak, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı davranışlarda kararlılık olmak üzere altı boyutu aşağıda verilmiştir.

Kabul

Kabullenmek, acı veren duygulara, hislere, dürtülere ve duygulara yer açmak anlamına gelmektedir. Bu sayede kişi mücadeleyi bırakmakta, kendine nefes alma alanı vermekte ve yaşananların oldukları gibi kalmasına izin vermektedir. Onlarla savaşmak, onlara direnmek, onlardan kaçmak veya strese girmek yerine onlara açılmakta ve onları kendi hallerine bırakmaktadır. Bu durum kişinin yaşanan şeyi sevdiği ya da istediği anlamına gelmemekte sadece onlara yer açtığı anlamına gelmektedir (Harris, 2009).

ACT perspektifinden kabul kavramı, sözcüğün yaygın olarak sahip olduğundan daha koşullu bir anlam kazanmaktadır. ACT kapsamında psikolojik sıkıntının kabulü, yalnızca bu sıkıntıdan aktif olarak kaçınmanın kişisel olarak benimsenen değerlere doğru maksimum düzeyde etkili hareketi engellediği zaman gösterilmektedir. Tüm psikolojik sıkıntıların her zaman kabul edilmesi önerilmemektedir. Kabul; eylemin değerli sonuçları olduğunda, çevresinde veya değerli eylemlerle koordinasyon çerçevesinde olduğunda itici uyarılara yaklaşma eylemi olarak algılanmaktadır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2008).

Özel etkinliklerin kabulü, deneyimsel kaçınmaya alternatif olarak öğretilmektedir. Kabul, özel olayların özellikle de psikolojik zarara neden olabilecek durumlarda bunların sıklığını veya biçimini değiştirmeye yönelik çabada bulunmadan aktif ve bilinçli bir şekilde benimsenmeyi içermektedir. Örneğin kaygı hisseden bir danışana kaygıyı tam ve savunmasız bir şekilde hissetmesi öğretilmektedir. ACT'deki kabul yöntemleri daha önce kaçınılan deneyimlerle zengin, esnek, etkileşim teşvik eden alıştırmaları içermektedir. Bunlar ne kadar maruz bırakmaya benzese de duygusal tepkiyi azaltmamakta istekliliği ve esnekliği artırmaya hizmet etmektedir (Luoma vd., 2007).

Ayrışma

Kişi evinde film izlerken filmin ana karakterinin yaşadığı üzüntü verici bir olay kişiye kendi yaşantılarını hatırlatabilmekte, yaşamış olduğu olumsuz duygu ve düşünceleri tekrardan deneyimlemesine sebep olabilmektedir. Bu durum insan zihninin kompleks yapısı ve dil yetisiyle bağlantılıdır. Biri için sıradan sayılabilecek bir kelime başka biri için o kişinin zihninde yaşantıları ile ilişkilendirdiğinden kaygı, korku, endişe, hayal kırıklığı gibi duyguları hissetmesine neden olabilmektedir (Kul ve Türk, 2020).

Ayrışma geri adım atma ve düşüncelerden ayrılma ve kopmayı öğrenmek anlamına gelmektedir. Terimin tam ismi bilişsel ayrışmadır. Ancak genellikle sadece ayrışma denmektedir. Kişi düşüncelere kapılıp ya da onlar tarafından itilip kakılarak onların gelip gitmesine izin vermektedir. Fakat onlar sadece evin önünden geçen arabalardır. Ayrışmada kişi geri çekilip düşüncelerini izlemektedir. Bu sayede düşüncelerini ne eksik ne de fazla olduğu gibi görmektedir. Onları sıkı sıkı kavramak yerine hafifçe tutmaktadır (Harris, 2009).

Düşüncenin kişinin hayatındaki işlevini değiştirmek için düşüncenin içeriğini değiştirmeye gerek yoktur. Normal bağlamda düşünmenin davranış üzerindeki etkileri bir bilyardo topunun diğerine çarpması onu da hareket ettirdiği gibi düşünceler veya duyguların da davranışa yol açtığı düşünülmektedir. Düşünceler görünüşte eylemlere neden oluyor gibi görünmektedir ancak bu durum bu şekilde değildir. Daha ziyade belirli düşünceler yalnızca belirli bir bağlam içindeki belirli eylem ve düşüncelere bağlıdır. Böylece başka bağlamlar yaratmak yani ayrıştırma yoluyla düşüncelerin etkisi biçimini değiştirmeye gerek kalmadan değiştirilmektedir yani düşüncüyü değiştirmeye gerek yoktur (Luoma vd., 2007). Kişi dışarıdan durumu izleyebilmelidir.

Anda olmak

Şimdiki anla teması geçmek bilinçli olarak bağlantı kurmak ve şu anda ne oluyorsa onunla meşgul olmak anlamına gelmektedir. İnsanlar o anda kalmayı çok zor bulmaktadır. Diğer kişilere, düşüncelere kapılmak ve çevreyle olan bağı kaybetmek oldukça kolaydır. Geçmiş ya da gelecekle ilgili düşüncelere dalmak çok fazla zaman harcanmasına neden olmaktadır. Şimdiki anla teması geçmek kişinin etrafındaki fiziksel dünyayla veya içindeki psikolojik dünyayla ya da her ikisiyle birden farkındalığı esnek bir şekilde ortaya çıkarmak anlamına gelmektedir. Bu aynı zamanda sürüklenmek yerine bilinçli olarak burada ve şimdi deneyimlere dikkat etmek anlamına gelmektedir (Harris, 2009).

ACT ortaya çıkan psikolojik ve çevresel olaylarla sürekli yargılayıcı olmayan teması teşvik etmektedir. Amaç şimdiki anın farkındalığıdır. Şimdiki anla teması halinde kişiler esnektir, duyarlıdır ve mevcut durumun sağladığı olasılıkların ve öğrenme fırsatlarının farkındadır (Luoma vd., 2007). Diğer beş temel ACT bileşenin, geçmiş davranış raporlarına ya da geleceğe ilişkin spekülasyonlara uygulanmak yerine doğrudan danışanın şu anki mevcut deneyimlerine bağlandığında en iyi şekilde uygulandığı düşünülmektedir. Ayrışma, kabullenme, değerlerle tutarlı eylemlerle ilgili beceriler, bilişsel ve duygusal engellerin ortaya çıktığı ve değerlerle ilgili fırsatların ortaya çıktığı anda uygulanmalıdır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2008).

Anda olma bileşeni çoğunlukla farkındalık ile sağlanmaktadır (Kaplan ve Keser, 2020). Farkındalık anlık deneyime yönelik farkındalık ve dikkat olarak tanımlanmaktadır. Şu andaki algılanabilir zihinsel durumlar ve süreçler farkında olunan bunlara katılma fikri psikolojik dikkat ve bilişsel işlev teorilerine uygun görünmektedir. Budist bakış açısına göre farkındalık yalnızca bilişsel olmamakla birlikte aynı zamanda duygusal, sosyal boyutları da kapsamaktadır. Farkındalık sürecin ta kendisidir ve an be an ortaya çıkabilecek hoş olmayan iç deneyimleri tüm düzeylerde kabul etmeye ve onlara karşı nazik olmaya çalışmaktır (Grossman, 2010).

Bağlamsal benlik

Bağlamsal benlik tren istasyonuna benzetilebilmektedir. İstasyon, her zaman aynı yerde sabit durmakta ve gelen giden trenlere tanık olmaktadır. Bu örnekte olduğu gibi, insan da başına türlü türlü olaylar gelse de tren istasyonu gibi aslında benliği olduğu yerde sabit bir biçimde durmakta ve kendisini yaşadığı olaylarla bir bütün olarak değerlendirmektedir (Kul ve Türk, 2020).

İki farklı benlikten bahsedilmektedir: düşünen benlik ve gözlemleyen benlik. Herkes düşünceler, inançlar, anılar, yargılar, planlar gibi üreten parçaları düşünen benliğe çok aşınadır. Ancak çoğu insan gözlemleyen benliğe, onu gözlemleyen yönüne aşına değildir. ACT’de teknik terim bağlam olarak özdür. Örneğin zaman ilerlerken beden değişmekte, düşünceler değişmekte, duygular değişmekte, roller değişmekte ama kişi tüm bunlara rağmen orada kalıp gözlemleyen olmaktadır (Luoma vd., 2007).

Okulda ilk gününü geçiren kişi ile doksan yaşında ölüm döşeginde yatan ve dünyaya veda eden kişi aynıdır. Kişinin hayatı ne kadar harika ya da ne kadar berbat olursa olsun tüm sözel ayrımların daha geniş bir bağlam olarak benlik alanında gerçekleştiği unutulmaktadır. Bu nedenle benlik ne iyi ne kötü ne umutlu ne umutsuz ne sevgi dolu ne nefret dolu ne çok verici ne de bencildir. Kişinin benliğini olumsuz düşüncelerin, duyguların ve diğer deneyimlerin içeriğinden farklı olarak çerçevelemesi suçluluk duygusu, yetersizlik düşüncesi ve bu uyarıları kişinin doğuştan gelen doğasına bağlamaktansa bunu zihnin ve geçmiş yaşantıların ürünü olarak görmesine yol açmaktadır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2008).

Değerler

Kişi kalbinin derinliklerinde nasıl bir hayat istemektedir? Neyi temsil etmektedir? Dünyadaki zamanını ne yaparak geçirmek istemektedir? Bu dünyada gerçekten önemli olan şey nedir? Değerler devam eden davranışın arzu edilen nitelikleridir. Başka bir deyişle kişinin nasıl davranmayı istediğini anlatmaktadır. Değerleri netleştirmek anlamlı bir yaşam yaratmanın önemli adımıdır. Değerler genelde pusulaya benzemektedir çünkü kişinin devam eden hayat yolculuğuna rehberlik etmektedir (Harris, 2009).

Değerler belirli hedefler değil genel yaşam yönleridir. Kişiler değerler üzerine düşünürken bazı alanların kendisi için önemli olduğunu bazı alanların ise önemli olmadığını görmektedir ve bu beklenen bir durumdur. Kişi farklı alanların her birine aynı derecede önem vermemektedir. Farklı insanların farklı değerleri vardır. Bazı değerlerde de keskin sınır çizgileri çizmek zor olmaktadır. Bazı kişiler yakın ilişkiler ile aile ilişkilerini ayırt etmekte zorlanmaktadır. Bazıları boş zaman ve sosyal ilişkiler arasındaki farkı ayırt etmekte zorlanmaktadır. Bu konuda doğru veya yanlış yoktur (Hayes, 2005).

Değerler doğrultusundaki davranışlar

Kararlı davranış, değerler doğrultusunda etkili davranışlarda bulunmak anlamı taşımaktadır. Yaşamın daha zengin, dolu olması ve anlamlı hale gelmesi değerlerle uyumlu

hareket eden davranışlar yoluyla olmaktadır. Başka bir deyişle kişi sadece pusulaya bakarak yolculuk yapamamakta aynı zamanda kollarını ve bacaklarını da seçtiği yönde hareket ettirmek durumundadır. Değerlerin yönlendirdiği davranışlar hem hoş hem de nahış, hem zevkli hem de hoş olmayan çeşitli duygulara ve düşüncelere yol açmaktadır (Harris, 2009).

Değerler doğrultusundaki yaşam nispeten istikrarlı, uzun vadeli olumlu olmayan pozitif kaynaklara daha fazla erişim sağlayan yanıt verme yolları olarak tanımlanmaktadır. Değer odaklı davranış zorunluluklar, olmalılar değil istekler ile ilgilidir. Bu nedenle değerler tanımlanmış destekler yerine olumlu destek kaynaklarını yansıtmaktadır.. Güçlendirici olarak neyin işlev gördüğü kişiye ve bağlama göre farklılık göstermektedir. ACT'deki değer değerlendirmesi her danışanın sınırsız bir diziden kendi değerlerini seçmekte özgür olduğu ve istemler uyaran tercihi değerlendirmesini içermektedir (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2008).

Değerlerin dışında yaşanan hayat çok fazla acıya neden olabilmektedir. Birçok danışanın mevcut davranışı değer verdikleri şeylerle tutarsızdır. Bu nedenle değer çalışmasının önemli bir parçası danışanların mevcut davranışlarının yaşamları için amaçladıkları yöne ne kadar yakın bir şekilde sıralandığını ayırt etmelerine yardımcı olmaktadır. Bunu yapmak kişilere değerlerine uygun yaşamadıkları yolları bırakmayı öğretmektedir (Luoma vd., 2007).

2.4. İlgili Araştırmalar

Duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Duygusal şema ile ilgili Türkiye'de yapılan ilgili araştırmalar

Ulusoy vd. (2015), yaptıkları çalışmada obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış bireylerde bozukluk şiddetinin ruminatif tepki biçimleri, duygusal şemalar ve düşünce davranış karmaşası ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 65 kişi katılmıştır. Çalışmada Sosyodemografik Veri Formu, Yale Brown Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği, Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği, Düşünce Davranış Karmaşası Ölçeği ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeğinden alınan toplam puan ile Leahy Duygusal Şema Ölçeği alt boyutlarından duygulara karşı zayıflık, hisleri kabul, süreklilik alt ölçekleri, Düşünce Davranış Karmaşası Ölçeği olasılık alt ölçeği, Yale Brown Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği kompulsiyon alt ölçeği ve toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca

Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği toplam puanının Yale Brown Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği obsesyon ve kompulsiyon ve toplam puanları arasında pozitif yönde, Düşünce Davranış Karmaşası Ölçeği toplam puanının ise Yale Brown Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği obsesyon toplam puanı üzerine pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür.

Şencan (2015), yaptığı çalışmada bağlanma ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolü ve kişilerarası alanın düzenlenmesi rolünü incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 291 kişi katılmıştır. Çalışmada İlişki Ölçekleri Anketi, Kişilerarası Şema Ölçeği, Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık İndeksi, Belirti Tarama Listesi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kadınlar için oluşturulan duygusal şema modeli incelendiğinde kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip kadınların psikolojik belirti düzeylerinin ve duygusal zorlanmaya tolerans eksikliklerinin duygusal şemalar tarafından etkilendiği erkekler için ise kaygılı ve kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip erkeklerin modelde farklı örüntüler sergiledikleri görülmüştür.

Yavuz vd. (2016), yaptıkları çalışmada ergenlerde kendine zarar verme davranışına eşlik eden duygu düzenleme süreçlerini duygusal şema üzerinden incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 299 ergen katılmıştır. Çalışmada Sosyodemografik Veri Formu, Kendine Zarar Verme Davranışı Veri Formu, Leahy Duygusal Şema Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda duygusal şema; duygulara karşı zayıflık, kontrol edilmezlik, ruminasyon, duyguları zararlı görme, farklılık ve suçluluk alt-ölçeklerinin ortalama puanları kendine zarar verme davranışında bulunan grupta diğer gruplara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Duygusal şema hisleri kabul, uzlaş, anlaşılabilirlik puanları kendine zarar verme davranışında bulunan grupta diğer gruplardan daha düşük saptanmıştır.

Uygur (2018), yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal şemalarının psikolojik esneklik düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 270 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Kabul ve Eylem Ölçeği-II ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda duygusal şemaların alt boyutları olan duygulardan kaçınma, kontrol edilmezlik, uzlaş, süreklilik, suçluluk, duyguların inkarı, akılcılık, duygulara karşı zayıflık, duyguları zararlı görme, farklılık, onaylanma, hisleri kabullenme, ruminasyon ve anlaşılabilirlik psikolojik esneklik düzeyindeki değişimin %77'sini açıkladığı görülmüştür.

Bekir (2018), yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığını duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler tarafından incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 380 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Eylemli Kişilik Ölçeği, Leahy Duygusal Şema Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda duygusal şemalardan kontrol edilmezlik, akılcılık isteği, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, onaylanma, duyguları zararlı görme, hisleri kabullenme, uzlaşma ve suçluluk istatistiksel açıdan önemli düzeyde yordarken duygulara karşı zayıflık ve süreklilik şemalarını yordamadığı sonucu elde edilmiştir.

Özgül vd. (2019), yaptıkları çalışmada kaçınan ve kaygılı bağlanma örüntülerinin duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 732 kişi katılmıştır. Çalışmada Sosyodemografik Veri Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda kişilerin kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin duygusal şemalarıyla bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kişilerde bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Hafizoğlu vd. (2021), yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin savunma mekanizmaları ile duygusal şemaları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 515 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin Leahy Duygusal Şema alt ölçek puanlarının cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, kişinin ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu, bebeklik ve çocukluk döneminde bakımını kimin verdiği, öğrencinin eğitim gördüğü bölümün türü, devam ettiği üniversite, okuduğu bölümü seçerek gelip gelmeme durumuna ve ailesinin sosyal destek alma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ortaya konulmuştur. Ayrıca duygusal şemalar ve savunma mekanizmaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Kandemir (2022), yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının duygusal şemaları, bilişsel esneklik ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 399 öğretmen adayı katılmıştır. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanter, Leahy Duygusal Şema Ölçeği-II ve Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğretmen adaylarının duygusal şemalarının bilişsel esnekliklerini ve sıkıntıyı tolere etme düzeylerini yordadığı aynı zamanda sıkıntıyı tolere etme düzeylerinin de bilişsel esnekliklerini yordadığı bulunmuştur.

Aslantürk ve Avşaroğlu (2022), yaptıkları çalışmada yas yaşantısı olan kişilerin duygusal şemalarının ve öz anlayış düzeylerinin travma sonrası büyüme düzeylerini etkileme gücünü incelemeyi amaçlamışlardır ve çalışmaya daha önce bir yakını kaybeden 307 kişi katılmıştır. Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda duygusal şemalar, öz anlayış ve travma sonrası büyüme arasında anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

Erenler (2023), yaptığı çalışmada klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin ebeveynleşme düzeyleri, duygusal şemaları ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır ve çalışmaya 118 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ebeveynleşme düzeyi, işlevsiz duygusal şemalar ve psikolojik belirtiler arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ebeveynleşme düzeyi ve işlevsiz duygusal şemalar psikolojik belirtilerin %42'sini açıklamaktadır. Ayrıca işlevsiz duygusal şemalar, ebeveynleşme düzeyi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

2.4.2. Duygusal şema ile ilgili yurtdışında yapılan ilgili araştırmalar

Leahy vd. (2012), yaptıkları çalışmada depresyona katkıda bulunan altta yatan süreçleri tanımlayan üç teorik modeli (riskten kaçınma, duygusal şemalar ve psikolojik esneklik) incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 425 yetişkin katılmıştır. Çalışmada Kaçınma Anketi, Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Kabul ve Eylem Anketi ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda modellerle tutarlı olarak riskten kaçınma, duygularla ilgili olumsuz inançlar ve psikolojik esneklik depresyonla ve birbirleriyle önemli ölçüde ilişkili çıkmıştır.

Meshki ve Zeinali (2020), yaptıkları çalışmada çocukluk çağı istismar deneyimlerinin yetişkinlik dönemindeki duygusal şemaları yordamadaki rolünü incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 375 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Çocuk İstismarı Öz Bildirim Ölçeği ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda çocukluk çağı istismar deneyimlerinin çoğu yani duygusal, fiziksel, cinsel istismar ve ihmal ile duygusal şemalar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Popescu ve Karner-Hutuleac (2020), yaptıkları çalışmada beş büyük kişilik özellikleri ve ikili ilişkilerde uyuma duygusal şemanın aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır ve

çalışmaya 98 kişi katılmıştır. Çalışmada Beş Büyük Envanteri, Leahy Duygusal Şema Ölçeği, İkili Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda bu üç değişken arasında pozitif ve negatif korelasyonlar olduğu görülmüştür. Ayrıca duygusal şemaların beş büyük kişilik özelliğinin nevroitiklik boyutu ile ikili ilişkilerde uyum arasında aracı görevi gördüğü bulunmuştur.

Khosravani vd. (2020), yaptıkları çalışmada duygusal şemalar ile psikopatoloji arasında ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 80 kişi katılmıştır. Çalışmada Leahy Duygusal Şema Ölçeği ve klinik özellik ölçümleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda OKB'li kişilerin suçluluk ve kontrol edilemezlik gibi uyumsuz duygusal şemalarda klinik olmayan kontrol grubuna göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Klinik olmayan kontrol katılımcılarının uyarlanabilir duygusal şemada OKB'li kişilere göre daha yüksek değerlere sahip puanları olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, uyumsuz duygusal şemaların suçluluk ve kontrol edilemezlik gibi spesifik boyutlarının, OKB'li kişilerde bazı spesifik OKB semptom boyutlarıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Veilleux vd. (2020), yaptıkları çalışmada duygu hakkında bireysel inançları ampirik olarak incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmada amaç değişkeni Leahy Duygusal Şema Ölçeği, psikopatoloji endeksleri ve duygu düzensizliği açısından incelemektir. Çalışmaya 513 kişi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda hem duygu inançlarının hem de şemaların yaştan ve cinsiyetten etkilendiği görülmüştür ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği daha güçlü bir öngörücü olarak bulunmuştur.

Najafabadi vd. (2021), yaptıkları çalışmada kadınların evlilik tatmininde bilişsel ve duygusal şemaların rolünü incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 100 kadın katılmıştır. Çalışmada Young Erken Dönem Uyumsuz Şema Kısa Form, Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Zenginleştirilmiş Evlilik Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler evlilik doyumu olan ve olmayan kadınların fedakarlık ve amansız standartlar şemaları ile kontrol, suçlama, anlaşılabilirlik, duyguları kabul etme, fikir birliği, onaylama ve daha yüksek duygusal değerler şemaları dışındaki tüm şemalarda farklı olduğunu göstermiştir. Ayrıca araştırma terk edilme şeması, acımasız standartlar şeması, suçluluk şeması ve duygusal şemaların doğrulanmasının evlilik doyumunu yordayabileceğini göstermiştir.

