

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞIN DUYGUSAL ŞEMALAR VE
PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:
Cemile Gülfem YÜKSEL

İstanbul, 2019

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞIN DUYGUSAL ŞEMALAR VE
PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:
Cemile Gülfem YÜKSEL

Öğrenci No:
150790025

Danışman:
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ

İstanbul, 2019

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalığın Duygusal Şemalar ve Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisi” başlığa sahip olan bu araştırmanın bilimsel ahlak ile geleneklere uyacak biçimde tarafımda yazıldığını, çalışmada yardım aldığım kaynakların tümünü kaynaklarda belirttiğimi ve çalışmanın içerisinde geçtikleri tüm yerlerde bu kaynaklara atıf yapıldığını vurgular ve bunu onurum ile onaylarım. 23/05/2019

Aday: Cemile Gülfem YÜKSEL

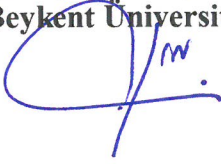
T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

14/06/2019

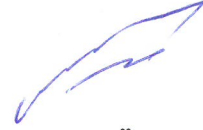
Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 150790025 numaralı *Cemile Gülfem YÜKSEL*'in "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalığın Duygusal Şemalar ve Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 28/05/2019 tarih ve 2019/22 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince (50) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

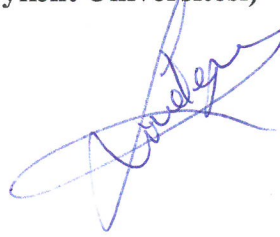
DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE
Prof. Dr. Orhan DOĞAN
(Üsküdar Üniversitesi)



ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)



Adı-Soyadı : Cemile Gülfem YÜKSEL
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2019
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Bilinçli farkındalık, duygusal şemalar, bilişsel esneklik

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN DUYGUSAL ŞEMALAR VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Araştırmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve duygusal şemaların, bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin ortaya koyulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda İstanbul'daki üniversitelerde eğitim gören 405 öğrenciye sosyodemografik bilgi formu ile birlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Leahy Duygusal Şema Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilinçli farkındalık, akılcılık isteği ve hisleri kabullenme bilişsel esnekliğin alternatifler boyutunu artırırken; duygulara karşı zayıflık azaltmaktadır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık, anlaşılabilirlik ve akılcılık isteği bilişsel esnekliğin kontrol boyutunu artırırken; duygulardan kaçınma ve ruminasyon azaltmaktadır. Kadınların akılcılık istekleri erkeklerden daha düşük iken, duyguları zararlı olarak görme düzeyleri daha yüksektir. Akılcılık isteği ve ruminasyon küçük yaş gruplarında daha yüksektir. Bilinçli farkındalık ve ruminasyon gelir düzeyi düşük olanlarda daha yüksek iken; akılcılık isteği, farklılık, onaylama, uzlaşma ve kontrol daha düşüktür. Ruminasyon ve süreklilik herhangi bir psikolojik destek aldığını belirten katılımcılarda daha yüksektir.

Name and Surname : Cemile Gülfem YÜKSEL
Supervisor : Assist Prof. Dr. Hüseyin EBADİ
Degree and Date : Master's Degree, 2019
Major : Clinical Psychology
Keywords : Mindfulness, emotional schemes, cognitive flexibility

ABSTRACT

THE EFFECT OF MINDFULNESS ON EMOTIONAL SCHEMA AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN UNIVERSITY STUDENTS

The aim of the study was to determine the effect of mindfulness and emotional schemas on cognitive flexibility in university students. For this purpose, 405 students studying at the universities in Istanbul were administered in to study by the use of Sociodemographic Information Form along with the Mindfulness Scale, the Leahy Emotional Schema Scale and the Cognitive Flexibility Scale.

