

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÖĞRETMEN ADAYLARININ BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ
İLE YILMAZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN
ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SÜMEYYE HATUN TAŞDEMİR

**GAZİANTEP
HAZİRAN 2021**

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÖĞRETMEN ADAYLARININ BİLİŞSEL
ESNEKLİKLERİ İLE YILMAZLIK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SÜMEYYE HATUN TAŞDEMİR

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet MURAT

GAZİANTEP
HAZİRAN 2021

TEZ ONAY SAYFASI**Öğrencinin Adı ve Soyadı** : Sümeyye Hatun TAŞDEMİR**Üniversite** : Gaziantep Üniversitesi**Enstitü** : Eğitim Bilimleri Enstitüsü**Ana Bilim Dalı ve Bilim Dalı** : Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**Tezin Başlığı** : Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklikleri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü**Tezin Savunma Tarihi** : 14/06/2021

Bu tezin yüksek lisans/ doktora tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylarım.

Doç. Dr. Mehmet MURAT

Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımca (tarafımızca) okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir yüksek lisans /doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Mehmet MURAT

Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsam ve niteliği açısından bir yüksek lisans/ doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

(Unvanı, Adı ve SOYADI)

İmzası

Doç. Dr. Mehmet MURAT

Doç. Dr. Ali ÇEKİÇ

Dr. Öğr. Üyesi Saadet YAPAN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Onayı

Doç. Dr. Ahmet İhsan KAYA
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde, bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu kabul ederim. Bu bilgiler doğrultusunda tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edilmesi halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu onayladığımı beyan ederim.

İmza:

Adı ve Soyadı: Sümeyye Hatun TAŞDEMİR

Öğrenci Numarası: 182623111001

Tezin Savunma Tarihi: 14/06/2021

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve deneyimiyle bana yol gösteren zorlandığım zamanlarda motivasyonumu yükseltip beni güdüleyen değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Sayın Mehmet MURAT' a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez savunma jürimde yer almayı kabul ettiği ve yaptıkları kıymetli yorumlar için Doç. Dr. Ali ÇEKİÇ'e ve Dr. Öğr. Üyesi Saadet YAPAN'a teşekkür ederim.

Beni yetiştirip bu günlere gelmemi sağlayan bu uğurda hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan, eğitim hayatım boyunca her türlü imkanı önüme seren canım anneme ve babama; her zaman en yakın arkadaşım ve sırdaşım olan hayatımın her anında desteğini hissettiğim canım ablam Ayşenur'a; yüksek lisansa başlamam konusunda beni cesaretlendiren ve devam etme sürecimde beni motive edip destekleyen meslektaşım ve erkek kardeşim Enes'e; azmiyle bana örnek olan evimizin küçük prensesi kız kardeşim Kübra'ya sonsuz teşekkür ediyorum. Bu ailenin bir ferdi olmak bana güç veriyor. İyi ki bu varsınız.

Hayatımın her anında olduğu gibi tez yazma sürecinde de benden desteğini esirgemeyen güler yüzü ve hoşgörüsü ile bana güç veren kıymetli eşim ve meslektaşım Meriç TAŞDEMİR'e teşekkür ediyorum.

Sümeyye Hatun TAŞDEMİR

Haziran, 2021

ÖZET

ÖĞRETMEN ADAYLARININ BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ İLE YILMAZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜ

TAŞDEMİR, Sümeyye Hatun
Yüksek Lisans Tezi
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet MURAT
Haziran-2021, 98 sayfa

Bu çalışmada bilişsel esneklik ve yılmazlık arasındaki ilişki ve bu ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün araştırılması amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda “bilişsel esneklik ile yılmazlık arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü var mıdır?” şeklinde bir araştırma sorusu geliştirilmiştir. Araştırmanın katılımcılarını Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 336 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada incelenen temel istatistiksel kavramlar “frekans analizi, ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık, korelasyon ve güvenilirlik” IBM SPSS Statistic-21 programı ile, yapısal eşitlik modeli ise AMOS-24 programı ile analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre bilişsel esneklik ile yılmazlık düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Yılmazlık düzeyi ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmişken; olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı; olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile negatif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Bununla birlikte olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri bilişsel esneklik ve yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkide kısmi aracı; alternatif üretebilme becerileri ile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkide kısmi aracı; kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkide tam aracı rolüne sahiptir. Araştırma bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve gelecek çalışmalar için araştırmacılara ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Bilişsel esneklik, yılmazlık, bilişsel duygu düzenleme stratejileri

ABSTRACT

ROLE OF COGNITIVE EMOTION REGULATORY STRATEGIES IN THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY AND RESILIENCE LEVELS OF PROSPECTIVE TEACHERS

TAŞDEMİR, Sümeyye Hatun

M.A. Thesis

Department of Educational Sciences

Program of Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Associate. Prof. Dr. Mehmet MURAT

June-2021, 98 pages

In this study, it was aimed to investigate the relationship between cognitive flexibility and resilience and the mediating role of cognitive emotion strategies in this relationship. Accordingly, a research question was developed that "Do cognitive emotion regulation strategies have a mediating role in the relationship between cognitive flexibility and resilience?" The participants of the study are 336 undergraduate students studying at Gaziantep University, Faculty of Education. Personal Information Form, Cognitive Flexibility Inventory, Adult Psychological Resilience Scale and Cognitive Emotion Regulation Scale were used in the study. The basic statistical concepts (frequency analysis, mean, standard deviation, skewness-kurtosis, correlation and reliability) examined in the study were analyzed by the IBM SPSS Statistic-21 program, and the structural equation model was analyzed by the AMOS-24 program. According to the research findings, there is a positive and significant relationship between cognitive flexibility and resilience level. While a positive and significant relationship was found between the level of resilience and positive cognitive emotion regulation strategies; A non-significant relationship was found with negative cognitive emotion regulation strategies.. There is a positive and significant relationship between cognitive flexibility and positive cognitive emotion regulation strategies; There is a negative and significant relationship with negative cognitive emotion regulation strategies. However, positive cognitive emotion regulation strategies are a partial mediator in the relationship between cognitive flexibility and resilience; partial mediator in the relationship between ability to produce alternatives and resilience level; It has a full mediator role in the relationship between the ability to control and the level of resilience. The research findings were discussed within the framework of the relevant literature and recommendations were made to researchers and practitioners for future studies.

Keywords: Cognitive flexibility, resilience, cognitive emotion regulation strategies

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
EKLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri	5
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Sayıtlar	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.6. Tanımlar	7

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilişsel Esneklik	8
2.1.1. Bilişsel Esneklik Nedir?	8
2.1.2. Bilişsel Esnekliğe Sahip Bireylerin Özellikleri.....	11
2.1.3. Bilişsel Esneklikle İlgili Araştırmalar	12
2.2. Yılmazlık	17
2.2.1. Yılmazlığı Etkileyen Faktörler	19
2.2.2. Yılmaz Bireylerin Özellikleri	25
2.2.3. Yılmazlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar	26
2.3. Duygu Düzenleme	29
2.3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	31
2.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle İlgili Araştırmalar	33

BÖLÜM III

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	38
3.2. Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi	38
3.3. Veri Toplama Araçları.....	41
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	41
3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri	41
3.3.3. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	42
3.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	43
3.4. Uygulama	44
3.5. Verilerin Analizi.....	45
3.5.1. Güvenirlilik Analizi.....	47

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

4.1. Korelasyon Analizi ve Betimsel İstatistikler	48
4.2. Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklikleri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu Ve Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	50
4.3. Öğretmen Adaylarının Alternatif Üretebilme Becerileri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu ve Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	54
4.4. Öğretmen Adaylarının Kontrol Edebilme Becerileri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu ve Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	59

BÖLÜM V

TARTIŞMA

5.1. Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklikleri, Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu ve Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü	65
5.2. Öğretmen Adaylarının Alternatif Üretebilme Becerileri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu Ve Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü	69
5.3. Öğretmen Adaylarının Kontrol Edebilme Becerileri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu Ve Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü	72

BÖLÜM VI**SONUÇ VE ÖNERİLER**

6.1. Sonuç	75
6.2. Öneriler.....	76
KAYNAKLAR	77
EKLER.....	91
ÖZGEÇMİŞ.....	98
VITAE.....	98



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2. 1 Yılmazlık araştırmalarında ele alınan koruyucu faktörler	21
Tablo 2. 2 Yılmazlık araştırmalarında ele alınan risk faktörleri	23
Tablo 2. 3 Yılmazlık araştırmasında olumlu sonuçlar ve/ veya yeterlik değişkenleri	24
Tablo 3. 1 Katılımcıların demografik bilgilere göre dağılımı.....	39
Tablo 3. 2 Mükemmel ve iyi uyum ölçütleri	46
Tablo 3. 3 Güvenilirlik analizi sonuçları	47
Tablo 4. 1 Değişkenler arasındaki korelasyon analizi	48
Tablo 4. 2 Betimsel istatistikler	49
Tablo 4. 3 Model 1'in yol katsayıları.....	50
Tablo 4. 4 Model 2'nin yol katsayıları.....	52
Tablo 4. 5 Model 3'ün yol katsayıları.....	54
Tablo 4. 6 Model 4'ün yol katsayıları.....	55
Tablo 4. 7 Model 5'in yol katsayıları.....	57
Tablo 4. 8 Model 6'nın yol katsayıları.....	59
Tablo 4. 9 Model 7'nin yol katsayıları.....	60
Tablo 4. 10 Model 8'in yol katsayıları.....	62
Tablo 4. 11 Model 9'un yol katsayıları.....	64

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4. 1. Model 1'in bilişsel esneklik ve yılmazlık arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları	50
Şekil 4. 2. Model 2'nin bilişsel esneklik, yılmazlık ve olumlu duygu düzenleme stratejileri arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları.....	51
Şekil 4. 3. Model 3'ün bilişsel esneklik, yılmazlık ve olumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları.....	53
Şekil 4. 4. Model 4'ün alternatif çözüm üretebilme ve yılmazlık arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları	55
Şekil 4. 5. Model 5'in alternatif çözüm üretebilme, yılmazlık ve olumlu duygu düzenleme stratejileri arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları	56
Şekil 4. 6. Model 6'nın alternatif çözüm üretebilme, yılmazlık ve olumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları	58
Şekil 4. 7. Model 7'nin Kontrol Edebilme Becerileri ve Yılmazlık Arasında Kurulan Yapısal Eşitlik Modeli Test Sonuçları	60
Şekil 4. 8. Model 8'in kontrol edebilme becerileri, yılmazlık ve olumlu duygu düzenleme stratejileri arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları	61
Şekil 4. 9. Model 9'un kontrol edebilme becerileri, yılmazlık ve olumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları	63

EKLER LİSTESİ

Ek-1. Demografik Bilgi Formu.....	91
Ek-2. Bilişsel Esneklik Envanteri Örnek Maddeler.....	93
Ek-3. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Örnek Maddeler	94
Ek-4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Örnek Maddeler.....	95
Ek-5. Ölçek Kullanım İzinleri	96



KISALTMALAR

BE: Bilişsel esneklik

YL: Yılmazlık

BDDS: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri

YEM: Yapısal eşitlik modeli



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Toplumların gelişip ilerleyebilmesi için sağlanması gereken birçok faktör vardır. Bu faktörlerin en önemlilerinden biri de o ülkenin eğitim faaliyetlerindeki başarısını arttırabilmesidir. Eğitim faaliyetlerindeki başarıyı sağlayabilmenin temel koşulu ise öğretmenlerin genel kültür-genel yetenek bilgisine, mesleki bilgilere ve pedagojik formasyona sahip olmasının yanında bir takım bilişsel ve davranışsal becerilere sahip olmasıdır. Öğretmenlik mesleği birçok bilişsel-davranışsal becerinin etkili kullanılmasını gerektiren bir meslektir. Çünkü sınıf ortamında aynı anda birden çok olay gelişir ve bu olaylar önceden kestirilemez. İşte bu yüzden öğretmenler olayları kontrol altına alabilme, doğru kararı vermek için de esnek düşünüp farklı alternatif çözüm yollarını gözden geçirebilme becerilerine sahip olmalıdır.

Çözüm yollarını uygulamada uygulanan çözüm yolunun işe yaramadığı durumlarda bile öğretmenlerin aynı stratejide ısrarcı olmaları sorunun daha çok büyümesine yol açacaktır. Bu nedenle öğretmenler çözüm yolları konusunda esnek düşünebilmelidir (Çuhadaroğlu, 2013). En doğru seçeneği görmek değil, “seçim yapmadan önce alternatifleri görebilme becerisi” bilişsel esnekliğin önemli belirleyicilerindendir (Martin ve Anderson, 1998). Dolayısıyla öğretmenler alternatif çözüm önerilerinin farkında olma, yeni durumlara kolay adapte olma ve bireyin esnek olabildiği durumlarda kendini yeterli hissetmesi (Martin ve Anderson, 1998;

Martin ve Rubin, 1995) olarak tanımlanan bilişsel esneklik becerilerine sahip olmalıdır.

Bilişsel esneklik bilişsel bir süreç olarak değil de gözlemlenebilen bir davranışsal süreç olarak ele alındığında: bir görevden diğerine geçme, aynı anda birden fazla davranışı gerçekleştirebilme, davranışı yeni bir kuralla birlikte güncelleyebilme, probleme yeni bir çözüm yolu bulma, çözüm stratejisini kendince farklı şekillerde uyarlayabilme, yeni bir bilgi ya da araç oluşturabilme (Leber vd., 2008) olarak tanımlandığında bir öğretmenin bu becerilere sahip olması gerektiği düşünülmektedir. Başpınar (2019)'ın öğretmen adayları ile yaptığı çalışmada bilişsel esneklik becerilerinin öğretmenlik mesleki yeterliliklerini yordamada güçlü bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Üzümcü ve Müezzini (2017) öğretmenler ile gerçekleştirdiği araştırmada öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeyi ile mesleki doyum düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Okullarda eğitim ve öğretimin etkili bir şekilde yürütülebilmesi, sosyal ve psikolojik olarak sağlıklı bireylerin yetişebilmesi için başlarına gelen stresli, zor ve olumsuz yaşantılardan etkilenmeyen veya çok az etkilendiği durumlarda bile kısa zamanda bu olumsuz etkileri atlatabilen, mücadele etmeyi seven, güçlü bir karaktere sahip, fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak sağlıklı öğretmenlerin varlığına gereksinim duyulmaktadır (Kırımoğlu vd., 2010). Öğretmenlik mesleğini icra edenler sürekli bir kendi geliştirme değişirme sürecinde olması gerekmektedir. Çünkü sürekli değişen ders içi müfredatlar, değişen sınav sistemi ve soru tarzları, değişen hayat şartlarına paralel olarak ilgi ve motivasyonları farklılaşan öğrenci ve veli profilleri öğretmenleri sürekli gelişmeye zorlamakta ve yeni şartlara uyum sağlamasını zorunlu kılmaktadır.

Okullarda görev yapan öğretmenlerden ders içi ve ders dışı birçok beklentiler vardır. Bunlardan bazıları şunlardır: Sınıf düzeyine uygun ders planı hazırlamak ve hazırlanan bu programı uygulamak, alanıyla ilgili öğrenci başarısını arttırmak, kulüp çalışmalarında görev almak, alanı ile ilgili gelişmeleri takip edip bunları öğretime uyarlamak, nöbetçi öğretmen olduğu günlerde okuldaki düzeni sağlamak, sınıf rehber öğretmenliğini yaptığı sınıfın ihtiyaç ve beklentilerine cevap vermek ve sorunların çözümüne yardımcı olmak. Eğitim ve öğretimle ilgili bu görevleri üstlenen öğretmenlerin genel olarak yılmazlık düzeylerinin yüksek olması, hem öğretmenlerin

kendilerine verilen görevlerini tam manasıyla yerine getirebilmeleri hem de eğitim-öğretim hizmetlerinin amaçlarına ulaşabilmesi için vazgeçilmez bir zorunluluktur (Irmak, 2015). Öğretmenlerin yılmazlık düzeylerinin tükenmişliğe etkisinin incelendiği araştırmada yılmazlık düzeyinin öğretmenlerin tükenmişliklerini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir (Gönen, 2020).

Öğretmenlik mesleğini gerçekleştirecek bireylerden beklenen bir diğer olumlu kişilik özelliği ise bireyin etkili iletişim becerilerine sahip olmasıdır. Çünkü bu mesleği icra eden kişiler öğrenciler, veliler, okul idaresi ve mesai arkadaşlarının yanı sıra diğer sosyal ve fiziksel kaynakları edinme konusunda birçok farklı kurum kuruluşları ile iletişim halinde olması gerekmektedir.

Etkili iletişim becerilerine sahip olan çalışanların varlığı, örgütler için epey önem taşımaktadır. Örgütlerde etkili iletişim olduğu sürece, verimlilik, hizmet ve ürünün kalitesi, çalışanların üretkenlik düzeyi artış gösterir; çalışan bireyler arasındaki güven ilişkisi, birbirleri ile olan iletişimleri, işe kendini adama düzeyi, işten alınan doyum ve motivasyon seviyesi artar; kişiler arası duygusal bağlar daha güçlü bir hale gelir; değişimi kabullenmek daha kolay bir hale gelir; mazeretsiz işe gelmeme, mutsuzluk ve bunun sonucunda yaşanan istifa etme oranı ve maliyetlerde azalma gerçekleşir (Hargie, 2016). Bu gibi sebeplerle bir örgütün daha verimli ve etkili olarak devam edebilmesi için çalışanlarının etkili iletişim becerilerine sahip olması gerekir (İhtiyaroğlu, 2018). Okulun da bir örgüt olduğu varsayıldığında öğretmenlerin de etkili iletişim becerilerine sahip olması gerektiği söylenebilir.

Duygular, iletişim sürecindeki temel öğelerdendir. Bu nedenle öğretmenlerin kendi duygularının farkında olması ve bu duyguların gücünü avantaja çevirmesi ve duygularını kontrol edebilme becerisi iletişim sürecinin etkililiğini arttırmak için gereklidir (Taylı, 2014). Eğitim-öğretim süreçlerinden azami düzeyde verim alabilmek için öğretmen ve öğrencilerin olumlu duyguları deneyimlediği ortamların oluşturulması ve bu duygulara yönelik davranışlar gerçekleştirmesinin desteklenmesi önem arz etmektedir (İhtiyaroğlu, 2018).

Bireyler, duygulara yönelik tepki vermeden önce kendilerine özgü “bilişsel öğeler” geliştirmekte (Lazarus, 1999) ve bu bilişsel öğeleri kullanarak stresli ya da olumsuz olaylara karşı duygusal tepkilerini düzenledikleri bir süreç yaşamaktadırlar (Besharat ve Shahidi, 2014). Bu süreç duygu düzenleme olarak ifade edilmektedir ve

“problemler, zorluklar veya stres oluşturan durumlar karşısında bireyin duygusal tepkilerinin değiştirmesini sağlayan içsel ve dışsal süreçler” şeklinde tanımlanmaktadır (Thompson, 1994).

İhtiyaroğlu (2018)’nın öğretmenler adayları üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre “kendini suçlama”, “kabul etme”, “ruminasyon”, “olumlu yeniden odaklanma”, “plan yapmaya tekrar odaklanma”, “olumlu yeniden gözden geçirme”, “olayın değerini azaltma”, “felaketleştirme” ve “diğerlerini suçlama” alt boyutlarından oluşan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile iletişim becerileri arasında yüksek düzeyli ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Öztürk (2020) okul öncesi öğretmeni adayları ile yaptığı çalışmada, kendi duygularının farkında olan ve uygun duygu düzenlemeler yapan öğretmen adaylarının çocukların duygularına kabul edici ve olumsuz duygularıyla baş etmelerini destekleyici tepkiler vermeyi tercih ettikleri sonucunu elde etmiştir. Bunun tersine kendi duygularını tanımakta ve ifade etmekte zorluk yaşayan ve uygun duygu düzenlemeler yapamayan öğretmen adaylarının çocukların duygularına ceza veya ihmal tepkileri vermeyi tercih ettikleri ortaya konmuştur. Araştırma sonucunda, okul öncesi öğretmen adaylarının çocukların duygularına vermeyi tercih ettikleri tepkiler ile kendi duygusal farkındalıkları ve duygu düzenlemeleri arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Duygusal farkındalığı yüksek ve duygu düzenlemesi sağlıklı olanların daha sağlıklı duygu sosyalleştirme yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Yukarıda belirtilen nedenlerden dolayı öğretmenlerde bilişsel esneklik, yılmazlık ve bilişsel duygu düzenleme becerileri üzerinde bir araştırma yapma gereksinimi duyulmuştur. Öğretmen adayları da geleceğin öğretmenleri olduğu için bu araştırma Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri ile yapılmıştır.

Bu anlamda öğretmen adaylarının bilişsel esneklik ve yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkiye ve bu ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne bakmak öğretmen adayları ile çalışan meslek gruplarına faydalı bilgiler sağlayacaktır.

Bu çalışmada, “Öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü var mıdır?” problemi doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Öğretmen adaylarının “bilişsel esneklikleri” ile “yılmazlık” düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Öğretmen adaylarının “olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri” ile “yılmazlık” düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Öğretmen adaylarının “olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri” ile “yılmazlık” düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Öğretmen adaylarının “olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri” ile “bilişsel esneklikleri” arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Öğretmen adaylarının “olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri” ile “bilişsel esneklikleri” arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Öğretmen adaylarının “bilişsel esneklikleri” ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide “olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin” aracı rolü var mıdır?
7. Öğretmen adaylarının “bilişsel esneklikleri” ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide “olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin” aracı rolü var mıdır?
8. Öğretmen adaylarının alternatif üretebilme becerileri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide “olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin” aracı rolü var mıdır?
9. Öğretmen adaylarının alternatif üretebilme becerileri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide “olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin” aracı rolü var mıdır?
10. Öğretmen adaylarının kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide “olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin” aracı rolü var mıdır?
11. Öğretmen adaylarının kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide “olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin” aracı rolü var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, yılmazlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin ve bilişsel esneklik ile yılmazlık arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesidir.

Araştırma kapsamında ilgili literatür taramasından ve elde edilecek veriler ile birlikte istatistiksel analizlere de yer verilmiştir. Araştırma verilerinden yola çıkarak üniversite öğrencilerinde bu becerileri geliştirici psikoeğitim çalışmaları yapılabileceği düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Literatüre bakıldığında bilişsel esneklik ve yılmazlık kavramları son dönemlerde sıklıkla araştırılan konulardandır. Fakat öğretmenlerin bilişsel esneklik ve yılmazlık düzeylerinin birlikte incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili öğretmenlerde kapsamlı bir çalışma yapılması gereği duyulmuştur. Literatürdeki bu eksikliği tamamlamak amacıyla geleceğin öğretmenleri olan öğretmen adaylarının bilişsel esneklik, yılmazlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin araştırılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öğretmenlik mesleğinin barındırdığı özellikler göz önüne alındığında öğretmenlerin gelecek nesilleri yetiştirmede büyük bir role sahip olduğu görülmektedir. Bir çocuğun hayatında onun kişiliğinin oluşmasında aileden sonra belki de en çok etkili olan kişi öğretmendir. Öncelikle öğretmenler öğrencileri için her zaman bir rol model; örnek insan olmuşlardır. Öğretmenin sorunlara bakış açısını, bu sorunların çözümünde kullandığı yöntemleri, zorluklarla baş etme biçimlerini, duygularını nasıl kontrol edip bu durumdan işlevsel sonuç çıkardığını gören öğrenciler bu davranışları farkında olarak veya olmayarak içselleştirerek kendi davranış repertuvarını oluşturmaktadır. Sağlıklı bilişsel davranışsal becerileri edinen öğrenciler de gelecekteki hayatlarında daha olumlu ve başarılı olabileceklerdir.

Öğretmen adaylarında bu becerilerin düzeyinin belirlenmesi ve birbirleri arasındaki ilişkinin incelenmesi öğretmen adayları ile çalışan psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist ve sosyal hizmet uzmanları gibi ruh sağlığı alanındaki uygulayıcılara ve öğretmenlerin bilişsel esneklik ve yılmazlık düzeyiyle ya da bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını ile ilgili akademik araştırmalar yapmak isteyen araştırmacılara da katkı sağlaması beklenmektedir. Bu araştırmalar sonucunda öğretmen adaylarında bilişsel esnekliği, yılmazlığı ve olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini geliştirmeyi amaçlayan psikoeğitim programları geliştirilebilir. Uygulanan programlar sayesinde öğretmenlerin dolayısıyla da

yetiřtirdiđi gelecek nesillerin ruh sađlıđına olumlu katkılar yapacađı dūřūnūlmektedir.

1.4. Sayıtlar

- Araştırmaya dahil olan  ğretmen adaylarının araştırmada kullanılan ölçekleri içtenlikle cevapladığı varsayılmıştır.
- Çalışma grubunun diğer  ğretmen adaylarını da temsil edebilecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma 2019-2020 eğitim- ğretim yılında Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesinde lisans eğitimine devam eden öğrencilerle sınırlıdır.
- Araştırmada ulaşılan veriler, veri toplama araçlarının ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bilişsel Esneklik: G   durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi ve insan davranışları ve yaşam olayları karşısında farklı açıklamalar geliştirebilme ve zor durumlarda alternatif çözüm  nerileri geliştirebilme olarak tanımlanmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Yılmazlık: Olumsuz yaşantılar karşısında bireyin adapte olabilme ve gelişim sürecini devam ettirebilme kapasitesi yılmazlık olarak adlandırılır (Arslan, 2015a).