Ghasemkhanloo vd. (2021), yaptıkları çalışmada duygusal şema terapinin majör depresif bozukluğu olan danışanlarda depresyonun şiddeti, duygusal düzensizlik ve duygusal

şemaları üzerindeki etkinliğini incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 30 kişi katılmıştır. Dene grubuna dokuz saatlik tedavi sonrası Beck Depresyon Anketi, Duygusal Düzenleme Anketi ve Leahy Duygusal Şema Anketi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda depresyon yoğunluğu, bastırma, yeniden değerlendirmeye ilişkin son test puanlarının sonuçları adaptif ve adaptif olmayan duygusal şema arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Izadi ve Mokhtari (2021), yaptıkları çalışmada İran'ın İsfahan şehrinde danışma merkezlerine başvuran kadınların olumsuz duygu şemalarını ve aleksitimiye azaltmada ve evlilik uyumunu artırmada duygusal odaklı çift terapisinin etkinliğini incelemeyi amaçlamıştır ve yapılan çalışmaya 30 kişi katılmıştır. Çalışmada Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Duygusal Aleksitimi Toronto Anketi, Spainer Anketi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda duygusal odaklı çift terapisinin, çalışmadaki kadınlar arasında evlilik uyumluluğunu artırabildiği ve olumsuz duygu şemasını ve duygusal aleksitimi azaltabildiği görülmüştür.

Rivis vd. (2021), yaptıkları çalışmada psikiyatrik bozukluk öyküsü olan kişiler ile psikiyatrik bozukluğu olmayan kişiler arasındaki duygusal şema farklılıklarını incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 28 kişi katılmıştır. Çalışmada Leahy Duygusal Şema Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikiyatrik hastalık öyküsü olmayan kişilerin aksine psikiyatrik tanı alan kişiler daha çok değersizleştirilmiş ve utanmış hissetmekte dolayısıyla da özgüvenlerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mohammadkhani vd. (2022), yaptıkları çalışmada duygusal şemaların psikolojik sıkıntı ile yapısal ilişkisini araştıran ve bu ilişkide dayanıklılık ve bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 300 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Connor-Davidson Dayanıklılık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Depresyon Kaygı Stres Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda uyumsuz duygusal şemaların dayanıklılık ve bilişsel esneklik yoluyla psikolojik sıkıntıyı dolaylı olarak etkilediği görülmüştür. Buna karşın uyarlanabilir duygusal şemaların psikolojik sıkıntıyı dayanıklılıktan ziyade bilişsel esneklik yoluyla dolaylı olarak etkilediği sonucuna varılmıştır.

2.4.3. Bilişsel çarpıtma ile ilgili Türkiye'de yapılan ilgili araştırmalar

Yiğit (2018), yaptığı çalışmada bireylerin benlik algılarının ve cinsel öz yeterliliklerinin arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların rolünün olup olmadığını incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 200 kişi katılmıştır. Çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği,

cinsel Öz yeterlilik Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda cinsel öz yeterlilik ve benlik saygısı ile bilişsel çarpıtma arasında düşük düzeyli fakat anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kişilerin bilişsel çarpıtma puanlarının yükselmesi ile cinsel öz yeterlilik ve benlik saygısı puanlarının düştüğü görülmektedir.

Çelik (2019), yaptığı çalışmada cezaevinde tutuklu/hükümlü bulunan kadınlar ile toplum örneklemini arasında psikolojik semptomlar, bilişsel çarpıtmalar ve travmatik yaşantıların karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkinin ortaya koyulmasını amaçlamıştır ve çalışmaya 300 kadın katılmıştır. Çalışmada Sosyodemografik Bilgi Formu ile Kısa Semptom Envanteri, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Travmatik Yaşantılar Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda genel olarak psikolojik belirtiler, bilişsel çarpıtmalar ve travmatik yaşantılar arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir.

Özdemir vd. (2020), yaptıkları çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu tanılı hastalarının bilişsel çarpıtmalarının tedavi uyumuna etkisini incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 96 kişi katılmıştır. Çalışmada Bireysel Bilgi Formu, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Morisky Tedavi Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda bilişsel çarpıtmaların toplam değerlendirmesinde tedavi uyumu ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Bilişsel çarpıtmaların tek tek değerlendirmesinde tedavi uyumu düşük olanların kişilerarası ilişkilerde olumluyu azımsama/yok sayma bilişsel çarpıtmaları daha yoğun olduğu saptanmıştır.

Aras (2020), yaptığı çalışmada kadınlarda evlilik doyumu cinsel yaşam kalitesinin bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 322 evli kadın katılmıştır. Çalışmada Evlilik Yaşamı Ölçeği, Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda cinsel yaşam kalitesi, evlilik doyumu ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca bilişsel çarpıtmaları az ya da çok kullanmalarına göre karşılaştırılan kadınlarda, bilişsel çarpıtmaları daha çok kullananların daha az kullananlara göre evlilik doyumunun daha düşük olduğu görülmüştür.

Basar (2021), yaptığı çalışmada evli ve yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkiye dair inançları ve bilişsel çarpıtmalarının evlilik uyumuna etkisini incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 457 evli birey katılmıştır. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3, Evlilikte Uyum Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

ve İlişkilerde İnanç Envanteri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda evlilik uyumu ve bilişsel çarpıtmalar zihin okuma boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır, evlilik uyumu ve bilişsel çarpıtmalara ait diğer alt boyutlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Özden (2021), yaptığı çalışmada sanal gerçeklikle maruz bırakma terapisinin sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmalar üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 80 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda gerçeklikle maruz bırakma terapisinin sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmaların azaltılmasında etkili olduğu belirlenmiştir.

Ertaç (2021), yaptığı çalışmada obsesif inanışlar ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 346 kişi katılmıştır. Çalışmada Sosyodemografik Form, Obsesif İnanışlar Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda yüksek obsesif inanışa sahip katılımcıların, düşük obsesif inanışa sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla bilişsel çarpıtma skorlarına sahip olduğunu bulunmuştur. Ayrıca kadın katılımcılarda erkek katılımcılara göre felaketleştirme bilişsel çarpıtması bulunmuştur.

Altuntaş vd. (2023), yaptığı çalışmada kumar bağımlısı bireylerin bilişsel çarpıtmaları, psikopatolojileri ve aile ilişkilerini incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 525 kişi katılmıştır. Çalışmada South Oaks Kumar Tarama Testi, Aile Değerlendirme Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri-Anksiyete, Kısa Semptom Envanteri-Depresyon ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda erkek olma, 30 yaş ve üzeri olma, evli olma, ilköğretim mezunu olma, çalışma ve ailede kumar oynayan bireylerin bulunması kumar sorununu yordayan değişkenler olduğu tespit edilmiştir.

Güven (2023), yaptığı çalışmada bilişsel çarpıtmaların algılanan stres düzeyi ile ilişkisinin üniversite öğrencilerinde cinsiyet, sınıf düzeyi gibi çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 217 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Düşünce Türleri Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği veri toplama

araçları olarak kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda bilişsel çarpıtmaların tamamı ile algılanan toplam stres düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yücel ve Kurtoğlu (2024), yaptıkları çalışmada öz şefkat ve sosyal kaygı belirtileri ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 190 kişi katılmıştır. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Öz Şefkat Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeğinden oluşan öz bildirim ölçekleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öz şefkat sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz şefkatin sosyal kaygı ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracılık rolü olduğu da görülmüştür.

2.4.4. Bilişsel çarpıtma ile ilgili yurtdışında yapılan ilgili araştırmalar

Dijkstra vd. (2017), yaptıkları çalışmada Hollanda ve Curaçao'da yaşayan kadınların bilişsel çarpıtmaları ve beden memnuniyetini incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 312 kişi katılmıştır. Yapılan analizler genel olarak Curaçao'lu kadınların Hollandalı kadınlara göre daha yüksek vücut memnuniyeti bildirdiklerini ve Hollandalı kadınların on bilişsel çarpıtmadan beşinde daha yüksek puan aldığını göstermiştir. Özellikle Hollandalı kadınlar arasında bilişsel çarpıtmalar ile beden tatmini arasında negatif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca aracılık analizleri, bilişsel çarpıtmaların kültürün beden tatmini üzerindeki etkisine aracılık ettiğini ileri sürmektedir.

Booth vd. (2019), yaptıkları çalışmada olumsuz duygulanımla açıklanan, zayıf dikkat kontrolü ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 72 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Beck Depresyon Envanteri ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Türkiye ve İngiltere'den iki grup öğrenci örneğinde, zayıf dikkat kontrolünün altında bilişsel çarpıtmalarla ilişkili olduğunu ancak bu ilişkinin her iki değişkenin olumsuz duygulanımla olan ilişkileriyle açıklandığı bulunmuştur. Bu, zayıf dikkat kontrolünün, olumsuz duygulanımla ilişkili olmasına rağmen, bunun tüm bilişsel özelliklerini mutlaka abartmadığını göstermektedir.

Lucia vd. (2019), yaptıkları çalışmada depresyonu ön görmede hem mantıksız inançlar hem de bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 507 kişi katılmıştır. Çalışmada Tutum ve İnanç Ölçeği-II, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri-II kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda mantıksız inançların her biri (zorlayıcılık, berbatlaştırıcı, kendini aşağılama ve düşük hayal kırıklığı toleransı),

depresyon şiddetindeki en fazla varyansı açıklayan kendini aşağılama mantıksız inancı ile bilişsel çarpıtmaların varyansı girildikten sonra depresyonda önemli ölçüde daha fazla varyanstan sorumlu olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel çarpıtmalar mantıksız inançların depresyon üzerindeki etkisine kısmen aracılık etmiştir. Hem mantıksız inançlar hem de bilişsel çarpıtmalar depresyonun öngörülmesinde benzersiz bir varyansa katkıda bulunmuştur.

Naci ve Koletsi (2021), yaptıkları çalışmada otizm spektrum bozukluğu tanısı alan çocukların ebeveynlerindeki bilişsel çarpıtmalar, depresyon düzeyleri ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 50 anne, 28 baba katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda üç değişken arasında doğrusal pozitif bir ilişki bulunmuştur fakat bilişsel çarpıtmaların aracılık rolüne ilişkin hipotez desteklenmemiştir. Ayrıca etiketleme ve aşırı genellemenin bu popülasyondaki depresyon düzeylerinin en iyi belirleyicileri olduğu bulunmuştur.

Jaffri vd. (2021), yaptıkları çalışmada toplumun başa çıkma stratejileri, bilişsel çarpıtmalar ve depresyon hakkındaki anlayışına katkıda bulunmayı ve bilgi yaymayı amaçlamıştır ve çalışmaya 200 öğrenci katılmıştır. Yapılan analizler üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmanın inkarla başa çıkma stratejisi, duygusal destekle başa çıkma stratejisi, davranışsal uzaklaşmayla başa çıkma stratejisi, kendini suçlamayla başa çıkma stratejisi ve depresyon ile istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca bu çalışmanın bulguları, üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmalar ile depresyon arasındaki ilişkide aktif başa çıkma stratejisinin düzenleyici rol oynadığını ortaya koymuştur.

Wuth vd. (2021), yaptıkları çalışmada erken gelişim ortamları, uyumlu ve uyumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 257 kişi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öngörülemeyen ve zorlu çocukluk ortamlarının daha büyük uyumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmalar ve daha az sayıda olumlu şema ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca uyumsuz şemalara ve bilişsel çarpıtmalara yol açan öngörülemeyen ve zorlu ortamlardan oluşan bir modelin mükemmel istatistiksel uyuma sahip olduğu görülmüştür.

Cartwright ve Craig (2022), yaptıkları çalışmada toplum temelli cinsel suçlu tedavisi gören suç işleyen bireylerin empati ile bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 151 kişi katılmıştır. Çalışmada Empati İndeksi ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda toplam

empati ile bilişsel çarpıtma ölçeklerinin her biri arasında zayıf ama anlamlı bir pozitif korelasyon olduğu ve araçsal saldırganlık empati alt ölçeği ile üç bilişsel çarpıtma ölçeği arasında da benzer bir pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu bulgular, empatisi düşük olanların, empatisi yüksek olanlara göre bilişsel çarpıtmalara sahip olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

2.4.5. Psikolojik esneklik ile ilgili Türkiye’de yapılan ilgili araştırmalar

Uludağ (2021), yaptığı çalışmada yetişkin bireylerde psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve başa çıkma stratejilerinin aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 552 yetişkin katılmıştır. Çalışmada Psikolojik Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Başa Çıkma Stilleri Kısa Formu ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı düzeyde negatif bir şekilde yordadığı görülürken öz şefkati ise anlamlı düzeyde pozitif bir şekilde yordadığı görülmüştür.

Meşe (2021), yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 399 kişi katılmıştır. Çalışmada Bilgilendirilmiş Onam, Demografik Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete, Stres-21 Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık, psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete, stres arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Tasa ve Mutlu (2022), yaptıkları çalışmada yetişkinlerde psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki bazı demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 320 yetişkin katılmıştır. Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Belirti Tarama Listesi Alt Testi ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolünün anlamlı olduğu ifade edilmiştir.

Sağar (2022), yaptığı çalışmada psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri değişkenlerinin yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığını incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 366 kişi katılmıştır. Çalışmada Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu”, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Yetişkinler İçin Problem

Çözme Becerileri Ölçeği” ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığını ilk olarak psikolojik esneklik ve ikinci olarak da problem çözme becerileri değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Bakalım ve Şanal Karahan (2022), yaptıkları çalışmada yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esnekliği incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 324 kişi katılmıştır. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Şefkat Korkusu Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik esnekliğin şefkat korkusunun anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Yaşar ve Aydoğdu (2022), yaptıkları çalışmada kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 307 kadın öğretmen katılmıştır. Çalışmada Psikolojik Esneklik Ölçeği, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve Çözüm Odaklı Envanter kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kadın öğretmenlerde ruminasyonun, çözüm odaklı düşünme üzerindeki olumsuz etkisinin psikolojik esneklik aracılığıyla azaltılabileceği bulunmuştur.

Karataş ve Selçuk (2022), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolünü incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 382 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Manevi İyi Oluş Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların manevi iyi oluş düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında düşük düzeyde fakat anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Ateş ve Sağar (2022), yaptıkları çalışmada psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri değişkenlerinin öğretmen adaylarının yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 438 öğretmen adayı katılmıştır. Çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Genel Öz-Yeterlik Ölçeği, İletişim Becerileri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda yaşam doyumu ile psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu ve psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri değişkenlerinin yaşam doyumu değişkeninin yordayıcısı oldukları sonucu elde edilmiştir.

Aydoğdu vd. (2023), yaptıkları çalışmada öğretmenlerin psikolojik esnekliklerinin yaşam doyumlarını yordama düzeyini belirlemek ve öğretmenlerin psikolojik esnekliklerini çeşitli demografik özelliklerine göre incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 373 öğretmen

katılmıştır. Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kadın katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının erkek katılımcılara göre yüksek olduğu, medeni durum ve eğitim durumu ile psikolojik esneklik arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, psikolojik esneklik alt boyutlarından olan değerler ve değerler doğrultusunda davranma, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma puanları katılımcıların yaşam doyumlarını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

Özcan ve Karagöz (2023), yaptıkları çalışmada evli bireylerde psikolojik esneklik ile sorun çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 204 kişi katılmıştır. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik esneklik ölçek puanları ile evlilikte sorun çözme becerisi ölçek puanları arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.6. Psikolojik esneklik ile ilgili yurtdışında yapılan ilgili araştırmalar

Gautam ve Roopa (2018), yaptıkları çalışmada uçak mürettebatı arasında farkındalığın karar verme ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 130 hava mürettebatı katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda farkındalığın karar verme ile anlamlı pozitif, psikolojik esneklikle ise anlamlı negatif ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ve ilgilenilen tüm değişkenler arasında tahmin edilen yönlerde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

Tiwari vd. (2019), yaptıkları çalışmada psikolojik esnekliğin ağrıyla ilgili sonuçlarda önemli bir belirleyicisi olmasından kaynaklı kalp atış hızı değişkenliği ve solunum özellikleri ile psikolojik esnekliğin tahminini incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 200 hastane çalışanı katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik esnekliğin doğru ölçümünün, gerçek yaşam koşullarında giyilebilir sensörler kullanılarak fizyolojik sinyallerin göze batmadan ölçülmesi yoluyla ağrı ve sıkıntıya müdahale yöntemlerinin geliştirilmesine yardımcı olabileceği bulunmuştur.

Twiselton vd. (2020), yaptıkları çalışmada psikolojik esneklik, bireysel refah ve ilişki kalitesi arasındaki bağlantıyı incelemeyi çalışmıştır ve çalışmaya 1.176 kişi katılmıştır. Çalışmada Psikolojik Esneklik Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygulanım Çizelgesi, Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Algılanan İlişki Kalitesi ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik olarak daha esnek olan kişilerin daha

yüksek düzeyde olumlu duygulanım ve daha düşük düzeyde olumsuz duygu bildirdiğini ve bunun da daha yüksek ilişki kalitesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Dawson ve Golijani-Moghaddam (2020), yaptıkları çalışmada Birleşik Krallık'ta kapanma döneminde COVID-19'un psikolojik sağlık ve refah üzerindeki etkisini ve potansiyel bir hafifletme süreci olarak psikolojik esneklik rolünü incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 555 kişi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik esneklik daha fazla refah ile anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkilirken, kaygı, depresyon ve COVID-19 ile ilişkili sıkıntılarla ters ilişkili bulunmuştur. Ayrıca hükümetin yönergelerine bağlılık ile psikolojik esneklik arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Ong vd. (2021), yaptıkları çalışmada psikolojik esneklik ve öz-şefkat gibi psikolojik becerilerin mükemmeliyetçilik ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi etkileyip etkilemediğini incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 677 kişi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik esnekliğin ve/veya öz şefkatin, ortalama ve yüksek mükemmeliyetçiliğin yaşam kalitesi ve semptom bozukluğu üzerindeki etkisini tamponladığı bulunmuştur. Sonuçlar ortalama ve yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler için psikolojik esneklik ve/veya öz şefkat uygulamasının faydasını desteklemektedir.

Young vd. (2022), yaptıkları çalışmada yardım çalışanlarında ruh sağlığının yordayıcıları olarak refahın artması ve sıkıntının azalması için kişisel kaynaklar olarak anlam, dayanıklılık ve psikolojik esneklik değişkenlerinin rolünü incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 243 kişi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda daha iyi zihinsel sağlık sonuçları anlamın psikolojik esnekliğin ve dayanıklılığın varlığıyla öngörülmektedir. Ayrıca psikolojik esneklik kadınlar, yaşlılar ve uluslararası işçiler arasında daha güçlü bir yordayıcıdır.

Gorinelli vd. (2022), yaptıkları çalışmada sosyal etkileşim ve iletişim kaygısı bildiren üniversite öğrencileri arasında öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin rolünü incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 76 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda sosyal etkileşimin ve iletişim kaygısının düşük düzeyde öz şefkat ve psikolojik esneklikle ilişkili olduğunu gözlemlenmiştir. Ayrıca sosyal etkileşim ve iletişim kaygısının belirli yordayıcılarını daha ayrıntılı olarak araştırdıktan sonra, kendini yargılamanın, aşırı tanımlamanın ve deneyimlere açık olmanın sırasıyla öz şefkat ve psikolojik esneklikteki temel bileşenler olduğunu bulmuşlardır.

Talib vd. (2023), yaptıkları çalışmada futbol kulüplerinin antrenörleri arasında psikolojik esneklik düzeyi ile rekabet kaygısı düzeyini ve iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 66 antrenör katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda antrenörlerin psikolojik esneklik düzeyi ile rekabet kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Waldeck vd. (2023), yaptıkları çalışmada algılanan dışlanma ile paranoid düşünceler arasındaki ilişkiyi, psikolojik esneklik ve katılımın potansiyel düzenleyici rollerine odaklanarak incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 315 kişi katılmıştır. Yapılan analizler psikolojik esnekliğin dışlanma-paranoid düşünce ilişkilerini yumuşatmadığı ancak psikolojik esnekliğin, dışlanma-sosyal referans ilişkisinin düzenleyici olduğu, ancak dışlama-zulüm için böyle olmadığını göstermiştir. Spesifik olarak hem yüksek hem de düşük psikolojik esneklik seviyelerinde, dışlanma ile sosyal referans arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

Garner vd. (2023), yaptıkları çalışmada yeni psikolojik terapi uygulayıcılarında mesleki yaşam kalitesinin bir yordayıcısı olarak psikolojik esnekliğin rolünü incelemeyi amaçlamıştır ve çalışmaya 56 kişi katılmıştır. Çalışma, psikolojik esnekliğin, yeni kalifiye psikolojik terapi uygulayıcılarında şefkat yorgunluğu (tükenmişlik ve ikincil travmatik stres dahil) ve şefkat tatmini düzeylerini ileriye dönük olarak öngörüp öngörmediğini incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan analizler sonucunda daha yüksek ve ileriye dönük psikolojik esneklik düzeylerinin tüm zaman noktalarında daha yüksek düzeyde şefkat tatmini ve daha düşük tükenmişlik ve ikincil travmatik stres düzeylerini ön gördüğünü ortaya çıkarmıştır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın örnekleme, veri toplama araç ve teknikleri, verilerin toplanması ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin veya etkinin bir korelasyon katsayısı aracılığıyla ortaya çıkarılmasıdır (Fraenkel vd., 2012). Korelasyon türü ilişki şeklinde yapılan araştırmalarda hedeflenen temel amaç değişkenlerin birlikte değişip değişmediği ya da değişiyorlarsa bunun ne şekilde olduğunun incelenmesidir. Buradan hareketle aralarındaki ilişkiyi belirlemek adına üç farklı ilişki ortaya çıkmaktadır. İlişkilerden ilki iki değişken arasında sistemli bir ilişkinin olmasıdır, ikincisi değişkenlerin aynı yönde değişim göstermeleridir, üçüncüsü de değişkenlerin zıt yönde değişim göstermesidir (Bekman, 2022).