Bilişsel Duygu Düzenleme: Bireyin tehdit edici ya da yaşamında stres oluşturucu durumlar karşısında kullandığı bilişsel başa çıkma yollarıdır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilişsel Esneklik

2.1.1. Bilişsel Esneklik Nedir?

Günümüz dünyasında bireylerin yaşadığı en önemli zorluklardan biri de sürekli değişmekte ve gelişmekte olan çevresel koşullardır. Sürekli değişmekte olan yaşam standartları, teknolojinin çok hızlı ilerlemesi, sosyal ve küresel hayatta bireyden beklenen davranış görevlerinin değişikliğe uğraması, mesleki beceri ve yeterliliklerin sık sık değişikliğe uğraması vb. değişimler bireyleri bu değişikliklere uyum sağlamaya zorlamakta ve bireylerden sağlıklı bir uyum süreci gerçekleştirmesi beklenmektedir. Carroll, Blakey ve FitzGibbon, (2016) buna vurgu yaparak bilişsel esnekliği değişen çevresel şartlara göre bireyin sahip olduğu görev, davranış, rol ve amaçlarını değiştirebilme kabiliyeti olarak tanımlamışlardır.

Değişen çevresel şartlara uyum sağlayabilme yetisi yaşamda kalmanın temel belirleyicilerindendir. Çevresel şartların değişkenliği, beklenmedik ve güç sorunlar ortaya çıkarabilmekte ve ortaya çıkan bu tür durumlar kişilerin çeşitli bilişsel ve duyuşsal yaklaşımlar geliştirmelerine neden olmaktadır. Geliştirilen yaklaşımlar karşılaşılan sorunlara yönelik çözümler üretebilmeyi zorlaştırmakta ya da kolaylaştırmaktadır (Sarıçalı, 2018). Bireylerden beklenen geliştirdikleri bu yaklaşımların onların uyum sağlamasına yardımcı olacak nitelikte olmasıdır.

Bireyler her zaman hayatlarında çeşitli problemlerle veya başa çıkılması gereken zor olaylarla karşılaşmamaktadır. Bazen de zor koşullar olmasa bile kişiler kendilerine sunulan pek çok farklı alternatif arasından seçimler yapmak, karar vermek zorunda kalmaktadır. Bu gibi durumlarda da bilişsel esneklik kavramının önemi ortaya çıkmaktadır (Sapmaz ve Doğan, 2013). Çünkü bilişsel esneklik, bireylerin sahip olduğu farklı seçenekleri görebilmesi, değişik ve farklı olaylara adaptasyon gösterebilmesi ve bu gibi olaylarda kendisini yeterli görmesidir (Bilgin, 2009; Martin ve Rubin, 1995).

Gülüm ve Dağ (2012) ise bilişsel esnekliği değişen çevresel koşullara göre insan zihninin olay ve durumları algılayış şeklini değiştirebilme becerisi olarak tanımlar. Bu beceriye sahip kişiler, kendisini zorlayıcı, dengesiz düşüncelerini daha uyumlu düşüncelerle değiştirebilmekte, yeni yollar keşfedebilmekte ve zorlandıkları olayları kontrol edilebilir olarak görmektedirler.

Canas vd. (2003)'nin kişinin etrafındaki yeni ve aniden gelişen olaylarla yüzleşebilmek için bilgi işleme stratejilerini düzenleme yeteneği olarak tanımladıkları bilişsel esnekliği, Dennis ve Vander Wal (2010) bireyin değişen çevrenin şartlarına göre sahip olduğu bilişleri değiştirebilmeye olan yatkınlığı olarak tanımlamıştır. Stevens (2009) ise bir düşünceden diğerine geçebilme, yeni ve başka durumlara uyum sağlayabilme veya sorunlara çok yönlü stratejilerle bakabilme potansiyeli olarak tarif etmektedir. Yani aslında bilişsel esneklik karşılaşılan sorunlara en doğru çözüm yolunu bulmanın ötesinde daha kapsamlı ve alternatifli düşünebilmektir. Bir başka deyişle Martin ve Anderson (1998)'un da ifade ettiği gibi, en doğru tercihi bulmaktan ziyade, o tercihi seçmeden önce elinde olan tüm seçeneklerin farkına varabilmektir. Bu da demek oluyor ki herhangi bir durumda daha çok seçeneği göz önünde bulunduran kişilerin bilişsel esnekliği sadece en doğru seçeneği gören kişilere göre daha yüksektir (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998).

Bilişsel esneklik kavramını bilişsel bir süreç yerine gözlemlenebilen bir davranış olarak ele aldığımızda çeşitli tanımlamalar ortaya çıkabilmektedir: aynı zaman dilimi içerisinde birçok görevi yerine getirebilmek; davranışları yeni bir kural ışığında değiştirmek; mevcut probleme farklı çözüm önerisi getirebilmek; kullanılan

strateji işe yaramadığında çözüm stilini değiştirmek; yeni bir bilgi ya da araç üretebilmek (Leber vd., 2008) bilişsel esnekliğin farklı tanımlarındandır.

Bilişsel esneklik kavramını zıddı olan bir başka kavramla açıklamak gerekirse; bilişsel esneklik yeterliliğinin tersi olan bilişsel esneklikte azlık, zihinsel yapıları değiştirmenin gerektiği zamanlarda bilişsel yapıyı değiştirebilmede yaşanan yetersizliği tanımlamaktadır ve perseverasyon veya bilişsek katılık olarak isimlendirilmesi mümkündür. Perseveratif düşünceleri olan kişiler duruma uygun olmayan ya da tekrarlayıcı ve ısrarcı düşünceler gösterirler, alternatif bakış açıları geliştirmekte zorlanırlar (Possin, Filoteo, Roesch, Zizak, Rilling ve Davis, 2005).

Perseverasyonun zıddı olan bilişsel esneklik alternatifli düşünebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlama bilişsel esneklik kavramının olasılıklı düşünme ile karıştırılabilmesine neden olabilir. İki kavram arasındaki temel fark şudur: olasılıklı düşünme bir problem durumunun ortaya çıkmasına sebep olabilecek bütün nedenleri ve çözüm yollarını hesaba katarak düşünme olarak tanımlanabilir ve olasılıklı düşünme daha çok ergenlik dönemine geçişle birlikte sistematik düşünmenin gelişmesiyle ortaya çıkar; fakat bilişsel esneklik olasılıklı düşünmeden farklı olarak ergenlik dönemindeki bilişsel gelişimden ziyade daha önceki dönemlerde gelişmeye başlayan bir özellik olmakla birlikte bu kavram daha çok beklenmeyen durumlar, belirsizlikler ve bir kaos durumu çıktığında kullanılmaktadır. Bu durumun aksi ise bireylerin aniden gelişen beklenmeyen durumlar meydana geldiğinde farklı çözümleri işleme koymak yerine, eski çözüm yollarında ısrarcı olması durumu perseverasyon olarak adlandırılmaktadır (Çuhadaroğlu, 2013).

Bilişsel esneklik iki alt boyuttan oluşan bir kavramdır. Bu alt boyutlardan ilki olan alternatif çözüm üretebilme becerisi bireylerin zor durumlarla karşılaştıklarında sergiledikleri çözüm yolu geliştirebilme yeterliliğini ifade etmektedir. İkinci alt boyut olan kontrol edebilme yeterliliği ise kişinin zor durumlarla karşılaştığında bu durumun üstesinden gelebileceğine dair kendine olan güvenini tanımlamaktadır. Kişi zor durumlarla karşılaştığında sürekli bunu yenemeyeceğine dair bir düşünce içinde olursa olumsuz duygular yaşaması kaçınılmazdır. Bununla birlikte kontrol edebilme becerisi düşük olan bireylerin problem çözebileceklerine dair kendilerine olan inançları zayıftır ve bu kişiler çözüm üretmek yerine sürekli bu durumdan yakınmayı tercih ederler. Bireyler sorunun çözümünde problemlere farklı açılardan bakabilmek

amacıyla öncelikli olarak problemlerin oluşum sürecini değerlendirmeli ve alternatif çözüm önerileri geliştirebilmelidir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

2.1.2. Bilişsel Esnekliğe Sahip Bireylerin Özellikleri

Bilişsel esnekliğe sahip olan kişiler bazı özellikleri ile diğer insanlardan ayrılırlar. Bu bireyler kişilerarası iletişimde kendilerini yetkin hissederler, atılan davranışlar sergilerler girişimcidirler ve sorumluluk sahibidirler, ilgi gösterirler ve yaşadıkları olayları daha iyi anlamlandırabilirler. Ayrıca bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin farklı durumlarla karşılaştıklarında, kurdukları iletişimde başarılı olabileceklerine dair kendilerine olan inançları yüksektir ve bu kişiler beklenmedik olaylarla karşılaştıklarında uyum sağlamaya ve iletişim kurmak için yeni yollar denemeye heveslidirler. Aynı zamanda da bilişsel esneklik sahibi kişiler bireylerarası ilişkilerinde daha olumlu ilişkiler sergilerken sözle saldırganlığı da daha az kullanırlar. Bilişsel olarak esnek bireyler, yeni olay ve durumlarla karşılaştıklarında iletişim kurmak için yeni yollar denemeye, gereksinimleri karşılayabilmek için davranışlarını uyarlamaya isteklidirler (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel olarak esnek bireyler sorunlar karşısında olumsuz baş etme stratejilerini daha az kullanırken bilişsel esneklik düzeyleri düşük olan kişiler de genellikle olumsuz baş etme stratejileri kullanırlar. Değişime açık, hayata bakış açıları daha olumlu oldukları için bilişsel olarak esnek olan bireyler aktif baş etme stratejilerini daha sıklıkla kullanmaktadırlar, işe yaramayan kendini suçlama, diğerlerini suçlama gibi olumsuz baş etme stratejilerine ise daha az başvurumaktadırlar (Bedel ve Ulubey, 2015).

Bandura (2001)'ya göre öz yeterlilik bilişsel esnekliğin bir parçasıdır ve yüksek öz yeterlik inançlarına sahip bireyler yüksek bilişsel esnekliğe sahiptirler. Çünkü bireyler yetenekleri ile ilgili farklı bilgi kaynaklarına başvururlar, bu kaynakları birleştirirler ve gerektiğinde bu kaynaklardan elde ettikleri bilgileri kullanırlar. Bu süreçleri gerçekleştirmek için ise bilişsel esneklik gerekmektedir (Bandura, 1989). Yine aynı şekilde Martin ve Rubin (1995) de, bilişsel esneklik düzeyleri yüksek bireylerin, daha düşük bireylerle kıyaslandığında daha yüksek düzeyde öz-yeterlik inançlarına ve kendi kendine gözlem becerilerine sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Bilişsel esnekliğe sahip olan kişiler, var olan soruna daha dikkatli bir şekilde odaklanabilirler, değişime açıktırlar ve sorunları çözümleyebilmek isterler. Bilişsel esnekliği olmayanlar ise dikkatleri dağınık olmakla beraber değişime karşı direnç gösterirler ve yeni olaylar karşısında ne yapacaklarına karar vermekte zorlanırlar (Jonassen ve Grabowski, 1993).

Ayrıca bilişsel esneklik becerisi yüksek bireyler, kendisinde uyumsuz olan ve onu zorlayan düşüncelerin yerine, daha uyumlu ve dengeli düşünceleri koyabilmekte, güç ve zorlayıcı durumları daha baş edilebilir olarak algılamakta ve kendilerini alternatifler üretebilir olarak değerlendirmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Bilgin (2009a) tarafından yapılmış araştırmada bilişsel olarak esnek bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi ve problem çözme becerileri de yüksek bulunmuştur. Yine Bilgin ve Bilgiç (2016)'ın araştırma sonuçlarına göre bilişsel esnekliğe sahip olan kişiler daha mantıklı ve bağımsız karar verebilmekte, karar verirken daha az kararsızlık yaşamakta ve daha az içtepisel kararlar vermektedir. Bilgin (2017)'in ergenler üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre, bilişsel olarak esnek ergenlerin kişilik özelliği olarak daha dışa dönük oldukları, öz denetim becerilerinin yüksek olduğu, kendini yenilemeye ve geliştirmeye açık oldukları görülmüştür. Bilişsel esneklik düzeyi düştükçe de kişiler daha nevroitik özellikler sergilemektedir.

2.1.3. Bilişsel Esneklikle İlgili Araştırmalar

Aşağıda bilişsel esneklik ile ilgili yurt dışında yapılmış bazı araştırmalara yer verilmiştir.

Eduardo ve Silvia Dotta (2017) çalışmalarında, bilişsel esneklik hakkındaki alanyazının sistematik bir biçimde incelemeyi amaçlamışlardır. Veriler, 12 veri tabanındaki 224 belgeden toplanarak analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarında, Spiro ve meslektaşları tarafından geliştirilen bilişsel esneklik teorisinin öğrenmenin yanında nöropsikolojinin çalışmalarında da sıklıkla kullanıldığı görülmüştür. Ayrıca öğretmenlerin sahip olduğu bilişsel esnekliğin, öğrencilerin aktif öğrenme sürecindeki rolünü esnekleştirmek ve başa çıkma yollarını öğretmek için kavramsal bir temel sağlayabileceği belirtilmiştir.

Ritter, Damian, Simonton, Baaren, Strick, Derks ve Dijksterhuis (2012)'ün yaptığı deneysel araştırmada katılımcılar ilk deneyde sanal bir gerçeklikte meydana gelen karmaşık olağandışı ve beklenmedik olaylar yaşadılar. İkinci deneyde, katılımcılar şema ihlallerine maruz kaldı. Her iki deney de çeşitli kontrol gruplarıyla yapılan karşılaştırmalarda, alışılmadık bir olaya aktif katılım olarak tanımlanan çeşitlendirici farklı deneyimlerin, normal deneyimlere aktif veya vekaleten katılımlara kıyasla bilişsel esnekliği arttırdığı görülmüştür.

Dennis ve Vander Wal (2010), bilişsel esneklik envanteri geliştirmek amacıyla yaptıkları çalışmalarında, ölçüt bağımlı geçerliği ortaya koymak için, bilişsel esnekliğin başa çıkma stilleri ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik, uyumlu başa çıkma stilleri ile (sosyal destek arama, olumluya odaklanma, problem odaklı) pozitif yönde; uyumsuz başa çıkma stilleri ile (keşkeci düşünme, kendine saklama, kendini suçlama ve uzaklaşma) negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Masley, Roetzheim ve Gualtieri (2009), aerobik egzersiz ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi araştırmak için bir deneysel çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmada denekler bir sağlıklı yaşam merkezine kayıtlı 91 yetişkinden oluşmaktadır. Kontrol grubundaki deneklerle haftada 0-2 gün aerobik çalışma yapılmış; deney grubu ise iki gruba ayrılmış yarısı haftada 3-4 gün, yarısı ise 5-7 gün aerobik egzersiz yapmışlardır. Deney grubu ile kontrol grubu arasındaki bellek, zihinsel hız, reaksiyon süresi, dikkat ve bilişsel esneklikteki farklılıklar incelenmiştir. 10 haftalık süre sonunda artan aerobik aktivite sıklığının bilişsel performansı özellikle de bilişsel esnekliği arttırdığı ifade edilmiştir.

Stevens (2009), yaptığı araştırmada sosyal problem çözme ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma grubunu yaşları 4 ile 6 arasında değişen okul öncesi dönemdeki risk altında yaşayan 82 çocuk oluşturmaktadır. Bulgulara göre okul öncesi dönem çocukların sosyal becerileri ve davranışlarında bilişsel esnekliğin önemli bir katkısı vardır. Bilişsel esnekliği daha yüksek olan çocukların daha fazla problem çözme stratejisi kullandıkları gözlenmiş, daha iyi sosyal ve sözel becerilere sahip oldukları bulunmuştur. Yine aynı çocuklarda sorun davranış sergileme olasılığının daha düşük olduğu belirtilmiştir.

Edmunds (2007) tarafından yürütülen araştırmada hiper ortam kullanımının bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeylerine etkisi incelemeye çalışılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden yarı deneysel desende yürütülen araştırmanın katılımcıları 13 deney ve 14 kontrol olmak üzere 27 öğretmen adayından oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarında öğretmen adaylarının adaylarının öz yeterlik düzeylerinde deney grubu lehine anlamlı farklılık görülürken bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı sonuçlar tespit edilmemiştir.

Ciairano, Bonino ve Miceli (2006) yaşları 7, 9 ve 11 olan çocukluktan erken ergenliğe kadar olan dönemdeki 174 kişinin bilişsel esneklik ve sosyal yeterliliklerini araştırmışlardır. Örneklemde yer alan kişileri bilişsel esnekliklerine göre düşük, orta ve yüksek olarak üç gruba ayırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklikleri yüksek olan gruptaki bireylerin çevresindeki kişilerle daha işbirliği içinde oldukları ve başarıyı çevresindeki kişilerle birlikte elde ettikleri saptanmıştır.

Martin, Anderson ve Thweat (1998), yaptıkları araştırmada 276 üniversite öğrencisinin iletişim tarzları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre bilişsel esneklik tartışmaya açıklık ve anlaşmazlığa tolerans ile pozitif ilişkiler göstermiş; sözel saldırganlık ile negatif ilişkiler sergilemiştir. Ayrıca bilişsel esnekliğin kendine güvenme ve heveslilik, uyumlu ve eleştirel olma, işbirliğine isteklilikle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Martin ve Anderson (1998), bilişsel esneklik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. İlk çalışma grubunda yapılan ölçümlere göre bilişsel esnekliğin iletişim becerilerinden girişkenlik ve hızlı çözüm bulma ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. İkinci çalışmada aynı sınıfta eğitim gören kişilerle çalışılmıştır. Bu gruptaki kişilerden kendi bilişsel esneklikleri ve sınıf arkadaşlarının bilişsel esnekliklerini değerlendirmeleri istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kişilerin kendilerini değerlendirmeleri ile arkadaşlarının değerlendirmeleri arasında pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Üçüncü çalışmada ise bilişsel esneklik ile iletişimde kendine güven ve özyeterlilik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Martin ve Rubin (1995) bilişsel esneklik ölçeğini geliştirmiştir. Bilişsel esneklik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliklerini ölçmek için yaptıkları çalışmada bilişsel esneklik ile iletişim esnekliği ve kişisel alışkanlıklar ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İkinci çalışmada ise bilişsel esneklik ile iletişime ve etkileşime

girme ve iletişim kurmada isteksizlik arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Çalışmaya katılan kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri ile ilişkilerde anlayış gösterme, istekli olma, empati, ve dışa dönüklük boyutları arasında pozitif yönde; kaçınma boyutuyla negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Türkiye’de ise bilişsel esneklik ile ilgili çalışmalar son yıllarda hız kazanmıştır. Aşağıda bilişsel esneklikle ilgili yurt içinde yapılan çalışmalardan örnekler verilmiştir.

Başpınar (2019) öğretmen adaylarının üst bilişsel becerileri, bilişsel esneklikleri ve öğretmenlik mesleki yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya sınıf öğretmenliği bölümünde okuyan 100 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırma bulgularına göre sınıf öğretmenliği öğretmen adaylarının: üstbilişsel ve bilişsel esneklik becerilerinin, öğretmenlik mesleki yeterliliklerinin güçlü birer yordayıcısı olduğu görülmüştür. Yani öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça öğretmenlik mesleki yeterlilikleri de artmaktadır.

Yaşar Ekici ve Balcı (2019) okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile duygusal tepkisellik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 143 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile duygusal tepkisellik düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

Öztürk (2019) ergenlerdeki bilişsel esneklik, duygusal özerklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasını 528 lise öğrencisiyle gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçları bilişsel esneklik ile duygusal özerklik ve uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönde ve anlamlı, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca ergenlerdeki bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolünün olduğu sonucu elde edilmiştir.

Esen Aygün (2018) yaptığı çalışmasında öğretmen adaylarının bilişsel esnekliği ile kişilerarası problem çözme becerilerini cinsiyet, bölüm, sınıf, sosyo-ekonomik ve sosyokültürel düzey, anne baba eğitim düzeyi değişkenleri açısından incelemiştir. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel modele göre desenlenmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak bilişsel esneklik envanteri,

kişilerarası ve hizmet öncesi sorun çözme envanteri kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını, 2017-2018 güz döneminde ilköğretim bölümünde öğrenim görmekte olan 531 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Araştırma bulgularında, cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, sınıf düzeyi sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel statü değişkenlerinin bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde açıkladığı belirtilmiştir. Ayrıca, öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve kişilerarası problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu rapor edilmiştir.

Üzümcü ve Müezzın (2018)'in öğretmenlerin bilişsel esneklikleri ile mesleki doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasına Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı, devlet okullarında ve özel okullarda görevli 529 (402 kadın, 127 erkek) öğretmen katılmıştır. Araştırma bulgularına göre bilişsel esneklik düzeyi ile mesleki doyum arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

Polatoğlu (2018) özel gereksinimli öğrenciler ile çalışan öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeyleri, empatik eğilimleri ve yaratıcılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya devlet okulları ve özel özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan özel gereksinimli öğrencilerle çalışan 300'ü kadın, 173'ü erkek olmak üzere toplam 473 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik toplam puanı ile empati puanları arasında pozitif düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken, bilişsel esneklik puanları ile yaratıcılık puanları arasında ilişki bulunamamıştır.

Yıldız (2018) ergenlerdeki bilişsel esneklik, psikolojik belirtiler ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma örneklemini 262'si kız, 292'si erkek toplamda 554 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Bulgulara göre bilişsel esneklik ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif; bilişsel esneklik ve psikolojik belirtiler alt boyutları arasında (depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon) negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Ayrıca bilişsel esneklik ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik ve somatizasyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracı role sahip olduğu görülmüştür.

Sevim (2015) tarafından yapılan çalışmada kaynaştırma sınıfı öğretmenlerinin öğretme ve öğrenme anlayışları ile bilişsel esnekliklerinin, kaynaştırma eğitimine ilişkin öz yeterlik algılarını ne derece yordadığı incelenmiştir. Araştırmaya İstanbul devlet ilkokullarında görev yapmakta olan 301 sınıf öğretmeni

katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde; kaynaştırma eğitime ilişkin öz yeterlik algıları ile bilişsel esneklik arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ortaya çıkmıştır yani öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça kaynaştırmaya ilişkin öz yeterlilikleri yükselmiştir.

2.2. Yılmazlık

İnsan yaşamında doğal afetler, salgın hastalıklar, kitlesel saldırılar, savaşlar, iç ve dış tehditler, terörizm ve nükleer kazalar gibi tüm toplumu etkileyen olaylar veya sadece kişiyi etkileyen ailevi, ekonomik, sağlık vb. gibi zorlu yaşam koşulları tüm tarih devirleri boyunca var olmuştur. Bunlar vb. yaşamının dengesini değiştiren olaylarda sürece uyum gösterme genellikle sınırlı olmaktadır. Bazı insanlar bu süreci sağlıklı bir şekilde atlamazken; bazı insanlar bu süreçten çok daha güçlü bir şekilde çıkabilmekte, deyimi yerinde ise krizi fırsata çevirmektedir. İşte bu noktada yılmazlık kavramı gündeme gelmektedir.

Yılmazlık kavramı ilk olarak çocukluk ve ergenlik yıllarındaki risk durumları ve zorlu hayat koşullarına bağlı olarak incelenmeye başlanmıştır. Özellikle önleyici rehberlik ve psikolojik danışma açısından önemli olan yılmazlık kavramına olan ilgi son yıllarda daha da artmıştır. Bu sebeple risk ve yılmazlık kavramı gelişim psikolojisi, psikiyatri, rehberlik ve psikolojik danışma alanlarında giderek ilgi odağı haline gelmiştir (Gizir, 2007).

İngilizce “resilience” olarak kullanılan kavram Türkçe’ye çeşitli şekillerde çevirilmiştir. Buna göre “resilince” kavramının Türkçe literatürde; yılmazlık (Gürkan, 2006a; Öğülmüş, 2001 ,Savi Çakar, Karataş ve Çakır, 2014), psikolojik sağlamlık (Kararımak, 2006; Gizir, 2007; Arslan, 2015b; Doğan, 2015), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) ve psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011) olarak kullanıldığı görülmektedir.

Yılmazlık bireylerin yaşam standartlarını bozan olaylara karşı tekrar ayağa kalkmalarını sağlayan, kişiyi yaşama bağlayan, zorluklarla başa çıkmada ortaya çıkan güçtür. Bu durumda yılmazlık eşine az rastlanan, sadece bazı kişilerde görülen bir özellik değil, normal zihin düzeyinde bir insanın sahip olabileceği bir tutumdur (Özcan, 2005).

İnsanların stres yaratan durumlardan, travmalardan, yaşamlarındaki olumsuz olarak değerlendirilebilecek koşullardan (risk) kurtulabileceklerine, bu tür sıkıntılar ile baş ederek gitgide daha güçlü hale geleceklerine olan inanç kendini toparlama gücü yani yılmazlık olarak tanımlanmaktadır (Terzi, 2006).