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılarak üniversite öğrencilerinin duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik alt boyutları bazı değişkenlere göre (cinsiyet, yaş) farklılaşıp farklılaşmadığı, ayrıca üniversite öğrencilerinin duygusal şema, bilişsel çarpıtma, psikolojik esneklik alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 öğretim yılında Selçuk Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin Hukuk, Fen Edebiyat, İlahiyat, Yabancı Dil Meslek Yüksekokulu, Uygulamalı Bilimler, Eğitim, Sivil Havacılık, Siyasal Bilgiler, Mühendislik, İktisadi ve İdari Bilimler, Eczacılık, İletişim, Havacılık ve Uzay, Spor Bilimleri, Dış Hekimliği, Güzel Sanatlar, Tıp, Veterinerlik, Ziraat, Mimarlık, Teknik Bilimler fakültelerinde öğrenim görmekte olan 459 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerine ait demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdelik değerleri Tablo 3.1'de gösterilmektedir.

Tablo 3.1. Katılımcılara ait demografik bilgiler.

Değişken	Kategoriler	N	%
Cinsiyet	Kadın	210	45.8
	Erkek	249	54.2
Yaş	18-20	162	35.3
	21-23	215	46.8
	24 ve üstü	82	17.9

Çalışma grubuna ait cinsiyet ve yaş analizde kullanılmak üzere kategorileştirilmiştir. Katılımcıların 210'u (%45.8) kadınlardan, 249'u (%54.2) erkeklerden oluşmaktadır. Yaş üç kategorik gruba ayrılmıştır. Katılımcıların 162'si (%35,3) 18-20 yaşa, 215'i (%46.8) 21-23 yaşa, 82'si (%17.9) 24 yaş ve üstüne sahiptir.

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Araştırmada Leahy Duygusal Şema Ölçeği-II, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Leahy Duygusal Şemalar Ölçeği-II

Duygusal Şemalar Ölçeği, Leahy (2002), tarafından geliştirilmiştir. Leahy Duygusal Şemalar Ölçeği'nin 2012 yılında kısaltılmış sürümü (LDŞÖ-II) oluşturulmuştur. Türkçe'ye uyarlaması ise Batmaz ve Özdel (2015) tarafından yapılmıştır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek, 6'lı likert tipi olarak hazırlanmıştır. Katılımcılar maddelere “*benim için hiç geçerli değil*”, “*benim için pek geçerli değil*”, “*benim için geçerli değil gibi*”, “*benim için geçerli gibi*”, “*benim için biraz geçerli*”, “*benim için çok geçerli*” şeklinde cevap vermektedir. Leahy Duygusal Şema Ölçeği-II Ek-3'te verilmiştir.

Duygusal Şemalar Ölçeği'nin 14 alt boyutu belirlenmiştir. Bu alt boyutlar onaylanma, anlaşılma, suçluluk, duyguları basite indirgeme, değersizleştirme, kontrolü kaybetme, hissizlik, aşırı akılcılık, süreklilik, yaygınlık, duyguları kabullenmeme, tekrarlayıcı düşünme, duyguları ifade etmede güçlük, suçlamadır. Ölçeğin alt boyutları; onaylanma, anlaşılma, suçluluk, duyguları basite indirgeme, değersizleştirme, kontrolü kaybetme, hissizlik, aşırı akılcılık, süreklilik, yaygınlık, duyguları kabullenmeme, tekrarlayıcı düşünme, duyguları ifade etmede güçlük, suçlama olarak sıralanmaktadır. Ölçekte 4, 6, 14, 15, 19, 24, 25, 26. maddeler ters puanlanmıştır. Ölçekte alt boyutlar değerlendirilmektedir. Leahy Duygusal Şema Ölçeği-II güvenilir ve geçerli bir araçtır. Güvenirlilik katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır.

Ayrıca yarıya bölme güvenilirlik katsayıları .64 ve .60 olarak hesaplanmış ve her parçanın birbiriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Leahy, 2021). Bu çalışmanın güvenilirlik katsayıları; onaylanma .31, anlaşılma .47, suçluluk .25, duyguları basite indirgeme .54, değersizleştirme .53, kontrolü kaybetme .40, hissizlik .34, aşırı akılcılık .47, süreklilik .35, yaygınlık .25, duyguları kabullenmeme .24, tekrarlayıcı düşünme .39, duyguları ifade etmede güçlük .37, suçlama .43 şeklindedir. Alt ölçeklerin iç tutarlılıklarının düşük çıkması, uzman görüşlerine dayalı olarak alt ölçeklerin iki maddeden oluşmasından kaynaklandığı şeklinde açıklanabilir.

3.3.2. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Düşünme Türleri Ölçeği)

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Covin vd. (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ardaniç (2017) tarafından yapılmıştır. Toplam 10 maddeden oluşan ölçek, 7'li likert tipinde hazırlanmıştır. Katılımcılar maddelere “*asla*”, “*çok nadir*”, “*ara sıra*”, “*bazen*”, “*sık*”, “*oldukça sık*”, “*her zaman*” şeklinde cevap vermektedir. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Ek-4’te verilmiştir.

Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin iki farklı alt boyut değerlendirmesi vardır. Her bir madde bilişsel çarpıtmaları kişiler arası (sosyal) ve başarı alanlarında ayrı ayrı değerlendirmek üzere yapılandırılmıştır. İkinci bir alt boyut değerlendirmesi ise bilişsel çarpıtmalardan oluşmaktadır. Bunlar; zihin okuma, felaketleştirme ya hep ya hiç biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok saymadır. Ölçeğin alt boyutları; zihin okuma, felaketleştirme, ya hep ya hiç biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma olarak sıralanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde yer almamaktadır. Ölçekte alt boyutlar değerlendirilmektedir. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği güvenilir ve geçerli bir araçtır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır (Ardaniç, 2017). Bu çalışmanın güvenilirlik katsayıları; zihin okuma .61, felaketleştirme .52, ya hep ya hiç biçiminde düşünme .56, duygudan sonuca ulaşma .35, etiketleme .50, zihinsel filtreleme .61, aşırı genelleme .54, kişiselleştirme .53, zorunluluk ifadeleri .35, olumluyu azımsama veya yok sayma .52 şeklindedir. Alt ölçeklerin iç tutarlılıklarının düşük çıkması, uzman görüşlerine dayalı olarak alt ölçeklerin iki maddeden oluşmasından kaynaklandığı şeklinde açıklanabilir.

3.3.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Psikolojik Esneklik Ölçeği Francis vd. (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek, 7'li likert tipi olarak hazırlanmıştır. Katılımcılar maddelere “hiç katılmıyorum” ve “tamamen katılıyorum” şeklinde cevap vermektedir. Psikolojik Esneklik Ölçeği Ek-5’te verilmiştir.

Psikolojik esneklik ölçeğinin 5 alt boyutu belirlenmiştir. Alt boyutlar; değerler ve değerler doğrultusunda davranış, an’da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışmadır. Ölçeğin alt boyutları; değerler ve değerler doğrultusunda davranış, an’da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma olarak sıralanmaktadır. Ölçekte .2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25. maddeler ters puanlanmıştır. Ölçekte alt boyutlar değerlendirilmektedir. Psikolojik Esneklik Ölçeği güvenilir ve geçerli bir araçtır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı.79 olarak hesaplanmıştır (Karakuş ve Akbay, 2020). Bu çalışmanın güvenirlik katsayıları; değerler ve değerler doğrultusunda davranış .87, an’da olma .89, kabul .77, bağlamsal benlik .49 ve ayrışma .77 şeklindedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmaya başlamadan önce Necmettin Erbakan Üniversitesi Rektörlüğü, Eğitim Bilimleri Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’na etik kurul izni için başvurulmuş ve araştırmanın etik açıdan uygun olduğu bilgisıyla 2023/74 sayılı etik kurul kararıyla tamamlanmıştır. Etik Kurul Kararı Ek-1’de verilmiştir.

Veriler 2023-2024 öğretim yılının güz ve bahar dönemlerinde olmak üzere toplam iki dönem boyunca çalışma grubunda bulunan öğrencilere ulaşım kolaylığı açısından öğrencilerin kaldıkları yurtlarda toplanmıştır. Çalışma öncesinde uygulamaya katılacak öğrencilere araştırmacı tarafından araştırma ve ölçeklerle ilgili gerekli açıklamalar yapılmış ve ölçme araçları araştırmayı kabul eden öğrencilere uygulanmış, çalışmaya katılımında gönüllülük ilkesine uygun davranılmıştır. Çalışmada kullanılacak “Kişisel Bilgi Formu”, “Leahy Duygusal Şemalar-II”, “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği”, “Psikolojik Esneklik Ölçeği” öğrencilere tek form içinde dağıtılarak eş zamanlı olarak yüz yüze uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verileri için öğrencilere “Kişisel Bilgi Formu”, “Leahy Duygusal Şema Ölçeği-II,” “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” ve “Psikolojik Esneklik Ölçeği” verilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için t testi, yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için ANOVA, üniversite öğrencilerinin duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek için Pearson korelasyon; duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının psikolojik esneklik alt boyut puanlarını anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını incelemek için ise çoklu regresyon analizi teknikleri uygulanmıştır.

Analizlerin kullanabilmesi için öncelikle değişkenlerin normallik dağılımlarına bakılmıştır. Uç değerlerin mevcut olup olmadığı kontrol edilmiştir. Kolmogorov-Smirnov test sonuçlarına bakılmıştır. Ayrıca çarpıklık basıklık değerlerine bakılmış ve değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.2. Değişkenlere ait çarpıklık basıklık değerleri.

Değişken	Skewness	Kurtosis
Onaylanma	-.076	-.234
Anlaşılma	.058	-.746
Suçluluk	.105	-.696
Duyguları Bas. İnd.	-.119	-.605
Değersizleştirme	.294	-.505
Kontrolü Kaybetme	.115	-.504
Hissizlik	.014	-.440
Aşırı Akılcılık	.128	-.765
Süreklilik	-.050	.090
Yaygınlık	.083	.036
Duy. Kabullenmeme	.102	.235
Tekrarlayıcı Düşünme	.069	-.561
Duygu. İf. Etm. Güçlük	-.112	-.592
Suçlama	-.065	-.401
Zihin Okuma	-.013	-.810
Felaketleştirme	.087	-.530
Ya Hep Ya Hiç Düş.	.249	-.418
Duygudan Son. Ulaş.	.031	-.583
Etiketleme	.192	-.619
Zihinsel Filtreleme	.298	-.540
Aşırı Genelleme	-.139	-.738
Kişiselleştirme	.310	-.516
Zorunluluk İfadeleri	-.097	-.321
Olumluyu Azımsama	-.095	-.491
Değ. ve Değ. Doğ. Dav.	.078	-.631
Anda Olma	.099	-.398
Kabul	-.001	-.367
Bağlamsal Benlik	1.027	1.894
Ayrışma	.002	-.411

-1 ile +1 arasında olan çarpıklık basıklık değerleri normal dağılım göstermektedir (Büyüköztürk, 2020). Yukarıda tabloda da görüldüğü gibi sadece bağlamsal benlik alt boyutunda değerler bu aralıkta değildir. Diğer alt boyutlar istenen değer aralığındadır.



BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bulgular bölümünde öncelikle üniversite öğrencilerinin duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik alt boyut puanlarının cinsiyete ve yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Sonrasında duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Son olarak da duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutlarının psikolojik esneklik alt boyutlarını ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analizler ve bulgular alt problemlerin sırasıyla tablolar ile gösterilerek ilgili açıklamalar yapılmıştır.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Şema Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet ve Yaş Değişkeni Açısından Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Bölümde duygusal şema alt boyut puanlarının cinsiyet ve yaş değişkeni açısından farklılaşmasına yönelik bulgular başlıklar şeklinde incelenmiştir.

4.1.1. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik bulgular

Üniversite öğrencilerinin duygusal şema alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için t-test analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına yönelik t-testi sonuçları.

Duygusal Şema Alt Boyutları	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Onaylanma	Kadın	210	3.35	1.21	457	1.09	.283
	Erkek	249	3.46	1.01			
Anlaşılma	Kadın	210	3.48	1.29	457	1.42	.159
	Erkek	249	3.32	1.11			
Suçluluk	Kadın	210	2.90	1.19	457	1.23	.219
	Erkek	249	3.03	1.12			
Duyguları Basite İndirgeme	Kadın	210	3.94	1.26	457	1.04	.296
	Erkek	249	3.82	1.19			
Değersizleştirme	Kadın	210	2.81	1.16	457	2.30	.022*
	Erkek	249	3.08	1.24			
Kontrolü Kaybetme	Kadın	210	3.51	1.21	457	1.56	.118
	Erkek	249	3.34	1.14			
Hissizlik	Kadın	210	3.38	1.10	457	1.18	.239
	Erkek	249	3.50	1.07			
Aşırı Akılcılık	Kadın	210	3.95	1.13	457	.45	.650
	Erkek	249	4.00	1.21			
Süreklilik	Kadın	210	3.57	1.03	457	1.48	.138

	Erkek	249	3.43	.97			
Yaygınlık	Kadın	210	2.96	.94	457	3.00	.003*
	Erkek	249	3.22	.92			
Duyguları Kabullenmeme	Kadın	210	3.24	.99	457	.04	.962
	Erkek	249	3.24	.92			
Tekrarlayıcı Düşünme	Kadın	210	3.79	1.23	457	2.36	.019*
	Erkek	249	3.52	1.13			
Duyguları İfade Etmede Güçlük	Kadın	210	3.31	1.30	457	3.24	.001*
	Erkek	249	3.68	1.11			
Suçlama	Kadın	210	3.81	1.22	457	.68	.495
	Erkek	249	3.73	1.12			

*p<.05

Tablo 4.1. incelendiğinde yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin onaylanma, anlaşılma, suçluluk, duyguları basite indirgeme, kontrolü kaybetme, hissizlik, aşırı akılcılık, süreklilik, duyguları kabullenmeme, suçlama puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin değersizleştirme, yaygınlık, tekrarlayıcı düşünme, duyguları ifade etmede güçlük puanları cinsiyete göre farklılaşmaktadır (p<.05). Erkek öğrencilerin değersizleştirme puanları (\bar{X} =3.08), kadın öğrencilerin puanlarından (\bar{X} =2.81) daha yüksektir. Erkek öğrencilerin yaygınlık puanları (\bar{X} =3.22), kadın öğrencilerin puanlarından (\bar{X} =2.96) daha yüksektir. Kadın öğrencilerin tekrarlayıcı düşünme puanları (\bar{X} =3.79), erkek öğrencilerin puanlarından (\bar{X} =3.52) daha yüksektir. Erkek öğrencilerin duyguları ifade etmede güçlük puanları (\bar{X} =3.68), kadın öğrencilerin puanlarından (\bar{X} =3.31) daha yüksektir.

4.1.2. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema alt boyut puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik bulgular

Üniversite öğrencilerinin duygusal şema alt boyut puanlarının yaşa göre farklılaşmasına yönelik betimsel istatistikler Tablo 4.2’de elde edilen bulgular Tablo 4.3’te gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Duygusal şema alt boyut puanlarının betimsel istatistikleri.

Duygusal Şema Alt Boyutları	Yaş	N	\bar{X}	S
Onaylanma	18-20	162	3.36	1.19
	21-23	215	3.44	1.03
	24 ve üzeri	82	3.42	1.15
Anlaşılma	18-20	162	3.31	1.24
	21-23	215	3.44	1.14
	24 ve üzeri	82	3.43	1.25
Suçluluk	18-20	162	2.84	1.15
	21-23	215	3.07	1.11
	24 ve üzeri	82	2.98	1.25
Duyguları Basite İndirgeme	18-20	162	3.93	1.20
	21-23	215	3.86	1.23

	24 ve üzeri	82	3.80	1.24
Değersizleştirme	18-20	162	2.95	1.23
	21-23	215	2.92	1.19
	24 ve üzeri	82	3.04	1.24
Kontrolü Kaybetme	18-20	162	3.37	1.19
	21-23	215	3.45	1.18
	24 ve üzeri	82	3.42	1.15
Hissizlik	18-20	162	3.47	1.04
	21-23	215	3.47	1.09
	24 ve üzeri	82	3.32	1.16
Aşırı Akılcılık	18-20	162	3.90	1.18
	21-23	215	4.03	1.15
	24 ve üzeri	82	3.97	1.22
Süreklilik	18-20	162	3.54	.98
	21-23	215	3.55	.99
	24 ve üzeri	82	3.25	1.05
Yaygınlık	18-20	162	2.98	.91
	21-23	215	3.20	.90
	24 ve üzeri	82	3.08	1.05
Duyguları Kabullenmeme	18-20	162	3.32	1.00
	21-23	215	3.17	.92
	24 ve üzeri	82	3.25	.95
Tekrarlayıcı Düşünme	18-20	162	3.50	1.20
	21-23	215	3.76	1.89
	24 ve üzeri	82	3.61	1.13
Duyguları İfade Etmede Güçlük	18-20	162	3.61	1.23
	21-23	215	3.46	1.21
	24 ve üzeri	82	3.43	1.19
Suçlama	18-20	162	3.71	1.16
	21-23	215	3.82	1.19
	24 ve üzeri	82	3.73	1.12

Tablo 4.3. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema alt boyut puanlarının yaşa göre farklılaşmasına yönelik ANOVA sonuçları.

Duygusal Şema Alt Boyutları	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	
Onaylanma	Gruplar Arası	.522	2	.261	.210	.811
	Gruplar İçi	567.155	456	1.244		
	Toplam	567.676	458			
Anlaşılma	Gruplar Arası	1.899	2	.950	.659	.518
	Gruplar İçi	656.640	456	1.440		
	Toplam	658.539	458			
Suçluluk	Gruplar Arası	5.067	2	2.534	1.897	.151
	Gruplar İçi	608.942	456	1.335		
	Toplam	614.010	458			
Duyguları Basite İndirgeme	Gruplar Arası	.925	2	.462	.308	.735
	Gruplar İçi	684.985	456	1.502		
	Toplam	685.910	458			
Değersizleştirme	Gruplar Arası	.867	2	.434	.292	.747
	Gruplar İçi	677.927	456	1.487		
	Toplam	678.794	458			
Kontrolü Kaybetme	Gruplar Arası	.596	2	.298	.213	.808
	Gruplar İçi	636.252	456	1.395		
	Toplam	636.847	458			
Hissizlik	Gruplar Arası	1.428	2	.714	.598	.550
	Gruplar İçi	544.618	456	1.194		
	Toplam	546.047	458			

Aşırı Akılcılık	Gruplar Arası	1.650	2	.825	.596	.551
	Gruplar İçi	631.359	456	1.385		
	Toplam	633.010	458			
Süreklilik	Gruplar Arası	6.047	2	3.023	3.024	.050
	Gruplar İçi	455.944	456	1.000		
	Toplam	461.991	458			
Yaygınlık	Gruplar Arası	4.616	2	2.308	2.623	.074
	Gruplar İçi	401.153	456	.890		
	Toplam	405.769	458			
Duyguları Kabullememe	Gruplar Arası	1.878	2	.939	1.026	.359
	Gruplar İçi	417.286	456	.915		
	Toplam	419.164	458			
Tekrarlayıcı Düşünme	Gruplar Arası	6.152	2	3.076	2.189	.113
	Gruplar İçi	640.774	456	1.405		
	Toplam	646.926	458			
Duyguları İfade Etmede Güçlük	Gruplar Arası	2.573	2	1.376	.930	.395
	Gruplar İçi	675.169	456	1.481		
	Toplam	677.922	458			
Suçlama	Gruplar Arası	1.332	2	.666	.484	.616
	Gruplar İçi	627.148	456	1.375		
	Toplam	628.480	458			

*p<.05

Tablo 4.3 incelendiğinde yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin onaylanma, anlaşılma, suçluluk, duyguları basite indirgeme, değersizleştirme, kontrolü kaybetme, hissizlik, aşırı akılcılık, süreklilik, yaygınlık, duyguları kabullenmeme, tekrarlayıcı düşünme, duyguları ifade etmede güçlük, suçlama puanları yaşa göre farklılaşmamaktadır.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet ve Yaş Değişkeni Açısından Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Bölümde bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının cinsiyet ve yaş değişkeni açısından farklılaşmasına yönelik bulgular başlıklar şeklinde incelenmiştir.

4.2.1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik bulgular

Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için t-test analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik t-testi sonuçları.