Rutter (1999)'a göre yılmazlık kişiyi etkileyen risk durumları ve olumsuz yaşam olaylarına karşı kişiyi daha güçlü yapan, kişinin sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu etmenler arasındaki dinamik bir süreçtir. Yılmazlık kavramının dinamik bir süreci ifade etmesi yılmazlığın büyük oranda sonradan öğrenilen ve buna bağlı olarak da geliştirilebilen, değişebilen bir olgu olmasından kaynaklanmaktadır. Çünkü yılmazlığın ortaya çıkmasında genetik faktörlerin yanı sıra ailesel ve çevresel faktörler önemli rol oynamaktadır (Coutu, 2002; Greene ve Conrad, 2012). Dinamik bir süreç olduğu için de yılmazlık bireyde sabit bir özellik olmayıp farklı koşul ve durumlara göre artma veya azalma gösterebilen bir özelliktir (Henderson ve Milstein, 1996; Akt. Malak, 2011). Yani bireyler bazı zorluklara karşı yılmaz olabilirken; bazı risk durumları için yılmazlık gösteremeyebilirler (Rutter, 2007).

Yılmazlık bireysel bir nitelik ya da başa çıkma kabiliyetinin öğretilmesi değil, zorlukların üstesinden gelmeye odaklanan bir düşünme, öğrenme ve gerçekleştirme sürecidir (Kralik, van Loon ve Visentin, 2006). Yine aynı şekilde Panter-Brick, ve Leckman (2013)'da yılmazlığın bir nitelik ya da kapasite olmadığını, kişinin iyilik halini devam ettirebilmek adına kendini donanımlı kılma süreci olduğunu ifade etmektedirler.

Masten ve ark., yılmazlık kavramı ile ilgili araştırmaları incelediğinde tanımlarda geçen ortak 3 temel özellik olduğunu belirtmişlerdir (Masten, Morison, Pellegrini ve Teliegen, 1990).

1. Birinci yılmazlık özelliği olumsuz yaşam koşullarına rağmen karşılaşılan sıkıntıları aşabilen hatta kendilerinden beklenilenin aksine daha iyi performans sergileyen kişilerin sahip oldukları özellikleri veya yeterlilikleri tanımlamaktadır. Zorlu yaşam koşullarında bile ünlü ya da başarılı olmayı başaramış kişiler bu temel ile ilgilidir.
2. İkinci yılmazlık özelliği kendisine güçlük veren, stres verici durumlar karşısında kişinin çabuk uyum gösterebilme yeteneğine vurgu yapar.

Stresli yaşam deneyimlerine boşanma, ailede çatışma gibi örnekler verilebilir.

3. Üçüncü yılmazlık özelliği doğal afetlere tanıklık etme, çok sevilen birinin kaybı gibi travmatik durumları atlatmayı ifade eder. Bu temel özellik ile ilgili araştırmalarda travmatik durumu atlatmayı sağlayan koruyucu faktörler araştırılır.

Yılmazlık ile ilgili tanımlarda karşılaşılan ortak noktaları Gürgan (2006b) ise şu şekilde ifade etmiştir:

1. Yılmazlık geliştirilebilir bir özelliktir. Sadece belirli kişilere has bir özellik değildir.
2. Yılmazlık dinamik bir süreçtir.
3. Baş etme, yeterlilik gösterme ve uyum süreçlerini içerir.
4. Yılmazlığın ortaya çıkabilmesi için belirli bir zorluk, travma ya da risk faktörü olmalı, kişi koruyucu faktörler olarak isimlendirilen özellikler aracılığıyla bu duruma uyum sağlayarak başarılı olmalıdır.

Sonuç olarak genel anlamda hayatta başarılı olmuş kişileri yılmaz bireyler olarak adlandırmak doğru değildir bu kişiler sadece başarılı veya yeterli olarak adlandırılabilir (Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Masten, Cutuli, Herbert ve Reed (2002)'e göre de risk durumları olmadan başarılı olmuş bireyler yılmaz olarak tanımlanmaz kısaca bu bireyler iyi uyum sağlamış ya da "normal" olarak adlandırılabilir. Kişinin yılmaz birey olarak nitelendirilmesi için uyum sağlamasını zorlaştıracak bir risk faktörünün üstesinden gelmesi gerekir. Risk faktörünü ise Kirby ve Fraser (1997) şu şekilde tanımlamıştır: olumsuz koşulların meydana gelme ihtimalini arttırbilecek veya sorunun devam etmesini sağlayacak durumlardır. Risk faktörleri kişinin sahip olduğu kalıtsal, biyolojik ya da sosyokültürel koşullar olabilir (Masten vd., 1990).

2.2.1. Yılmazlığı Etkileyen Faktörler

Yılmazlıkla ilgili bazı görüşler, yılmazlığı bireysel özelliklere atfederken, bazı görüşler ise bulunulan ortamla ilişkilendirmektedir. Kişilik ve gelişim psikolojisi, gelişimsel psikopatoloji vb. pek çok bilim dalından kazanılan bilimsel tecrübeler göz önüne alındığında, yılmazlığın tek başına bireysel özellikler veya

kişinin içinde bulunduğu ortam aracılığıyla açıklanamayacağı görülmüştür. Bu iki faktör birlikte etkileşim kurarak yılmazlığı oluşturmaktadır (Kaba, 2016).

Yılmazlık ile ilgili tanımlarda aşağıda açıklanan 3 temel etkenden bahsedilmektedir.

2.2.1.1. Koruyucu faktörler

Bireyin sıkıntılı yaşam olaylarını atlatmasını sağlayan yılmazlık özelliği değil aksine bireyin sahip olduğu koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktörler bir yandan sorunların yaşanma ihtimalini azaltırken bir yandan da ortaya çıkan problemlerin olumsuz etkilerini azaltabilmektedir.

Koruyucu faktörler kavramı; riskin etkisini azaltan veya sıfıra indiren, bireyin sağlıklı uyum göstermesine yardımcı olan etkenler olarak tanımlanmaktadır (Masten, 1994; Akt. Öztürk, 2019).

Koruyucu faktörler, birçok farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Fakat tüm sınıflandırmalarda bazı ortak noktalar dikkat çekmektedir. Bu ortak noktalar; bireyin kendisi, ailesi ve çevresi ile ilgili koruyucu faktörler olarak belirlenmiştir (Gizir, 2007; Önder ve Gülay, 2008).

Bireysel faktörler içinde yer alan ve psikolojik ögeler olarak tanımlanan bilişsel kapasite, baş etme becerileri, bireyin kişilik özellikleri ve kişilerarası ilişkiler kurabilme yeteneğinin yılmazlık düzeyi ile pozitif yönde ilişkisi olduğu saptanmıştır (Mandleco ve Peery, 2000).

Demirbaş(2010)'a göre ise bireysel koruyucu faktörler yeterli bilişsel yetenekler, problem çözme ve dikkat becerisi, gelişime uyum sağlayabilen kişilik yapısı, olumlu kişilik algısı, öz-yeterlilik, yaşamda anlam bulabilme, yaşama olumlu bakış, öz-düzenleme, mizah anlayışı, iyi görünüş veya çekicilik gibi kişiyle ilgili etmenlerdir.

Yılmazlık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, içsel koruyucu faktörlerin birçok insanda bulunduğu görülmüştür. Kişinin olumsuz koşullar ile baş ederek daha iyi olmasını sağlayan bu faktörlerin oluşması ve gelişmesinde aile, okul ve diğer toplumsal etmenler de önemli rol oynamaktadır.

Ailesel koruyucu faktörler; kişinin risklere karşı korunmasını sağlayan olumlu ve destekleyici aile ortamına sahip olmasıdır. Eğitim seviyesi yüksek bir ebeveyne sahip olma, olumlu ebeveyn tutumları, ekonomik açıdan avantajlı durumda olma gibi etkenler ailesel koruyucu faktörlerdendir. Çevresel koruyucu faktörler ise kişinin içinde yaşadığı toplumun yapısından kaynaklanan avantajlarını içermektedir. Öğretmen-öğrenci arasındaki pozitif iletişim, çevrede olumlu yetişkin rol modellere sahip olma, olumlu arkadaş desteği, topluma karşı yüksek güven duygusu ve toplumdan olumlu destek alabilme bu faktörler arasında sayılabilir (Şahin, 2019).

Gizir (2007) yılmazlığa etki eden ve araştırmalarda incelenen temel koruyucu faktörleri bir tabloda özetlemiştir.

Tablo 2. 1

Yılmazlık araştırmalarında ele alınan koruyucu faktörler

Bireysel faktörler	koruyucu	• Zeka • Akademik başarı • Olumlu veya kolay mizaç • İç kontrol odağı • Benlik saygısı ve özyeterlik • Kişisel farkındalık ve kendini kabul • Özerklik • Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler • Etkili problem çözme becerileri • İyimserlik ve umut • Sosyal yetkinlik • Mizah duygusuna sahip olma • Sağlık • Cinsiyet • Yaş
Ailesel faktörler	koruyucu	• Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler • Etkili ebeveynlik / aile yapısı ve kuralları • Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler
Çevresel faktörler	koruyucu	• Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler • Akran / Arkadaş desteği • Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

2.2.1.2. Risk faktörleri

Risk faktörleri, “olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler” olarak tanımlanmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997).

Risk faktörleri; bireyin kendisinden, ailesinden ve toplum yapısından kaynaklanan olmak üzere üç başlık altında incelenmiştir (Coleman ve Hagell, 2007).

Bireyin zekâ düzeyinin düşük olması, hangi yaş grubunda bulunduğu (ergenlik ve yaşlılık), kaygılı bir mizaca sahip olması, sağlık problemleri yaşaması, etkili başa çıkma stratejilerini kullanamaması, kendini etkili bir şekilde ifade edememesi, agresif kişilik yapısına sahip olması, sosyal beceri düzeyinin ve benlik saygısının düşük olması yılmazlıkla ilgili risk faktörlerindendir (Luthar vd., 2000; Newman ve Blackburn, 2003; Gizir, 2007).

Kişinin kendine olan saygısını yitirmesine sebep olan, toplumda sağlıklı bir şekilde yer edinmesine ve potansiyelini verimli bir şekilde kullanmasına engel olan risk faktörleri kişide yılmazlığın gelişmesini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle kişide yılmazlığın gelişimi için risk faktörlerinin olabildiğince azaltılması ve olumlu yaşam koşullarının artırılması gerekmektedir. Fakat paradoksal bir durum gibi görünse de kişinin yaşamındaki risk durumlarının kişi üzerindeki olumsuz etkisi kontrol edilebilirse bu durum bireyin yılmazlığının gelişmesine de katkı sağlayabilir (Rutter, 2006).

Gizir (2007) yılmazlık araştırmalarında incelenen ve yılmazlığa etki eden risk faktörlerini tabloştırmıştır.

Tablo 2. 2
Yılmazlık araştırmalarında ele alınan risk faktörleri

Bireysel Faktörleri	Risk	• Erken doğum • Olumsuz yaşam olayları • Kronik hastalıklar
Ailesel Faktörleri	Risk	• Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi • Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak • Ergenlik döneminde anne olma
Çevresel Faktörleri	Risk	• Ekonomik zorluklar ve yoksulluk • Çocuk ihmali ve istismarı • Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar • Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler • Evsizlik

Araştırma sonuçları incelendiğinde risk faktörlerinin kişinin yılmazlık düzeyini olumsuz etkilediği görülmektedir. Ancak risk faktörleri ve bunların olumsuz etkileri kontrol edilebilirse bireylerde yılmazlığın gelişmesi için önemli bir adım atılmış olacaktır. Çünkü Rutter (2006)'ın da belirttiği gibi belirli ve kontrol edilebilir risk faktörlerinin bulunması ve bireyin bununla yüzleşmesi yılmazlığın gelişimi için gereklidir. İşte bu sebeple Masten vd. (2002) yaşamda belirli zorluklarla karşılaşmadan normal uyum sağlayan bireylerin yılmaz değil sadece başarılı veya yeterli olarak adlandırabileceğini söylemişlerdir. Bireylere risk faktörleri ile mücadele edebilecek ortam sunulması kişide yılmazlığın gelişmesine katkı sağlayacaktır. Bu şekilde bir imkanın bireylere sunulması sonradan ortaya çıkabilecek daha zor durumlarla karşılaşmadan önce bireylerde bir takım yeterliliklerin gelişmesi için fırsat oluşturacaktır.

2.2.1.3. Olumlu sonuçlar

Her insanın içinde bulunduğu toplumun yapısı, aile ortamı, kişilik özellikleri ve karakter yapısı, sahip olduğu veya sahip olamadığı imkanları farklıdır. Bu sebeple her birimizin hayatını olumlu veya olumsuz bir şekilde etkileyen risk faktörleri veya koruyucu faktörler de birbirinden farklıdır. Gürgen (2006)' ın belirttiğine göre ise her koruyucu faktör veya risk faktörü de aynı etkiyi göstermeyebilir, sonuçlar birbirinden farklı olabilir. Bu bakımdan olumlu sonuçların incelenmesi de önem taşımaktadır. Yapılan yılmazlık araştırmalarında sadece risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin

açıklanması yeterli görülmemiş bununla birlikte akademik ve sosyal hayatta sahip olunan yeterlilikler gibi olumlu sonuçlara da yer verilmiştir.

Yılmazlıkla ilgili araştırmalarda bireyin sağlıklı uyumunu ya da yeterliliğini belirlemede çeşitli kriterler öne çıkmaktadır. Bu kriterler sosyal hayatta ve akademik ortamlarda başarının varlığı, kişinin yaşına uygun gelişimsel görevlerin ya da sorumlulukların yerine getirilmesi, mutluluk, yaşam doyumu gibi olumlu özellikler olabildiği gibi kişinin yaşamında uyumsuzluk, psikopatoloji ve riskli davranışların bulunmaması da olabilmektedir (Masten ve Reed, 2002).

Gürgan (2006) yılmazlık araştırmalarında ele alınan olumlu sonuçları ve yeterlilikleri aşağıdaki gibi tabloştırmıştır.

Tablo 2. 3

Yılmazlık araştırmasında olumlu sonuçlar ve/ veya yeterlik değişkenleri

-
- Gelişim görevlerinin yerine getirilmesi
 - Akademik başarı
 - Olumlu sosyal ilişkiler/ sosyal yeterlik
 - Suça yönelik davranışlardan uzak durma
 - Psikolojik sağlık
 - Duygusal problemlerin ya da semptomların azlığı
 - Mutluluk
 - Okula devam etme
 - Yaşa uygun spor yapma
 - Sosyal yardım çalışmalarına katılma
 - Ders dışı etkinliklerin içinde yer almak
 - Kurallara uygun davranışlar
 - Arkadaşları tarafından kabul görmek ve yakın arkadaşlık ilişkileri kurmak
 - Psikopatolojinin bulunmaması
 - Psikososyal uyum bileşiği
 - Kendini kabul ve uyum
 - Yaşam doyumu
 - İyilik hali
-

2.2.2. Yılmaz Bireylerin Özellikleri

Literatürde yılmazlığa sahip bireylerin çeşitli kişilik özelliklerini taşıdıkları belirtilmektedir. Werner (2005) yılmazlıkla ilgili yaptığı araştırmada Kauai adasında doğan 698 çocuğu doğumdan itibaren orta yaşa kadar izlemiştir. Bu çalışmada çeşitli biyolojik, psikososyal risk unsurları ve koruyucu unsurlar araştırılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda yılmazlığı yüksek olan çocukların bebeklik dönemlerinde bile bakım verenlerle olumlu ilişkiler kurdukları, daha neşeli, arkadaş canlısı, duyarlı ve sosyal oldukları gözlenmiştir. Bu kişilerin yardıma ihtiyacı olan kişilere daha çok yardım etme eğiliminde oldukları görülmüştür.

Yılmazlık seviyesi yüksek kişiler iyi bir espri yapma yeteneğine sahiptirler (Masten, 1986). Yani bu kişiler kendilerine, başkalarına ve zor durumlara gülebilmek yeteneğine sahiptirler ve yaşadıkları stresi azaltmak amacıyla olaylara yapıcı bir yönden bakmak için alternatif yollar bulabilme becerisine sahiptirler. Sorunların çözümüne yönelik umut, ve öğrenilmiş bir iyimserliğe (Seligman, 1990, Akt: Kararımak, 2006), buna bağlı olarak da olumlu duygusallığa sahip olması (positive emotionality) (Tugade ve Frederickson, 2004) ve yaşam doyumunun yüksek olması (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003) yılmaz bireylerin sahip olduğu diğer özelliklerdendir.

Coutu (2002)'ye göre ise yılmaz insanların sahip olduğu üç temel özellik vardır. Bunlardan ilki yılmaz insanların kabullenilmesi zor durumlarda bile bu durumla yüzleşebilmesi ve soğukkanlılıkla bunu kabullenebilmesidir. Bir diğer özellik ise yılmaz insanların başlarına gelen bu tür olaylarda bile “neden böyle şeyler benim başıma geliyor, niye ben” şeklinde yakınmak yerine kendine yeni amaçlar belirleyip olayı daha kabul edilebilir duruma getirebilmeleridir. Son özellik ise yılmaz insanların mevcut koşullar altında elindeki imkanları en yaratıcı ve etkili şekilde kullanıp sonuca ulaşabilmesidir. Buna benzer bir şekilde Dearden (2004) yılmazlığı yüksek olan bireylerin yaşadığı olumsuz olayların üstesinden gelmek ve bu olumsuz olayların kendisi üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak, benlik saygısını korumak ve koruyucu faktörlere ulaşmak için çabalayan ve sahip olduğu yeterlilikleri kullanan bireyler olduklarını ifade etmiştir.

Yılmazlık seviyesi yüksek olan kişilerle ilgili yukarda belirtilen özelliklere baktığımızda bu özelliklerin birçoğunun hemen hemen herkeste az ya da çok bulunan ve de eğitim veya farklı aktivitelerle geliştirilebilen özellikler olduğu görülmektedir. Belirtilen bu özellikler olumsuz koşullar ortaya çıktığında kişinin bununla baş etmesini, kişilerarası iyi ilişkiler kurmasını ve sorun gelmeden önce fark edip önlem alınmasını sağlarlar. Bu tür özelliklerin desteklendiği ve geliştirilmesine fırsat verildiği ortamların varlığı yılmaz bireylerin yetiştirilmesinde önemlidir. Bu ortamların oluşturulmasında da anne babalara, öğretmenlere, psikolojik danışmanlara, toplum liderlerine ve okullara büyük sorumluluk düşmektedir (Gürkan, 2006).

2.2.3. Yılmazlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar

Aşağıda yılmazlık ile ilgili yurt dışında yapılmış bazı araştırmalara yer verilmiştir.

Soulen ve Wine (2018) tarafından yapılan nitel araştırmada öğretmenliğe yeni başlayan kişilerin yılmazlık düzeyine okul kütüphanecilerinin etkisi araştırılmıştır. Araştırma grup görüşmeleri yolu ile yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre okul kütüphanecilerinin öğretmenliğe yeni başlayan öğretmenlerin yılmazlık düzeyini etkileyebileceğini tespit etmişlerdir.

Sadziak, Wilinski ve Wieczorek (2018), yılmazlık düzeyindeki önemli farklılıkları belirlemek ve değerlendirmek amacıyla 198 öğretmenle gerçekleştirdikleri çalışmalarında; en yüksek düzeyde yılmazlığın, özel okullarda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinde olduğunu ortaya koymuşlardır.

Avustralyada ve ekonomik bakımdan gelişmiş birçok ülkede öğretmenlerin yarısına yakını mesleğe başladıktan sonraki ilk 5 yıl içinde istifa etmişlerdir. Arnup ve Bowles (2016).çalışmalarında öğretmenlerin yılmazlık düzeyleri ile mesleği bırakma niyeti arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma grubu 10 yıllık kıdemi olan 160 ilkokul ve ortaokul öğretmeninden oluşmaktadır. Araştırma sonuçları elde edilirken iş tatmini ve demografik değişkenler kontrol edilmiş ve sonuç olarak düşük düzeyde yılmazlık seviyesi meslekten ayrılma niyeti ile büyük oranda ilişkili bulunmuştur.

Richards, Levesque-Bristol, Templin ve Graber (2016), 174 ilkokul ve 241 ortaokul toplam 415 öğretmen ile gerçekleştirdikleri kesitsel çalışmalarında öğretmenlerin stres ve tükenmişlik düzeylerine yılmazlığın etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre yılmazlık özelliğinin öğretmenlerin stres ve tükenmişlik duygularının negatif yönde yordadığını tespit etmişlerdir.

Bloom (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öğretmenlerin birçoğunun mesleğin zorlayıcı koşulları nedeni ile yaşadığı stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sıkıntıları nasıl yönetebileceği araştırılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda öğretmenlerin ruh sağlığını korumak için stres yönetimi tekniklerinin öğretilmesi yerine yılmazlık becerilerinin geliştirilmesinin daha etkili olacağını iddia etmiştir.

Chan (2003), gerçekleştirdiği çalışmasında öğretmenlerin yılmazlık düzeyleri ve yılmazlık boyutları üzerinde yaş değişkeninin temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna varmıştır.

Aşağıda yılmazlıkla ilgili Türkiyede yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir;

Pakiş ve Deniz (2020) farklı branş öğretmenlerinin duygusal zeka yeteneklerinin psikolojik dayanıklılığa olan etkisini incelemiştir. Araştırmaya 709 öğretmen katılmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin 370'i kadın, 339'u erkektir. Araştırma bulgularına göre duygusal zekanın psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu görülmüştür. Yani duygusal zeka düzeyi yüksek olan öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılıkları da yüksek olmaktadır.

Gönen (2020) özel oklarda çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve iş doyumlarının tükenmişlik üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya Mardin ilinde özek kurumlarda çalışan 260 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre iş doyumunu ve psikolojik sağlamlığın tükenmişliği anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Kara (2020) öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen faktörleri incelemiştir. Araştırmaya çeşitli öğretim kademelerinde çalışan 304 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ilkokul, ortaokul ve ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyi okul öncesi kademesinde çalışan

öğretmenlere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca benlik saygısı ve öz yeterliliğin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Hoşoğlu, Fırıncı-Kodaz, Yılmaz-Bingöl ve Vural-Batık (2018) öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete, aile gelir durumuna, algılanan anne-baba tutumuna ve yaşamın büyük kısmının geçirildiği yere göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2017-2018 eğitim öğretim yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde ve Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören, 423 gönüllü öğretmen adayı oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçları, öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete ve aile gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini; algılanan annebaba tutumu ve yaşamın büyük kısmının geçirildiği yere göre ise anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymuştur.

Sezgin (2012) ilköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre değişimini incelemiştir. Araştırmaya Ankara merkezinde yer alan ilköğretim okullarında görevli 347 öğretmen katılmıştır. Araştırmanın sonuçları, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının cinsiyet ve branş değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılık ile yaş ve mesleki kıdem arasında da anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir.

Kırımoğlu, Yıldırım ve Temiz (2010), ilk ve ortaöğretim okullarında görev yapan spor ve beden eğitimi öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmaya Hatay ilinde görev yapan, 63'ü kadın, 190'ı erkek olmak üzere toplam 253 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; cinsiyet değişkeni açısından beden eğitimi öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin değişmediği, ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin ilköğretimde görev yapan öğretmenlere oranla anlamlı düzeyde yılmazlık alt boyutu olan iyimser olma/yaşama bağlı olma puanlarının düşük olduğu, mesleki hizmet süresi ve medeni durumun ise, yılmazlık düzeyini anlamlı düzeyde değiştirmediği sonuçları elde edilmiştir.

Gross ve Thompson (2006)'a göre duyguların düşünceleri, fizyolojiyi veya davranışları düzenlemesi olarak tanımlanan duygu düzenleme bir süreçtir ve bu süreçler bilinçli ve bilinç dışı olarak gerçekleşebilmektedir. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001)'da duygu düzenlemenin biyolojik, sosyal, davranışsal olmakla birlikte bilinçli ve bilinç dışı bilişsel süreçlerle gerçekleştiğini belirtmiştir.

Görüldüğü gibi bilinçli veya bilinç dışı, biyolojik, sosyal ve davranışsal gibi birden fazla boyutu olan duygu düzenleme kavramının tüm boyutlarını tek seferde araştırmak zor olacaktır (Garnefski vd, 2002). Bu nedenle bu çalışmada duygu düzenleme kavramı bilişsel boyutu ile ele alınacaktır.

Thompson (1991) bilişsel duygu düzenlemeyi rahatsızlık veren duygusal ve davranışsal olayların ruhsal yollar yardımıyla çözüme kavuşturulması şeklinde tanımlamıştır. Daha sonra yapılan çalışmalarda tanımda geçen “ruhsal yollar” ifadesi “bilişsel stratejiler” olarak değiştirilmiştir (Garnefski vd., 2001).

Garnefski vd. (2001)'nin çalışmalarında bilişsel duygu düzenleme ve bilişsel başa çıkma kavramları birbirinin yerine kullanılmıştır. Bilişlerimizin ve bilişsel süreçlerin sahip olduğumuz duyguları ya da hisleri kontrol etmemizde ve düzenlememizde etkili olduğunu ve bilişler aracılığıyla gerçekleşen duygu düzenlemenin kaçınılmaz olduğunu belirtmişlerdir. Duygu düzenleme kavramının bilişsel boyutuna odaklanmışlar ve bunları duyguların düzenlemesinde kullanılan kasıtlı düşünceler ve zihinsel yöntemler olarak tanımlamışlardır.