Bilişsel Çarpıtma Alt Boyutları	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Zihin okuma	Kadın	210	4.09	1.54	457	.77	.437
	Erkek	249	3.98	1.45			
Felaketleştirme	Kadın	210	3.80	1.49	457	.01	.987

	Erkek	249	3.80	1.29			
Ya Hep Ya Hiç Düşünme	Kadın	210	3.55	1.38	457	.43	.662
	Erkek	249	3.61	1.41			
Duygudan Sonuca Ulaşma	Kadın	210	4.06	1.32	457	.66	.504
	Erkek	249	3.98	1.24			
Etiketleme	Kadın	210	3.28	1.22	457	2.35	.019*
	Erkek	249	3.01	1.22			
Zihinsel Filtreleme	Kadın	210	3.58	1.47	457	.52	.601
	Erkek	249	3.51	1.36			
Aşırı Genelleme	Kadın	210	3.76	1.59	457	1.22	.227
	Erkek	249	3.94	1.42			
Kişiselleştirme	Kadın	210	3.36	1.40	457	1.35	.175
	Erkek	249	3.53	1.33			
Zorunluluk İfadeleri	Kadın	210	4.03	1.39	457	.54	.586
	Erkek	249	4.10	1.23			
Olumluyu Azımsama	Kadın	210	3.96	1.48	457	.23	.816
	Erkek	249	3.99	1.39			

*p<.05

Tablo 4.4 incelendiğinde yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin zihin okuma, felaketleştirme, ya hep ya hiç düşünme, duygudan sonuca ulaşma, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin etiketleme puanları cinsiyete göre farklılaşmaktadır (p<.05). Kadın öğrencilerin etiketleme puanları (\bar{X} =3.28), erkek öğrencilerin puanlarından (\bar{X} =3.01) daha yüksektir.

4.2.1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik bulgular

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının yaşa göre farklılaşmasına yönelik betimsel istatistikler Tablo 4.5'te elde edilen bulgular da Tablo 4.6'da gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının betimsel istatistikleri.

Bilişsel Çarpıtma Alt Boyutları	Yaş	N	\bar{X}	S
Zihin Okuma	18-20	162	3.83	1.51
	21-23	215	4.13	1.46
	24 ve üzeri	82	4.14	1.51
Felaketleştirme	18-20	162	3.70	1.37
	21-23	215	3.85	1.38
	24 ve üzeri	82	3.87	1.41
Ya Hep Ya Hiç Düşünme	18-20	162	3.48	1.28
	21-23	215	3.69	1.41
	24 ve üzeri	82	3.50	1.56
Duygudan Sonuca Ulaşma	18-20	162	4.00	1.24
	21-23	215	4.02	1.33
	24 ve üzeri	82	4.03	1.23

Etiketleme	18-20	162	3.15	1.22
	21-23	215	3.15	1.20
	24 ve üzeri	82	3.07	1.31
Zihinsel Filtreleme	18-20	162	3.35	1.39
	21-23	215	3.62	1.45
	24 ve üzeri	82	3.74	1.34
Aşırı Genelleme	18-20	162	3.66	1.51
	21-23	215	3.94	1.46
	24 ve üzeri	82	4.04	1.58
Kişiselleştirme	18-20	162	3.29	1.33
	21-23	215	3.61	1.34
	24 ve üzeri	82	3.35	1.45
Zorunluluk İfadeleri	18-20	162	3.98	1.33
	21-23	215	4.18	1.25
	24 ve üzeri	82	3.93	1.37
Olumluyu Azımsama	18-20	162	3.96	1.36
	21-23	215	3.98	1.47
	24 ve üzeri	82	4.01	1.49

Tablo 4.6. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının yaşa göre farklılaşmasına yönelik ANOVA sonuçları.

Bilişsel Çarpıtma Alt Boyutları		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Zihin Okuma	Gruplar Arası	9.448	2	4.724	2.127	.120
	Gruplar İçi	1012.778	456	2.221		
	Toplam	1022.227	458			
Felaketleştirme	Gruplar Arası	2.602	2	1.301	.676	.509
	Gruplar İçi	877.526	456	1.924		
	Toplam	880.129	458			
Ya Hep Ya Hiç Düşünme	Gruplar Arası	4.659	2	2.329	1.195	.304
	Gruplar İçi	889.018	456	1.950		
	Toplam	893.676	458			
Duygudan Sonuca Ulaşma	Gruplar Arası	.060	2	.030	.018	.982
	Gruplar İçi	752.993	456	1.651		
	Toplam	753.053	458			
Etiketleme	Gruplar Arası	.442	2	.221	.146	.864
	Gruplar İçi	691.634	456	1.517		
	Toplam	692.076	458			
Zihinsel Filtreleme	Gruplar Arası	10.672	2	5.336	2.672	.070
	Gruplar İçi	910.676	456	1.997		
	Toplam	921.347	458			
Aşırı Genelleme	Gruplar Arası	10.610	2	5.305	2.340	.097
	Gruplar İçi	1033.743	456	2.267		
	Toplam	1044.353	458			
Kişiselleştirme	Gruplar Arası	10.573	2	5.305	2.340	.097
	Gruplar İçi	846.141	456	2.267		
	Toplam	856.714	458			
Zorunluluk İfadeleri	Gruplar Arası	5.571	2	2.786	1.624	.198
	Gruplar İçi	782.198	456	1.715		
	Toplam	787.769	458			
Olumluyu Azımsama	Gruplar Arası	.149	2	.074	.036	.965
	Gruplar İçi	946.979	456	2.077		
	Toplam	947.127	458			

*p<.05

Tablo 4.6 incelendiğinde yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin zihin okuma, felaketleştirme, ya hep ya hiç düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama puanları yaşa göre farklılaşmamaktadır.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet ve Yaş Değişkeni Açısından Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Bölümde psikolojik esneklik alt boyut puanlarının cinsiyet ve yaş değişkeni açısından farklılaşmasına yönelik bulgular başlıklar şeklinde incelenmiştir.

4.3.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için t-test analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 7. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına yönelik t-testi sonuçları.

Psikolojik Esneklik Alt Boyutları	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Kadın	210	46.60	12.41	457	.20	.839
	Erkek	249	46.83	11.70			
Anda Olma	Kadın	210	29.20	9.84	457	1.68	.092
	Erkek	249	27.69	9.22			
Kabul	Kadın	210	18.67	6.88	457	.72	.465
	Erkek	249	18.24	5.71			
Bağlamsal Benlik	Kadın	210	12.13	3.66	457	1.41	.156
	Erkek	249	12.64	4.01			
Ayrışma	Kadın	210	11.46	3.89	457	1.84	.066
	Erkek	249	12.12	3.83			

*p<.05

Tablo 4.3. incelendiğinde yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar, anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

4.3.2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyut puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik bulgular

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyut puanlarının yaşa göre farklılaşmasına yönelik betimsel istatistikler Tablo 4.8’de elde edilen bulgular da Tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Psikolojik esneklik alt boyut puanlarının betimsel istatistikleri.

Psikolojik Esneklik Alt Boyutları	Yaş	N	\bar{X}	S
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	18-20	162	46.48	11.74
	21-23	215	47.13	12.07
	24 ve üzeri	82	46.18	12.51
Anda Olma	18-20	162	28.93	10.08
	21-23	215	28.43	9.37
	24 ve üzeri	82	27.15	8.79
Kabul	18-20	162	18.90	7.07
	21-23	215	18.28	5.73
	24 ve üzeri	82	17.82	5.93
Bağlamsal Benlik	18-20	162	12.02	3.80
	21-23	215	12.77	3.98
	24 ve üzeri	82	12.21	3.59
Ayrışma	18-20	162	11.66	3.84
	21-23	215	11.93	3.93
	24 ve üzeri	82	11.84	3.82

Tablo 4.9. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşmasına yönelik ANOVA sonuçları.

Psikolojik Esneklik Alt Boyutları		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Gruplar Arası	64.488	2	34.244	.236	.790
	Gruplar İçi	66133.085	456	145.,029		
	Toplam	66201.573	458			
Anda Olma	Gruplar Arası	172.420	2	86.210	.948	.388
	Gruplar İçi	41452.094	456	90.904		
	Toplam	41624.514	458			
Kabul	Gruplar Arası	78.073	2	39.036	.992	.372
	Gruplar İçi	17944.908	456	39.353		
	Toplam	18022.980	458			
Bağlamsal Benlik	Gruplar Arası	55.943	2	27.971	1.881	.154
	Gruplar İçi	6781.234	456	14.871		
	Toplam	6837.176	458			
Ayrışma	Gruplar Arası	6.678	2	3.339	.221	.801
	Gruplar İçi	6878.027	456	15.083		
	Toplam	6884.706	458			

*p<.05

Tablo 4.9 incelendiğinde yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar, anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma puanları yaşa göre farklılaşmamaktadır.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Şema, Bilişsel Çarpıtma, Psikolojik Esneklik Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik alt boyutlar arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Alt boyutlara ait bulgular da Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Araştırmada kullanılan değişkenlerin alt boyutlarının korelasyon matrisi (N=459).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Onaylanma	-	.12**	.20**	-.02	.12**	.09*	.20**	.01	.03	.14**	.10*	.12**	.27**	.12**
2. Anlaşılma		-	.32**	.13**	-.22**	.48**	.21**	.17**	.21**	.19**	.16**	.33**	-.23**	.33**
3. Suçluluk			-	.02	-.03	.32**	.28**	.06	.15**	.17**	.18**	.15**	-.10	.22**
4. Duyguları Basite İndirgeme				-	-.45**	.16**	.14**	.41**	.05	.03	-.15**	.37**	-.27**	.40**
5. Değersizleştirme					-	-.22**	-.03	-.49**	-.06	.02	.22**	-.30**	.41**	-.28**
6. Kontrolü Kaybetme						-	.15**	.20**	.19**	.12**	.20**	.38**	-.23**	.31**
7. Hissizlik							-	.15**	-.01	.07	.16**	.13**	-.01	.16**
8. Aşırı Akılcılık								-	-.01	-.02	-.00	.25**	-.23**	.27**
9. Süreklilik									-	.06	-.02	.11**	-.09*	.17**
10. Yaygınlık										-	.17**	.08	-.03	.13**
11. Duyguları Kabullememe											-	-.00	.21**	-.08
12. Tekrarlayıcı Düşünme												-	-.26**	.44**
13. Duy. İfade Etmede Güçlük													-	-.25**
14. Suçlama														-
15. Zihin Okuma														
16. Felaketleştirme														
17. İki Uçlu Düşünme														
18. Duygudan Sonuca Ulaşma														
19. Etiketleme														
20. Zihinsel Filtreleme														
21. Aşırı Genelleme														
22. Kişiselleştirme														
23. Zorunluluk İfadeleri														
24. Olumluyu Azımsama														
25. Değerler ve Değ. Doğ. Da.														
26. An'da Olma														
27. Kabul														
28. Bağlamsal Benlik														
29. Ayrışma														

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1. Onaylanma	.03	.11*	.13**	.14**	.22**	.10*	.21**	.06	.17**	.21**	-.22**	-.03	.02	-.09*	-.04
2. Anlaşılma	.25**	.27**	.12**	.12**	.30**	.14**	.10*	.14**	.14**	.13**	.13**	-.15**	-.24**	.07	-.05
3. Suçluluk	.04	.17**	.15**	.12**	.66**	.16**	.31**	.17**	.19**	.20**	-.00	-.16**	-.14**	.00	.10*
4. Duyguları Basite İndirgeme	.13**	.17**	.18**	-.02	.07	.03	-.03	.10*	.08	.01	.29**	-.10*	-.20**	.17**	.05
5. Değersizleştirme	-.19**	-.16**	-.14**	.04	.00	.00	.06	-.07	.02	.10*	-.43**	-.02	.24**	-.07	-.02
6. Kontrolü Kaybetme	.20**	.26**	.19**	.14**	.41**	.27**	.25**	.16**	.20**	.19**	.12**	-.12**	-.26**	.05	.03
7. Hissizlik	-.04	.04	.10*	.03	.31**	.06	.09	.04	.04	.08	.01	-.17**	-.09*	.10*	.11*
8. Aşırı Akılcılık	.15**	.08	.14**	-.08	.01	.00	-.04	.00	.04	-.04	.34**	-.05	-.22**	.09*	.12**
9. Süreklilik	.08	.08	-.02	.08	.52**	.03	.01	.05	.03	.08	.05	-.02	-.13**	.00	-.06
10. Yaygınlık	.19**	.08	.08	.05	.07	.02	.06	.09*	.13**	.02	.07	-.07	-.07	-.03	-.03
11. Duyguları Kabullememe	.00	.11*	.04	.04	.16**	.11*	.16**	.13**	.18**	.18**	-.12**	-.11*	-.07	-.08	.03
12. Tekrarlayıcı Düşünme	.17**	.23**	.17**	.11*	.19**	.18**	.10*	.17**	.12**	.10*	.19**	-.07	-.23**	.06	-.06
13. Duy. İfade Etmede Güçlük	-.20**	-.09*	-.04	.00	-.06	-.04	.04	.00	.02	.11*	-.37**	.07	.22	-.27**	-.04
14. Suçlama	.19**	.19**	.11*	.14**	.27**	.10*	.09*	.12**	.14**	.09*	.22**	-.09*	-.25**	.04	-.08
15. Zihin Okuma	-	.45**	.20**	.27**	.00	.30**	.04**	.23**	.12**	.09	.26**	-.05	-.32**	.07	-.05
16. Felaketleştirme		-	.36**	.39**	.19**	.45**	.42**	.33**	.30**	.26**	.08	-.19**	-.24**	.06	.00
17. İki Uçlu Düşünme			-	.32**	.13**	.29**	.25**	.30**	.36**	.15**	.05	-.11*	-.06	.05	.06
18. Duygudan Sonuca Ulaşma				-	.19**	.42**	.37**	.33**	.38**	.33**	-.05	-.16**	-.06	.01	.01
19. Etiketleme					-	.19**	.32**	.17**	.20**	.30**	-.09*	-.18**	-.16**	.02	.10*
20. Zihinsel Filtreleme						-	.49**	.51**	.35**	.30**	.00	-.22**	-.16**	.07	.03
21. Aşırı Genelleme							-	.41**	.36**	.36**	-.11*	-.25**	-.17**	.12**	.10*
22. Kişiselleştirme								-	.34**	.31**	-.04	-.18**	-.15**	.10*	.02
23. Zorunluluk İfadeleri									-	.31**	-.02	-.14**	-.11*	.07	.04
24. Olumluyu Azımsama										-	-.23**	-.24**	-.05	.05	.14**
25. Değerler ve Değ. Doğ. Da.											-	-.10*	-.37**	.30**	.14**
26. An'da Olma												-	.22**	-.23**	-.16**
27. Kabul													-	-.13**	-.08
28. Bağlamsal Benlik														-	.31**
29. Ayrışma															-

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

Not: 1 ile 14 arasındaki alt boyutlar Leahy Duygusal Şema Ölçeği'ne, 15 ile 24 arasındaki alt boyutlar Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'ne, 25 ile 29 arasındaki alt boyutlar ise

Psikolojik Esneklik Ölçeği'ne aittir.

Elde edilen bulgulara göre duygusal şemalar alt boyutları ile bilişsel çarpıtma alt boyutları arasında;

Onaylanma ile felaketleştirme ($r=0.11$, $p<.05$), iki uçlu düşünme ($r=0.13$, $p<.01$), duygudan sonuca ulaşma ($r=0.14$, $p<.01$), etiketleme ($r=0.22$, $p<.01$), zihinsel filtreleme ($r=0.10$, $p<.05$), aşırı genelleme ($r=0.21$, $p<.01$), zorunluluk ifadeleri ($r=0.17$, $p<.01$), olumluyu azımsama arasında ($r=0.21$, $p<.01$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Anlaşılma ile zihin okuma ($r=0.25$, $p<.01$), felaketleştirme ($r=0.27$, $p<.01$), iki uçlu düşünme ($r=0.12$, $p<.01$), etiketleme ($r=0.22$, $p<.01$), zihinsel filtreleme ($r=0.14$, $p<.01$), aşırı genelleme ($r=0.10$, $p<.05$), kişiselleştirme ($r=0.14$, $p<.01$), zorunluluk ifadeleri ($r=0.14$, $p<.01$), olumluyu azımsama arasında ($r=0.13$, $p<.01$) pozitif yönde düşük düzeyde; duygudan sonuca ulaşma arasında ise ($r=0.30$, $p<.01$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Suçluluk ile felaketleştirme ($r=0.17$, $p<.01$), iki uçlu düşünme ($r=0.15$, $p<.01$), duygudan sonuca ulaşma ($r=0.12$, $p<.01$), zihinsel filtreleme ($r=0.16$, $p<.01$), kişiselleştirme ($r=0.17$, $p<.01$), zorunluluk ifadeleri ($r=0.19$, $p<.01$), olumluyu azımsama arasında ($r=0.20$, $p<.01$) pozitif yönde düşük düzeyde; aşırı genelleme ($r=0.31$, $p<.01$), etiketleme arasında ($r=0.66$, $p<.01$) ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Duyguları basite indirgeme ile zihin okuma ($r=0.13$, $p<.01$), felaketleştirme ($r=0.17$, $p<.01$), iki uçlu düşünme ($r=0.18$, $p<.01$), kişiselleştirme arasında ($r=0.10$, $p<.05$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Değersizleştirme ile zihin okuma ($r=-0.19$, $p<.01$), felaketleştirme ($r=-0.16$, $p<.01$), iki uçlu düşünme arasında ($r=-0.14$, $p<.01$) negatif yönde düşük düzeyde; olumluyu azımsama arasında ($r=0.10$, $p<.05$) ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Kontrolü kaybetme ile zihin okuma ($r=0.20$, $p<.01$), felaketleştirme ($r=0.26$, $p<.01$), iki uçlu düşünme ($r=0.19$, $p<.01$), duygudan sonuca ulaşma ($r=0.14$, $p<.01$), zihinsel filtreleme ($r=0.14$, $p<.01$), aşırı genelleme ($r=0.27$, $p<.01$), aşırı genelleme ($r=0.25$, $p<.01$), kişiselleştirme ($r=0.22$, $p<.01$), zorunluluk ifadeleri ($r=0.20$, $p<.01$), olumluyu azımsama arasında ($r=0.19$, $p<.01$) pozitif yönde düşük düzeyde; etiketleme arasında ($r=0.41$, $p<.01$) ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Hissizlik ile iki uçlu düşünme arasında ($r=0.10$, $p<.05$) pozitif yönde düşük düzeyde; etiketleme arasında ($r=0.31$, $p<.01$) ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Aşırı akılcılık ile zihin okuma ($r=0.15, p<.01$), iki uçlu düşünme arasında ($r=0.14, p<.01$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Süreklilik ile etiketleme arasında ($r=0.52, p<.01$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Yaygınlık ile zihin okuma ($r=0.19, p<.01$), kişiselleştirme ($r=0.09, p<.05$), zorunluluk ifadeleri arasında ($r=0.13, p<.01$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Duyguları kabullenmeme ile felaketleştirme ($r=0.11, p<.01$), etiketleme ($r=0.16, p<.01$), zihinsel filtreleme ($r=0.11, p<.05$), aşırı genelleme ($r=0.16, p<.01$), kişiselleştirme ($r=0.14, p<.01$), zorunluluk ifadeleri ($r=0.18, p<.01$), olumluyu azımsama arasında ($r=0.18, p<.01$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tekrarlayıcı düşünme ile zihin okuma ($r=0.17, p<.01$), felaketleştirme ($r=0.23, p<.01$), iki uçlu düşünme ($r=0.17, p<.01$), duygudan sonuca ulaşma ($r=0.11, p<.05$), etiketleme ($r=0.19, p<.01$), zihinsel filtreleme ($r=0.18, p<.01$), aşırı genelleme ($r=0.10, p<.05$), kişiselleştirme ($r=0.17, p<.01$), zorunluluk ifadeleri ($r=0.12, p<.01$), olumluyu azımsama arasında ($r=0.10, p<.05$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Duyguları ifade etmede güçlük ile zihin okuma ($r=-0.20, p<.01$), felaketleştirme ($r=-0.09, p<.01$) negatif yönde düşük düzeyde; olumluyu azımsama arasında ($r=0.11, p<.05$) ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Suçlama ile zihin okuma ($r=0.19, p<.01$), felaketleştirme ($r=0.19, p<.01$), iki uçlu düşünme ($r=0.11, p<.05$), duygudan sonuca ulaşma ($r=0.14, p<.01$), etiketleme ($r=0.27, p<.01$), zihinsel filtreleme ($r=0.10, p<.05$), aşırı genelleme ($r=0.09, p<.05$), kişiselleştirme ($r=0.12, p<.01$), zorunluluk ifadeleri ($r=0.14, p<.01$), olumluyu azımsama arasında ($r=0.09, p<.05$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Elde edilen bulgulara göre bilişsel çarpıtmalar alt boyutları ile psikolojik esneklik alt boyutları arasında;

Zihin okuma ile değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ($r=0.26, p<.01$) pozitif yönde düşük düzeyde; kabul arasında ($r=-0.32, p<.01$) ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Felaketleştirme ile anda olma ($r=-0.19, p<.01$), kabul ($r=-0.24, p<.01$) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

İki uçlu düşünme ile anda olma arasında ($r=-0.11, p<.05$) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Duygudan sonuca ulaşma ile anda olma arasında ($r=-0.16, p<.01$) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Etiketleme ile değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ($r=-0.09, p<.05$), anda olma ($r=-0.18, p<.01$), kabul ($r=-0.16, p<.01$) negatif yönde düşük düzeyde; ayrışma arasında ($r=0.10, p<.05$) ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Zihinsel filtreleme ile anda olma ($r=-0.22, p<.01$), kabul ($r=-0.16, p<.01$) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Aşırı genelleme ile değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ($r=-0.11, p<.05$), anda olma ($r=-0.25, p<.01$), kabul ($r=-0.17, p<.01$) negatif yönde düşük düzeyde; bağlamsal benlik ($r=0.12, p<.01$) ayrışma arasında ($r=0.10, p<.05$) ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Kişiselleştirme ile anda olma ($r=-0.18, p<.01$), kabul ($r=-0.15, p<.01$) negatif yönde düşük düzeyde; bağlamsal benlik arasında ($r=0.10, p<.05$) ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Zorunluluk ifadeleri ile anda olma ($r=-0.14, p<.01$), kabul arasında ($r=-0.11, p<.05$) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Olumluyu azımsama ile değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ($r=-0.23, p<.01$) anda olma ($r=-0.24, p<.01$) negatif yönde düşük düzeyde; ayrışma arasında ($r=0.14, p<.01$) ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Elde edilen bulgulara göre psikolojik esneklik alt boyutları ile duygusal şemalar alt boyutları arasında;

Değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ile onaylanma ($r=-0.22, p<.01$), duyguları kabullenmeme arasında ($r=-0.12, p<.01$) negatif yönde düşük düzeyde; değersizleştirme ($r=-0.43, p<.01$), duyguları ifade etmede güçlük arasında ($r=-0.37, p<.01$) negatif yönde orta düzeyde; anlaşılma ($r=0.13, p<.01$), duyguları basite indirgeme ($r=-0.29, p<.01$), kontrolü kaybetme ($r=0.12, p<.01$), tekrarlayıcı düşünme ($r=-.19, p<.01$), suçlama arasında ($r=0.22, p<.01$) pozitif yönde düşük düzeyde; aşırı akılcılık arasında ($r=0.34, p<.01$) ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Anda olma ile anlaşılma ($r=-0.15, p<.01$), suçluluk ($r=-0.16, p<.01$), duyguları basite indirgeme ($r=-0.10, p<.05$), kontrolü kaybetme ($r=-0.12, p<.01$), hissizlik ($r=-0.17, p<.01$), duyguları kabullenmeme ($r=-0.11, p<.05$), suçlama arasında ($r=-0.09, p<.05$) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Kabul ile anlaşılma ($r=-0.24$, $p<.01$), suçluluk ($r=-0.14$, $p<.01$), duyguları basite indirgeme ($r=-0.20$, $p<.01$), kontrolü kaybetme ($r=-0.26$, $p<.01$), hissizlik ($r=-0.09$, $p<.05$), aşırı akılcılık ($r=-0.22$, $p<.01$), süreklilik ($r=-0.13$, $p<.01$), tekrarlayıcı düşünme ($r=-0.23$, $p<.01$), suçlama ($r=-0.25$, $p<.01$) negatif yönde düşük düzeyde; değersizleştirme arasında ($r=0.24$, $p<.01$) ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Bağlamsal benlik ile onaylanma ($r=-0.09$, $p<.05$), duyguları ifade etme ($r=-0.27$, $p<.01$) negatif yönde düşük düzeyde; bağlamsal benlik ile duyguları basite indirgeme ($r=0.17$, $p<.01$), hissizlik ($r=0.10$, $p<.05$), aşırı akılcılık arasında ($r=0.09$, $p<.05$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Ayrışma ile suçluluk ($r=0.10$, $p<.05$), hissizlik ($r=0.11$, $p<.05$), aşırı akılcılık arasında ($r=0.12$, $p<.01$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Şema ve Bilişsel Çarpıtma Alt Boyut Düzeylerinin Psikolojik Esneklik Alt Boyutlarını Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının psikolojik esneklik alt boyutları yordamasına ilişkin analizler aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutunu yordamasına ilişkin regresyon analizi bulguları Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutlarının değerler ve değerler doğrultusunda davranışları yordamasına ilişkin çoklu regresyon sonuçları.

	R	R ²	R ² Değişimi	Ss	F	p
Duygusal Şema ve Bilişsel Çarpıtma Alt Boyutları	.601	.361	.326	9.87	10.22	.000

Değerler ve Değerler Doğ. Dav.

Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyutu olan değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar alt boyutunu orta düzeyde ve anlamlı şekilde yordama gücüne sahiptir ($R=0,601$, $R^2=0,36$, $p<.00$). Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar toplam varyansının yaklaşık %36’sını açıklamaktadır.

Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının anda kalma alt boyutunu yordamasına ilişkin regresyon analizi bulguları Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutlarının anda olmayı yordamasına ilişkin çoklu regresyon sonuçları.

	R	R²	R² Değişimi	Ss	F	p
Duygusal Şema ve Bilişsel Çarpıtma Alt Boyutları	.396	.157	.110	8.99	3.36	.000

Anda Olma

Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyutu olan anda olma alt boyutunu düşük düzeyde ve anlamlı şekilde yordama gücüne sahiptir ($R=0,396$, $R^2=0,15$, $p<.00$). Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte anda olma toplam varyansının yaklaşık %15'ini açıklamaktadır.

Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının kabul alt boyutunu yordamasına ilişkin regresyon analizi bulguları Tablo 4.13'te verilmiştir.

Tablo 4.13. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutlarının kabulü yordamasına ilişkin çoklu regresyon sonuçları.

	R	R²	R² Değişimi	Ss	F	p
Duygusal Şema ve Bilişsel Çarpıtma Alt Boyutları	.481	.231	.188	5.65	5.42	.000

Kabul

Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyutu olan kabul alt boyutunu düşük düzeyde ve anlamlı şekilde yordama gücüne sahiptir ($R=0,481$, $R^2=0,23$, $p<.00$). Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte kabul toplam varyansının yaklaşık %23'ünü açıklamaktadır.

Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının bağlamsal benlik alt boyutunu yordamasına ilişkin regresyon analizi bulguları Tablo 4.14'te verilmiştir.

Tablo 4.14. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutlarının bağlamsal benliği yordamasına ilişkin çoklu regresyon sonuçları.

	R	R²	R² Değişimi	Ss	F	p
Duygusal Şema ve Bilişsel Çarpıtma Alt Boyutları	.394	.155	.108	3.64	3.31	.000

Ayrışma

Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyutu olan bağlamsal benlik alt boyutunu düşük düzeyde ve anlamlı şekilde yordama gücüne sahiptir ($R=0,394$, $R^2=0,15$, $p<.00$). Duygusal şema ve bilişsel

çarpıtma alt boyutları birlikte bağlamsal benlik toplam varyansının yaklaşık %15'ini açıklamaktadır.

Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının ayrışma alt boyutunu yordamasına ilişkin regresyon analizi bulguları Tablo 4.15'te verilmiştir.

Tablo 4.15. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutlarının ayrışmayı yordamasına ilişkin çoklu regresyon sonuçları.

	R	R²	R² Değişimi	Ss	F	p
Duygusal Şema ve Bilişsel Çarpıtma Alt Boyutları	.349	.122	.074	3.73	2.51	.000

Ayrışma

Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyutu olan ayrışma benlik alt boyutunu düşük düzeyde ve anlamlı şekilde yordama gücüne sahiptir ($R=0,349$, $R^2=0,12$, $p<.00$). Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte ayrışma toplam varyansının yaklaşık %12'sini açıklamaktadır.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulguların tartışılmasına, ortaya çıkan sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesine ait bulguların tartışılması ve yorumlanması, alt problemlerin sıralamasına uygun olarak yapılmıştır.

5.1.1. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema alt boyut puanlarının cinsiyet ve yaş değişkeni açısından farklılaşmasına yönelik tartışma

Üniversite öğrencilerinin duygusal şema alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik tartışma

Üniversite öğrencilerinin onaylanma, anlaşılma, suçluluk, duyguları basite indirgeme, kontrolü kaybetme, hissizlik, aşırı akılcılık, süreklilik, duyguları kabullenmeme, suçlama puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Hafizoğlu vd. (2021)de yaptıkları çalışmada benzer şekilde üniversite öğrencilerinin Leahy Duygusal Şema Alt Ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Benzer şekilde Sarı (2024), toplam puanın cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Bu çalışmalar yapılan çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin değersizleştirme, yaygınlık ve duyguları ifade etmede güçlük puanlarında erkekler lehine, tekrarlayıcı düşünme puanlarında ise kadınla lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Özgül vd. (2019), Sarı (2024), Mete Alacaoğulları (2022) ve Roohee ve Sunbal (2023) da yaptıkları çalışmalarda benzer şekilde tekrarlayıcı düşünme puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu farklılığa neden olabilecek durumlara bakıldığında Sumbas ve Erdemir (2021), yaptıkları çalışmada toplumsal cinsiyet rolü tutumları ile duygu düzenleme arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ve duygu düzenleme becerilerinin temelleri çocukluk döneminde atılmaya başlanmakta ve genç yetişkinlik döneminde duygusal gelişimi etkilemeye devam etmektedir (Gamble ve Gamble, 2013). Genel olarak toplumda duygular kadınlara yakıştırılmakta

erkeklerin duygudan uzak olduğu kabul edilmektedir. Duygu ve akıl zıt gör÷lmekte ve erkeklere akıl, mantık gibi terimler daha çok yakıştırılmaktadır. Erkeklerde insani olarak duygularını hissedip yaşasalar da toplum tarafından belli duyguların hissedilmesine izin verilmekte belli duyguların ise sadece kadınlar tarafından hissedilebileceğine inanılmaktadır (Yıldırım ve Gül, 2021). Araştırmalar erkeklerin duyguları kadınlarla aynı düzeyde yaşadığını gösterse de örneğin erkeklerin üzgünken ağlaması yani duygularını ifade etmesi kabul edilebilir olmadığından erkeklerin üzüntü gibi duyguları yaşamadıkları izlenimi uyanmaktadır. Bu durum erkeklerin aynı zamanda başkalarının da bu duyguları yaşadığının yani yaygınlığın da farkında olamamalarına neden olabilmektedir (Dekin, 2020). Bu alt boyutların erkeklerde daha fazla gör÷lmesi Davranışçı Kuram ile açıklanabilmektedir. Erkeklerin olumsuz duygularını belli etmemeleri ve özellikle ağlamamaları küçük yaşlardan beri aileleri tarafından pekiştirilmektedir. Pekiştirilen davranışların gör÷lme sıklığı artmakta bu nedenle erkeklerin bu şekilde davranmayı küçük yaşlardan itibaren öğrenmiş olacağı düşün÷lebilmektedir. Ayrıca kadınların ruminasyon puanlarının daha yüksek çıkmasını destekleyen bir çalışma Bugay ve Erdur-Baker (2011) tarafından yapılmıştır ve çalışmalarında kadın öğrencilerin ruminatif kişilik özelliğinin cinsiyete göre farklılaştığını bulmuşlardır. Bu bulguyu Tepki Stilleri Kuramıyla desteklemişlerdir ve ruminatif eğilimi yüksek bireylerin kendi problemleri ve yarattığı olumsuz duyguya odaklandığını ve çözüm yolları bulmalarına rağmen uygulamaya koymadıklarından bahsetmişlerdir. Ruminasyon psikologların kişinin zihnindeki belirli düşünceleri bir çözüme ulaşmadan tekrar tekrar gözden geçirmesi olarak adlandırılmaktadır (Ungvarsky, 2023). Ruminasyon tekrarlayıcı düşünce ile benzer bir kavramdır ve çalışma bulgularını destekler nitelikte olduğu için yer verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin duygusal şema alt boyut puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik tartışma

Üniversite öğrencilerinin onaylanma, anlaşılma, suçluluk, duyguları basite indirgeme, değersizleştirme, kontrolü kaybetme, hissizlik, aşırı akılcılık, süreklilik, yaygınlık, duyguları kabullenmeme, tekrarlayıcı düşünme, duyguları ifade etmede güçlük ve suçlama puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Börekçi (2021) de çalışmasında duygusal şema puanlarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Erdem (2021) ise çalışmasında duygusal şemanın bazı alt boyutların yaşa göre farklılaştığını bulmuştur. Türk (2019), duygusal şemaların sadece suçluluk alt boyutunun yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini savunmuştur. Diğer boyutlar ile yaş arasında anlamlı bir farklılığa

rastlamamıştır. Yıldırım (2023) araştırmasında duygusal şemaların yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiş ve 18-25, 26-30 ve 31 yaş üstü çalışma gruplarında alt boyutların yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur. Bu durumu 18-25 yaş arasında olanların 31 yaş üzerinde olanlara göre duygularının kontrol edilemez olduğunu, hislerinin geçmeyeceğini düşündüğünü, başkalarının kendilerinin duygularını anlayamayacağını düşündükleri için olabileceğini söylemiştir. Bu çalışmada yaş aralıkları geniş olmamakla birlikte 24 yaş üstü öğrenci sayısı da diğer gruplara göre daha azdır. Yüksel (2019) çalışmasında akılcılık ve ruminasyon alt boyutlarının yaşa göre küçük yaş lehine bir farklılık gösterdiğini bulmuştur. Yaş arttıkça akılcılığın artması beklenirken böyle bir sonucun çıkmasının çalışma grubunun benzer özelliklere sahip üniversite öğrencilerinden oluşmasından kaynaklı olabileceğini söylemiştir. Aynı şekilde herhangi bir alt boyutun yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemesinin nedeninin çalışma grubunun benzer özelliklere sahip olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca Bandura'nın sosyal öğrenme kuramında dolaylı duygu kavramı yer almaktadır. Dolaylı duyguda kişinin gözlem yoluyla duyguları öğrendiği savunulmaktadır. Buradaki yaş aralıkları birbirine yakın olduğu için duygularını yaşama ve paylaşma konusunda birbirlerinden etkilenebilecekleri düşünülmüştür.

5.1.2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının cinsiyet ve yaş değişkeni açısından farklılaşmasına yönelik tartışma

Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik tartışma

Verilerin analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin zihin okuma, felaketleştirme, ya hep ya hiç düşünme, duygudan sonuca ulaşma, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Covino (2013) çalışmasında bilişsel çarpıtma düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucunu destekler şekilde Yıldız (2019) çalışmasında bilişsel çarpıtma puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Ergin (2022) ise bilişsel çarpıtma puanlarının erkek öğrencilerin lehine anlamlı olarak farklılaştığını bulmuştur. Yıldız (2021) da çalışmasında genç yetişkinlerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyete göre erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiğini bulmuştur. Bu çalışmalar konu ile ilgili farklı sonuçlar bulunduğunu göstermektedir.

Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin etiketleme puanlarında cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından

etiketleme puanı ile cinsiyet arasında yapılan bir çalışmaya rastlanmadığı için farklı kavramlara yer verilmiştir. Bilgiz (2018) çalışmasında bilişsel çarpıtmalar ile sosyal kaygı arasında ilişkiyi incelemiş ve bilişsel çarpıtma arttıkça sosyal kaygının da artacağını bulmuştur. Sosyal kaygı toplumsal cinsiyet rollerinden etkilenmektedir. Bu nedenle kadınların etiketleme puanlarının yüksek çıkması sosyal kaygı ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Oğurlu (2021) çalışmasında genç yetişkinlik dönemi kişilik özellikleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve uyumluluk, öz disiplin, deneyime açıklık, dışa dönüklük arasında etiketleme arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Uyumluluk, öz disiplin ve dışa dönüklük cinsiyete göre farklılaşmamakta fakat deneyime açıklık kadınlar aleyhine anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Ergül Güvendi (2023) çalışmasında toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin kuramsal yaklaşımları incelediğinde Biyolojik, Sosyal ve Bilişsel Temelli Kuramların ortak noktasının kadınların cinsiyet özellikleri nedeniyle yaşamlarında birçok açıdan olumsuz yargıya maruz kaldıkları olduğunu söylemiştir. Ayrıca Şema Kuramının da bu konuda kapsamlı çalışmaları olduğunu ve yüzlerce yıl öncesine dayanan kalıp yargıların gerek toplumsal bilinçaltının anlaşılması gerekse gelecek nesillere aktarılan düşünsel kodların anlamlandırılması açısından oldukça önemli olduğunu söylemiştir. Kadınların bu kalıp yargılara daha fazla maruz kalması etiketlemeyi daha fazla yapmalarına neden olabilecek unsurlardan biri olarak düşünülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma alt boyut puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik tartışma

Çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin zihin okuma, felaketleştirme, ya hep ya hiç düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama puanları yaşa göre farklılaşmamaktadır. Yılmaz (2023) ise çalışmasında bilişsel çarpıtmanın alt boyutlarının yaşa göre farklılaştığını bulmuştur. Özgen (2021) de bilişsel çarpıtma alt boyutlarının yaşa göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini söylemiştir. Bu çalışmaya göre yaş arttıkça bilişsel çarpıtma puanları artmaktadır. Çalışma grubunda yetişkinler de olduğu için bu farklılaşmanın orta yaşa özgü bazı sorunlardan kaynaklanabileceği ileri sürülmüştür. Uzel (2023) benzer şekilde yaş ilerlemiş genç yetişkinlerin daha genç olanlara göre daha yüksek bilişsel çarpıtma düzeylerine sahip olduklarını bulmuştur. Akdeniz (2022), yaşça küçük olanların daha çok bilişsel çarpıtma kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durumu çalışma grubundaki yaş aralığının fazla olmasına bağlamıştır ve yaşça küçük olanların yaşam tecrübeleri daha az olduğu için farklılığın

olabileceğini ifade etmiştir. Bodur (2021) çalışmasında zorunluluk ve etiketleme ifadeleri ile yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar bulmuş ve yaş ilerledikçe iki alt boyutun görülme sıklığının arttığını belirtmiştir.

Çalışma verileri incelendiğinde etiketleme ve zorunluluk ifadeleri çarpıtmaları yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre ilerleyen yaş ile bu iki çarpıtmanın görülme sıklığının arttığı görülmüştür. Demir (2019) de çalışmasında bilişsel çarpıtmalar ile öğrencilerin okudukları sınıf düzeyinin anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını incelemiş ve farklılaşmamanın nedeninin öğrencilerin sınıf düzeylerinden ziyade geçmiş yaşantılarından, tecrübelerinden kaynaklandığı fikrini benimsemiştir. Bu çalışmada öğrencilerin hepsi yaş olarak birbirine yakındır ve geçmişte yaşadıkları durumların bilişsel çarpıtmaları yaştan daha çok açıklayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Psikoanalitik Kuramda geçen savunma mekanizmaları kişiler tarafından kullanılmaktadır. Kullanılan savunma mekanizmalarının kişinin bilişsel çarpıtmaları daha sık kullanmasına yol açabileceği düşünülmektedir. Bu durum da yaştan kaynaklanmamakta kişinin yaşadığı durumlardan kaynaklanmaktadır.

5.1.3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyut puanlarının cinsiyet ve yaş değişkeni açısından farklılaşmasına yönelik tartışma

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik tartışma

Çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar, anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Taşkiran (2022) da çalışmasında psikolojik esneklik değişkeninin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını bulmuştur. Benzer şekilde Meşe (2021), Tindle vd. (2022) psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Masuda ve Tully (2012) ise çalışmalarında psikolojik esneklik düzeyinin kadınlar aleyhine anlamlı şekilde farklılaştığını görmüştür. Aynı şekilde Atabay Gazioğlu (2023) çalışmasında psikolojik esneklik düzeyinin kadınlar aleyhine anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur. Bunun nedeni olarak da psikolojik esnekliğin kaygı ile ilişkili olduğunu ve kadınların erkeklerden daha fazla kaygı duyduğu için olabileceğini belirtmiştir. Çalışmada farklılaşma olmamasının nedeni çalışma grubunda kadın ve erkeklerin kaygı konusunda farklılaşmama ihtimaline bağlanabilmektedir. Araştırmacıların bu konuda farklı görüşleri vardır. Uğur (2023) çalışmasında psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmamasının

nedeninin bu tutumun sadece gelişimsel bir unsur olmamasından, kazanılabilecek bir beceri olmasından kaynaklanabileceğini savunmaktadır. Özkan (2020) çalışmasında psikolojik esneklik düzeyinin kadın ve erkek öğrencilerde farklılaşmamasının nedeninin mezuniyet sonrası yaşama odaklanmaları ve şimdiki anın farkında olmamalarıyla ayrıca kadın ve erkek fark etmeksizin kariyer, eğitim, kişisel gelişim, evlilik, yakın ilişkiler gibi alanlarda değerlerinin farkında olamamalarından kaynaklanabileceğini öne sürmüştür. Ayrıca Kabul Kararlılık Terapisi perspektifine göre acıdan kaçınılmamaktadır ve acı ile anlamlı bir hayat yaşanmalıdır. Acının kendisi ise duygu, düşünce, anı, dürtü veya fiziksel duyumlar sonucu oluşmamaktadır ve tamamen özel olaylarla ilgilidir. Bu nedenle psikolojik esneklik cinsiyetten değil bireylerin yaşadıklarından daha çok etkilendiği yorumu çıkarılabilmektedir (ACT Türkiye, 2024).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyut puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmasına yönelik tartışma

Çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar, anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Taşkıran (2022), Yağar Kalaycı (2023) ve Çetinkaya (2022) yaptıkları çalışmalarında psikolojik esneklik puanlarının yaşa göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Karakuş (2024), benzer şekilde psikolojik esneklik puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Neden olarak da psikolojik esnekliğin geliştirilebilir bir beceri olduğunu ve her yaş grubunda geliştirilebileceğini savunmaktadır. Çelik (2023), öğretmenlerle yaptığı çalışmasında öğretmenlerin psikolojik esneklik puanlarının yaşa göre farklılaşmadığını bulmuştur. Mert (2024) ise çalışmasında psikolojik esnekliğin yaşa göre farklılaştığını ve yaş arttıkça psikolojik esneklik puanlarının da arttığını, buna bağlı olarak da ileri yetişkinlik psikolojik esneklik puanlarının genç yetişkinlik puanlarına göre daha yüksek olduğunu öne sürmüştür. Çalışmada sadece üniversite öğrencileri ile çalışıldığı için psikolojik esneklik puanlarının benzer çıktığı düşünülmektedir. Bu dönemde bireyler kimlik gelişimini tamamlamakta ve kendi kararlarını kendileri verme yolunda ilerlemektedir. Bireyler stresle başa çıkma konusunda kendilerini geliştirmeye devam etmektedir ve çoğu üniversite öğrencisi belli süreçler yaşadığı için benzer sonuçlar elde edildiği düşünülmektedir.

5.1.4. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema, bilişsel çarpıtma, psikolojik esneklik alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik tartışma

Duygusal şema alt boyutlarından onaylanma ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal şema alt boyutlarından anlaşılma ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde; anlaşılma ile duygudan sonuca ulaşma arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Duygusal şema alt boyutlarından suçluluk ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, zihinsel filtreleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde; suçluluk ile aşırı genelleme, etiketleme arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki görülmüştür. Duygusal şema alt boyutlarından duyguları basite indirgeme ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, kişiselleştirme arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Duygusal şema alt boyutlarından değersizleştirme ile zihin okuma ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından felaketleştirme, iki uçlu düşünme arasında negatif yönde düşük düzeyde; değersizleştirme ile olumluyu azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal şema alt boyutlarından kontrolü kaybetme ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde; kontrolü kaybetme ile etiketleme arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki görülmüştür. Duygusal şema alt boyutlarından hissizlik ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından iki uçlu düşünme arasında pozitif yönde düşük düzeyde; hissizlik ile etiketleme arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal şema alt boyutlarından aşırı akılcılık ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, iki uçlu düşünme arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Duygusal şema alt boyutlarından süreklilik ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından etiketleme arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki görülmüştür. Duygusal şema alt boyutlarından yaygınlık ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal şema alt boyutlarından duyguları kabullenmeme ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından felaketleştirme, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama arasında

pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Duygusal şema alt boyutlarından tekrarlayıcı düşünme ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme arasında, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki görülmüştür. Duygusal şema alt boyutlarından duyguları ifade etmede güçlük ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme arasında negatif yönde, düşük düzeyde; duyguları ifade etmede güçlük ile olumluyu azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal şema alt boyutlarından suçlama ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Leahy (2021), kişinin duygularının düşünce biçimlerinden kaynaklandığını ve bilişsel çarpıtmaların nedeninin de kaygının alevlenmesinden kaynaklandığını söylemektedir. Bu durum duygusal şemalar ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemektedir. Çalışmada görülen duygusal şema alt boyutları ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki genelde çıkan pozitif yönde anlamlı ilişki bu durumu desteklemektedir. Alan yazın incelendiğinde duygusal şema ve bilişsel çarpıtma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle çıkan sonuç farklı değişkenler çerçevesinde tartışılmıştır. Oğurlu (2021) çalışmasında beş faktörlü kişilik modeline göre genç yetişkinlik dönemi özellikleri ve bilişsel çarpıtma türleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamış ve nevroitiklik (duygusal dengesizlik) ile bilişsel çarpıtma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlamıştır. Teyfur (2023) çalışmasında bilişsel çarpıtmalar ile duygusal tepkisellik ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif korelasyon saptamıştır. Aynı şekilde Cengiz (2017), ergenlerle yaptığı çalışmasında bilişsel çarpıtmaların duygusal tepkiselliği pozitif yönde yordadığını ve bilişsel çarpıtmaların artmasının duygusal tepkisellik açısından önemli bir risk kaynağı olacağını söylemiştir.

Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma ile psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde; zihin okuma ile kabul arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından felaketleştirme ile psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma, kabul arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki görülmüştür. Bilişsel çarpıtma

alt boyutlarından iki uçlu düşünme ile psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından duygudan sonuca ulaşma ile psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından etiketleme ile psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar, anda olma, kabul arasında negatif yönde düşük düzeyde; etiketleme ile ayrışma arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihinsel filtreleme ile psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma, kabul arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından aşırı genelleme ile psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar, anda olma, kabul arasında negatif yönde düşük düzeyde; aşırı genelleme ile bağlamsal benlik, ayrışma arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından kişiselleştirme ile psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma, kabul arasında negatif yönde düşük düzeyde; kişiselleştirme ile bağlamsal benlik arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zorunluluk ifadeleri ile psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma, kabul arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından olumluyu azımsama ile psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar arasında, anda olma arasında negatif yönde düşük düzeyde; olumluyu azımsama ile ayrışma arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde bilişsel çarpıtmalar ile psikolojik esneklik arasında ilişki olup olmadığını inceleyen çalışma olmadığı görülmektedir. Bu nedenle farklı değişkenleri inceleme ihtiyacı doğmuştur. Avcı (2023), kendini sabotaj ile psikolojik katılık yani psikolojik esnekliğin düşük olması arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendini sabotaj, kişinin başarısız olduğunda başarısızlığını dışsal bir nedene bağlarken başarılı olduğu bir durumda başarısını içsel bir nedene bağlamasıdır (Berglas ve Jones, 1978; Avcı, 2023). Kendini sabotaj kavramı bazı bilişsel çarpıtma alt boyutları ile ilişkili görünmektedir. Yavuzer (2015), çalışmasında bilişsel çarpıtmaların fazla kullanılmasının kendini sabotaj etmeyi artıracaklarını bulmuştur. Ayan (2019), çalışmasında psikolojik iyi oluş puanları ile bilişsel çarpıtma puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Akkoç Arabacı (2020) çalışmasında psikolojik katılığın iyi oluşu negatif yönde yordadığını bulmuştur. Bu durum iyi oluş ile psikolojik katılık tersi yani psikolojik

esneklik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir ve bu çalışmadaki bilişsel çarpıtmalar alt boyutları ve psikolojik esneklik alt boyutlarının ilişkilerinin genellikle negatif olmasını desteklemektedir.

Psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ile duygusal şema alt boyutlarından onaylanma, duyguları kabullenmeme arasında negatif yönde düşük düzeyde; değersizleştirme, duyguları ifade etmede güçlük arasında negatif yönde orta düzeyde; anlaşılma, duyguları basite indirgeme, kontrolü kaybetme, tekrarlayıcı düşünme, suçlama arasında pozitif yönde düşük düzeyde; değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ile aşırı akılcılık arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma ile anlaşılma, suçluluk, duyguları basite indirgeme, kontrolü kaybetme, hissizlik, duyguları kabullenmeme, suçlama arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esneklik alt boyutlarından kabul ile anlaşılma, suçluluk, duyguları basite indirgeme, kontrolü kaybetme, hissizlik, aşırı akılcılık, süreklilik, tekrarlayıcı düşünme arasında, suçlama arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Psikolojik esneklik alt boyutlarından kabul ile duygusal şema alt boyutlarından değersizleştirme arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik alt boyutlarından bağlamsal benlik ile duygusal şema alt boyutlarından onaylanma, duyguları ifade etmede güçlük arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Psikolojik esneklik alt boyutlarından bağlamsal benlik ile duygusal şema alt boyutlarından duyguları basite indirgeme, hissizlik, aşırı akılcılık arasında pozitif yönde düşük düzeyde; ayrışma ile suçluluk, hissizlik, aşırı akılcılık arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Leahy vd. (2012), duygularının süresiz olarak süreceğine ve kontrolden çıkacağına inanan kişinin psikolojik olarak daha az esnek olacağını söylemiştir. Bu durum çalışmanın sonuçlarına göre kabul alt boyutunun süreklilik alt boyutu ile arasındaki negatif ilişkiyi desteklemektedir. Uygur (2018), çalışmasında duygusal şema alt boyutlarından duygulara karşı zayıflık, duygulardan kaçınma, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, duyguları zararlı olarak görme, kontrol edilemezlik ve suçluluk ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durum çalışmanın sonuçlarına göre değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ile duyguları kabullenmeme, duyguları ifade etmede güçlük; anda olma ile suçluluk, duyguları kabullenmeme; kabul ile suçluluk, tekrarlayıcı düşünme; bağlamsal benlik ile duyguları ifade etmede güçlük arasındaki negatif

ilişkiyi destekler durumdadır. Ayrıca Uygur (2018), anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, süreklilik, onaylanma ve uzlaşma psikolojik esneklik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu durum değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ile anlaşılma arasındaki pozitif ilişkiyi açıklamaktadır. Silberstein vd.'nin (2012) çalışmaları psikolojik esneklik ile anlaşılabilirlik, yüksek değerler, kabul, kontrol, dışavurum ve uzlaşma ile pozitif bir ilişki; suçluluk, duygulara yalın bakış, akılcılık, ruminasyon, süreklilik, hissizlik ile de negatif yönde anlamlı olarak ilişkili bulmuştur. Bu durum çalışmanın sonuçlarına göre değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ile anlaşılma; değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ile kontrolü kaybetme arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemektedir. Anda olma ile suçluluk; anda olma ile duyguları basite indirgeme; anda olma ile hissizlik arasındaki negatif ilişkiyi desteklemektedir. Silberstein vd.'nin (2012), çalışmaları bu çalışmadaki psikolojik esneklik boyutu olan kabul ile duygusal şema alt boyutları arasındaki negatif ilişkinin tamamıyla örtüşmektedir. Yüksel (2019), anlaşılabilirlik, onaylanma, hisleri kabullenme ve uzlaşma psikolojik esneklik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahipken; kontrol edilemezlik, duygulardan kaçınma, duyguları inkâr, duygulara karşı zayıflık, ruminasyon, farklılık ve suçluluk ise negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. Bu durum değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ile duyguları kabullenme arasında; anda olma ile duyguları kabullenme ile negatif yönde anlamlı, değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ile anlaşılma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiyi desteklemektedir. Bu konuda başka terimlerden de yararlanılacak olunursa Aydın vd. (2022), yaptıkları çalışmada öz-anlayış düzeyleri ile duygusal şema arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Yani öz anlayış arttıkça duygusal şema azalmaktadır. Avcı (2023), öz-anlayış düzeyleri ile psikolojik katılık düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Yani öz anlayış arttıkça psikolojik katılık azalmaktadır. Bu durum çalışmada yer alan duygusal şema alt boyutları ile psikolojik esneklik boyutları arasındaki çoğunlukla olan negatif ilişkiyi açıklamaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde genelde olumsuz duyguların ve duygusal şemaların kişinin psikolojik esnekliğini azalttığı; olumlu duyguların ve duygusal şemaların kişinin psikolojik esnekliğini artırdığı görülmektedir. Olumlu duygular, kişinin esnek düşünmesine ve esnek davranış yapısına katkıda bulunmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bahsedilen çalışmalar bu çalışmanın büyük bir kısmını desteklemektedir. Farklı çıkan durumlar içinse öğrencilerden duygularını tam olarak tanıyamayanların olabileceği düşünülmektedir. Duygularını tanıma kapasitesine sahip kişiler düşüncelerinde daha esnektir ve olumlu duygularını daha rahat açığa çıkarabilmektedirler. Stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma becerisi bu sayede sağlanabilmektedir (Sünbül, 2020).

5.1.5. Üniversite öğrencilerinin duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyut düzeylerinin psikolojik esneklik alt boyutlarını yordamasına yönelik tartışma

Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar toplam varyansının yaklaşık %36'sını, anda olma toplam varyansının yaklaşık %15'ini, kabul toplam varyansının yaklaşık %23'ünü, bağlamsal benlik toplam varyansının yaklaşık %15'ini, ayrışma toplam varyansının yaklaşık %12'sini açıklamaktadır.

Literatür incelendiğinde Kocaoğlu'nun (2023) çalışmasında duygusal şemalar alt boyutu olan anlaşılabilirlik, hislerin kabullenilmesi, duygulara karşı zayıflık; bilişsel çarpıtmalar alt boyutu olan çaresizlik ve umutsuzluk; problem çözme becerileri alt boyutu olan planlı yaklaşım ve aceleci yaklaşımın psikolojik esnekliğin %57'sini yordadığını tespit etmiştir. Bu çalışmada psikolojik esneklik ile duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları arasında yapılan korelasyon sonucunda çıkan ilişki düzeyi yüksek alt boyutların alınmasının yordama gücünü artırdığı düşünülmektedir. Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutlarının psikolojik esnekliği yordayıp yordamadığına dair yapılan başka bir çalışma bulunmamaktadır. Uygur'un (2018) çalışmasında duygusal şemaların psikolojik esnekliğin %77'sini yordadığını bulmuştur. Sonuç olarak beliren yetişkinler içinde buldukları dönemin özelliklerinden dolayı psikolojik olarak zorlanabilmekte ve bu zorluğu aşmadaki en önemli destek kaynaklarından biri psikolojik esneklik olabilmektedir. Bu nedenle bu dönem içerisinde yer alan üniversite öğrencilerinin, psikolojik esnekliklerini çeşitli değişkenlerle inceleyen araştırmaların yaygınlaştırılması oldukça önemli görülmektedir. Özdemir ve Öz-Soysal (2023), yaptığı çalışmada öğrencilerin psikolojik esnekliğin diğer alt boyutlarında düşük düzeyde beceri gösterirken değerler alt boyutunda değerleriyle uyumlu bir hayat sürdürdüklerini dile getirdiklerini bulmuşlardır. Bu durumun öğrencilerin duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutlarının değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar alt boyutu daha çok yordaması ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Duygusal şemaları ve bilişsel çarpıtmaları hayatlarında daha çok kullanmaya başladıklarında bunu bir süre sonra değerleri ile bağdaştırmaları ihtimal dahilindedir. Ayrıca Özdemir ve Öz-Soysal (2023) beliren yetişkinlerin içinde buldukları dönemin özelliklerinden dolayı psikolojik olarak zorlanabildiklerini ve bu zorluğu aşmadaki en önemli destek kaynaklarından birinin psikolojik esneklik olduğunu söylemişlerdir. Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutlarının psikolojik esneklik alt boyutlarını yordamasının beliren yetişkinlikteki kişilerin psikolojik olarak zorlanmalarından kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Aynı zamanda yaptıkları nitel çalışmada beliren yetişkinlikteki kişilere olaylarda kendinizi duygu ve düşüncelere

kaptırmadan objektif şekilde dışardan bakabilecekler sorulmuş ve çalışmaya katılan kişiler tarafından bazıları duygu ve düşünceleri kenara bırakıp objektif davranabildiklerini söylerken bazı kişiler ise duygu ve düşüncelerinin devrede olduğunu söylemiştir. Bu durum duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutlarının psikolojik esneklik alt boyutunu yordayabileceğini göstermektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi danışanlarına zihinlerinde ve bedenlerinde ortaya çıkan her türlü istenmeyen duygu ve düşünceye sahip olmanın sorun olmadığını ileri sürmektedir. Danışanların bu duygu ve düşüncelerle boğuşmak yerine yaşanacak deneyimlerle onlarla ilişki kurmanın yeni yollarını öğrenebileceğini işaret etmektedir. Duygu ve düşüncenin psikolojik esnekliği yordama gücüne sahip olması bu nedenle anlaşılır hale gelmektedir.

5.2. Sonuç

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin duygusal şema, bilişsel çarpıtma, psikolojik esneklik ve alt boyutları arasında ilişki olup olmadığını analiz etmek ve duygusal şema, bilişsel çarpıtma, psikolojik esneklik ve alt boyutlarının cinsiyet ve yaşa göre farklılaşmasını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin;

- Duygusal şema alt boyutlarından onaylanma, anlaşılma, suçluluk, duyguları basite indirgeme, kontrolü kaybetme, hissizlik, aşırı akılcılık, süreklilik, duyguları kabullenmeme, suçlama alt boyut puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Duygusal şema alt boyutlarından değersizleştirme, yaygınlık ve duyguları ifade etmede güçlük puanları erkekler lehine, tekrarlayıcı düşünme puanları ise kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

- Duygusal şema alt boyutlarından onaylanma, anlaşılma, suçluluk, duyguları basite indirgeme, değersizleştirme, kontrolü kaybetme, hissizlik, aşırı akılcılık, süreklilik, yaygınlık, duyguları kabullenmeme, tekrarlayıcı düşünme, duyguları ifade etmede güçlük, suçlama alt boyut puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

- Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, ya hep ya hiç düşünme, duygudan sonuca ulaşma, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından etiketleme puanları ise cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

- Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, ya hep ya hiç düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme,

kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama alt boyut puanları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

- Psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar, anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

- Psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar, anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma alt boyut puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

- Duygusal şema alt boyutlarından onaylanma ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

- Duygusal şema alt boyutlarından anlaşılma ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde; duygudan sonuca ulaşma arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Duygusal şema alt boyutlarından suçluluk ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, zihinsel filtreleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde; aşırı genelleme, etiketleme arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

- Duygusal şema alt boyutlarından duyguları basite indirgeme ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, kişiselleştirme arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

- Duygusal şema alt boyutlarından değersizleştirme ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme arasında negatif yönde düşük düzeyde; olumluyu azımsama arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

- Duygusal şema alt boyutlarından kontrolü kaybetme ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde; etiketleme arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Duygusal şema alt boyutlarından hissizlik ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından iki uçlu düşünme arasında pozitif yönde düşük düzeyde; etiketleme arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

- Duygusal şema alt boyutlarından aşırı akılcılık ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, iki uçlu düşünme arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

- Duygusal şema alt boyutlarından süreklilik ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından etiketleme arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

- Duygusal şema alt boyutlarından yaygınlık ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

- Duygusal şema alt boyutlarından duyguları kabullenmeme ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından felaketleştirme, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Duygusal şema alt boyutlarından tekrarlayıcı düşünme ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme arasında, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

- Duygusal şema alt boyutlarından duyguları ifade etmede güçlük ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme arasında negatif yönde düşük düzeyde; olumluyu azımsama arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

- Duygusal şema alt boyutlarından suçlama ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

- Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma ile psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde; kabul arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

- Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından felaketleştirme ile psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma, kabul arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından iki uçlu düşünme ile psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

- Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından duygudan sonuca ulaşma ile psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

- Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından etiketleme ile değerler ve psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler doğrultusunda davranışlar, anda olma, kabul arasında negatif yönde düşük düzeyde; ayrışma arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

- Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihinsel filtreleme ile psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma, kabul arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından aşırı genelleme ile psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar, anda olma, kabul arasında negatif yönde düşük düzeyde; bağlamsal benlik, ayrışma arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

- Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından kişiselleştirme ile psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma, kabul arasında negatif yönde düşük düzeyde; kişiselleştirme ile bağlamsal benlik arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

- Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zorunluluk ifadeleri ile psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma, kabul arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

- Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından olumluyu azımsama ile psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar arasında, anda olma arasında negatif yönde düşük düzeyde; ayrışma arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

- Psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ile duygusal şema alt boyutlarından onaylanma, duyguları kabullenmeme arasında negatif

yönde düşük düzeyde; değersizleştirme, duyguları ifade etmede güçlük arasında negatif yönde orta düzeyde; anlaşılma, duyguları basite indirgeme, kontrolü kaybetme, tekrarlayıcı düşünme, suçlama arasında pozitif yönde düşük düzeyde; aşırı akılcılık arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma ile duygusal şema alt boyutlarından anlaşılma, suçluluk, duyguları basite indirgeme, kontrolü kaybetme, hissizlik, duyguları kabullenmeme, suçlama arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

- Psikolojik esneklik alt boyutlarından kabul ile duygusal şema alt boyutlarından anlaşılma, suçluluk, duyguları basite indirgeme, kontrolü kaybetme, hissizlik, aşırı akılcılık, süreklilik, tekrarlayıcı düşünme arasında, suçlama arasında negatif yönde düşük düzeyde; değersizleştirme arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

- Psikolojik esneklik alt boyutlarından bağlamsal benlik ile duygusal şema alt boyutlarından onaylanma, duyguları ifade etmede güçlük arasında negatif yönde düşük düzeyde; duyguları basite indirgeme, hissizlik, aşırı akılcılık arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

- Psikolojik esneklik alt boyutlarından ayrışma ile duygusal şema alt boyutlarından suçluluk, hissizlik, aşırı akılcılık arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

- Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar toplam varyansının yaklaşık %36'sını açıklamaktadır.

- Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte anda olma toplam varyansının yaklaşık %15'ini açıklamaktadır.

- Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte kabul toplam varyansının yaklaşık %23'ünü açıklamaktadır.

- Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte bağlamsal benlik toplam varyansının yaklaşık %15'ini açıklamaktadır.

- Duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları birlikte ayrışma toplam varyansının yaklaşık %12'sini açıklamaktadır.

5.3. Öneriler

Çalışmanın sonuçlarına göre uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler verilmiştir.

5.3.1. Uygulayıcıya yönelik öneriler

- Araştırma sonuçlarına göre duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt boyutları arasında pozitif yönlü, duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik alt boyutları arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Bu açıdan psikolojik danışmanların olumsuz duygusal şema ve bilişsel çarpıtmayı öğrencilerin azaltmalarını desteklemeleri psikolojik esnekliklerini artırmaları için grupla psikolojik danışma oturumları yarar sağlayabilir.

- Erkeklerde değersizleştirme, yaygınlık ve duyguları ifade etmede güçlük puanları daha yüksek çıktığı için psikolojik danışmanlar okullarda erkeklerin de duygularını rahatça ifade etmeleri için psikososyal destek çalışmaları ve ailelerin de bu duruma destek vermesi için seminer planlanabilir.