Bilişsel duygu düzenleme kavramı evrensel olmakla birlikte bireylerin yaşam süreci boyucunda karşılaştığı olaylarda duygularını düzenlemek amacıyla kullandığı bilişsel stratejilerde bireysel farklılıklar görülmektedir (Garnefski, Kraaij ve van Etten; 2005). Bu nedenle bütün bireyler için ayrı ayrı uyumlu ve uyumsuz stratejiler belirlemek oldukça zor olacaktır (Joormann, Yoon ve Siemer; 2010 s. 178). Buradan yola çıkarak Garnefski vd. (2001) bilişsel duygu düzenleme stratejilerini tanımlamak ve ölçmek amacıyla bu yöntemleri 9 adet strateji olarak kategorize etmiştir (Garnefski vd., 2002).

Bu stratejiler: kendini suçlama, diğerlerini suçlama ruminasyon, felaketleştirme, kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltmadır.

2.3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Garnefski vd.(2001) tanımladıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon (düşünceye odaklanma) ve felaketleştirmenin psikopatoloji ile ilişkili olan olumsuz stratejiler; kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltmayı ise yüksek iyilik hali ile ilişkili olumlu stratejiler olarak tanımlamışlardır.

- **Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri**

1. **Kendini suçlama:** Bu stratejiyi kullanan birey olumsuz bir olayla karşılaştığında bu durumdan kendisini sorumlu tutmakta ve kendine karşı suçlayıcı bir tavır göstermektedir. Sorumluluğu tamamen kendisi almakta kendini değersizleştirici yargılarda bulunmaktadır (Garnefski vd., 2001). Eşiyle tartışıp evi terk eden bir kadın, “Her şeyin sorumlusu benim, hepsi benim suçum.” şeklinde düşünüyorsa kendini suçlama stratejisini kullanmış olur.
2. **Diğerlerini suçlama:** Kişinin yaşadığı olaylarda başka kişileri ya da koşulları sorumlu olarak gösterme ve suçlama eğilimidir. Eşiyle tartışıp evi terk eden bir kadın “Eşim beni sinirlendirecek davranışlar sergilemeseydi ben de ona kızıp evi terk etmezdim” şeklinde düşünüyorsa diğerlerini suçlama stratejisini kullanmış olur.
3. **Ruminasyon:** Kişi bu stratejide sürekli olarak yaşanan olayla ilgili olan duygu ve düşünceler üzerinde düşünür (Garnefski vd., 2001). Eşiyle tartışıp evi terk eden bir kadının sürekli olarak bu olayla meşgul olması bu durumu aklından çıkaramaması bu strateji ile ilgilidir.
4. **Felaketleştirme:** Birey yaşadığı olayın olumsuz taraflarına aşırı bir şekilde odaklanıp, olayı aşırı derecede korkunç bir hale getirmektedir (Garnefski vd., 2001). Eşiyle tartışıp evi terk eden bir kadın “Ben mahvoldum bundan sonra gidecek hiçbir yerim yok bundan daha kötüsü olamaz” diye düşünüyorsa bu stratejiyi kullanıyor demektir.

- **Olumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri**

1. **Kabul etme:** Bu stratejiyi kullanan birey bir olay yaşadığında bu durumu kabullenici bir tavır sergilemektedir(Garnefski vd., 2001). Eşiyle tartışıp evi terk eden bir kadın “Olan oldu artık evi terk ettim, iyisiyle kötüsüyle bu olay yaşandı” diye düşünüyorsa bu stratejiyi kullanmış olur.
2. **Plan yapmaya yeniden odaklanma:** Bu stratejide birey yaşanan olayı ele alırken durumu çözmeye yardımcı olan bir sonraki adımı düşünür ve ne yapacağına odaklanır(Garnefski vd., 2001). Eşiyle tartışıp evi terk eden kadın bu durumda “Eşimle uzlaşmacı bir dille konuşup bu sorunu çözmeye çalışacağım” şeklinde düşünebilir.
3. **Olumlu yeniden odaklanma:** Yaşanan olumsuz olaylardan sonra kişi bu olayı düşünmek yerine hoşuna gidebilecek başka şeylerle meşgul olur (Garnefski vd., 2001). Eşiyle tartışıp evi terk eden kadının yaşadığı olumsuz hislerden kurtulmak amacıyla daha önce yaşadığı güzel anıları düşünmesi bu stratejiye bir örnektir.
Olumlu yeniden odaklanma stratejisinin kullanımı kısa vadede olumlu sonuçlar doğursa da uzun süreli kullanımı kişinin psikolojik sağlığı için zarar verici olabilmektedir (Garnefski vd., 2001).
4. **Olumlu yeniden değerlendirme:** Bu stratejiyi kullanan birey olumsuz bir olay karşısında yaşanan olumsuz durumun kendisine kazandırdığı bazı katkıları göz önünde tutmakta bu durumun kendi gelişime fırsat sağladığını, kendisini daha güçlü hale getirdiğini düşünmektedir. Eşiyle tartışıp evi terk eden kadının “Artık kendi kendime yetebilmeyi öğreneceğim daha güçlü ve bağımsız bir birey olacağım” şeklinde düşünmesi bu stratejiye bir örnek olabilir.
5. **Olayın değerini azaltma:** Kişi yaşadığı olumsuz olayı diğerlerinin yaşadığı olumsuz durumlarla kıyaslayarak başına gelen olayın değerini azaltmaya yönelik düşünceler geliştirmektedir (Garnefski vd., 2001). Eşiyle tartışıp evi terk eden bir kadın “Diğer insanlar çok daha kötü şeyler yaşıyorlar” diye düşünebilir.

2.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle İlgili Araştırmalar

Aşağıda bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili yurt dışında yapılmış bazı araştırmalara yer verilmiştir:

2020 yılında orta yaşlı ve yaşlı insanların katıldığı çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri, yılmazlık ve uykusuzluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirmenin uykusuzluk ile negatif yönlü ilişkili olduğu; uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme, ruminasyon ve kendini suçlamanın uykusuzluk ile pozitif yönlü ilişki olduğu; ayrıca uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yılmazlık ve uykusuzluk arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur (Cheng, Wang, Chang, Zhang, Gu ve Zhao, 2020).

Duygusal zeka, öznel iyi oluş ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmaya 378 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre daha iyi duygusal zeka plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma ve ruminasyon ile pozitif; felaketleştirme ile negatif ilişki göstermiştir. Psikolojik iyi oluş, kendini suçlama, felaketleştirme, ruminasyon ve diğerlerini suçlama ile negatif; olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma ile pozitif yönlü ilişkilidir. Benzer şekilde öznel iyi oluş, kendini suçlama, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ile negatif; olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma ile pozitif ilişki sergilemiştir. Ayrıca duygusal zeka ile iyi oluş göstergeleri arasındaki ilişkide plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme kısmi aracı rol oynamıştır (Extremera, Sánchez-Álvarez ve Rey, 2020).

Garnefski, Rood, Roos ve Kraaij (2017) travmatik yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve somatik şikayetler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma 465 yetişkinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Kavramlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla çoklu regersyon analizi yapılmıştır. Bulgular somatik şikayetler ile geçmiş olumsuz yaşam olaylarının önemli ölçüde ilişkili olduğunu ayrıca somatik şikayetlerin kendini suçlama, ruminasyon yapma ve felaketleştirme gibi olumsuz

bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha sık kullanımı ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Stikkelbroek, Bodden, Kleinjan, Reijnders ve van Baar (2016) ergenlerde depresyon, olumsuz yaşam olayları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Örneklem grubunu 398 ergen oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre olumsuz stratejilerin daha sık kullanımı depresif belirtiler ile pozitif; olumlu stratejilerin daha sık kullanımı depresif belirtiler ile negatif yönlü ilişkilidir. Bununla birlikte depresyon ve olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkide olumsuz stratejiler aracı rol oynamaktadır. Olumlu stratejiler herhangi bir aracı rol sergilememiştir.

Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas ve Velotti (2014) bilişsel duygu düzenleme stratejileri, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma 470 yetişkin ile yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bireysel kullanımındaki farklılığın öznel ve psikolojik iyi oluşu farklı etkilediği saptanmıştır. Bulgulara göre olumlu yeniden değerlendirme ve plan yapmaya yeniden odaklanma öznel ve psikolojik iyi oluş ile pozitif; ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama öznel ve psikolojik iyi oluş ile negatif ilişkilidir.

Besharat ve Shahidi (2014)'nin bağlanma stilleri, aleksitimi ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına 536 lisans öğrencisi katılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rol oynadığı görülmüştür. Buna göre hem olumsuz hem de olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri güvenli ve güvensiz (çekingen veya kararsız) bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide kısmi aracı bir role sahiptir.

Depresyon ve/veya anksiyete bozukluğu olan hastalarda yılmazlığa etki eden bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin araştırıldığı çalışma Min, Yu, Lee ve Chae (2013) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmaya 230 poliklinik hastası katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre olumlu stratejiler olumsuz stratejilere göre yılmazlık ile daha yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Regresyon modelinin sonuçlarına göre ise yaş, cinsiyet, medeni durum, depresyon ve kaygı gibi değişkenler kontrol edildikten sonra plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme ile birlikte

ruminasyonun daha az kullanımının daha yüksek düzeyde yılmazlığı öngördüğü sonucu elde edilmiştir. Bununla birlikte plan yapmaya yeniden odaklanmanın yılmazlık ve depresyona etki eden ortak strateji olduğu görülmüştür.

Mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma Rudolph, Flett ve Hewitt (2007) tarafından yapılmıştır. Araştırmaya 100 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik; felaketleştirme, kendini suçlama, ruminasyon gibi olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve olumlu yeniden değerlendirme eğiliminin eksikliği ile ilişkili bulunmuştur.

Aşağıda bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili yurt içinde yapılmış bazı çalışmalara yer verilmiştir.

Öztürk (2020) okul öncesi öğretmen adaylarının çocukların duygularına vermeyi tercih ettikleri tepkiler ile kendi duygusal farkındalıkları ve duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma grubunu 2018–2019 eğitim öğretim yılında farklı illerde bulunan toplam 6 devlet üniversitesinde öğrenim gören 2 dönem 'öğretmenlik uygulaması' dersini alan 346 okul öncesi eğitimi 4. sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Analiz sonuçlarına göre kendi duygularının farkında olan ve uygun duygu düzenlemeler yapan öğretmen adaylarının çocukların duygularına kabul edici ve olumsuz duygularıyla baş etmelerini destekleyici tepkiler vermeyi tercih ettikleri görülmüştür. Bunun tersine kendi duygularını tanımakta ve ifade etmekte zorluk yaşayan ve uygun duygu düzenlemeler yapamayan öğretmen adaylarının çocukların duygularına ceza veya ihmal tepkileri vermeyi tercih ettikleri ortaya konmuştur. Araştırma sonucunda, okul öncesi öğretmen adaylarının çocukların duygularına vermeyi tercih ettikleri tepkiler ile kendi duygusal farkındalıkları ve duygu düzenlemeleri arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Duygusal farkındalığı yüksek ve duygu düzenlemesi sağlıklı olanların daha sağlıklı duygu sosyalleştirme yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Ötünçtemur ve Çam-Kahraman (2020)'ın depresyon, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına 18-50 yaş arasında toplam 232 kişi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre depresyon ile olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri (ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama) ve olumlu

bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul stratejisi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar ile ruminasyon, plan yapmaya yeniden odaklanma ve olayın değerini azaltma stratejileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca geçmişte ve şu anda alınan psikolojik yardımın bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımını nasıl etkilediğine de bakılmıştır. Buna göre geçmiş psikolojik yardım deneyimine sahip bireylerin kabul, ruminasyon ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerini; şu anda psikolojik yardım alan bireylerin ise kendini suçlama, olayın değerini azaltma ve ruminasyon stratejilerini daha sık kullandıkları görülmüştür.

Zengin (2019)'in üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, akademik erteleme ve kaygı arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında örneklem grubu 360 öğrenciden oluşmaktadır. Sonuçlar erkek katılımcıların kadınlara oranla daha çok olumlu yeniden odaklanma ve diğerlerini suçlama stratejilerini, kadınların ise erkeklere oranla ruminasyon stratejisini daha çok kullandıklarını göstermiştir. Bununla birlikte kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile kendini suçlama ve ruminasyon stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı; sosyal olarak mükemmeliyetçilik ile kendini suçlama ve felaketleştirme stratejileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler görülmüştür. Toplam kaygı puanı ise plan yapmaya yeniden odaklanmanın azalması; felaketleştirme ve diğerlerini suçlamanın artması ile pozitif yönlü anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Öztürk (2019) ergenlerde bilişsel esneklik, duygusal özerklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma grubu 528 ortaöğretim öğrencisinden oluşmaktadır. Bulgular bilişsel esneklik ve duygusal özerkliğin ayrı ayrı olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile negatif yönlü anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir. Bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rol oynadığı sonucu elde edilmiştir.

Ulusoy (2018) sınıf öğretmenlerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile disiplin anlayışları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma grubu 216 öğretmenden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre disiplin anlayışları ile felaketleştirme ve diğerlerini suçlama alt boyutları arasında negatif yönde bir ilişki

olduğu; bilişsel duygu düzenleme stratejileri ölçeğinin alt boyutlardan ruminasyon, olumlu yeniden değerlendirme ve diğerlerini suçlamanın, sınıf öğretmenlerinin disiplin anlayışlarının anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Küçüker (2016) tarafından yapılan çalışmada affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Örneklem grubu 895 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre affetme ve bilişsel esneklik ayrıca affetmeme ve bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkide kısmi aracı rol göstermiştir.

Ergenlerdeki çocukluk dönemi istismar yaşantıları, davranış sorunları, yılmazlık düzeyleri, otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışma Kaya (2015) tarafından yapılmıştır. Araştırma örneklemini 14-19 yaşları arasındaki 671 ergenden oluşmaktadır. Bulgular çocukluk dönemi ihmal ve istismar yaşantıları ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin tam aracı rol; çocukluk dönemi ihmal- istismar yaşantıları ile davranış problemleri arasındaki ilişkide ise olumsuz duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin kısmi aracı rol oynadığını göstermiştir. Ayrıca yılmazlık düzeyi varyansını açıklayan en önemli değişkenlerin sırası ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşünceler olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM III

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler verilecektir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü inceleyen korelasyonel bir araştırmadır. Korelasyonel araştırma modelleri, iki veya daha çok sayıda değişken arasında oluşan değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi sağlayan araştırma modelleridir (Büyüköztürk, Çakmak-Kılıç, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2020). Öğretmen adaylarının yılmazlık, bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki aracı etkiler yapısal eşitlik modeliyle (YEM) analiz edilmiştir. YEM çok sayıda istatistik analizi içerdiği için ve karar aşamasında birden çok parametreyi göz önüne aldığından dolayı oldukça güçlü bir nicel analiz yöntemi olarak ifade edilmektedir (Kline, 2015).

3.2. Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Ölçek 372 öğrenciye uygulanmış ancak ölçek cevaplama sürecinde bazı öğrencilerin ölçekleri rastgele cevaplaması, cevaplama işlemini tamamlamaması gibi sebeplerden dolayı 36

kişi araştırma örnekleminde çıkarılmış, 336 katılımcı üzerinden araştırma tamamlanmıştır. Araştırma için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçek uygulama sürecinde Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ndeki Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Türkçe, Matematik, İngilizce ve Sınıf Öğretmenliği bölümlerinde okuyan 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri ile yüz yüze iletişime geçilmiş, gönüllü olan öğrencilere ölçekler uygulanmıştır. Araştırma grubunun demografik özellikleri Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3. 1
Katılımcıların demografik bilgilere göre dağılımı

Değişkenler	n	%
Doğum Yılı:		
2001	48	%14.3
2000	87	%25.9
1999	63	%18.8
1998	67	%19.9
1997 ve aşağısı	71	%21.1
Cinsiyet		
Kadın	252	%75
Erkek	84	%25
Bölüm		
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	117	%34.8
Sınıf Öğretmenliği	78	%23.2
Türkçe Öğretmenliği	40	%11.9
Matematik Öğretmenliği	51	%15.2
İngilizce Öğretmenliği	50	%14.9
Sınıf		
1.	123	%36.6
2.	59	%17.6
3.	68	%20.2
4.	86	%25.6

Tablo 3. 1(Devamı)

Anne durumu		
Sağ	328	%97.6
Ölü	8	%2.4
Baba durumu		
Sağ	317	%94.3
Ölü	19	%5.7
Anne Baba		
Beraber	315	%93.7
Ayrı	21	%6.3
Anne eğitim durumu		
Okur-yazar değil	51	%15.2
İlkokul	160	%47.6
Ortaokul	57	%17.0
Lise	50	%14.9
Üniversite	16	%4.8
Yüksek lisans / Doktora	2	%0.6
Baba eğitim durumu		
Okur-yazar değil	7	%2.1
İlkokul	104	%31.0
Ortaokul	67	%19.9
Lise	74	%22.0
Üniversite	75	%22.3
Yüksek lisans / Doktora	9	%2.7
Aile aylık geliri		
2.067 TL'den az	95	%28.3
2.067 TL- 6.733 TL arası	211	%62.8

Tablo 3. 1 (Devamı)

6.733 TL üzeri	30	%8.9
Yaşamın büyük çoğunluğunu geçirilen yer		
Büyükşehir	147	%43.8
İl	97	%28.9
İlçe	67	%19.9
Köy	25	%7.4
İşte çalışma		
Evet	30	%8.9
Hayır	306	%91.1
TOPLAM Kişi Sayısı	336	%100

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verilere ulaşmak için “Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen bu form eğitim fakültesi öğrencilerinin; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okuduğu bölüm, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba ayrı/beraber, anne-baba sağ/ölü, hayatını çoğunlukla geçirdiği yerleşim birimi, herhangi bir işte çalışma durumu değişkenlerinin elde edilmesi amacı ile hazırlanmıştır.

3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri

Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik özelliğini ölçmek amacıyla Dennis ve Vander Wal (2010)’ın geliştirdiği, Gülüm ve Dağ (2012)’in Türkçe versiyonunu oluşturduğu “Bilişsel Esneklik Envanteri”(BEE) kullanılmıştır.

Dennis ve Vander Wal (2010)’ın geliştirdiği BEE bireylerin zor durumlarda alternatif, uyumlu, dengeli düşünceler oluşturabilme yeteneğini belirleme amacını taşımaktadır. 20 maddeden oluşan ölçeğin iki alt boyutu vardır: Kontrol alt boyutu (2,4,7,9,11,15 ve 17. Maddeler) Alternatifler alt boyutu (kalan diğer maddeler).

“Alternatifler” alt ölçeğinin ilk ve son ölçümdeki Cronbach alfa değeri 0.91’dir. “Kontrol” alt ölçeğinin Cronbach alfa değerleri ise ilk ölçümde 0.86, son ölçümde 0.84’tür. Bu ölçek literatürde pek net olarak tanımlanamayan “bilişsel esneklik” kavramını netleştirmek ve netleştirilen kavram üzerinden ölçüm yapmak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekten elde edilen puanın artması bilişsel olarak esnek olma özelliğinin de arttığı anlamına gelmektedir (Dennis ve Vander-Wal, 2010).

Gülüm ve Dağ tarafından gerçekleştirilen Türkçeye uyarlama çalışmasında güvenirlik katsayısı değeri ölçeğin bütünü için .90, alternatif boyutu için .89, kontrol boyutu için ise .85 olarak hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin toplam varyansın %49,84’ünü açıkladığı belirlenmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100; en düşük puan ise 20’dir. BEE puanlarının belirlenmesinde puan ortalamasından yararlanılmaktadır.

İki alt boyuttan oluşan bilişsel esneklik envanterinin ilk alt boyutu olan alternatifler yaşam boyu karşılaşılan zor durumlarla ilgili alternatif çözüm üretebilme, insan davranışlarının ve yaşam olaylarının farklı nedenleri olabileceğine dair farklı alternatifler üretebilme yeteneğini; kontrol alt boyutu ise karşılaşılan zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama becerisini ölçmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012).

BEE’nin bu araştırma için uygunluğu, güvenirliğine (Cronbach’s Alpha katsayısı) bakılarak incelenmiştir. BEE’nin alternatifler alt boyutu için güvenirlik katsayısı (Cronbach’s Alpha) α Alternatifler= .85 ve kontrol alt boyutu için α Kontrol= .80 olarak bulunmuştur. Envanterin geneli için güvenirlik katsayısı ise .86 olarak hesaplanmıştır. Envanter ve alt boyutları için bulunan güvenirlik katsayıları, envanterin bu çalışma için kullanıma uygun olacağını göstermektedir.

3.3.3. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği; Liebenberg, Ungar ve Vijver (2012) tarafından geliştirilen “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” (ÇGPSÖ-28) esas alınarak Arslan (2015c) tarafından yetişkinlere uygun ölçek versiyonu geliştirilmiştir. Toplamda 21 madde ve 4 alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları şu şekildedir: İlişkisel Kaynaklar (10,11,12,14,15,19. Maddeler), Bireysel Kaynaklar (1,2,3,6,16. Maddeler), Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar (7, 8, 17, 20, 21. Maddeler), Ailesel Kaynaklar (4,5,9, 13, 18. Maddeler). Ölçek beşli likert yapısıdır

ve “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” arasında kademelendirilmektedir. Ölçekten elde edilen puanların artması yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Arslan (2015c) tarafından yaşları 21 ve 48 arasında olan 470 katılımcı üzerinden yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışması sonucunda iç tutarlık-Cronbach alpha değeri .94 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test çalışması sonrası korelasyon katsayısı .85 olarak belirlenmiştir. Alt ölçeklere bakıldığında ise ilişkisel kaynaklar için .74; bireysel kaynaklar için .71; kültürel ve bağlamsal kaynaklar için .64 ve ailesel kaynaklar için .79 olduğu görülmektedir (Arslan, 2015c).

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin bu araştırma için uygunluğu, güvenirliğine (Cronbach's Alpha katsayısı) bakılarak incelenmiştir. Ölçeğin geneli için güvenirlik katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçek için bulunan güvenirlik katsayısı, ölçeğin bu çalışma için uygun olduğu anlamına gelmektedir.

3.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

BDDÖ Garnefski vd. (2001) tarafından, yaşanan stresli durumlar sonrasında bireylerin düşünce eğilimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen, aynı zamanda özbildirim ölçeği olarak da kabul edilen bir ölçme aracıdır. Ölçek 5 dereceli likert tipinde (“1”Hiçbir zaman, “2”Bazen, “3”Düzenli olarak, “4” Sık sık, “5”Her zaman) düzenlenmiştir. Toplamda 36 maddeden oluşan ölçeğin 9 alt boyutu bulunmakta olup bu alt boyutlar ve bu alt boyutların içerdiği maddeler şu şekildedir: “1=Kendini suçlama (1,10,19,28), 2=Kabul Etme (2,11,20,29), 3=Düşünceye Odaklanma (Ruminasyon) (3,12,21,30), 4=Olumlu Yeniden Odaklanma (4,13,22,31), 5=Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma (5,14,23,32), 6=Olumlu Yeniden Değerlendirme (6,15,24,33), 7=Olayın Değerini Azaltma (7,16,25,34), 8=Felaketleştirme (8,17,26,35), 9=Diğerlerini Suçlama (9,19,27,36)”. Her bir alt ölçek 4 ila 20 arasında puan almaktadır. Alt ölçeklerden elde edilen puanlara göre yorumlama yapılmaktadır.

Ölçeği geliştiren çalışmacılar tarafından gerçekleştirilen geçerlik güvenirlik belirleme çalışması sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha katsayısının .68 ile .83 arasında değişebildiği belirlenmiştir (Garnefski vd., 2002). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik analizleri Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılan

çalışmalarda elde edilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçeğin alt boyutları için yapılan güvenirlik çalışmasına sonuçlarına Cronbach alfa katsayıları; “kendini suçlama” alt boyutu için .56, “kabul etme” alt boyutu için .56, “düşünceye odaklanma (ruminasyon)” alt boyutu için .62, “olumlu tekrar odaklanma” alt boyutu için .42, “plan yapmaya yeniden odaklanma” alt boyutu için .68, “olumlu yeniden değerlendirme” alt boyutu için .66, “olayın değerini azaltma” alt boyutu için .51, “felaketleştirme” alt boyutu için .71 ve “diğerlerini suçlama” alt boyutu için .71 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması daha sonraki yıllarda farklı araştırmalarda da yapılmıştır. Tuna ve Bozo(2012)'nin çalışmasında; alt ölçeklerin Cronbach's Alpha değerleri “kendini suçlama” boyutu için .72, “felaketleştirme” alt boyutu için .83, “kabullenme” için .74, “ruminasyon(düşünceye odaklanma)” için .82, “olumlu yeniden odaklanma” alt boyutu için .81, “plan yapmaya yeniden odaklanma” için .81, “olumlu yeniden değerlendirme” için .79, “olayın değerini azaltma” için .75 ve “diğerlerini suçlama” için .82 olarak hesaplanmıştır. Bu tez kapsamında, Tuna ve Bozo (2012) 'nin uyarlamasını yaptığı Türkçe ölçek versiyonu kullanılacaktır.

Bu çalışmada alt boyutlar olumlu BDDS (kabul etme, olumlu yeniden değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, olumlu tekrar odaklanma) ve olumsuz BDDS (kendini suçlama, felaketleştirme, ruminasyon, diğerlerini suçlama) olarak ikiye bölünmüş ve analizler bu şekilde yapılmıştır. Araştırma kapsamında çalışılan örneklem gurubu olan öğretmen adaylarında Cronbach alfa katsayıları olumlu BDDS için $\alpha = .81$ ve olumsuz BDDS için $\alpha = .74$ olarak bulunmuştur.

3.4.Uygulama

Gaziantep Üniversitesi Rektörlüğü'nden eğitim fakültesi genelinde ölçeklerin uygulanabilmesi için izin yazısı çıkartılmıştır. Verileri toplama işlemi üniversitenin sınıf ortamlarında gerçekleştirilmiştir. Uygulama yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmüştür. Araştırmada iç geçerliliğin sağlanması amacıyla araştırmaya katılanların gönüllü olmasına önem verilmiş, bu doğrultuda kişisel bilgi formunda katılımın gönüllülük esasına dayandığı bilgilerine özellikle yer verilmiş, uygulamalar bizzat araştırmacı tarafından yapılmıştır.

3.5.Verilerin Analizi

Araştırmada incelenen betimsel istatistikler SPSS 21 paket programı ile, yapısal eşitlik modeli ise AMOS 24 programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin güvenirlik katsayısı ölçülmüş ve ölçeklerin puan dağılımlarını görmek amacıyla normallik testinden yararlanılmıştır.

Öğretmen adaylarının yılmazlık, bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki aracı etkiler yapısal eşitlik modeliyle (YEM) analiz edilmiştir. YEM’de çıkan sonucun incelenmesinde yolların anlamlı olup olmadığına ve sonrasında ise uyum iyiliği indeks değerlerine (Fit Indices) bakılmaktadır. YEM’de ortaya konulan yol katsayılarının tamamı anlamlı değer taşımak zorundadır, bu anlamlılık da modelin genel uyumunu göstermektedir. Modelin ortaya çıkardığı yol katsayılarının anlamlılık özelliği göstermesinden sonra modelde üretilmiş olan farklı uyum iyiliği indeks değerlerinin kabul edilebilecek sınırlarda olması gerekmektedir.

Modellerin uyumunu inceleyen birçok uyum istatistiği (fit statistic) vardır. Bu uyum istatistikleri, ileri sürülen modellerden elde edilen parametreler ile örnek verilerden elde edilen istatistiklerin uygunluğunu karşılaştırarak test etmektedirler. Eğer model verilere uymuyorsa reddedilir. İleri sürülen model reddedilemiyorsa model ortaya çıkan verilerin altında yatan nedensel yapıyı açıklama yeteneğine sahiptir (Karagöz, 2016). Aşağıda bazı araştırmacılara göre mükemmel uyum ölçütleri ve iyi uyum ölçütleri verilmiştir (Klein, 1998; Schermelleh-Engel vd, 2003; Schumaker ve Lomax, 1996; Sümer, 2000; Şimşek, 2007; Tabacknick ve Fidell, 2015; Karagöz, 2016).

Tablo 3. 2
Mükemmel ve iyi uyum ölçütleri

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	İyi Uyum Ölçütleri
χ^2/sd	$\chi^2/sd \leq 3$	$\chi^2/sd \leq 5$
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$
CFI	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI < .95$
SRMR	$.00 \leq SRMR \leq .05$	$.05 < SRMR \leq .10$
RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esneklikleri ile yılmazlık arasındaki ilişkide aracılık etkisini incelemek amacıyla, Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen üç aşamalı regresyon analizi, doğrudan ve dolaylı etkileri aynı anda görmek için iki ayrı YEM ile test edilmiştir.

Baron ve Kenny (1986), bir aracılık ilişkisinden bahsedilebilmesi için üç ayrı durumun birlikte var olması gerektiğini belirtmektedir:

- Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde yordayıcı bir etkisi olmalıdır,
- Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi olmalıdır,
- Aracı değişken ikinci adımda modele dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki anlamlı etkisi düşerken, ara değişkenin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi olması gerekmektedir.

Değişkenler arasında tam aracılık etkisinden bahsedebilmek için, aracı değişken analize dâhil edildiğinde bağımlı ve bağımsız değişken arasında var olan anlamlı ilişkinin oldukça zayıflaması ya da istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi beklenir. Kısmi aracılık rolünde ise, aracı değişken modele eklendiğinde bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki anlamlılığını sürdürür fakat anlamlılık düzeyinde bir düşüş gözlenir (Hayes, 2009).

3.5.1. Güvenirlilik Analizi

Kullanılan ölçek ve alt boyutlarına ilişkin yapılan güvenilirlik analizi sonucu Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3. 3
Güvenirlilik analizi sonuçları

Değişken	Cronbach's Katsayısı	Alpha	Madde Sayısı
Yılmazlık	.84		21
Bilişsel esneklik	.86		20
Alternatif çözüm üretebilme	.85		13
Kontrol edebilme	.80		7
Olumlu stratejiler	.81		20
Olumsuz Stratejiler	.74		16

Cronbach α katsayısı .40'ın altında olduğu durumlarda ölçeğin güvenilir olmadığı söylenmektedir (İslamoğlu ve Alınçık, 2016). Analize dahil edilen tüm ölçeklerin ve alt boyutlarının Cronbach α katsayısı .40'ın üzerinde olduğu için bu araştırmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilir olduğu söylenebilir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde bilişsel esnekliğin (BE) bilişsel duygu düzenleme stratejileri (BDDS) aracılığı ile yılmazlık (YL) üzerindeki etkisinin test edildiği modellerin analizine yer verilmiştir.

4.1. Korelasyon Analizi ve Betimsel İstatistikler

Tablo 4. 1
Değişkenler arasındaki korelasyon analizi

	1	2	3	4	5	6
1.Yılmazlık	-	.26**	.28**	.14*	.26**	-.08
2.Bilişsel esneklik	.26**	-	.87**	.78**	.24**	-.24**
3. Alternatif çözüm üretebilme	.28**	.87**	-	.37**	.29**	-.06
4. Kontrol edebilme	.14*	.78**	.37**	-	.09	-.36**
5.Olumlu stratejiler	.26**	.24**	.29**	.09	-	-.15**
6.Olumsuz Stratejiler	-.08	-.24**	-.06	-.36**	-.15**	-

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

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi öğretmen adaylarının BE ile YL düzeyleri arasında tespit edilen ilişki istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif yönlüdür ($r = .26$, $p < .01$). Olumlu BDDS ile YL düzeyleri arasında tespit edilen ilişki istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyli ve pozitif yönlüdür ($r = .26$, $p < .01$). Olumsuz BDDS ile YL düzeyleri arasında ortaya çıkan ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r = -.08$, $p > .05$). Olumlu BDDS ile BE arasında ortaya çıkan ilişki istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyli ve pozitif yönlüdür ($r = .24$, $p < .01$). Olumsuz BDDS ile BE arasında tespit edilen ilişki istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyli ve negatif yönlüdür ($r = -.24$, $p < .01$).

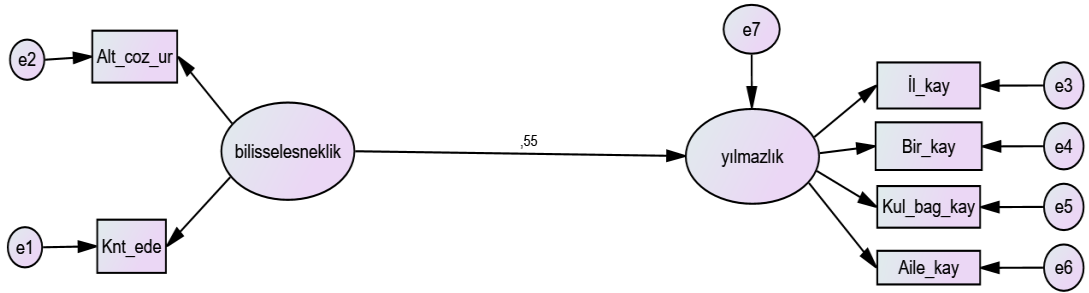
Tablo 4. 2
Betimsel istatistikler

	Yılmazlık	Bilişsel Esneklik	Alternatif Çözüm Üretebilme	Kontrol Edebilme	Olumlu Stratejiler	Olumsuz Stratejiler
Ortalama	84.91	76.00	52.02	23.97	70.27	47.31
Standart Sapma	9.32	8.61	5.76	4.61	8.50	6.48
Minimum	56	56	39	13	51	28
Maksimum	105	98	65	34	92	67
Çarpıklık (Skewness)	-.29	-.08	-.11	-.24	-.22	.07
Basıklık (Kurtosis)	-.33	-.19	-.15	-.15	-.29	.14

Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri bir değişkenin normal dağılıma sahip olup olmama durumu hakkında bilgi verir. Eğer bu değerler -1.5 ile +1.5 arasında bulunuyorsa normal dağılım sergiliyor diyebiliriz (Tabachnick ve Fidell, 2015). Yapılan analizlere göre araştırmada incelenen değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğunu söyleyebiliriz.

4.2.Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklikleri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu Ve Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Baron ve Kenny (1986) tarafından değişkenler arasında aracılık etkisinden bahsedebilmek için ortaya konan birinci etkinin durumunu test etmek için aşağıdaki Model 1 kurulmuştur.



Şekil 4. 1. Model 1'in bilişsel esneklik ve yılmazlık arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları

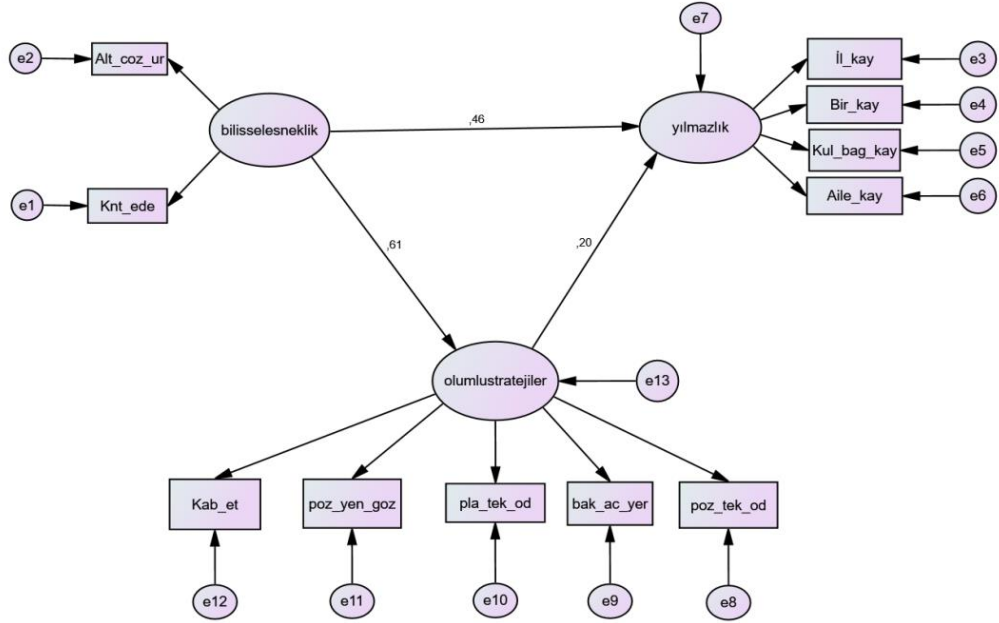
Şekil 4.1'de görüldüğü gibi BE ile YL değişkeninin oluşturduğu model test edildiğinde, BE ile YL ($\beta=.55$, $p<.01$) arasındaki yordayıcı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür.

Model 1'in uyum iyiliği indeks değerleri şu şekildedir; $\chi^2/sd = 2.82$; GFI = .98; CFI = .91; SRMR = .090; RMSEA = .07. Bu değerler, kurulan yapısal eşitlik modelinin kabul edilebilir sınırlarda olduğunu göstermektedir. Bilişsel esneklik değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait "standardize edilmiş beta, standart hata ve anlamlılık değerleri" Tablo 4.3'te gösterilmiştir. Elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik, yılmazlık üzerinde anlamlı düzeyde etkilidir. Yani bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi anlamlıdır.

Tablo 4. 3
Model 1'in yol katsayıları

Yol	Standardizeβ	P
Bilişsel Esneklik → Yılmazlık	0.55	.00**

İkinci modelde, yılmazlık bağımlı, bilişsel esneklik bağımsız ve duygu düzenleme stratejilerinden olumlu stratejiler ise aracı değişken olarak tanımlanmıştır. Böylece Baron ve Kenny'nin belirttiği 2. ve 3. etkilerin varlığı araştırılmıştır.



Şekil 4. 2. Model 2'nin bilişsel esneklik, yılmazlık ve olumlu duygu düzenleme stratejileri arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları

Şekil 4.2'de verilen 2. model test edildiğinde bilişsel esneklik ile olumlu stratejiler ($\beta = .61$, $p < .01$), olumlu stratejiler ile yılmazlık ($\beta = .20$, $p < .01$) arasındaki yordayıcı etkinin de anlamlı olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ile yılmazlık ($\beta = .46$, $p < .01$) arasındaki ilişkide, olumlu stratejilerin modele dahil edilmesiyle β değerinin düştüğü görülmüştür.

Model 2'nin uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2/sd = 2.47$; GFI = .94; CFI = .82; SRMR = .090; RMSEA = .07. Bu değerler, kurulan yapısal eşitlik modelinin kabul edilebilir sınırlarda olduğunu göstermektedir. Bilişsel esneklik değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait standardize edilmiş beta değeri ve anlamlılık değerleri Tablo 4.4'te gösterilmiştir. Elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik, yılmazlık üzerinde etkilidir.

Tablo 4. 4
Model 2'nin yol katsayıları

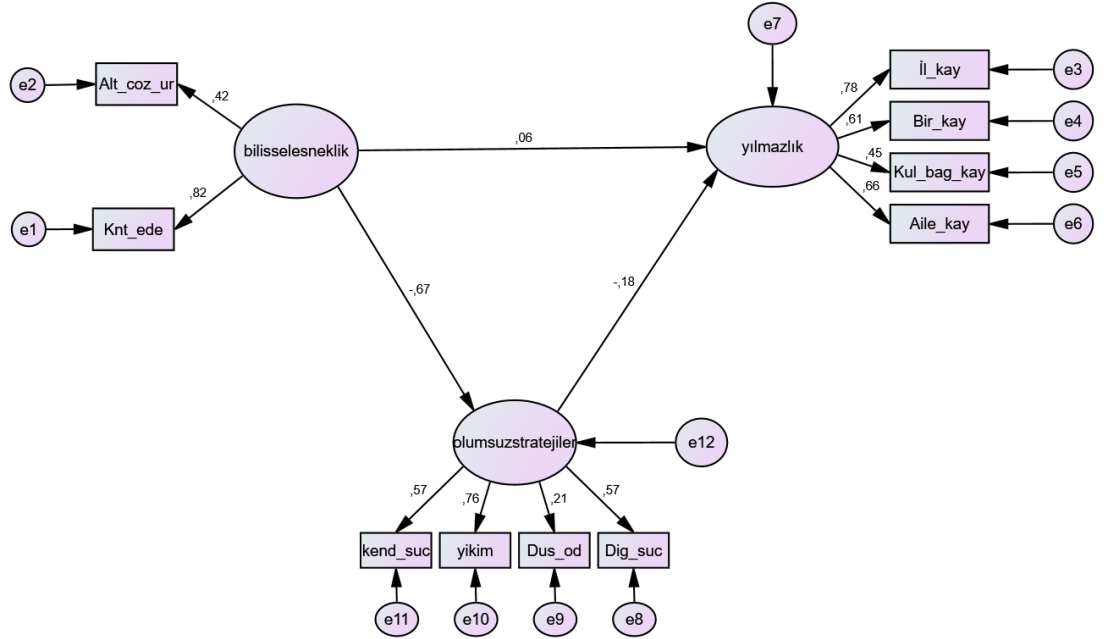
Yol	Standardizeβ	P
Bilişsel Esneklik → Yılmazlık	.46	.00**
Bilişsel Esneklik → Olumlu Stratejiler	.61	.00**
Olumlu Stratejiler → Yılmazlık	.20	.03*

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

Elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik değişkeni anlamlı olarak olumlu stratejileri etkilemekte, olumlu stratejiler de anlamlı olarak yılmazlığa etki etmektedir. Bunun yanı sıra olumlu stratejilerin modele dâhil edilmesiyle bilişsel esnekliğin yılmazlık düzeyine etkisi azalmıştır. Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisi anlamlı düzeydedir. Aracı değişken modele dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalırken, ara değişkenin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

Aracı değişken modele dahil olduğunda bağımlı ve bağımsız değişken ilişki anlamlılığını sürdürmüştür fakat anlamlılık düzeyinde bir düşüş gerçekleşmiştir. Buna göre olumlu stratejiler bilişsel esneklik ile yılmazlık arasındaki ilişkide kısmi aracı rolüne sahiptir.

Üçüncü modelde, yılmazlık bağımlı, bilişsel esneklik bağımsız ve duygu düzenleme stratejilerinden olumsuz stratejiler ise aracı değişken olarak alınmıştır. Böylece Baron ve Kenny'nin belirttiği ikinci ve üçüncü etkilerin varlığı araştırılmıştır.



Şekil 4. 3. Model 3'ün bilişsel esneklik, yılmazlık ve olumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları

Şekil 4.3'te verilen 3. model test edildiğinde bilişsel esneklik ile olumsuz stratejiler ($\beta = -.67$, $p < .01$) arasındaki yordayıcı etki istatistiksel olarak anlamlıdır, olumsuz stratejiler ile yılmazlık ($\beta = -.18$, $p > .05$) arasındaki yordayıcı etki istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bilişsel esneklik ile yılmazlık ($\beta = .06$, $p > .05$) arasındaki yordayıcı etki de istatistiksel olarak anlamsızdır. Olumsuz stratejiler modele dâhil olduğunda bilişsel esnekliğin yılmazlık üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamsızlaşmıştır.

Model 3'ün uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2/df = 3.64$; GFI = .93; CFI = .72; SRMR = .101; RMSEA = .09. Kurulan yapısal modelin uyum indeks değerleri kabul edilebilir sınırlar içinde olmadığını kurulan modelin doğrulanamadığını göstermektedir. Bilişsel esneklik değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait standardize edilmiş beta ve anlamlılık değerleri Tablo 4.5'te gösterilmiştir.

Bu değerler, kurulan yapısal modelinin iyi uyum göstermediğini ortaya koymaktadır. Şekil 4.3'te gösterilen modelde belirtilen yollara ait standardize edilmiş beta, standart hata ve anlamlılık değerleri Tablo 4.5'te gösterilmiştir.

Tablo 4. 5
Model 3'ün yol katsayıları

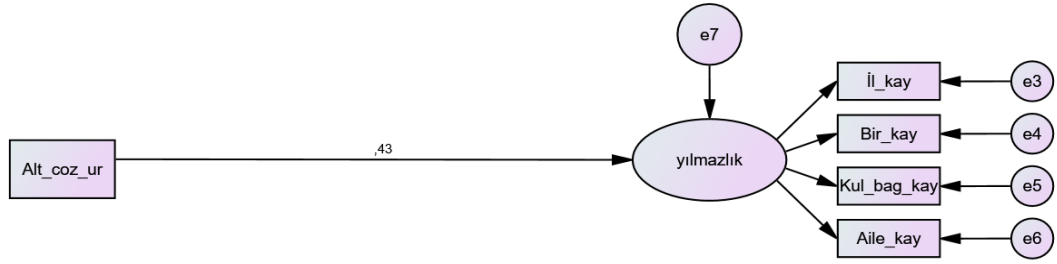
Yol	Standardizeβ	P
Bilişsel Esneklik → Yılmazlık	.06	.63
Bilişsel Esneklik → Olumsuz Stratejiler	-.67	.00**
Olumsuz Stratejiler → Yılmazlık	-.18	.17

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

Elde edilen bu bulgulara göre bilişsel esneklik değişkeni anlamlı olarak olumsuz stratejileri etkilemektedir. Olumsuz stratejiler ise anlamlı olarak yılmazlığa etki etmemektedir. Bunun yanı sıra olumsuz stratejilerin modele dâhil edilmesiyle bilişsel esnekliğin yılmazlık üzerindeki etkisi oldukça azalmış ve istatistiksel olarak anlamsızlaşmıştır. Ancak uyum indeks değerleri incelendiğinde değerlerin kabul edilebilir sınırlarda olmadığından ve olumsuz stratejiler ve yılmazlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığından dolayı olumsuz stratejilerin, bilişsel esneklik ile yılmazlık arasındaki ilişkide aracı rolüne sahip olmadığı söylenebilir.

4.3. Öğretmen Adaylarının Alternatif Üretebilme Becerileri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu ve Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Baron ve Kenny (1986) tarafından değişkenler arasında aracılık etkisinden bahsedebilmek için ortaya konan birinci etkinin durumunu test etmek için aşağıdaki Model 4 kurulmuştur.



Şekil 4. 4. Model 4'ün alternatif çözüm üretebilme ve yılmazlık arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları

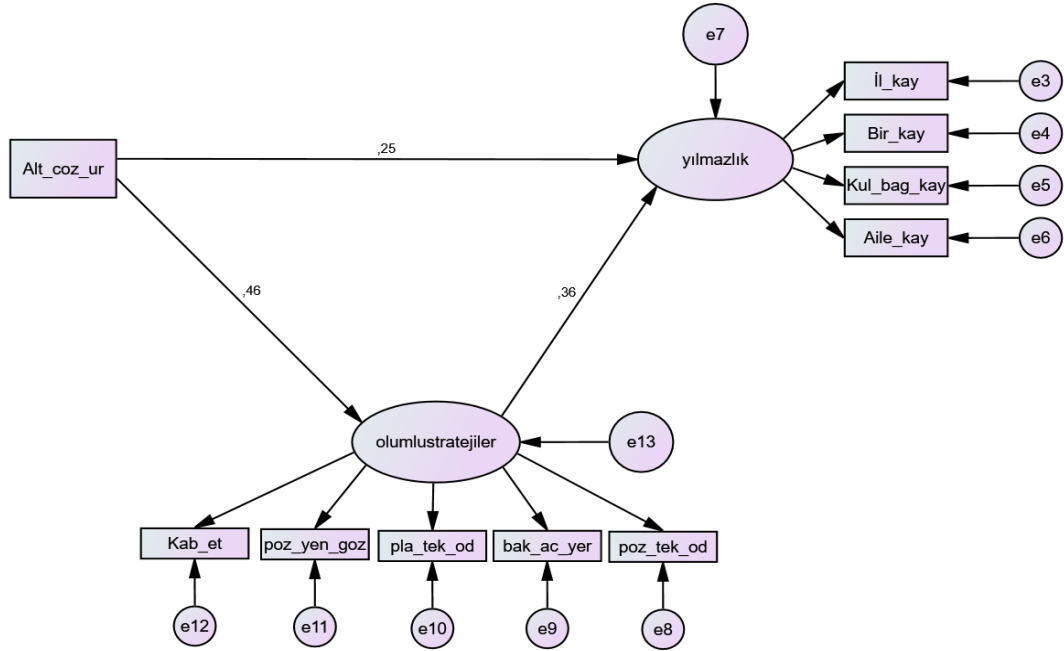
Şekil 4.4'te görüldüğü gibi alternatif çözüm üretebilme ile yılmazlık değişkeninin oluşturduğu model test edildiğinde, alternatif çözüm üretebilme ile yılmazlık ($\beta=.43$, $p<.01$) arasında kurulan yordayıcı etkinin anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır.

Model 4'ün uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2/sd = 3.50$; GFI = .98; CFI = .90; SRMR = .065; RMSEA = .08. Bu değerler, kurulan yapısal eşitlik modelinin kabul edilebilir sınırlarda olduğunu göstermektedir. Alternatif çözüm üretebilme değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait standardize edilmiş beta, standart hata ve anlamlılık değerleri Tablo 4.6'da gösterilmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre alternatif çözüm üretebilme yılmazlık üzerinde etkilidir. Yani bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

Tablo 4. 6
Model 4'ün yol katsayıları

Yol	Standardizeβ	P
Alternatif Çözüm Üretebilme→ Yılmazlık	0.43	.00**

Beşinci modelde, yılmazlık bağımlı, alternatif çözüm üretebilme bağımsız ve duygu düzenleme stratejilerinden olumlu stratejiler ise aracı değişken olarak alınmıştır. Böylece Baron ve Kenny'nin belirttiği ikinci ve üçüncü etkilerin varlığı araştırılmıştır.



Şekil 4. 5. Model 5'in alternatif çözüm üretebilme, yılmazlık ve olumlu duygu düzenleme stratejileri arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları

Şekil 4.5'te verilen 5. model test edildiğinde alternatif çözüm üretebilme ile olumlu stratejiler ($\beta = .46$, $p < .01$), olumlu stratejiler ile yılmazlık ($\beta = .36$, $p < .01$) arasındaki yordayıcı etkiler de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Alternatif çözüm üretebilme ile yılmazlık ($\beta = .25$, $p < .01$) arasındaki yordayıcı etki anlamlıdır. Olumlu stratejiler modele dahil olduğunda alternatif çözüm üretebilme ve yılmazlık arasındaki anlamlılık katsayısı düşmüştür.

Model 5'in uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2/df = 2.17$; GFI = .95; CFI = .87; SRMR = .067; RMSEA = .06. Bu değerler, kurulan yapısal eşitlik modelinin kabul edilebilir sınırlarda olduğunu, kurulan modelin doğrulandığını göstermektedir. Alternatif çözüm üretebilme değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait standardize edilmiş beta ve anlamlılık değerleri Tablo 4.7'de gösterilmiştir.