- Tekrarlayıcı düşünme puanlarında ise kadınlar lehine anlamlı farklılıklar bulunduğu için bu konuda kadın öğrencilere grupla rehberliği oturumları düzenlenebilir.

- Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından etiketleme puanları kadınlarda daha yüksek çıktığı için bu bilişsel çarpıtmayı en aza indirgeyecek kadınlara özgü grup rehberlikleri psikolojik danışmanlar tarafından plana dahil edilebilir.

- Okul psikolojik danışmanları tarafından ailelere psikolojik esneklik kavramı ile ilgili bilgiler verilip küçük yaştan itibaren çocuk yetiştirirken nelere dikkat edebilecekleri ile ilgili seminerler düzenlenebilir.

5.3.2. Araştırmacılara yönelik öneriler

- Araştırmanın çalışma grubu Konya ilinde bulunan Selçuk Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu nedenle çalışmayı farklı örneklerde uygulamak sonuçlarının genellenebilirliği açısından yararlı olabilir.

- Duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik kavramlarının değişime uğrayabileceği düşünüldüğü için çalışmanın aralıklarla tekrarlanması güvenilir sonuçlar elde etmeye katkı sağlayabilir.

- Konu ile ilgili nitel çalışmalar yapılarak sonuçların karşılaştırılması genellenebilirliğe katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- ACT Türkiye. (2024). *ACT'in amacı*. <https://www.actturkiye.com/act/#actin-amaci>
- Ahmed, S. (2014). *Duyguların kültürel politikası*. Sel Yayıncılık.
- Akdeniz, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Akkoç Arabacı, L. N. (2020). *Zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Medipol Üniversitesi.
- Akpınar, G. ve Dündar, H. (2015). Üniversite gençliği döneminin gelişimsel özellikleri ve psikolojik zorlukları. F. Yurtseven ve M. Paker (Eds.), *Üniversite psikolojik danışmanlık el kitabı* içinde (s.s. 17-45). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Altuntaş, Y., Çelikay Söyler, H., ve Kula, H. (2023). Kumar bağımlılılarıyla sağlıklı kontrollerin bilişsel çarpıtmaları, psikopatolojileri ve aile ilişkilerinin karşılaştırılması. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(1), 68–84. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2023.1171>.
- American Psychological Association. (2018). APA Dictionary of Psychology. 21 Temmuz 2024 tarihinde <https://dictionary.apa.org/catastrophize> adresinden alındı.
- Aras, E. N. (2020). Kadınlarda evlilik doyumunun cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelenmesi. *Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(22), 70-87. <http://dx.doi.org/10.31589/JOSHAS.243>
- Ardanış, P. (2017). *Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Arocho, J. (2022, 5 Aralık). *All-or-nothing thinking: Examples and how it causes depression and anxiety*. M. <https://www.manhattancbt.com/all-or-nothing-thinking/>
- Aslantürk, A. ve Avşaroğlu, S. (2022). Yas yaşantısında travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak duygusal şemalar ve öz anlayış. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(33), 73-97. <https://doi.org/10.29228/INESJOURNAL.65838>.
- Atabay Gazioğlu, F. S. (2023). *Psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ölüm kaygısı, anlamsızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2022). Öğretmen adaylarında psikolojik esnekliğin, öz-yeterliğin ve iletişim becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(1), 219-227. <https://doi.org/10.30703/cije.1007362>
- Avcı, M. (2023). *Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu, öz-anlayış ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.

- Ayan, B. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme gücünün aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Medipol Üniversitesi.
- Aydın, H., Reisoğlu, S. ve Aydın, B. (2022). Kovid-19 pandemisi sürecinde bireylerin travma sonrası stres belirtileriyle öz-anlayış düzeyleri ve duygusal şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Mavi Atlas*, 10(2), 438-452 <https://doi.org/10.18795/gumusmaviatlas.1120360>
- Aydoğdu, F., Demir, M. ve Demir, B. (2023). Öğretmenlerde yaşam doyumunun bir yordayıcısı: psikolojik esneklik. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 78-95.
- Bakalım, O., ve Şanal Karahan, F. (2022). Yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 539-559. <http://doi.org/10.21733/ibad.1047549>
- Basar, S. (2021). *Evlü ve yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkiye dair inançları ve bilişsel çarpıtmalarının evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Batmaz, S. ve Özdel, K. (2015). Psychometric properties of the Turkish version of the Leahy Emotional Schema Scale-II. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16(1), 23-30. <https://doi.org/10.5455/apd.170597>
- Battle, C. (2023, 15 Kasım). *10 common types of cognitive distortions*. Skayland Trail. <https://www.skylandtrail.org/10-common-types-of-cognitive-distortions/>
- Beal, D. G. (2023). *Cognitive therapy (CT)*. Salem Press Encyclopedia of Health.
- Beck, A. T. (1997). The past and future of cognitive therapy. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 6(4), 276-284.
- Beck, A. T. ve Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior therapy: Third edition*. The Guilford Press.
- Beck, J. S. ve Fleming, S. (2021). Aoran T. Beck, MD ve bilişsel davranış terapisinin kısa tarihi. *Clinical Psychology in Europe*, 3(2). <https://doi.org/10.32872/cpe.6701>
- Bekir, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: ilişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258.
- Bennett, T. (2022, 22 Temmuz). Why is it so hard to express my feelings? Thriveworks. <https://thriveworks.com/blog/hard-express-emotions/>

- Berglas, S., ve Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405–417. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.4.405>
- Berman, M. (2022, 16 Mart). *Developing psychological flexibility*. BetterUp. <https://www.betterup.com/blog/psychological-flexibility>
- Bilgiz, Ş. (2018). *Toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Blackledge, J. T. ve Barnes-Holmes, D. (2008). Core processes in acceptance and commitment therapy. J. T. Blackledge, J. Ciarrochi ve F. P. Deane (Eds.) *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory research and practise* içinde (ss. 41-58). Academic Press.
- Bodur, B. (2021). *Algılanan anne baba tutumu ve bilişsel çarpıtmalar ile internet bağımlılığı davranışı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Booth R. W., Sharma D., Dawood F., Doğan M., Emam H. M. A. ve Gönenç S. S. (2019). A relationship between weak attentional control and cognitive distortions, explained by negative affect. *Plos One* 14(4), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215399>
- Börekçi, Y. (2021). *Üniversite öğretim elemanlarının kendilerinde algıladıkları stres düzeyi ile depresyon semptomlarının ilişkisinin incelenmesinde duygusal şemalar, üstbilişsel şemalar ve fonksiyonel olmayan bilişlerin aracılık rolünün karşılaştırılması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 191-199. <https://doi.org/10.17066/pdrd.50586>
- Burns, D. D. (1999). *Feeling good: The new mood therapy*. HarperCollins.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem Akademi.
- Cartwright, A. D. ve Craig, J. (2022). Empathy and cognitive distortion in sex offenders participating in community based treatment. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 67(16), 1599-1614. <https://doi.org/10.1177/0306624X221133000>
- Casabianca, (2022, 11 Ocak). *15 Cognitive distortions to blame for negative thinking*. PscCentral. <https://psychcentral.com/lib/cognitive-distortions-negative-thinking>
- Cengiz, S. (2017). *Ergenlerde duygusal tepkisellik, bilişsel çarpıtmalar ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Cherry, K. (2023, 12 Mart). *What is schema in psychology?* Verywellmind. <https://www.verywellmind.com/what-is-a-schema-2795873>

- Cotter, K. (2023, 30 Mart). *Why embracing mixed emotions supports complexity leadership*. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/why-embracing-mixed-emotions-supports-complexity-cotter-ph-d->
- Covin, R., Dozois, D. J. A., Ogniewicz, A., ve Seeds, P. M. (2011). *Cognitive Distortions Scale (CDS)*. APA PsycTests.
- Covino, F. E. (2013). *Cognitive distortions and gender as predictors of emotional intelligence* [Unpublished doctoral dissertation]. Northcentral University.
- Çankaya, Ö. (2020, 25 Şubat). *Psikolojik esneklik*. Psikolektif. <http://psikolektif.com/unipsikolektif/psikolojik-esneklik/>
- Çelik, H. (2023). *Öğretmen mesleki tükenmişlik modeli: psikolojik esneklik, yaşamda anlam ve işe bağlılığın rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Çelik, N. (2019). *Kadın tutuklu hükümlülerin travma düzeyleri ve bilişsel çarpıtma şekillerinin toplum örneklemleri ile karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Davidson, O. ve Neff, K. (2016). Self compassion: Embracing suffering with kindness. I. Ivtzan ve T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology* içinde (ss. 1-15). Rutledge.
- Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Dekin, S. (2020, 7 Ağustos). *Men and emotions: The importance of becoming vulnerable*. Mission Harbor Behavioral Health. <https://sbtreatment.com/blog/men-and-emotions-the-importance-of-becoming-vulnerable/>
- Demir, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: Bilişsel çarpıtmaların aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Dijkstra, P., Barelds, D. ve Brummen-Girigori, O. (2017). General cognitive distortions and body satisfaction: Findings from the Netherlands and Curaçao. *International Journal of Cognitive Therapy*, 10(2), <https://doi.org/10.1521/ijct.2017.10.2.161>
- Doğan, U. ve Kaşıkara, G. (2017). Beğenilme arzusu: Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 51-60. <https://doi.org/10.21666/muefd.345573>

- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C. ve Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(3), 1-11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Dozois, D. J. A. ve Beck, A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs and assumptions. K. S. Dobson ve D. J. A. Dozois (Eds.), *Risk factors in depression* içinde (s.s. 122-135). Elsevier.
- Dönmez, A. (1992). Bilişsel sosyal şemalar. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 1(1), 1-8. https://doi.org/10.1501/Felsbol_0000000108
- Eldoğan Eken, D. (2021, 8 Ocak). *Hissizleşme nedir? İnsanlar neden duygularıyla temaslarını keserler?* Evrim Ağacı. <https://evrimagaci.org/hissizlesme-nedir-insanlar-neden-duygularıyla-temaslarini-keserler-9838>
- Elijah, D. (2023, 29 Mart). *Emotional control*. TopDoctors. <https://www.topdoctors.co.uk/medical-dictionary/emotional-control>
- Erdem, H. (2021). *Yetişkinlerin baba kabul ve red algularının aleksitimi ve duygusal şemalarla arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Erenler, B. (2023). *Klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin ebeveynleşme düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkide duygusal şemaların aracılık rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Antalya Bilim Üniversitesi.
- Ergin, E. (2022). *Yetişkinlerde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Ergül Güvendi, N. (2023). Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında Türk kültüründe kadın: Kuramsal bir tartışma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 27(3), 551-564.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 129-155.
- Ertaç, B. (2021). *Yetişkin bireylerde obsesif inanış düzeyleri ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel çarpıtmalar ve ruminasyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using*. Sage Yayınları.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill.
- Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the comprehensive assessment of acceptance and commitment therapy processes (compact). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>

- Frankl, E. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). Okyanus.
- Gamble, T. K. ve Gamble, M. (2013). *Communication works*. Mcgraw-Hill.
- Garner, E. V., Golijani-Moghaddam, N. ve Sabin-Farrell, R. (2023). Psychological flexibility as a predictor of Professional quality of life in newly qualified psychological therapy practitioners. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 139-148. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.02.005>
- Gautam, A. ve Roopa, M. (2018). Influence of mindfulness on decision making and psychological flexibility among aircrew. *Journal of Psychosocial Research*, 13(1), 199-207. <https://doi.org/10.32381/jpr.2018.13.01.19>
- Ghasemkhanloo, A., Atadokht, A. ve Sabri, V. (2021). The effectiveness of emotional schema therapy on the severity of depression, emotional dysregulation and emotional schemas in patients with major depressive disorder. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 8(3), 76-88.
- Golden, B. (2018, 10 Kasım). 7 *Consequences of blaming others for how we manage anger*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/overcoming-destructive-anger/201811/7-consequences-blaming-others-how-we-manage-anger>
- Gorinelli, S., Gallego, A., Lappalainen, P. ve Lappalainen, R. (2022). Psychological processes in the social interaction and communication anxiety of university students: The role of self-compassion and psychological flexibility. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 22(1), 5-19.
- Grossman, P. (2010). Mindfulness for psychologists: Paying kind attention to the perceptible. *Mindfulness*, 1, 87-97. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0012-7>
- Güven, B. (2023). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların algılanan stres düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Hafizoğlu, A., Artan, T. ve Irmak, H. S. (2021). Üniversite öğrencilerinin savunma mekanizmaları ile duygusal şemaları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 5(2), 131-145.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple*. New Harbinger Publication.
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb Vilardaga, J. Villatte J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and Contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. [Doi:10.1016/j.beth.2009.08.002](https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002)
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Psychology Faculty Publications*, 44(101), 1-25. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy. The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hill, T. (2022, Mayıs 2015). *Can you be too rational?* Tim Hill Psychotherapy and Counselling. <https://timhillpsychotherapy.com/the-superiority-of-thinking/>
- Huziej, M. (2023, 27 Kasım). *What is selective abstraction?* CPD Online College. <https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/mental-health/selective-abstraction/>
- Işık, Ş., Ergüner Tekinalp, B., Üzbe Atalay, N. ve Kaynak, Ü. (2021). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Izadi, F. ve Mokhtari, E. (2021). The effectiveness of emotional-focused couple therapy on reducing the negative emotion schemas and alexithmia as well as increasing marital compatibility. *International Journal of Psychology*, 15(1), 225-254.
- Jaffri, A. B., Mukhtar, S. A. ve Rizvi, S. Z. H. (2021). Indigenous mental health perspective in cognitive distortion: A cross-sectional study of coping strategies, cognitive distortions and depression university students. *Nature-Nurture Journal of Psychology*, 1(1), 45-54. <https://doi.org/10.53107/njnp.v1i2.9>
- Kandemir, M. Ç. (2022). *Öğretmen adaylarının duygusal şemaları, bilişsel esneklik ve sıkıntıyı tolere etme arasında yordayıcı ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kaplan, T. ve Keser, İ. (2020). Geropsikiyatrik bakımda etkin bir hemşirelik müdahalesi: Kabul ve kararlılık terapisi. *Gevher Nesibe Journal of Medical and Health Sciences*, 5(9), 58-68. <http://dx.doi.org/10.46648/gnj.138>
- Karakuş, R. (2024). *Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, psikolojik esneklik, problemlerli internet kullanımı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karaşar, B. ve Öğülmüş, S. (2016). Sosyal onay ihtiyacı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik analizi. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 84-104. <https://doi.org/10.12984/eed.38607>
- Karataş, Z. ve Selçuk, O. (2022). Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 37-46. <https://doi.org/10.32329/uad.1112809>
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Keelan, P. (2022). *Emotional reasoning: A cognitive distortion with powerful effects*. Dr. Patrick Keelan. <https://drpatrickkeelan.com/anxiety/emotional-reasoning-a-cognitive-distortion-with-powerful-effects/>

- Khosravani, V., Ardestani, S. M., Mohammadzadeh, A., Bastan F. S. ve Amirinezhad, F. (2020). The emotional schemas and obsessive-compulsive symptom dimensions in people with obsessive-compulsive disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13, 341-357.
- Kılınç, Y. (2023). Bilişsel Çarpıtma ve Epistemik Kusur Farkındalığının P4C Uygulamalarına Katkısı. *Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 22(3), 482-514. <http://doi.org/10.20981/kaygi.1321785>
- Kim Psikoloji. (2022). *İnsanlığın en önemli sorunlarından biri: anlaşılma ihtiyacı*. <https://www.kimpsikoloji.com/insanligin-en-onemli-sorunlarindan-birianlasilma-ihtiyaci-4/>
- Kocaoğlu, D. (2023). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemalar, bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerilerinin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. Altın Kitaplar.
- Kreze, A. (2021, Kasım 26). *Embracing mixed feelings: Why it's okay to feel conflicted*. Real Life Counselling. <https://www.reallifecounselling.com/mixed-feelings-ok/>
- Kul, A. ve Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(16), 3775-3805. <http://doi.org/10.26466/opus.741907>
- Kumar, V. (2023, 21 Haziran). *The power of connection: Being understood vs. feeling understood*. Medium. https://medium.com/@vipul_kumar/the-power-of-connection-being-understood-vs-feeling-understood-8bc1d88dc261#:~:text=Being%20understood%20and%20feeling%20understood,to%20acknowledge%20and%20validate%20emotions
- Kuyumcuoğlu, R. (2016, 22 Ağustos). *Duygularımızın yöneticisi: Bilişler*. Uplifers. <https://www.uplifers.com/duygularimizin-yoneticisi-bilisler/>
- Lachman, R., Lachman, J. L. ve Butterfield E. C. (2015). *Cognitive psychology and information processing: An introduction*. Psychology Press.
- Lagerlöf, E. H. (2019). *The clinician's guide to treating health anxiety*. Academic Press.
- Lazarus, R. S. ve Smith, C. A. (1990). Emotion and adaptation. *Contemporary Sociology A Journal of Review*, 21(4), 609-637. <https://doi.org/10.2307/2075902>
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177-190.
- Leahy, R. L. (2016). Emotional schema therapy: A meta-experiential model. *Australian Psychologist*, 51(2), 82-88. <https://doi.org/10.1111/ap.12142>
- Leahy, R. L. (2019). Introduction: Emotional schemas and emotional schema therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12, 1-4. <https://doi.org/10.1007/s41811-018-0038-5>

- Leahy, R. L. (2021). *Duygusal şema terapi* (M. Kavaklı, Çev.). Pusula Yayınevi.
- Leahy, R. L., Tirsch, D. D. ve Melwani, P. S. (2012). Process underlying depression: Risk aversion, emotional schemas and psychological flexibility. *International Association for Cognitive Psychotherapy*, 5(4). <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.362>
- Lebow, H. (2021, 7 Haziran). *I feel nothing: How to cope with emotional numbness*. PsycCentral. <https://psychcentral.com/depression/i-feel-nothing-emotional-numbness>
- LeDoux, J. E. ve Brown, R. (2017). A higher-order theory of emotional consciousness. *Proceedings of The National Academy of Sciences*, 114(10). <https://doi.org/10.1073/pnas.1619316114>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorders*. Guilford Press.
- Lonczak, H. S. (2020, 7 Kasım). *Catastrophizing and decatastrophizing: A comprehensive guide*. Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/catastrophizing/#:~:text=Catastrophizing%20functions%20as%20a%20cognitive,inability%20to%20manage%20potential%20threats.>
- Lucia, T., Elena, T., Ambra, L. ve Raymond, D. (2019). Irrational beliefs, cognitive distortions, and depressive symptomatology in a college-age sample: a mediational analysis. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 33(2), 116-127. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.33.2.11>
- Lun, J., Kesebir, S. ve Oishi S. (2008). On feeling understood and feeling well: The role of interdependence. *J Res Pers*, 42(6), 1623-1628. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.06.009>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Marc, S. (2021, 17 Ocak). *Cognition and emotion: A complicated relationship*. The Emotional Learner. <https://theemotionallearner.wordpress.com/2021/10/17/cognition-and-emotion-a-complicated-relationship/comment-page-1/>
- Marie, S. (2022, 30 Eylül). *How to take responsibility for your feelings*. PsycCentral. <https://psychcentral.com/blog/we-are-responsible-for-our-own-feelings#what-emotional-responsibility-means>
- Masuda, A. ve Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. [doi:10.1177/2156587211423400](https://doi.org/10.1177/2156587211423400)
- McEvoy, P. M., Watson, H., Watkins, E. E. ve Nathan, P. (2013). The relationship between worry, rumination and comorbidity: Evidence for repetitive negative thinking as a transdiagnostic construct. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 313-320. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.014>

- McKeever, N. (2020, 27 Haziran). *Psychological flexibility: The superpower of mental health and wellbeing*. The Weekend University. <https://theweekenduniversity.com/psychological-flexibility/>
- Mert, Ö. (2024). *Yetişkinlerin küçük 't' travma yaşantıları ile psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Meshki, P. E. ve Zeinali, A. (2020). The role of childhood abuse experiences in predicting emotional schemas in adulthood. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 7(3), 128-141. <http://dx.doi.org/10.52547/jcmh.7.3.11>
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Mete Alacaoğulları, S. (2022). *Yetişkinlerde duygusal şemaların, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve ruhsal belirti düzeyleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Mohammadkhani, S., Foroutan, A., Akbari, M. ve Shahbahrami, M. (2022). Emotional schemas and psychological distress: Mediating role of resilience and cognitive flexibility. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(3), 284-293. <https://doi.org/10.18502/ijps.v17i3.9728>
- Mohn, E. (2023). *Cognitive distortion*. Salem Press Encyclopedia of Health.
- Naci, E. ve Koletsi, M. (2021). The relationship between cognitive distortion, hopelessness and depression in parents of children diagnosed with autism spectrum disorder in Albania. *Dialogues in Clinical Neuroscience and Mental Health*, 4(2), 81-90. <https://doi.org/10.26386/obrela.v4i2.16>
- Najafabadi, Z. P., Alibeigi, N. ve Eskandarnia, E. (2021). Comparison of cognitive and emotional schema in women with and without marital satisfaction. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 12(1). 56-65.
- Nayebpour, K. ve Özdal, R. (2020). Mind reading and cognitive distortion in Jane Austen's persuasion. *SDÜ Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 51, 239-252.
- Nebel, S. (2022, 6 Nisan). *Should statements*. White Picket Fence Counseling Center. <https://whitepicketfencecounselingcenter.com/should-statements/>
- Neisser, U. (2014). *Cognitive Psychology*. Psychology Press.
- O'Brien, L. (2023, 18 Aralık). *What is personalisation?* CPD Online College. <https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/mental-health/personalisation/>
- O'Sullivan, M. (2022, 17 Mart). *It's just emotion: What is emotional schema therapy?* Mental Health Today. <https://www.mentalhealthtoday.co.uk/innovations/it-s-just-emotion-what-is-emotional-schema-therapy>