Bu değerler, kurulan yapısal modelinin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. Şekil 4.5'te gösterilen modelde belirtilen yollara ait standardize edilmiş beta, standart hata ve anlamlılık değerleri Tablo 4.7'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 7
Model 5'in yol katsayıları

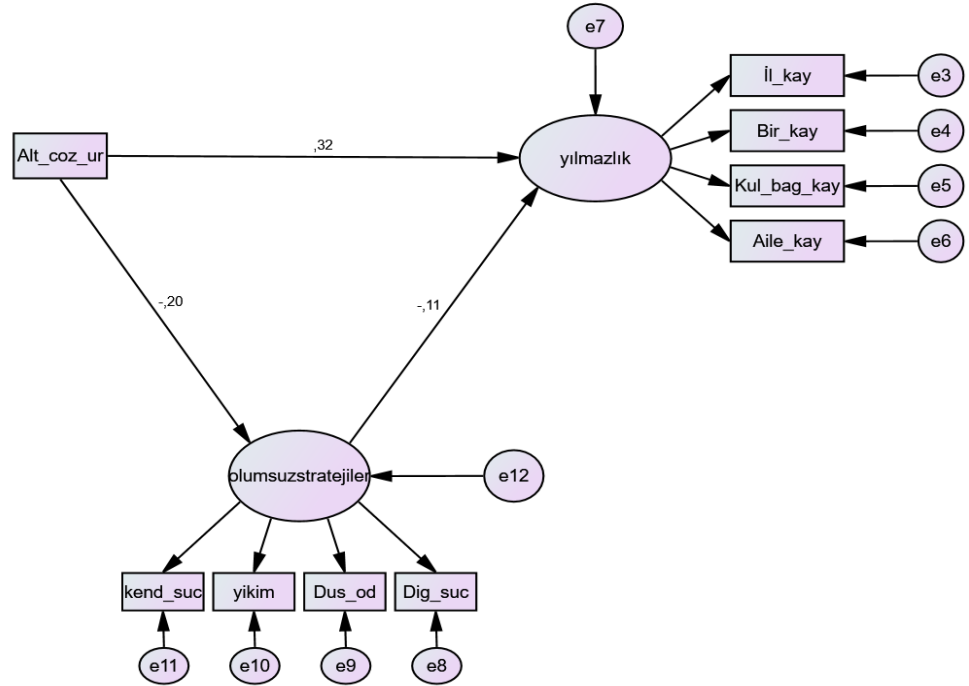
Yol	Standardizeβ	P
Alternatif Çözüm Üretebilme → Yılmazlık	.25	.00**
Alternatif Çözüm Üretebilme → Olumlu Stratejiler	.46	.00**
Olumlu Stratejiler → Yılmazlık	.36	.00**

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

Elde edilen bu bulgulara göre alternatif çözüm üretebilme değişkeni anlamlı olarak olumlu stratejileri etkilemekte, olumlu stratejiler de anlamlı olarak yılmazlığa etki etmektedir. Bunun yanı sıra olumlu stratejilerin modele dâhil edilmesiyle alternatif çözüm üretebilmenin yılmazlık üzerinde olan etkisi azalmıştır. Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi vardır. Aracı değişken modele dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi düşerken, ara değişkenin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

Aracı değişken modele dahil olduğunda bağımlı ve bağımsız değişken ilişki anlamlılığını sürdürmüştür fakat anlamlılık düzeyinde bir düşüş gerçekleşmiştir. Buna göre olumlu stratejiler alternatif çözüm üretebilme ile yılmazlık arasındaki ilişkide kısmi aracı rolüne sahiptir.

Altıncı modelde, yılmazlık bağımlı, alternatif çözüm üretebilme becerisi bağımsız ve duygu düzenleme stratejilerinden olumsuz stratejiler ise aracı değişken olarak alınmıştır. Böylece Baron ve Kenny'nin belirttiği ikinci ve üçüncü etkilerin varlığı araştırılmıştır.



Şekil 4. 6. Model 6'nın alternatif çözüm üretebilme, yılmazlık ve olumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları

Şekil 4.6'da verilen 6. model test edildiğinde alternatif çözüm üretebilme becerisi ile olumsuz stratejiler ($\beta = -.20$, $p < .05$) arasındaki yordayıcı etki istatistiksel olarak anlamlı iken olumsuz stratejiler ile yılmazlık ($\beta = -.11$, $p > .05$) arasında kurulan yordayıcılık istatistiksel olarak anlamsızdır. Alternatif çözüm üretebilme becerisi ile yılmazlık ($\beta = .32$, $p < .01$) arasındaki yordayıcı etki de anlamlıdır. Olumsuz stratejiler modele dâhil olduğunda alternatif çözüm üretebilme becerisi ve yılmazlık arasındaki anlamlılık katsayısı düşmüştür.

Model 6'nın uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2/df = 5.06$; GFI = .92; CFI = .80; SRMR = .088; RMSEA = .11 Bu değerler, kurulan yapısal modelin kabul edilebilir sınırlar içinde olmadığını kurulan modelin doğrulanamadığını göstermektedir. Alternatif çözüm üretebilme değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait standardize edilmiş beta ve anlamlılık değerleri Tablo 4.8'de gösterilmiştir.

Bu değerler, kurulan yapısal modelinin iyi uyum göstermediğini ortaya koymaktadır. Şekil 4.6'da gösterilen modelde belirtilen yollara ait standardize edilmiş beta, standart hata ve anlamlılık değerleri Tablo 4.8'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 8
Model 6'nın yol katsayıları

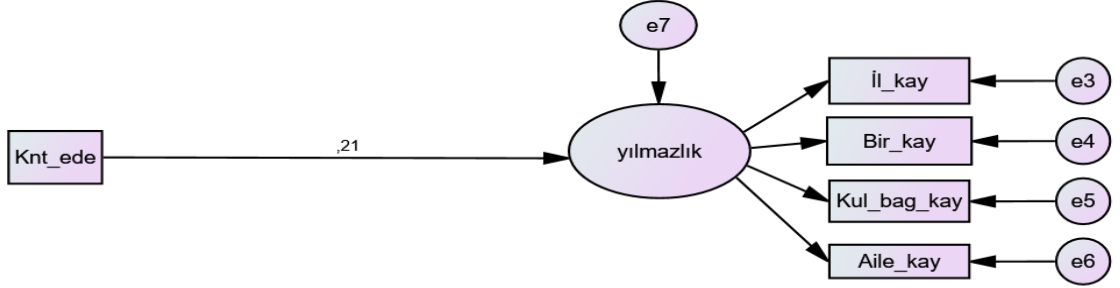
Yol	Standardizeβ	P
Alternatif Çözüm Üretebilme → Yılmazlık	.32	.00**
Alternatif Çözüm Üretebilme → Olumsuz Stratejiler	-.20	.01*
Olumsuz Stratejiler → Yılmazlık	-.11	.09

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

Elde edilen bu bulgulara göre alternatif çözüm üretebilme becerisi anlamlı olarak olumsuz stratejileri etkilemektedir. Olumsuz stratejiler istatistiksel olarak yılmazlığa etki etmemektedir. Bunun yanı sıra olumsuz stratejilerin modele dâhil edilmesiyle alternatif çözüm üretebilme becerisinin yılmazlık üzerindeki etkisi azalmıştır. Ancak uyum indeks değerleri incelendiğinde değerlerin kabul edilebilir sınırlarda olmadığından ve olumsuz stratejilerin yılmazlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığından dolayı olumsuz stratejilerin alternatif çözüm üretebilme becerisi ile yılmazlık arasındaki ilişkide aracı rolüne sahip olduğu söylenememektedir.

4.4. Öğretmen Adaylarının Kontrol Edebilme Becerileri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu ve Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Baron ve Kenny (1986) tarafından değişkenler arasında aracılık etkisinden bahsedebilmek için ortaya konan birinci etkinin durumunu test etmek için aşağıdaki Model 7 kurulmuştur.



Şekil 4. 7. Model 7'nin Kontrol Edebilme Becerileri ve Yılmazlık Arasında Kurulan Yapısal Eşitlik Modeli Test Sonuçları

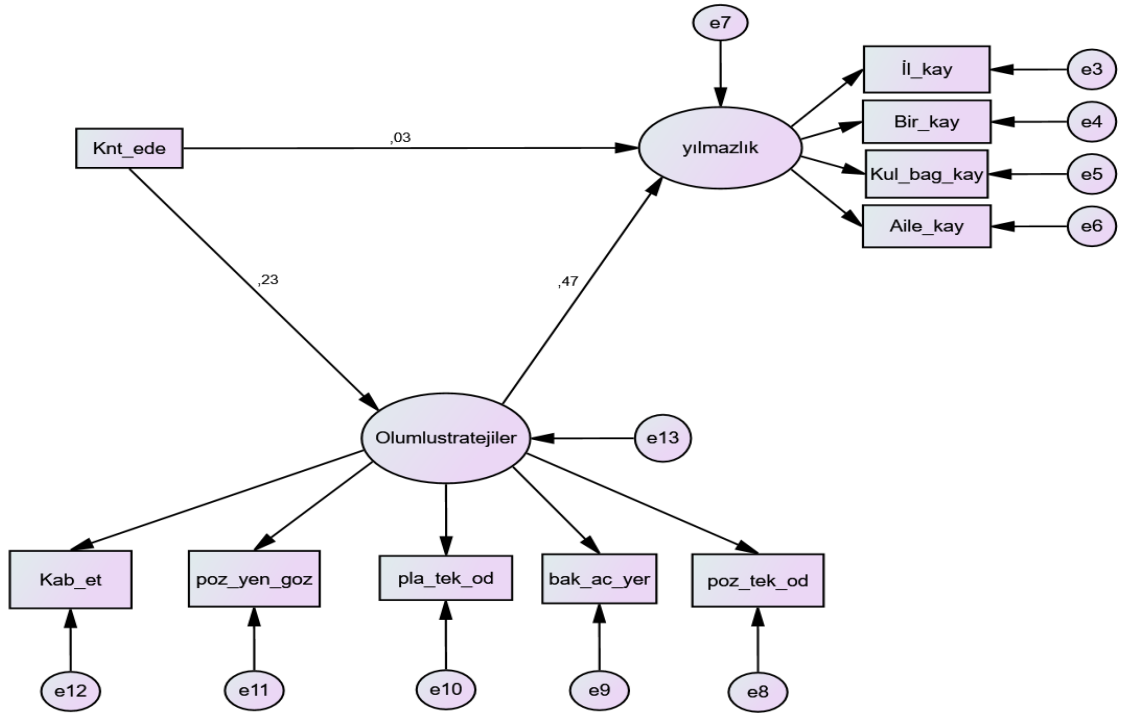
Şekil 4.7'de görüldüğü gibi kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık değişkeninin oluşturduğu model test edildiğinde, kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık ($\beta=.21$, $p<.01$) arasındaki yordayıcılığın anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır.

Model 7'nin uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2/sd = 3.30$; GFI = .98; CFI = .91; SRMR = .052; RMSEA = .08 Bu değerler, kurulan yapısal eşitlik modelinin kabul edilebilir sınırlarda olduğunu göstermektedir. Kontrol edebilme becerileri değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait standardize edilmiş beta, standart hata ve anlamlılık değerleri Tablo 4.9'da gösterilmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre kontrol edebilme becerileri yılmazlık üzerinde etkilidir. Yani bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

Tablo 4. 9
Model 7'nin yol katsayıları

Yol	Standardizeβ	P
Kontrol Edebilme Becerileri → Yılmazlık	0.21	.00**

Sekizinci modelde, yılmazlık bağımlı, kontrol edebilme becerileri bağımsız ve duygu düzenleme stratejilerinden olumlu stratejiler ise aracı değişken olarak alınmıştır. Böylece Baron ve Kenny'nin belirttiği ikinci ve üçüncü etkilerin varlığı araştırılmıştır.



Şekil 4. 8. Model 8'in kontrol edebilme becerileri, yılmazlık ve olumlu duygu düzenleme stratejileri arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları

Şekil 4.8'de verilen 8. model test edildiğinde kontrol edebilme becerileri ile olumlu stratejiler ($\beta = .23$, $p < .01$), olumlu stratejiler ile yılmazlık ($\beta = .47$, $p < .01$) arasındaki yordayıcı etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık ($\beta = .03$, $p > .05$) arasındaki yordayıcılık istatistiksel olarak anlamsızdır. Olumlu stratejiler modele dahil olduğunda kontrol edebilme becerisi ve yılmazlık arasındaki ilişki anlamsızlaşmıştır.

Model 8'in uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2/df = 2.29$; GFI = .95; CFI = .87; SRMR = .072; RMSEA = .06. Bu değerler, kurulan yapısal modelin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu kurulan modelin doğrulandığını göstermektedir. Kontrol edebilme becerileri değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait standardize edilmiş beta ve anlamlılık değerleri Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Bu değerler, kurulan yapısal modelinin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. Şekil 4.8'de gösterilen modelde belirtilen yollara ait standardize edilmiş beta, standart hata ve anlamlılık değerleri Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4. 10
Model 8'in yol katsayıları

Yol	Standardizeβ	P
Kontrol Edebilme Becerileri → Yılmazlık	.03	.55
Kontrol Edebilme Becerileri → Olumlu Stratejiler	.23	.00**
Olumlu Stratejiler → Yılmazlık	.47	.00**

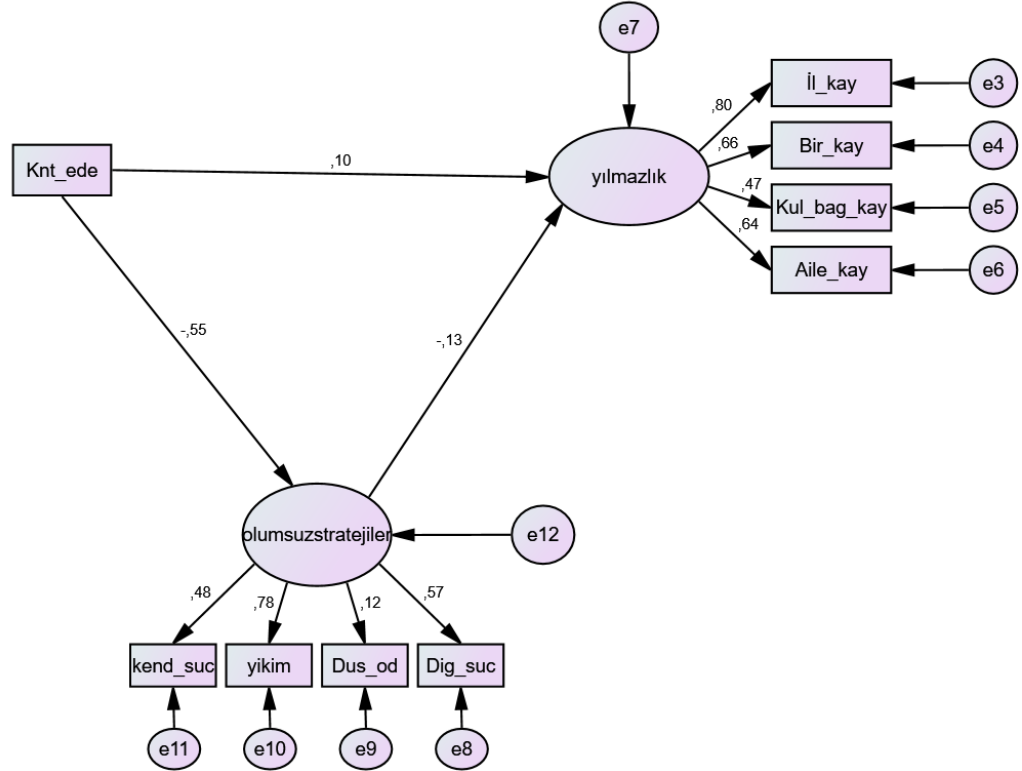
**p<.01, *p<.05

Elde edilen bu bulgulara göre kontrol edebilme becerileri değişkeni anlamlı olarak olumlu stratejileri etkilemekte, olumlu stratejiler de anlamlı olarak yılmazlığa etki etmektedir. Bunun yanı sıra olumlu stratejilerin modele dâhil edilmesiyle kontrol edebilme becerileri değişkeninin yılmazlık üzerindeki etkisi oldukça azalmış ve anlamsızlaşmıştır.

Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi vardır. Aracı değişken modele dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi düşerken, ara değişkenin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir vardır.

Aracı değişken modele dahil olduğunda bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki anlamsızlaşmıştır. Bundan dolayı olumlu stratejiler kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık arasındaki ilişkide tam aracı rolüne sahip olduğu söylenebilir.

Dokuzuncu modelde, yılmazlık bağımlı, kontrol edebilme becerileri bağımsız ve duygu düzenleme stratejilerinden olumsuz stratejiler ise aracı değişken olarak alınmıştır. Böylece Baron ve Kenny'nin belirttiği ikinci ve üçüncü etkilerin varlığı araştırılmıştır.



Şekil 4. 9. Model 9'un kontrol edebilme becerileri, yılmazlık ve olumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları

Şekil 4.9'da verilen 9. Model test edildiğinde kontrol edebilme becerileri ile olumsuz stratejiler ($\beta = -.55$, $p < .01$) arasındaki yordayıcı etki istatistiksel olarak anlamlı iken olumsuz stratejiler ile yılmazlık ($\beta = -.13$, $p > .05$) arasındaki yordayıcılık istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık ($\beta = .10$, $p > .05$) arasındaki yordayıcı etki de anlamsızdır. Olumsuz stratejiler modele dâhil olduğunda kontrol edebilme ve yılmazlık arasındaki ilişki anlamsızlaşmıştır.

Model 9'un uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2/df = 3.82$; GFI = .94; CFI = .73; SRMR = .084; RMSEA = .09. Bu değerler, kurulan yapısal modelin kabul edilebilir sınırlar içinde olmadığını kurulan modelin doğrulanamadığını göstermektedir. Kontrol edebilme becerileri değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait standardize edilmiş beta ve anlamlılık değerleri Tablo 4.11'de gösterilmiştir.

Bu değerler, kurulan yapısal modelinin iyi uyum göstermediğini ortaya koymaktadır. Şekil 4.9’da gösterilen modelde belirtilen yollara ait standardize edilmiş beta, standart hata ve anlamlılık değerleri Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 11
Model 9’un yol katsayıları

Yol	Standardizeβ	P
Kontrol Edebilme Becerileri → Yılmazlık	.10	.22
Kontrol Edebilme Becerileri → Olumsuz Stratejiler	-.55	.00**
Olumsuz Stratejiler → Yılmazlık	-.13	.19

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

Elde edilen bu bulgulara göre kontrol edebilme becerileri değişkeni anlamlı olarak olumsuz stratejileri etkilemektedir. Ancak olumsuz stratejiler anlamlı olarak yılmazlığa etki etmemektedir. Bunun yanı sıra olumsuz stratejilerin modele dâhil edilmesiyle kontrol edebilme becerisinin yılmazlık üzerindeki etkisi oldukça azalmış ve anlamsızlaşmıştır. Uyum indeks değerleri incelendiğinde de değerlerin kabul edilebilir sınırlarda olmadığından dolayı olumsuz stratejilerin kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık arasındaki ilişkide aracı rolüne sahip olduğu söylenememektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

5.1. Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklikleri, Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu ve Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü

Yapılan analizler sonucunda BE ile YL düzeyi arasındaki yordayıcı etkinin pozitif ve anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre kişinin BE düzeyi yükseldikçe YL seviyesi de yükselmektedir. Literatüre bakıldığında bu iki kavram arasındaki ilişkinin desteklendiği görülmektedir (Yavuz, 2019; Arıcı- Özcan, Çekici, Arslan, 2019; Kaya, 2018; Aydın-Sünbül, 2020; Geyik-Koç, 2020; Ekşi, Yücel, Yaman ve Ekşi, 2020; Seçim, 2020; Levey, vd., 2016; Lacoviello, Charney, 2014; Yelpaze, 2020; Miller, vd., 2020; Bozkurt, 2019; Otero, vd., 2020; Ram, vd., 2019; Xing, 2020; Acevedo, 2010). Anlamlı ilişkinin bulunamadığı çalışmalar da vardır (Ziyan, 2020; Hanks vd., 2016). Fakat bulgular literatürün bir çoğu ile örtüşmektedir.

Her insanın yaşam serüveni boyunca yaşadığı olaylardan yola çıkarak oluşturduğu bir takım şemalar vardır. Bu şemalar bizim bilişlerimizi oluşturur. Birey sahip olduğu bu şemaları karşılaştığı olaylar sonucunda ne kadar değiştirip farklılaştırabiliyorsa bilişsel esnekliği o kadar yüksektir diyebiliriz. Bilişsel esnekliği yüksek olan birey karşılaştığı sorunlarda çözüme dair alternatifler geliştirebilen; sorunu kontrol altına alabileceğine dair özgüveni yüksek olan kişilerdir. Çözüme dair etkili problem çözme becerilerine sahip olan, özyeterliliği yüksek olan, buna bağlı

olarak da benlik saygısı yüksek olan bireylerin yılmazlık düzeylerinin de yüksek olacağı söylenebilir. Payne vd (1993)'e göre bilişsel esnekliğin boyutlarından bir tanesi de kişi yaşamını sürdürürken beklenmedik yeni durumlar ortaya çıktığında kişinin bu sürece adaptasyon göstermesidir (Akt.Demirci ve Güneri-Yöyen, 2020). Yılmazlık ise Arslan (2015a) tarafından yeni ve olumsuz yaşantılar karşısında bireyin uyum sağlayabilme, gelişimini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlamalardan da yola çıkarak iki kavram arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu, araştırma sonucunun doğrulandığı söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre olumlu BDDS ile BE arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir yordayıcılık tespit edilmiştir. BE, olumlu BDDS kullanımını etkilemektedir. Kişinin bilişsel esnekliği yükseldikçe olumlu BDDS kullanımı artmaktadır veya kişinin BE düzeyi düştükçe daha az olumlu BDDS kullanma eğilimi içinde olmaktadır. Öztürk (2019) ve Küçüker (2016) yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ile olumlu BDDS toplam puanı arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Ayrıca Öztürk (2019) olumlu BDDS alt boyutları ile BE arasındaki ilişkiyi de incelemiştir. Buna göre BE, kabul ile negatif yönde anlamlı; olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Kabul stratejisi ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin negatif olmasının nedeni kabul stratejisinde bireyin durumu sadece kabullenip çözüm yolu bulma arayışına girmemesi söylenebilir. Oysaki bilişsel esneklik sorunlara alternatif çözüm yolu bulabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu bulgu araştırma sonuçları ile çelişmemektedir Çünkü alternatiflerin farkına varan bireyin durumu kabullenmek yerine çözüme yönelik stratejiler geliştirmesi beklenir. Duygu düzenleme özellikleri ile BE arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda BE ile duygu düzenleme özellikleri arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Seçim, 2020; Ghosh ve Halder, 2020). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan birey kendini zorlayan uyumsuz düşüncelerin yerine daha uyumlu ve dengeli düşünceler koyabilmekte (Gülüm ve Dağ, 2012); sorunlar karşısında olumlu ve aktif baş etme stratejilerini daha çok kullanmaktadırlar (Bedel ve Ulubey, 2015). BE düzeyi yüksek bireylerin bu özelliklerinden yola çıkarak duygu düzenleme süreçlerinde daha başarılı olması olumlu BDDS kullanımının daha fazla olması beklenmektedir.

Olumlu BDDS ile YL arasındaki yordayıcı etki pozitif yönlü ve anlamlıdır. Olumlu BDDS yılmazlığı etkilemektedir. Yani olumlu BDDS kullanımı daha çok olan bireylerin YL düzeyleri daha yüksektir. Araştırma bulguları literatürün neredeyse bir çoğu ile örtüşmektedir (Kaya, 2015; Min, Yu, Lee ve Chae, 2013; Cai, Pan, Zhang, Wei, Dong ve Deng, 2017; Carvajal, Molina-Martínez, Fernández-Fernández, Paniagua-Granados, Lasa-Aristu, ve Luque-Reca, 2021; Lee, Won ve Jeong, 2019; Maci'a, Barranco, Gorbeña ve Iraurgi, 2020). Yapılan bazı araştırmalara göre de kabul stratejisi hariç diğer olumlu BDDS yılmazlığı pozitif yönde etkilemektedir (Mustafaoğlu-Çiçek, 2019; Öztürk, 2019; Aery, 2019). Literatürde farklı sonuçların elde edildiği çalışmalar da mevcuttur. Mestre, Núñez-Lozano, Gómez-Molinero, Zayas ve Guil (2017) olayın değerini azaltma hariç diğer olumlu stratejiler (kabul, olumlu yeniden değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma) ile yılmazlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Baghjari, Saadati ve Esmaeilinasab (2017) olumlu yeniden değerlendirme hariç diğer olumlu stratejilerin yılmazlığı pozitif yönde yordadığını iddia etmişlerdir. Van der Werff, Elzinga, Smith ve van der Wee (2017) olumlu yeniden değerlendirme stratejisi ile yılmazlığın pozitif yönlü ilişkili olduğunu söylemişlerdir. Her ne kadar farklı bulguların olduğu bazı çalışmalar olsa da olumlu BDDS ile YL arasındaki ilişkinin genel olarak anlamlı olduğunu söyleyebiliriz. Yaşadığı olaylar karşısında duygusunu düzenleyebilen düzenlerken de bunu işlevsel yollarla yapabilen bireyin; genel olarak ruh halinin daha dengeli, hayata bakışının daha pozitif olabileceğini söyleyebiliriz. Bu özelliklere sahip bir birey zorlu yaşam olaylarına karşı daha kolay uyum sağlayabilecek YL özelliği daha yüksek olacaktır. Yani olumlu duygu düzenleme duygu ve sorun odaklı başa çıkmayı kolaylaştırdığı için YL düzeyini pozitif yönde yordayabilir.

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara göre BE, YL düzeyini etkilemekte; BE, olumlu BDDS'ni etkilemekte; olumlu BDDS anlamlı olarak yılmazlığa etki etmektedir. Bununla birlikte olumlu BDDS modele dahil edildiğinde BE'in YL üzerindeki etkisi azalmıştır. Buna göre BE ile YL düzeyi arasındaki ilişkide olumlu BDDS kısmi aracı rol oynamaktadır. Literatürde bununla ilgili bir bulguya ulaşılamadığından dolayı başka çalışmalar ile karşılaştırma yapılamamıştır. Fakat literatürdeki şu bulgu araştırma sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Genet ve Siemer (2011), yılmazlık özelliğinin altında yatan temel becerileri araştırdığı

çalışmasında yüksek BE ve etkili duygu düzenleme mekanizmalarının yılmazlığın benzersiz yordayıcıları olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Benzer bir bulgu da Seçim (2020) tarafından ortaya konulmuştur. Buna göre duygu düzenleme özellikleri hem tek başına hem de BE ile beraber yılmazlık düzeyini yordayıcı etki göstermiştir.

Öğretmen adaylarının BE ile olumsuz BDDS arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada iki kavram arasındaki yordayıcı etkinin negatif yönde ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre BE düzeyi düşük olan bireyler daha fazla olumsuz BDDS kullanma eğiliminde olmaktadır veya BE düzeyi yüksek olan bireyler daha az olumsuz BDDS kullanma eğilimi içinde olmaktadır. Araştırma bulguları diğer bazı çalışmalar ile örtüşmektedir (Küçüker 2016; Öztürk 2019). Öztürk (2019) ayrıca BE ile olumsuz BDDS ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında BE düzeyinin kendini suçlama, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ile negatif yönlü ve anlamlı; ruminasyon ile negatif yönlü fakat anlamsız bir ilişki gösterdiğini tespit etmiştir. Bununla birlikte duygu düzenleme güçlükleri ile BE arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda iki kavram arasındaki ilişkinin negatif yönlü ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yıldız, 2018). Buna göre BE düzeyi düşük olan bireylerin daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşayabileceği söylenebilmektedir. BE düzeyi düşük olan bireylerin sorunlar karşısında daha çok olumsuz baş etme stratejileri kullandıkları (Bedel ve Ulubey, 2015), kendilerini zorlayan olaylar ve durumlar karşısında uyumsuz ve işlevsel olmayan yöntemler kullanabilecekleri (Gülüm ve Dağ, 2012) ve bu durumda alternatif duygu üretme konusunda zorluk yaşayabilecekleri düşünüldüğünde BE düzeyi düşük olan bireyin duygu düzenleme konusunda sıkıntılar yaşayabileceği daha fazla olumsuz BDDS kullanma eğilimi içinde olacağını ortadadır.

Araştırma sonuçlarına göre olumsuz BDDS ile yılmazlık düzeyi arasındaki yordayıcı etkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Literatürde bununla ilgili farklı çalışmalar mevcuttur. Bazı araştırmalarda olumsuz BDDS ölçeği toplam puanının yılmazlık düzeyini negatif yönlü etkilediği ile ilgili bulgular vardır (Kaya, 2015; Tomaszek, Zdankiewicz-Scigala, Kosson ve Kosieradzki, 2018; Cai, vd., 2017; Aery, 2019; Lee, vd., 2019). Bununla birlikte Mustafaoğlu-Çiçek (2019) ve Mestre vd. (2017) felaketleştirme ve diğerlerini suçlamanın; Öztürk (2019) ve Baghjari vd. (2017) ruminasyon hariç diğer olumsuz stratejilerin(kendini suçlama, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama); Min vd. (2013) diğerlerini suçlama hariç diğer olumsuz

stratejilerin(kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon); Carjaval vd. (2021) sadece felaketleştirmenin yılmazlık ile negatif yönlü ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca Mestre vd. (2017) olumsuz stratejilerden kendini suçlama ve ruminasyonun yılmazlık ile pozitif yönlü ilişkili olduğunu da tespit etmiştir. Kaya (2015) olumsuz BDDS alt ölçeğinin alt boyutlarının ait oldukları alt ölçekteki varyansın ne kadarını açıkladığı ile ilgili bulgusunda “kendini suçlama” alt boyutunun olumsuz BDDS alt ölçeği varyansının çok azını açıkladığını tespit etmiştir. Ayrıca “kendini suçlama” alt boyutunun ait olduğu alt ölçekle değil diğer alt ölçek ile (olumlu BDDS) daha yüksek ilişkili olduğunu saptamıştır. Bu bulgu sonrasında “kendini suçlama” alt boyutunun araştırmada çıkan anlamlı olmama sonucunu etkileyebileceği düşünülmektedir. Literatürde görülen çok çeşitli bulguların neticesinde olumsuz duygu düzenleme stratejileri ile yılmazlık arasındaki ilişkinin henüz netleşmediği üzerinde daha fazla araştırma yapılması gerektiği kanaati oluşmuştur.

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara göre BE, YL düzeyini etkilemekte; BE, olumsuz BDDS’ni etkilememektedir; olumsuz BDDS anlamlı olarak yılmazlığa etki etmemektedir. Bununla birlikte olumsuz BDDS modele dahil edildiğinde BE’in YL üzerindeki etkisi azalmış ve anlamsızlaşmıştır. Ancak uyum indeks değerleri incelendiğinde değerlerin kabul edilebilir sınırlarda olmadığından ve olumsuz BDDS ve YL arasında anlamlı bir ilişki olmadığından dolayı olumsuz BDDS’nin, BE ile YL arasındaki ilişkide aracı role sahip olmadığı söylenebilir. Literatürde bununla ilgili bir bulguya ulaşılmadığından dolayı başka çalışmalar ile karşılaştırma yapılamamıştır.

5.2. Öğretmen Adaylarının Alternatif Üretebilme Becerileri Ile Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu Ve Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre alternatif çözüm üretebilme becerisi, YL üzerinde etkilidir. BE kavramının üç önemli boyutu vardır, bunlardan ikisi şu şekildedir;

- Zor durumlarla karşılaşıldığında birden fazla çözüm üretebilme

- Günlük yaşamındaki olaylar ve birlikte bulunduğu insanların davranış nedenleri ile ilgili farklı alternatif açıklamalar yapabilme kabiliyeti.

BE kavramının bu iki temel özelliği göz önüne alındığında olaylara farklı açılardan bakıp yaşadıkları stresi azaltmak amacıyla çözüme yönelik birden fazla öneriler geliştirebilen, insan davranışlarını daha iyi anlamlandırarak daha iyi ilişkiler kurabilen, mevcut zor koşullar altında bile en üretken olan kişinin yani alternatif çözüm üretebilme becerisi gelişmiş kişilerin yılmazlık düzeyinin yüksek olacağını söyleyebiliriz. Literatürde alternatif çözüm üretebilme becerisi ile YL düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya ulaşılamadığından dolayı bu ilişki için diğer araştırma bulgularına yer verilememiştir.

Öğretmen adaylarının alternatif çözüm üretebilme becerileri ile olumlu BDDS arasındaki yordayıcılığın incelendiği çalışmada bu etkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Bireylerin alternatif çözüm üretebilme becerileri arttıkça olumlu BDDS kullanımı da artmaktadır. Demirci ve Güneri-Yöyen (2020) alternatif üretebilme becerileri ile olumlu BDDS ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İnceleme sonucunda alternatif üretebilme becerilerinin “olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma” stratejilerini pozitif yönde yordadığını, kabul stratejisi ile herhangi bir ilişki göstermediğini tespit etmişlerdir. Bu bulgu araştırma sonucunu desteklemektedir. Alternatifli düşünebilen birey olumsuz bir olay yaşadığında kendini rahatlatıcı başka olayları aklına getirebilir (olumlu yeniden odaklanma), sorunu çözmek için farklı planlar oluşturabilir (plan yapmaya yeniden odaklanma), yaşadığı olumsuz olayın kendine kazandırdıkları ile ilgili başka kazanımların farkına varır olaya farklı bir gözle bakabilir (olumlu yeniden değerlendirme) ve yaşadığı olayı başka insanların başına gelen farklı alternatiflerle kıyaslayarak rahatlatma duygusu içine girebilir (olayın değerini azaltma).

Literatürde başka duygu düzenleme ölçekleri ile BE envanterinin alt boyutu olan “alternatif üretebilme becerileri” arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Duygu düzenleme stratejilerinden biri olan “bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi” duygusal kontrolü sağlamanın etkili bir yöntemi olarak görülmekte (Gross, 1998a) ve bu strateji olumsuz duygu ve davranış sergilemede azalma sağlamaktadır (Gross, 2002). Buradan yola çıkarak bu stratejinin olumlu

BDDS gibi işlev gösterdiğini söyleyebiliriz. Alternatif üretebilme becerileri ile bilişsel yeniden değerlendirme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda bu ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir (Anayurt, 2017; Engle, 2019; Hayatbini, Knauft ve Kalia 2021). Bu bulgular da araştırma sonucunu doğrular niteliktedir.

Elde edilen bu bulgulara göre “alternatif çözüm üretebilme” değişkeni anlamlı olarak olumlu BDDS’ni etkilemekte, olumlu BDDS’leri anlamlı olarak yılmazlığa etki etmektedir. Bunun yanı sıra olumlu stratejilerin modele dâhil edilmesiyle alternatif çözüm üretebilmenin YL üzerinde olan etkisi azalmıştır. Buna göre alternatif çözüm üretebilme ile YL düzeyi arasındaki ilişkide olumlu BDDS kısmi aracı rolüne sahiptir. Literatürde böyle bir bulguya ulaşamadığından dolayı başka çalışmalar ile karşılaştırma yapılamamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre öğretmen adaylarının alternatif çözüm üretebilme becerileri ile olumsuz BDDS kullanımı arasındaki ilişki negatif yönlü ve anlamlıdır. Alternatif çözüm yöntemlerinin farkında olan birey daha az olumsuz BDDS kullanma eğilimi içinde olmaktadır veya alternatiflerin farkına varamayan birey daha fazla olumsuz BDDS kullanma eğilimi içinde olmaktadır. Alternatiflerin farkında olan bireyin çözüme yönelik işlevsel stratejilere başvuracağı düşünülmektedir. Bu sebeple çözüme yönelik işleve sahip olmayan tam tersine kişinin ruhsal olarak olumsuz etkilenmesine sebep olan “kendini suçlama ve felaketleştirme” stratejilerine; aynı düşünceye takılıp kalma olarak tanımlanan “ruminasyon” stratejisine daha az başvuracaktır. Yine aynı şekilde bilişsel olarak esnek olan insanlar sorumluluk sahibidirler ve öz yeterlilikleri yüksektir. Bu sebeple sorumluluğu başkasına yükleme olarak görülen diğerlerini suçlama stratejisine daha az başvuracaklardır. Demirci ve Güneri-Yöyen (2020) alternatif üretebilme becerileri ile olumsuz BDDS ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İnceleme sonucunda alternatif üretebilme becerilerinin “kendini suçlama ve ruminasyon” ile negatif yönlü ve anlamlı; “diğerlerini suçlama ve felaketleştirme” ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişki gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Elde edilen bu bulgulara göre alternatif çözüm üretebilme anlamlı olarak olumsuz stratejileri etkilemektedir. Olumsuz stratejiler istatistiksel olarak yılmazlığa etki etmemektedir. Bunun yanı sıra olumsuz stratejilerin modele dâhil edilmesiyle alternatif üretebilme becerisinin yılmazlık üzerindeki etkisi azalmıştır. Ancak uyum indeks değerleri incelendiğinde değerlerin kabul edilebilir sınırlarda olmadığından ve olumsuz stratejilerin yılmazlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığından dolayı olumsuz stratejiler alternatif çözüm üretebilme ile yılmazlık arasındaki ilişkide aracı rol oynamamaktadır. Literatürde benzer çalışmalara ulaşılamadığından dolayı diğer araştırmalara yer verilememiştir.

5.3. Öğretmen Adaylarının Kontrol Edebilme Becerileri Ile Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu Ve Olumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü

Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre kontrol edebilme becerileri yılmazlık üzerinde etkilidir. Birey başına gelen olaylarda sorunu kontrol altına alabileceğine dair kendine olan inancı fazla ise YL düzeyi de yüksek olmaktadır. Yılmaz insanlar çözüme yönelik öz yeterliliğe, etkili problem çözme becerilerine, soruna yönelik iyimser bir bakış açısına sahip ve hayatları üzerinde kendi kontrolleri olduğuna inanan yani içsel denetimli kişilerdir. Bu özelliklere baktığımızda bireylerin olayları kontrol edebilme becerisine sahip olmasının bu özelliklerin temeli olduğu görülmektedir. Yılmaz insanların en önemli özelliklerinden bir tanesi başlarına gelen olumsuz olaylardan sonra daha da güçlenerek bu süreci atlattırmalarıdır. Bu sebeple yaşadığı olumsuz olayı kontrol altına alamayan kişilerin bu süreçten güçlenerek çıkması beklenemez. İşte bu nedenlerden dolayı kontrol edebilme becerileri YL düzeyinin belirlenmesinde büyük bir rol oynamaktadır. Literatürde iki kavram arasındaki ilişkiyi inceleyen bulguya ulaşılmadığından dolayı başka çalışmalar ile karşılaştırma yapılamamıştır.

Kontrol edebilme becerileri ile olumlu BDDS arasındaki ilişki pozitif yönlü ve anlamlıdır. Kontrol edebilme becerileri yüksek olan bireyler daha fazla olumlu BDDS kullanmaktadır. Kontrol edebilme becerileri düşük olan bireyler olumsuz bir olay ile karşılaştıklarında sorunu çözebileceklerine dair güvenleri az olduğu için sorunu kabullenme ihtimalleri daha az olabilir. Fakat kontrol edebilme yeterliliğine

sahip bireyler çözüme dair özgüvenleri olduğu için olayı daha kolay kabullenebilirler. Olayın kendi üzerindeki olumsuz etkisini azaltıp sorunu daha kontrol edilebilir görmek amacıyla yaşadığı olayın önemini azaltarak diğer insanların başına gelen olaylarla kıyaslayabilir, olayın kendine kazandırdıklarını düşünebilir, veya başka şeyler düşünerek bir süreliğine kenara çekilebilir. Kontrol edebilme öz yeterliliği yüksek olduğu için de daha sonra çözüme yönelik plan yapmaya odaklanma ihtimalide daha yüksektir. Demirci ve Güneri-Yöyen (2020) kontrol edebilme becerileri ile olumlu BDDS ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Buna göre kontrol edebilme “olumlu yeniden odaklanma” ve “plan yapmaya yeniden odaklanma” ile pozitif; “olayın değerini azaltma” ile negatif yönlü anlamlı ilişkilidir. Bu çalışma araştırma bulgularını kısmen desteklemektedir.

Literatürde başka duygu düzenleme ölçekleri ile BE envanterinin alt boyutu olan “kontrol edebilme becerileri” arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Duygu düzenleme stratejilerinden biri olan “bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi” duygusal kontrolü sağlamanın etkili bir yöntemi olarak görülmekte (Gross, 1998a) ve bu strateji olumsuz duygu ve davranış sergilemede azalma sağlamaktadır (Gross, 2002). Buradan yola çıkarak bu stratejinin olumlu BDDS gibi işlev gösterdiğini söyleyebiliriz. Kontrol edebilme becerileri ile bilişsel yeniden değerlendirme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda bu ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir (Anayurt, 2017; Engle, 2019; Hayatbini vd. 2021). Bu bulgular da araştırma sonucunu doğrular niteliktedir.

Elde edilen bu bulgulara göre kontrol edebilme değişkeni anlamlı olarak olumlu stratejileri etkilemekte, olumlu stratejiler de anlamlı olarak yılmazlığa etki etmektedir. Bunun yanı sıra olumlu stratejilerin modele dâhil edilmesiyle kontrol edebilme becerisinin yılmazlık üzerindeki etkisi oldukça azalmış ve anlamsızlaşmıştır. Buradan yola çıkarak olumlu BDDS kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık arasındaki ilişkide tam aracı rolüne sahiptir diyebiliriz.

Kontrol edebilme becerileri ile olumsuz BDDS arasındaki ilişki negatif yönlü ve anlamlıdır. Kontrol edebilme yeterliliği fazla olan bireyler daha az olumsuz bilişsel strateji kullanma eğilimi içinde olmaktadır. Bu bireyler kendi yeteneklerine güvendikleri için kendini suçlama veya diğerlerini suçlamayı; zor durumları kontrol edilebilir olarak algıladıkları için olayın üstesinden gelinebilir bir felaket

boyutuna dönüştüren felaketleştirmeyi ve ruminasyonu daha az kullanacaklardır. Demirci ve Güneri-Yöyen (2020) kontrol edebilme becerileri ile “kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve ruminasyon” stratejilerinin negatif yönlü anlamlı ilişki gösterdiğini iddia etmiştir. Bu bulgu araştırma sonucunu desteklemektedir. Kontrol edebilme becerileri ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada duygu düzenleme güçlükleri ile kontrol edebilme becerileri negatif yönlü anlamlı ilişki göstermiştir. Bu bulgu da araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Elde edilen bu bulgulara göre kontrol edebilme becerileri değişkeni anlamlı olarak olumsuz stratejileri etkilemektedir. Ancak olumsuz stratejiler anlamlı olarak yılmazlığa etki etmemektedir. Bunun yanı sıra olumsuz stratejilerin modele dâhil edilmesiyle kontrol edebilme becerilerinin YL üzerindeki etkisi oldukça azalmış ve anlamsızlaşmıştır. Uyum indeks değerleri incelendiğinde de değerlerin kabul edilebilir sınırlarda olmadığından dolayı olumsuz stratejiler kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık arasındaki ilişkide aracı role sahip değildir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde “Öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü” ne ilişkin elde edilen sonuçlara yer verilmiş ve devamında öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuç

Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre bilişsel esnekliğin, yılmazlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Araştırmada olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yılmazlığı anlamlı bir şekilde yordadığı, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise yılmazlığı yordamadığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esneklik ve yılmazlık düzeyi arasında kısmi aracı; alternatif üretebilme becerileri ve yılmazlık arasında kısmi aracı; kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık arasında ise tam aracı role sahip olduğu görülmüştür.

1.2. Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçlarından hareketle bazı önerilere yer verilmiştir.

1. Bu çalışma Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri ile sınırlılık göstermektedir. Evren ve örneklem genişletilerek farklı eğitim fakültelerinde yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir.
2. Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkide olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri aracı rol oynamaktadır. Bu ilişkide diğer bazı kavramların (stresle başa çıkma yolları, benlik saygısı, denetim odağı vb.) aracı rolüne ilişkin çalışmalar yapılabilir.
3. Literatüre baktığımızda bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bu stratejilerin bilişsel esneklik kavramıyla ilişkisinin incelendiği çalışmaların azlığı göze çarpmaktadır. İki kavram arasındaki ilişkinin ayrıntılı incelendiği araştırmalar yapılabilir.
4. Özellikle bilişsel duygu düzenleme stratejileri değişkeninde alt boyutları daha iyi tanımlanmış, kolay cevaplanabilir, Türkiye özelinde hazırlanmış bir ölçeğe ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Yeni bir bilişsel duygu düzenleme ölçeği oluşturulması literatüre anlamlı katkılar sağlayacaktır.
5. Belirli yaş gruplarına yönelik bilişsel esneklik düzeyini artırıcı, yılmazlığı geliştirici psikoeğitim programları oluşturulabilir, üniversite kademesi de dahil olmak üzere tüm eğitim kademelerinde bilişsel esneklik ve yılmazlığı geliştirici psikoeğitim programları uygulanabilir.
6. Araştırmamızda olumsuz BDDS'nin yılmazlığı negatif yönde yordayacağı varsayımında bulunulmuştur. Fakat iki kavram arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Literatürde de bununla ilgili farklı bulgular yer almaktadır. Dolayısı ile iki kavram arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı bir şekilde araştırılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmüştür. Duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlar olarak tek tek alınarak yılmazlığa etkisi incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Acevedo, M.(2010). *Cognitive flexibility and planning skills as predictors of social-academic resilience in hispanic-american elementary school children* (Yüksek lisans tezi). ProQuest Dissertations and Theses Global veri tabanından edinilebilir. (UMı No. 3407469)
- Aery, A.(2019). *Cognitive emotion regulation and resilience*(Yüksek lisans tezi). ProQuest Dissertations and Theses Global veri tabanından edinilebilir.(UMI No. 27669560)
- Anayurt, A.(2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arıcı-Özcan, N., Cekici, F., ve Arslan, R. (2019). The relationship between resilience and distress tolerance in college students: The mediator role of cognitive flexibility and difficulties in emotion regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), 525-533. <https://doi.org/10.12973/ijem.5.4.525>
- Arnup, J., ve Bowles, T. (2016). Should i stay or should i go? Resilience as a protective factor for teachers' intention to leave the teaching profession. *Australian Journal of Education*, 60(3), 229-244.
- Arslan, G. (2015a). *Ergenlikte algılanan duygusal istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Arslan, G. (2015b). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 5.(44), 73-82.
- Arslan, G. (2015c). Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 344-357.
- Aydın-Sünbül. Z. (2020). Mindfulness, positive affection and cognitive flexibility as antecedents of trait resilience. *Studia Psychologica*, 62(4), 2020, 277-290. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.04.805>
- Baghjari, F., Saadati, H. ve Esmaeilinasab, M.(2017). The relationship between cognitive emotion-regulation strategies and resiliency in advanced patients with cancer. *International Journal of Cancer Management*, 10 (10). doi: 10.5812/ijcm.7443.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. ve Velotti, P.(2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143. DOI: 10.1007/s10902-014-9587-3

- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Basım, H. N., ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22(2), 104-114.
- Başpınar, Z. (2019). *Üstbilişsel ve bilişsel esneklik becerilerinin öğretmenlik mesleki yeterliliklerini yordama gücü*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300
- Besharat, M. A., ve Shahidi, V. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and alexithymia. *Europe's Journal of Psychology*, 10, 352- 362. DOI:10.1007/s10608-009-9276-4
- Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Personality and Behavior*, 37, 4-10.
- Bilgin, M. (2009a). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Electronic Journal of Social Sciences*. 16(62), 945-954.
- Bilgin, M. ve Bilgiç, R. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Blaye, A., ve Bonthoux, F. (2001). Thematic and taxonomic relations in preschoolers: the development of flexibility in categorization choices. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 395–412. DOI: 10.1348/026151001166173
- Bloom, A. (2013). Coping with life's little wobbles. *TES: Times Educational Supplement*, 14–15.
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak-Kılıç, E., Akgün, E.A., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (26. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Cai,W.P., Pan, Y., Zhang, S.M., Wei, C., Dong, W. ve Deng, G.H.(2017). Relationship between cognitive emotion regulation, social support, resilience and acute stress responses in Chinese soldiers: Exploring multiple mediation model. *Psychiatry Research*, 256(2017), 71-78.
- Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermoian, R. ve Campos, R. G. (1994). A Functionalist perspective on the nature of emotion. N. A. Fox (Ed.). *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations* içinde (284-303). *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 2-3.
- Campos, J.J., Campos, R. G.ve Barrett, K. C. (1989).Emergent themes in the studyof emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394-402.
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Carroll, D. J., Blakey, E. ve FitzGibbon, L. (2016). Cognitive flexibility in young children: Beyond perseveration. *Child Development Perspectives*, 10(4), 211–215.
- Carvajal, B.P., Molina-Martínez, M.A., Fernández-Fernández, V., Paniagua-Granados, T., Lasa-Aristu, A. ve Luque-Reca, O.(2021). Psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire (cerq) in spanish older adults. *Aging & Mental Health*, DOI: 10.1080/13607863.2020.1870207
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress–burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 19(4), 381-395.
- Cheng, M.Y., Wang, M.J., Chang, M.Y., Zhang, R.X., Gu, C.F. ve Zhao, Y.H.(2020). Relationship between resilience and insomnia among the middle-aged and elderly: mediating role of maladaptive emotion regulation strategies. *Psychology, Healty and Medicine*, 25(10), 1266-1277. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1734637>.
- Ciairano, S., Bonino, S. ve Miceli, R.(2006). Cognitive flexibility and social competence from childhood to early adolescence. *Cognition, Brain, Behavior*, 10, 343-366.
- Cole, P. M., Martin, S.E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Cole, P.M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. N. A. Fox (Ed.). *Monographs of the Society for Research in Child Development* içinde (73-100). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Coleman, J. ve Hagell, A. (2007). The nature of risk and resilience in adolescence. SeniorResearch Fellow, Universty of Oxford.