- Oğurlu, A. (2021). *Genç yetişkinlik dönemi kişilik özellikleri ile bilişsel çarpıtmaların arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Ong, C. W., Lee, E. B., Petersen, J. M., Levin, M. E. ve Twohig, M. P. (2021). Is perfectionism always unhealthy? Examining the moderating effects of psychological flexibility and self-compassion. *Journal of Clinical Psychology*, 77(11), 2576-2591. <https://doi.org/10.1002/jclp.23187>.
- Oshio, A. (2009). Development and validation of the dichotomous thinking inventory. *Social Behavior and Personality*, 37(6), 729-742. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.6.729>
- Öğrenci (2024, 18 Şubat). *Vikipedia*. <https://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%96%C4%9Frenci>
- Özcan, K. ve Karagöz, B. (2023). Evli bireylerde psikolojik esneklik ve sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi*, 1(1), 14-32.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özdemir, N., Kocamer Şahin, Ş., Elboğa, G. ve Altındağ, A. (2020). Yaygın anksiyete bozukluğunda bilişsel çarpıtmaların tedaviye uyuma etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 380-386. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.69647>
- Özdemir, R. ve Öz Soysal, F. S. (2023). Beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik: nitel bir çalışma örneği, *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 2663-2681.
- Özden, Ö. (2021). *Sanal gerçeklikle maruz bırakma terapisinin sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmalar üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Özgen, M. T. (2021). *Evli çiftlerin bilişsel çarpıtmaları ile evlilik uyumu arasındaki ilişki: bağlanma stillerinin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Özgül, S. S., Demir, V. ve Ünübol, H., (2019). Kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin cinsiyet değişkenine göre duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 173-179. <https://doi:10.35365/ctjpp.19.1.22>
- Özkan, S. (2020). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Popescu, B. ve Karner-Hutuleac, A. (2020). The relationship between personality traits, emotional schema and dyadic satisfaction. *Psychology Series*, 29, 29-48.
- Quartana, P. J., Campbell, C. M. ve Edwards, R. R. (2009). Pain catastrophizing: a critical review. *Expert Rev Neurother*, 9(5), 745-758. <https://doi.org/10.1586/ERN.09.34>

- Raes, F., Griffith, J. W., Craeynest, M., Williams, M. G., Hermans, D., Barry, T. J., Takano, B. ve Hallford, D. J. (2023). Overgeneralization as a predictor of the course of depression over time: The role of negative overgeneralization to the self, negative overgeneralization across situations and overgeneral autobiographical memory. *Cognitive Therapy and Research*, 47, 598-613. <https://doi.org/10.1007/s10608-023-10385-6>
- Rivis, I., Papava, I., Minciuna, M., Bredicean, A. ve Ursoniu, S. (2021). The emotional schemas of psychiatric patients-a case-control study. *European Psychiatry*, 64(1), 468-469. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1251>.
- Roberts, T. (2018). Feeling nothing: Numbness and emotional absence. *European Journal of Philosophy*, 27(1), 187-198. <https://doi.org/10.1111/ejop.12375>
- Roediger, E., Stevens, B. A. ve Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation and interpersonal functioning*. Context Press.
- Roohee, A. ve Sunbal, M (2023). Gender Differences: Paranormal beliefs and maladaptive emotional schemas. *Journal of Arts ve Social Sciences*. 10(1), 17-27. <https://doi.org/10.46662/jass.v10i1.307>
- Rose, H. (2022a). *The danger of emotional reasoning and using our emotions as proof*. <https://nesslabs.com/emotional-reasoning#:~:text=Cognitive%20distortions%20are%20thought%20patterns,empirical%20evidence%20tells%20us%20otherwise>
- Rose, H. (2022b). *Magnification and minimalization: Two binocular tricks on the mind*. <https://nesslabs.com/binocular-tricks-cognitive-distorsions-magnification-minimization>
- Sağar, M. E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 179-192. <https://doi.org/10.20875/makusobed.1080674>
- Salter, K. (2022, 4 Nisan). *How accepting emotions can improve emotional health*. Verywellmind. <https://www.verywellmind.com/how-accepting-emotions-can-improve-emotional-health-425368>
- Sanz, E. (2022, 20 Aralık). *Why do you find it is so difficult to express your feelings?* Exploring Your Mind. <https://exploringyourmind.com/why-do-you-find-it-so-difficult-to-express-your-feelings/>
- Sarı, D. (2024). *Duygusal şemalar ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi.
- Schofield, N. (2021, 9 Şubat). *Emotional rationality*. Medium. <https://naomischofield.medium.com/emotional-rationality-a7753cdcc832>

- Shelvoek, M. (2022, 25 Kasım). *Rationality is not enough*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/navigating-the-serpentine-path/202211/rationality-is-not-enough>
- Shpancer, N. (2010, 8 Eylül). *Emotional acceptance: Why feeling bad is good*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/insight-therapy/201009/emotional-acceptance-why-feeling-bad-is-good>
- Silberstein, L. R., Tirsch, D., Leahy, R. L. ve McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-419. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.406>
- Sommers-Flanagan, J. ve Sommers-Flanagan, R. (2015). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice*. Wiley.
- Sumbas, E. ve Erdemir, N. (2021). Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ile duygu düzenleme arasındaki ilişki. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 117-125. <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2021.170>
- Sünbül, Z. A. (2020). Mindfulness, positive affection and cognitive flexibility as antecedents of trait resilience. *Studia Psychologica*, 62(4), 277-290. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.04.805>
- Şencan, B. (2015). *Bağlanma örüntüleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkilerde duygusal şemalar, duygusal zorlanmaya tolerans ve kişilerarası beklentilerin rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Tai, V. (2023, 17 Ocak). *How accepting our emotions (including the negative ones) brings about inner peace*. Medium. <https://medium.com/@vivien.tai1012/how-accepting-our-emotions-including-the-negative-ones-brings-about-inner-peace-4f2f65312696>
- Talib, J. H., Rabeea, A. S. ve Saad, I. S. (2023). Psychological flexibility and its relationship to competition anxiety among coaches of Iraqı first-class football clubs. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 18(4), 368-370.
- Tarhan, N. (2015). *Duyguların psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Tasa, H. ve Mutlu, S. (2022). Psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 41-68.
- Taşkıran, M. S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik arasında ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Teyfur, A. (2023). *The mediating role of cognitive distortions in the relationship between emotional reactivity and emotion regulation* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Timm, H. (2024). *Overcoming labeling and mislabeling (A cognitive distortion)*. <https://courageousandmindful.com/overcoming-labeling-and-mislabeling-a-cognitive-distortion/>

- Tindle, R., Hemi, A. ve Moustafa, A. A. (2022). Social support, psychological flexibility and coping mediate the association between COVID-19 related stress exposure and psychological distress. *Scientific Reports*, 12(8688), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-12262-w>
- Tiwari, A., Villatte, J. L., Narayanan, S. ve Falk, T. H. (2019). Prediction of psychological flexibility with multi-scale heart rate variability and breathing features in an “in-the-wild” setting. *2019 8th International Conference on Affective Computing and Intelligent Interaction Workshops and Demos (ACIIW)*, 297-303.
- Türk, H. (2019). *Genç yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmalarının bilişsel şemalar ve duygusal şemalar ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Türkçapar, H. (2021). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon.
- Twiselton, K., Stanton, S. C. E., Gillanders, D. ve Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being and relationship quality. *Personal Relationships*, 27(4), 729-960. <https://doi.org/10.1111/per.12344>
- Uğur, E. (2023). *Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının öz şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Ulusoy, S., Yavuz, K. F., Kara, T. ve Karadere, M. E. (2015). Obsesif kompulsif bozuklukta üst-bilişsel süreçler ve duygusal şemaların rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 173-183.
- Ungvarsky, J. (2023). *Rumination (psychology)*. Salem Press Encyclopedia.
- Uygur, S. S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca eğitim fakültesi örneği. *International Journal of Social Science*, 6(70), 135-151. <http://doi.org/10.9761/JASSS7641>
- Uzel, K. (2023). *Genç yetişkinlerde öz şefkat ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Üstün Kervancı, F. ve Topbaş E. (2014). Büro çalışanlarının duygu yönetme becerilerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi programının etkisi: Deneysel bir çalışma. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 1126-1148. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v11i1.2781>.
- Veilleux, J. C., Chamberlain, K. D., Baker, D. E. ve Warner, E. A. (2020). Disentangling beliefs about emotions from emotion schemas. *Journal of Clinical Psychology*, 77(4), 1068-1089. <https://doi.org/10.1002/jclp.23098>

- Waldeck, D., Pancani, L., Morris, E. M. J., Adie, J., Holliman, A. ve Tyndall, I. (2023). Perceived ostracism and paranoia: A test of potential moderating effects of psychological flexibility and inflexibility. *Current Psychology*, 42(33), 29138–29148. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04008-8>
- Weels, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Wiley.
- Whalley, M. G. (2019). *Cognitive distortions: Unhelpful thinking habits*. <https://www.psychologytools.com/articles/unhelpful-thinking-styles-cognitive-distortions-in-cbt/>
- Wilson, T. D. ve Gilbert, D. T. (2003). Affective forecasting. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 345-411.
- Wuth, A., Mishra, S., Beshai, S. ve Feeney, J. (2021). Experiences of developmental unpredictability and harshness predict adult cognition: An examination of maladaptive schemas, positive schemas and cognitive distortions. *Current Psychology*, 41, 7155-7165.
- Yağar Kalaycı, M. (2023). *Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik ve endişe arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Yaşar, S. ve Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 4(1), 126-145. <https://doi.org/10.47793/hp.1037046>
- Yavuz, F., Ulusoy, S. ve Özgen, G. (2016). Ergenlerde kendine zarar verme davranışına eşlik eden duygusal şemalar. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 69-78. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.217592>
- Yavuz, K. F. (2009). *Duygusal şemalar ve Leahy duygusal şema ölçeğinin Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry*, 8(2), 21-27.
- Yavuzer Y. (2015). Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, cognitive distortions. *Educational Sciences Theory and Practice*, 15(4), 879-890. [doi 10.12738/estp.2015.4.2434](https://doi.org/10.12738/estp.2015.4.2434)
- Yıldırım, A. (2023). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri, duygusal şemalar ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Düzce Üniversitesi.
- Yıldırım, B. (2021, Eylül 2). *Hayatı şekillendiren duygu ve değerlerimiz*. <https://bircanyildirim.com.tr/hayati-sekillendiren-duygu-ve-degerlerimiz/>
- Yıldırım, F. ve Gül, H. (2021). Toplumsal cinsiyete duygusal bakış. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 23(41), 578-590.

- Yıldız, H. V. (2021). *Genç yetişkinlerde kişilerarası ilişkiler ile bilişsel çarpıtmalar arasında affetmenin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Yılmaz, B. N. (2023). *Bilişsel çarpıtmalar ile kadınların benlik saygısı ve evlilik kaygısı arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Yiğit, M. C. (2018). *Bireylerde benlik saygısı ve cinsel özyeterlilik ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Publications.
- Young, T., Pakenham, K. I., Chapman, C. M. ve Edwards, M. R. (2022). Predictors of mental health in aid workers: meaning, resilience, and psychological flexibility as personal resources for increased well-being and reduced distress. *Disasters*, 46(4), 974-1006.
- Yücel, D. ve Kurtoğlu, B. M. (2024). Öz şefkatin sosyal kaygı bozukluğu ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracılık rolü. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1-13. <http://doi.org/10.33715/inonusaglik.1288306>.
- Yüksel, C.G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.

EKLER

EK-1 Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :10/02/2023 Toplantı Sayısı:03 Karar No :2023/74
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Şemalar, Bilişsel Çarpıtmalar ve Psikolojik Esneklik Arasındaki Yordayıcı İlişkiler
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Havva Şimal İNCE
Etik Kurul Kararı	12941 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
10/02/2023

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Başkan

EK-2 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU	
<p>Sevgili öğrenciler, cevaplayacağınız ölçekler çeşitli durumlara yönelik duygu ve düşüncelerinizi belirlemek amacıyla yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacaktır. Sizden kimliğinizi belli eden herhangi bir bilgi (ad, tc kimlik numaranız vb.) istenmemektedir. Cevaplarınız bu çalışma dışında herhangi bir yerde kullanılmayacak ve paylaşılmayacaktır. Çalışmanın güvenilirliği açısından samimi cevap vermeniz son derece önemlidir. Katkılarınızdan ve duyarlılığınızdan dolayı çok teşekkür ederim.</p> <p style="text-align: center;">Havva Şimal İnce- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi Doç. Dr. Abdullah Sürücü- Tez Danışmanı</p>	
Cinsiyet	Kadın <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/>
Yaş	18-20 <input type="checkbox"/> 21-23 <input type="checkbox"/> 24-26 <input type="checkbox"/> 27 ve üstü <input type="checkbox"/>
Eğitim Seviyesi	Ön Lisans <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Lisans Üstü <input type="checkbox"/>
Fakülte	
Aile Tutumları	Hoşgörülü/Aşırı İzin Verici <input type="checkbox"/> Demokratik <input type="checkbox"/> Otoriter <input type="checkbox"/> Tutarsız/Kararsız <input type="checkbox"/> Koruyucu <input type="checkbox"/> İlgisiz <input type="checkbox"/>
Büyüdüğünüz Şehir	Büyükşehir <input type="checkbox"/> İl <input type="checkbox"/> İlçe <input type="checkbox"/> Köy/Kasaba <input type="checkbox"/>
Kararlarını Neye Göre Alırsın?	Mantığımla <input type="checkbox"/> Duygularımla <input type="checkbox"/>
Geleceği ya da Geçmiş Ne Sıklıkla Düşünürsün?	Her Zaman <input type="checkbox"/> Kısmen <input type="checkbox"/> Neredeyse Hiç <input type="checkbox"/>

EK-3 Leahy Duygusal Şema Ölçeği II

Leahy Duygusal Şema Ölçeği-II						
Yönerge: Bu ankette duygularınızla örneğin öfke, üzüntü, endişe veya cinsel duygularınızla nasıl bala çıktığınız incelenecektir. Hepimizin bu duygularla başa çıkma şekli farklıdır ve bu nedenle doğru veya yanlış yanıt yoktur. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyun ve aşağıdaki ölçeği kullanarak geçen ay içinde duygularınızla nasıl başa çıktığınızı belirtecek şekilde puanlayınız. Yanıtınızı yandaki kutulara işaretleyin.						
Puanlama: 1: Benim İçin Hiç Geçerli Değil, 2: Benim İçin Pek Geçerli Değil, 3: Benim İçin Geçerli Değil Gibi, 4: Benim İçin Geçerli Gibi, 5: Benim İçin Biraz Geçerli, 6: Benim için Çok Geçerli						
1.Sıklıkla başkalarında bulunmayan duygularla hareket ettiğimi düşünüyorum.						
2.						
3. Kendi hakkımda bir türlü anlayamadım şeyler var.						
4.						
5.						
6.						
7. Duygularımı anlayamıyorum.						
8.						
9. Bazen kuvvetli bir duygu hissetmeme izin verirsem bir daha kaybolmayacağımdan korkuyorum.						
10.						
11.						
12. Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor.						
13.						
14.						
15.						
16. Kendime sıklıkla 'Benim neyim var?' diye sorarım.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21. Başka insanlar kötü şeyler hissetmeme neden oluyor.						
22.						
23. Bir başkası hakkında nasıl hissettiğim konusunda çok kesin olmayı seviyorum.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						

EK-4 Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği						
<p>Yönerge: Bu kısımda, kullandığınız farklı düşünme türleri hakkında bilgi edinmek istemekteyiz. İzleyen kısımda, 10 tür düşünme türü okuyacaksınız. Size her bir düşünme türünün açık-laması verilecektir. Ayrıca düşünme türünü açıklamaya yardımcı olacak iki vaka örneği de okuyacaksınız. Biri sosyal ilişkilere (arkadaşlar, eşler ya da aile gibi) ve diğeri kişisel başarılarla değinen (bir testi geçme ya da işle ilgili bir görevde başarısız olma gibi) iki vaka örneği her bir düşünce türü için verilecektir. Bu örnekler, her bir düşünme türünün gerçek hayat senaryosu içinde nasıl görüldüğünü anlamanızda size yardımcı olmak amacıyla kullanılmıştır.</p> <p>Sizden istenen, açıklanan düşünme türünü anlamaya çalışmanızdır. Daha sonra sizden bu düşünme türünü ne sıklıkla kullandığınızı değerlendirmeniz beklenmektedir. Daha önce açıklanan iki alanda (sosyal ilişkiler ve başarı) bu düşünme türünü ne sıklıkta kullandığınız konusunda düşünmeniz istenecektir. Lütfen cevaplarınızı iyice düşündükten sonra veriniz.</p>						
1-Zihin Okuma						
2-Felaketleştirme						
İnsanlar gelecek hakkında olumsuz öngörülerde bulunabilirler. Bu öngörüler için yeterli kanıt olmadığında, bu durum Felaketleştirme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:						
A- Enis'in üniversitedeki ilk yılıdır. Biyoloji sınavından 70 almıştır. Hemen, dersi düşük bir derece ile tamamlayacağına ve mezun olmakta çok zorlanacağına dair endişe etmeye başlar.						
Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.						
1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok Nadir	Ara Sıra	Bazen	Sık	Oldukça Sık	Her Zaman
B- Duygu'nun erkek arkadaşı, ona ilişkileri hakkında bazı geribildirimler verir. Duygu'ya kendi arkadaşları ile biraz daha fazla zaman geçirmek istediğini söyler. Onun bu ifadelerine dayanarak Duygu, uzaklaşacaklarını ve sonunda ayrılacaklarını düşünmeye başlar.						
Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin						
1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok Nadir	Ara Sıra	Bazen	Sık	Oldukça Sık	Her Zaman
3- İki Uçlu (Ya Hep Ya Hiç) Biçiminde Düşünme						

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.						
1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok Nadir	Ara Sıra	Bazen	Sık	Oldukça Sık	Her Zaman
8- Kişiselleştirme						
9- Zorunluluk İfadeleri (Meli-Malı)						
İnsanlar bazen olayların <i>belli bir şekilde</i> olması gerektiği veya kendilerinin belli niteliklere sahip olmak zorunda olduğunu düşünürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:						
A- Bülent, sınavdan 85 aldığı için üzgündür, çünkü en azından 90 alması gerektiğini düşünmektedir. Birçok şey hakkındaki bu düşünceleri sık sık ortaya çıkmaktadır (örneğin, futbol oynarken asla pas kaçırmaması gerektiğini; odasının sürekli belli bir şekilde düzenlenmesi gerektiğini hissetmektedir).						
Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.						
1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok Nadir	Ara Sıra	Bazen	Sık	Oldukça Sık	Her Zaman
B- Melis, sosyal ortamlarda komik ve ilgi çekici olması gerektiğine inanmaktadır						
Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.						
1	2	3	4	5	6	7
Asla	Çok Nadir	Ara Sıra	Bazen	Sık	Oldukça Sık	Her Zaman
10- Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma						

EK-5 Psikolojik Esneklik Ölçeği

Psikolojik Esneklik Ölçeği							
Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.							
Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1. Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6. Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.							
7.							
8.							
9. Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.							
10.							
11.							
12.							
13. Kişisel değerlerim doğrultusunda hareket ederim.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20. Başka insanlar kötü şeyler hissetmeme neden oluyor.							
21.							
22. Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							

EK-6 Ölçek Kullanım İzinleri

Ölçek Kullanım İzni Ölçek Kullanımı



Havva Şimal İnce

26 Oca 2023 Per 10:44

Hocam merhaba
Necmettin Erbakan Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrenciyim. Üniversite öğrencilerinin duygusal çama, bilişsel çarpılmalar ve psikolojik esneklikleri arasındaki yordayıcı Leathy Duygusal Esneklik II ölçeğini kullanabilir miyim?
Teşekkür ederim, iyi çalışmalar dilerim



Sedat Batmaz

26 Oca 2023 Per 10:06

Alınır ben
Havva Şimal Hanım merhaba,
Ölçeği kullanmanızda bir sakınca yoktur.
Kolaylıklar dilerim

Psikolojik esneklik ölçeği izni Ölçek Kullanımı



Sena Karakuy

28 Oca 2023 Cmt 13:33

Merhaba öncelikle ölçeğe olan ilginizden dolayı teşekkür ediyorum. Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz. Size ekte ölçeği ve değerlendirme formunu iletiyorum. Değerlendirme kısmında ufak değişiklikler var o yüzden gönderdiğim e-mail kullanmanız rica ediyorum. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Değerlendirme için ise analizler yapılmamaktadır. Değerlendirme ölçeği farklıdır ölçek. Kişi 1 ile 7 arasında kendine uygun olan seçeneği işaretler. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Sevgiler



Havva Şimal İnce

Hocam iyi çalışmalar dilerim. Necmettin Erbakan Üniversitesi yüksek lisans öğrencisiyim. Yezende Bilişsel Çarpılmalar Ölçeğini kullanmak istiyorum. Bana ölçek k



Pelin Ardanış

7 Eyl 2022 Çar 14:56

Alınır ben
Havva hanım merhaba,
Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yaptığım Bilişsel Çarpılmalar (Düşünme Türleri) Ölçeğini ilgili çalışmalarınız için kullanabilirsiniz.
Ölçeği ekte ölçeğe ilişkin detaylı bilgileri TOAD'ın ilgili sayfasında bulabilirsiniz.
Kolaylıklar dilerim