- Coutu, D. L. (2002). How resilience works? *Harvard Business Review*, 80 (5), 46-56.
- Çakmak, A. F. ve Çevik, E. İ. (2010). Cognitive emotion regulation questionnaire: development of Turkish version of 18-item short form. *African Journal of Business Management*, 4(10), 2097-2102.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education* , 2 (1), 86-102.
- Dearden, J. (2004). Resilience: A study of risk and protective factors from the perspective of youth people with experience of local authority care. *Support For Learning*, 19 (4), 187-193.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirci, O.O. ve Güneri-Yöyen, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684. DOI: 10.21550/sosbilder.624377
- Dennis, J. P ve Vander Wal, J.S (2010). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 3(1) 93-102.
- Edmunds, D. B. (2007). *The impact of a cognitive flexibility hypermedia system on preservice teachers' sense of self-efficacy*. (Unpublished Master's Thesis), University of North Carolina at Chapel Hill.
- Eduardo, E. R. da S. ve Silvia Dotta, S. D. (2017). Interfaces of cognitive flexibility and learning in discussion forums. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 21(1), 303.
- Ekşi, H., Yücel, S., Yaman, K. G. ve Ekşi, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin anne-babaya bağlanma, kendini toparlama gücü ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1258-1271. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2020..-501076>
- Engle, K.(2013). *The roles of psychological and cognitive flexibility in complex ptsd*(Yüksek lisans tezi). ProQuest Dissertations and Theses Global veri tabanından edinilebilir.(UMI No. 27671464)
- Esen Aygün, H. (2018). The relationship between pre-service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, 77, 105-128.
- Extremera, N., Sánchez-Álvarez, N. ve ve Rey, L.(2020). Pathways between ability emotional intelligence and subjective well-being: Bridging links through cognitive emotion regulation strategies. *Sustainability*, 12(5), 1-11. doi:10.3390/su12052111

- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. ve Larkin, G. R. (2003). What food are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Garnefski, N., ve Kraaij, V. (2006a). Cognitive emotion regulation questionnaire– development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.
- Garnefski, N., ve Kraaij, V. (2006b). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., Kommer, T. V.D., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. ve Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individuals Differences*, 30(1), 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5), 619-631.
- Garnefski, N., Rood, Y., Roos, C. ve Kraaij, V. (2017). Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies, and somatic complaints. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24, 144–151. DOI 10.1007/s10880-017-9494-y
- Genet, J. J., ve Siemer, M. (2011). Flexible control in processing affective and non-affective material predicts individual differences in trait resilience. *Cognition and Emotion*, 25(2), 380–388. DOI: 10.1080/02699931.2010.491647
- Geyik-Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ghosh, S. ve Halder, S. (2020). Emotional regulation and cognitive flexibility in young adults. *Journal of Psychosocial Research*, 15(2), 609-617. <https://doi.org/10.32381/JPR.2020.15.02.22>
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(28), 113-128.
- Gönen, T. (2020). Özel okullarda çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve iş doyumlarının mesleki tükenmişlik düzeylerine etkisi:

mardin ili örneği. *Yüksek lisans tezi*, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 1-12.
- Greene, R. R. ve Conrad, A. P. (2012). Resilience: Basic assumptions and terms. R. R. Greene (Ed.), *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. (29-61). Washington, DC: NASW Press.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J.J. ve Thompson, R.A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (1-49). New York: Guilford Press.
- Gülüm, İ.V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 216-223.
- Gürkan, U. (2006a). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 39(2), 45-74.
- Gürkan, U. (2006b). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hanks, R.A., Rapport, L.J., Perrine, B.W. ve Millis, S.R.(2016). Correlates of resilience in the first 5 years after traumatic brain injury. *Rehabilitation Psychology*, 61(3), 269-276. DOI: 10.1037/rep0000069
- Hargie, O. (2016). The importance of communication for organisational effectiveness. F. Lobo (Ed.) *Psicologia do Trabalho e das Organizações* içinde (15-32). Braga, Portugal: Axioma. DOI: 10.17990/Axi/2016_9789726972556_015
- Haviland-Jones, J. M. ve Kahlbaugh, P. (2000). Emotion and Identity. M. Lewis ve J. M. Haviland-Jones (Ed.). *Handbook of Emotions* içinde (293 – 305). New York: Guilford Press.
- Hayatbini, N., Knauff, K. ve Kalia, V.(2021). Cognitive reappraisal moderates the relationship between perfectionism and cognitive flexibility. *Clinical Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1002/jclp.23124>
- Hayes, M. H. (2009). *Statistical digital signal processing and modeling*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Henderson, N. ve Milstein, M.M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. California: Corwin Press.

- Hoşoğlu, R., Fırıncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T. ve Vural Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.
- İrmak, M. (2015). *Matematik öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bayburt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bayburt.
- Izard, C. E. ve Ackerman, B. P. (2000). Motivational, Organizational, and Regulatory Functions of Discrete Emotions. M. Lewis ve J. M. Haviland-Jones (Ed.). *Handbook of Emotions* içinde (253–264). New York: Guilford Press.
- İhtiyaroğlu, N. (2018). Öğretmen adaylarının bilişsel duygu düzenleme tarzlarının iletişim becerileri üzerindeki etkisi . *13. Uluslararası Eğitim Yönetimi Kongresi içinde*, Sivas, 46-55.
- İslamoğlu, A.H. ve Alınacı, Ü. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. (5. Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.
- Jonassen, D.H. ve Grabowski, B.L.(1993). *Handbook of individual differences, learning, and instruction*. Hillsdale. New Jersey. Lawrence Erlbaum Associates
- Joormann J., Yoon K.L., ve Siemer, M., (2010). Cognition and Emotion Regulation. A. M. Kring ve D.M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology* içinde. (174-203). Newyork: Guilford Press.
- Kaba, H. (2016). *Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kara, E. (2020). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyen faktörler. *Yüksek lisans tezi*, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Karagöz, Y. (2016). *SPSS 23 ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler*. Ankara:Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(26), 129-142.
- Kaya, İ.(2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kaya, T.(2018). *Özel eğitim merkezlerinde çalışan çeşitli meslek gruplarının bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y., ve Temiz, A. (2010). İlk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi (Hatay ili örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 4 (1), 88-97.

- Kirby, L. D. ve Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. In M. Fraser (Ed.), *Risk and resilience in childhood* içinde(10-33). Washington, DC: NASW Press.
- Kline, P. (1998). *The new psychometrics: Science, psychology, and measurement*. NewYork: Routledge.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. NewYork: Guilford publications.
- Kralik, D., van Loon, A. ve Visentin K.(2006). Resilience in the chronic illness experience. *Educational Action Research*, 14(2), 187-201.
- Küçüker, D.(2016). Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Lacoviello, B.M. ve Charney, D.S.(2014). Psychosocial facets of resilience: implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. *European Journal Of Psychotraumatology*, 5(1), 1-10. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.23970>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer
- Leber, A. B., Turk-Browne, N. B., ve Chun, M. M. (2008). Neural predictors of moment-to- moment fluctuations in cognitive flexibility. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* , 105 , 13592– 13597.
- Lee, S. W., Won, S., ve Jeong, B. (2019). Moderating effect of emotional awareness on the association between maltreatment experiences and resilience. *Personality and Individual Differences*, 148, 38–44. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.037>.
- Lee, S.W., Won, S. ve Jeong, B.(2019). Moderating effect of emotional awareness on the association between maltreatment experiences and resilience. *Personality and Individual Differences*, 148(2019), 39-44. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.037>
- Levey, E.J., Oppenheim, C.E., Lange, B.C.L., Plasky, N.S., Harris, B.L., Lekpeh, G.G., Kekulah, I., Henderson, D.C. ve Borba, C.P.C.(2016). A qualitative analysis of factors impacting resilience among youth in post-conflict Liberia . *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 10(26), 1-11. DOI 10.1186/s13034-016-0114-7
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve Vijver, F. V. de. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219–226. <https://doi.org/10.1177/1049731511428619>
- Luthar, S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.

- Luthar, S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Macı'a, P., Barranco, M., Gorbeña, S. ve Iraurgi, I. (2020) Expression of resilience, coping and quality of life in people with cancer. *Plos One*, 15(7), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236572>
- Malak, K. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini toplarlama gücü ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Mandleco, B. L. ve Peery, J. C. (2000). An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Individuals' perceptions of their communication behaviors: a validity study of the relationship between the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale with aggressive communication traits. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- Martin, M., ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. DOI:[dx.doi.org/10.1080/08934219809367680](https://doi.org/10.1080/08934219809367680)
- Martin, M., ve Rubin, R. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76 (2), 623-626.
- Masley, S., Roetzheim, R. ve Gualtieri, T. (2009). Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 186-193.
- Masten, A. S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57, 461-473.
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., ve Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, ve S. Weintraub (Ed.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* içinde (236-256). New York: Cambridge University Press.
- Masten, A., Cutuli, J.J., Herbers, J. E ve Reed M. G. J.(2002). Resilience in Development. In C. R. Snyder ve Shane J. Lopez (Ed.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* içinde (74-89). Oxford, NY: Oxford University Press.
- Mestre, J.M., Núñez-Lozano, J.M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A. ve Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in Psychology*, 8(1980), 1-13. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01980

- Miller, M.J., Mealer, M.L., Cook, P.F., So, N., Morris, M.A. ve Christiansen, C.L.(2020). Qualitative analysis of resilience characteristics of people with unilateral transtibial amputation. *Disability and Healty Journal*, 13(4), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100925>
- Min, J.A., Yu, J.J., Le,. C.U., ve Chae, J.H.(2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197. DOI: 10.1016/j.comppsy.2013.05.008
- Min, J.A., Yu, J.J., Lee, C.U. ve Chae, J.H.(2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(2013), 1190-1197. <http://dx.doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.05.008>
- Mustafaoğlu-Çiçek, N.(2019). *Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların anne-babalarında psikolojik dayanıklılık ve kardeşlerinde duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Newman, T. ve Blackburn, S. (2003). Transitions in the lives of children and young people: Resilience factors. Edinburg: ERIC, 1, 1-16.
- Otero, J., Muñoz, M.A., Fernández-Santaella, M.C., Verdejo-García, A. ve Sánchez-Barrera, M.B. (2020). Cardiac defense reactivity and cognitive flexibility in high- and low-resilience women. *Psychophysiology*, 57(11), 1-10. <https://doi.org/10.1111/psyp.13656>
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık içinde*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Ötünçtemur, A. ve Çam-Kahraman, F.(2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74.
- Özcan, B. (2005). *Anne babaları boşanmış ve anne babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Öztürk, N. (2020). *Okul öncesi öğretmen adaylarının çocukların duygularına vermeyi tercih ettikleri tepkiler ile kendi duygusal farkındalıkları ve duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Öztürk, S. (2019). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Pakiş, A. K. ve Deniz, E. M. (2020). Farklı branş öğretmenlerinin duygusal zeka yeteneklerinin akademik iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık üzerine Etkisi, *e- Kafkas Araştırmaları Dergisi*, 7, 153-166. doi:10.30900/kafkasegt.752595
- Panter-Brick, C. ve Leckman, J. F. (2013). Editorial commentary: resilience in child development- interconnected pathways to wellbeing. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 333-336. doi:10.1111/jcpp.12057.
- Polatoğlu, E. (2018). *Özel gereksinimli bireylerle çalışan öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile yaratıcılık ve empati düzeyleri arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Possin, K. L., Filoteo, V., Roesch, S. C., Zizak, V., Rilling, L. M., ve Davis, J. D. (2005). Is a perseveration a perseveration? An evaluation of cognitive error types in patients with subcortical pathology. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 27(8), 953-966. DOI:10.1080 / 13803390490919092
- Ram, D., Chandran, S., Sadar, A. ve Gowdappa, B. (2019). Correlation of cognitive resilience, cognitive flexibility and impulsivity in attempted suicide. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(4), 362-367. DOI: 10.4103/IJPSYM.IJPSYM_189_18
- Ritter, S.M., Damian, R.I., Simonton, D.K., Baaren, R.B., Strick, M., Derks, J. ve Dijksterhuis, A. (2012). Diversifying experiences enhance cognitive flexibility. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(4), 961-964. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.02.009>
- Rudolph, S.G., Flett, G.L. ve Hewitt, P.L.(2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 343-357. DOI: 10.1007/s10942-007-0056-3
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Rutter, M. (2006). *Implications of resilience concepts for scientific understanding*. USA: BlackWwell Publising.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence and coping. *Child Abuse and Neglect*, 31, 205-209. DOI:10.1016/j.chiabu.2007.02.001
- Sadziak, A., Wilinski, W. ve Wiecezorek, M. (2018). Resiliency in mainstream school teachers vs. special school teachers. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 10(2), 81- 91.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-162.

- Sapmaz, S. (2014). Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumu üzerindeki etkisi. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Sarıçalı, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde olumlu mizah kullanımı ile özgünlük ilişkisinde bilişsel esnekliğin ve psikolojik kırılganlığın aracılığı: karma desen araştırma*. Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Savi Çakar, F. Karataş, Z. ve Çakır, M. A. (2014). Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(32), 22-39.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2), 23-74.
- Schumacker, R. E., ve Lomax, R. G. (1996). Goodness-of-fit criteria. *A beginner's guide to structural equation modeling*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 01-20.
- Seligman, M. (1990). Learned optimism. New York: Random House.
- Sevim, E. (2015). *Sınıf öğretmenlerinin öğretme ve öğrenme anlayışları ile bilişsel esnekliklerinin kaynaştırmaya ilişkin öz-yeterlik algılarını yordama düzeyinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Soulen, R. R., ve Wine, L. D. (2018). Building Resilience in New and Beginning Teachers: Contributions of School Librarians. *School Libraries Worldwide*, 24(2), 80–91. <https://doi.org/10.14265.24.2.006>
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem solving and cognitive flexibility: relations to social skills and problem behaviour of at-risk young children*. Doctoral dissertation, Seattle Pacific University, USA.
- Stikkelbroek, Y., Bodden, D.H.M., Kleinjan, M., Reijnders, M. ve van Baar, A.L. (2016). Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation. *PLoS ONE*, 11 (8), doi:10.1371/journal.pone.0161062
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49–74.
- Şahin, H. (2019). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş:(temel ilkeler ve LISREL uygulamaları)*. İstanbul: Ekinoks.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı (Using Multivariate Statistics)*.(M. Baloglu, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Taylı, A. (2014). Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde duygusal zekâ. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim içinde* (222-246). Ankara: Pegem Akademi.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toplarlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-84.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Tomaszek, A., Zdankiewicz-Scigala, E., Kosson, D. ve Kosieradzki, M.(2018). Resilience as a moderator of extreme stress adaptation: living kidney donor analysis. *Transplantation Proceedings*, 50, 1640-1645. <https://doi.org/10.1016/j.transproceed.2018.04.057>
- Tugade, M. M., ve Frederickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Tuna, E. ve Bozo, Ö. (2012). The cognitive emotion regulation questionnaire: Factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 34(4), 564-570.
- Ulusoy, D. (2018). *Sınıf öğretmenlerinin bilişsel duygu düzenlemeleri ile disiplin anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Üzümcü, B. ve Müezzini, E.E. (2018). Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *University Journal of Education*, 8(1), 8-25.
- Werner, E. (2005). Resilience and recovery: Findings from the Kauai longitudinal study. *Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health*, 19(1), 11-14.
- Xing, L.(2020). Differential influence of executive function on resilience in adolescence and emerging adulthood (Yüksek lisans tezi). ProQuest Dissertations and Theses Global veri tabanından edinilebilir. (UMı No. 2494321278)
- Yaşar Ekici F., ve Balcı S., (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/ Journal of Higher Education and Science*, 9(1), 65-77. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.310>

- Yavuz, S.(2019). *Bedenssel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Yelpaze, İ.(2020). Cognitive flexibility as a predictor of psychological resilience of university students: the mediating role of self compassion. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549. Doi:10.17556/erziefd.631767
- Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yıldız, F.(2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Zengin, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ziyan, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinin kariyer uyumlarını yordamada psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve proaktif kişiliğin rolü*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

EKLER

EK-1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu ölçek formları, yüksek lisans tezine veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın sağlıklı yürütülebilmesi ve düşüncelerinizin daha önemli olması nedeniyle sizden kimlik bilginiz istenmemektedir. Bu yüzden isminizi yazmanıza gerek yoktur. Vereceğiniz cevaplar, araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini etkileyecektir. Size uygun olan seçenekte yer alan () içine X işareti koymanız yeterli olacaktır. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyarak, boş bırakmadan cevaplayınız.

Araştırmaya katılımınız gönüllü olmalıdır. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak, yalnızca araştırma için kullanılacak, bireysel bilgileriniz kimse ile paylaşılmayacaktır. Uygun görmemeniz halinde araştırmaya katılmayabilir ya da cevaplandırmayı sonlandırabilirsiniz.

Zaman ayırdığınız, içten cevaplarınızla araştırmaya katkı sağladığınız için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Mehmet MURAT

Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Psikolojik Danışman Sümeyye Hatun KULU

Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Doğum Yılıınız:
2. Cinsiyetiniz: 1.() Kadın 2.() Erkek
3. Bölümünüz:
4. Sınıfınız:
5. Anneniz: 1.() Sağ 2.() Ölü

6. Babanız: 1.() Sağ 2.() Ölü

7. Anne Baba: 1.() Beraber 2.() Ayrı

8. Annenizin eğitim durumu:

- 1.()Okur-yazar değil 2.()İlkokul mezunu 3.()Ortaokul mezunu
4.()Lise mezunu 5.()Üniversite mezunu 6.()Yüksek lisans /
Doktora

9. Babanızın eğitim durumu:

- 1.()Okur-yazar değil 2.()İlkokul mezunu 3.()Ortaokul mezunu
4.()Lise mezunu 5.()Üniversite mezunu 6.()Yüksek lisans /
Doktora

10. Ailenizin aylık geliri:

1. () 2.067 TL'den az 2. () 2.067 TL- 6.733 TL arası 3. () 6.733 TL
üzeri

11. Yaşamınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yer:

- 1.() Büyükşehir 2.() İl 3.() İlçe 4.() Köy

12. Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

- 1.() Evet 2.() Hayır

EK-2. Bilişsel Esneklik Envanteri Örnek Maddeler

BEE

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5

EK-3. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Örnek Maddeler

(YPSÖ-21)

		hiç Beni tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1.	Çevremdeki insanlar ile işbirliği içerisindeyimdir.	1	2	3	4	5
4.	Ailem hayatım boyunca genellikle beni desteklemiştir.	1	2	3	4	5
8.	Sahip olduğum etnik yapıdan gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5
12.	Kendimi yaşadığım topluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
16.	Güçlü yönlerimin farkındayım.	1	2	3	4	5
20.	Yaşadığım toplumun kültürünü ve geleneklerini seviyorum.	1	2	3	4	5

EK-4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Örnek Maddeler

BDDSÖ

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız? Herkes zaman zaman olumsuz ya da tatsız olaylarla karşılaşır ve herkes bu olaylara kendi yöntemiyle tepki verir. Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayarak olumsuz ya da tatsız olaylar yaşadığınızda genel olarak ne düşündüğünüzü belirtiniz.

	(neredeyse) Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	(neredeyse) Her zaman
1. Suçlanacak kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
5. Yapabileceğimin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Suçlanacak kişinin başkaları olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olanların sonucunda daha güçlü bir insan olabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Durumla ilgili başkalarının yaptığı hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Durumun bende uyandırdığı duygular üzerine kafa yorırım.	1	2	3	4	5
35. Sürekli bu durumun ne kadar berbat olduğunu düşünür durum.	1	2	3	4	5

EK- 5. Ölçek Kullanım İzinleri

BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ KULLANIM İZNİ

Oluşturun

Gelen Kutusu 11

Yıldız

Etiketler

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar 8

Diğer

Meet

Yeni toplantı

Toplantıya katıl

Hangouts

Sümeyye Hatur +

Bilişsel Esneklik Envanteri Kullanım İznini

Sümeyye Hatur Kulu

19 Eyl 2019 Per 09:18

İyi günler Sayın İsmail Volkan GÜLÜM Hocam. Ben Sümeyye Hatur KULU. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı tezi yüksek lisans öğrencisiyim. "Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklikleri ile Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişide Bilişsel Duygu Düzeneleme Stratejilerinin Aracı Rolü" konulu tez çalışmamda Türkiye uyarlamasını ve geçerlik güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz Bilişsel Esneklik Envanterini sizin izniniz dahilinde kullanmak istiyorum. İlgizize teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim. Saygılarımla.

Volkan Gülüm

19 Eyl 2019 Per 10:39

Merhaba,
Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyuyorum. Ölçeğe, puanlama anahtarına ve ilgili makaleye aşağıdaki bağlantıdan ulaşabilirsiniz.

<http://tr.volkanoglu.com.tr/alismlar/araclar/>

İyi çalışmalar.

sumeyyehaturkulu

19 Eyl 2019 Per 11:17

Çok teşekkür ederim. İyi çalışmalar.

Bildirim: Görsel ekli telefonunuzdan gönderildi.

-----Orijinal mesaj-----
Kimden: Volkan Gülüm
Tarih: 19.09.2019 10:38 (GMT+3:00)
Alınan: Sümeyye Hatur Kulu
Konu: Re: Bilişsel Esneklik Envanteri Kullanım izni

Yakın zamanda gerçekleşen bir sohbet yok

Yeni bir tane başlatın

BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

The screenshot shows an email interface with a sidebar on the left containing navigation options like 'Gelen Kutusu', 'Yıldızlı', 'Etilenler', 'Gönderilmiş Postalar', 'Taslaqlar', 'Diğer', 'Meet', 'Yeni toplantı', 'Toplantıya katıl', 'Hangouts', and 'Sümeyle Hatun'. The main content area displays an email thread titled 'Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kullanım İzni'.

From: Sümeyle Hatun Kulu
Date: 20 Eyl 2019 08:46
Subject: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kullanım İzni

İyi günler Sayın Özlem BOZDÜZEN Hocam: Ben Sümeyle Hatun KULU Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı tezi yüksek lisans öğrencisiyim. "Öğrenen Adayların Bilgiye Erişimlikleri ile Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişide Bilgiye Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü" konulu tez çalışmamda Türkiye uyarlamasını ve geçerlik güvenirlik çalışmamı yapmış olduğunuz Bilgiye Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeğini sizin izniniz dahilinde kullanmak istiyorum. İhtiza teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim. Saygılarımla.

From: Sümeyle Hatun Kulu
Date: 20 Eyl 2019 08:47
Subject: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kullanım İzni

Gözetim kağıdını önlemeye ya da unutulmuş olma ihtimaline karşı yeniden hatırlamak istedim. Saygılarımla iyi çalışmalar.

From: Sümeyle Hatun Kulu
Date: 20 Eyl 2019 Cum, 08:48 tarihinde gönderildi

From: Özlem Bozdüzen
Date: 20 Eyl 2019 08:53
Subject: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği Kullanım İzni

Sayın Sümeyle Hatun Kulu,
 Ölçeği tasarımlarınız kapsamında kullanabilirsiniz.
 İyi çalışmalar,
 Özlem Bozdüzen

2 Ek

CSRD.docx
 Tuna_Bozdüzen_Ölçme...

YETİŞKİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

The screenshot shows an email interface with a sidebar on the left containing navigation options like 'Gelen Kutusu', 'Yıldızlı', 'Etilenler', 'Gönderilmiş Postalar', 'Taslaqlar', 'Diğer', 'Meet', 'Yeni toplantı', 'Toplantıya katıl', 'Hangouts', and 'Sümeyle Hatun'. The main content area displays an email thread titled 'Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kullanım İzni'.

From: Sümeyle Hatun
Date: 10 Eyl 2019 Per 12:09
Subject: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kullanım İzni

İyi günler Sayın Hocam: Ben Sümeyle Hatun KULU Gaziantep Üniversitesinde tezi yüksek lisans öğrencisiyim. Hazırlayacağım tez çalışmamda sizin uyarlamış olduğunuz yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğini kullanmak istiyorum. Ölçeği öğrenen adayların psikolojik sağlamlık-yılmazlık düzeylerini araştırmak için kullanacağım. Ölçek kullanımını konusunda izninizi rica ediyorum. Teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim.

From: Gökmen Arslan - gilm
Date: 11 Eyl 2019 Cum 13:54
Subject: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kullanım İzni

Merhaba,

Ölçek elise, Ölçek sadece araştırmamız için izin verilmistir. Üçüncü şahıslar ile ve çalışmamızda tümünü paylaşmayınız. Araştırma sonuçları konusunda tarafıma bilgi vermeniz sevinirim. Ölçekli değerlendirme bilgilerinizi researchgate'deki çalışmalarınızda bulabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim.

Sümeyle Hatun Kulu
 izniniz dahilinde gönderildi

Gökmen Arslan, Ph.D.
[International Network on Personal Meaning](#)
 Email: gokmen.arslan@gaup.edu.tr
 Web: www.gokmenarslan.com
[ResearchGate](#) | [Scopus Scholar](#) | [ORCID](#)

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

Sümeyye Hatun TAŞDEMİR ... yılında, ... ilinde doğdu. Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 2016 yılında mezun oldu. 2018 yılında Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında yüksek lisansa kabul edildi. 2017 yılından beri Gaziantep ilinde rehber öğretmen/psikolojik danışman olarak görev yapmaktadır.

VITAE

Sümeyye Hatun TAŞDEMİR was born in ... in She graduated from Konya Necmettin Erbakan University Faculty of Education, Department of Guidance and Psychological Counseling in 2016. In 2018, she was accepted to the Master's Programme at Gaziantep University Psychological Counselling and Guidance. Sümeyye Hatun has been working as a guide teacher/school counselor since 2017 in Gaziantep.