According to the findings obtained from the study, mindfulness, rationalism and acceptance of feelings increased the dimensions of cognitive flexibility alternatives; reduces the vulnerability to emotions. However, while mindfulness, intelligibility and rationalism increase the control dimension of cognitive flexibility; avoiding emotions and reducing rumination. While women's rationality is lower than men's, they have higher levels of perception. Rationality and rumination are higher in small age groups. While mindfulness and rumination were higher in those with lower income levels; rationality, difference, approval, compromise and control are lower. Rumination and continuity are higher in participants who indicate that they receive any psychological support.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
KISALTMALAR	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK	3
1.1. Farkındalığın Tanımı.....	3
1.2. Bilinçli Farkındalık	3
1.3. Bilinçli Farkındalığın Tarihsel Kökenleri	5
1.4. Bilinçli Farkındalık ve Diğer Kuramlarla İlişkisi	6
1.4.1. Bilinçli Farkındalık ve Psikodinamik Kuram	6
1.4.2. Bilinçli Farkındalık ile Varoluşçu Kuram	6
1.4.3. Bilinçli Farkındalık İle Hümanistik Kuram	7
1.4.4. Bilinçli Farkındalık ile Gestalt	7
1.4.5. Bilinçli Farkındalık ile Bilişsel Davranışçı Kuram	8
1.5. Günümüzde Bilinçli Farkındalığa Yönelik Uygulamalar	9
1.5.1. Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı.....	10
1.5.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (BFTBT).....	10
1.5.3. Diyalektik Davranış Terapisi (DDT)	11
1.5.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT).....	12
1.5.5. Duygu Düzenleme Terapisi (DDT)	13
2. BİLİŞSEL ESNEKLİK	14
2.1. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin özellikleri	15
2.2. Bilişsel esnekliği açıklayan kuramlar	17
2.2.1. Öğrenmede bilişsel esneklik kuramı	17

2.2.2. Bilişsel davranışçı kuramlar	19
2.2.2.1. Akılcı duygusal davranışçı terapi	21
2.2.2.2. Bilişsel terapi	23
3. DUYGUSAL ŞEMALAR	26

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

1. ARAŞTIRMANIN AMACI	36
2. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	36
3. ARAŞTIRMANIN PROBLEM VE ALT PROBLEMLERİ	36
4. EVREN VE ÖRNEKLEM	37
5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	38
5.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	39
5.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	39
5.3. Leahy Duygusal Şema Ölçeği	39
5.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği	39
6. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI VE SINIRLILIKLARI	40
7. VERİLERİN ANALİZİ	40

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER	42
2. BİLİNÇLİ FARKINDALIK, DUYGUSAL ŞEMALAR VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLER	43
3. BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE DUYGUSAL ŞEMALARIN BİLİŞSEL ESNEKLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	46
4. BİLİNÇLİ FARKINDALIK, DUYGUSAL ŞEMALAR VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE FARKLILAŞMASI	48
TARTIŞMA	57
SONUÇ	62
KAYNAKÇA	64
EKLER	73

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No:
Tablo 1. Çocukların Evrensel Gereksinimleri.....	27
Tablo 2. Şema Alanları ile İlişkili Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	28
Tablo 3. Leahy Duygusal Şema Ölçeği Kategorileri	34
Tablo 4. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri.....	38
Tablo 5. Normallik Test Sonuçları.....	41
Tablo 6. Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler	42
Tablo 7. Bilinçli Farkındalık, Duygusal Şemalar ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki	44
Tablo 8. Bilinçli Farkındalık ve Duygusal Şemaların Alternatifler Üzerindeki Etkisi.....	46
Tablo 9. Bilinçli Farkındalık ve Duygusal Şemaların Kontrol Üzerindeki Etkisi.....	47
Tablo 10. Değişkenlerin Cinsiyet ile Karşılaştırılması	49
Tablo 11. Değişkenlerin Yaş ile Karşılaştırılması	51
Tablo 12. Değişkenlerin Gelir Düzeyi ile Karşılaştırılması.....	52
Tablo 13. Değişkenlerin Herhangi Bir Psikolojik Destek Alma Durumu ile Karşılaştırılması	55

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No:

Şekil 1. Leahy Duygusal Şema Modeli 32



KISALTMALAR

BFTBT	: Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi
DDT	: Diyalektik Davranış Terapisi
DDT	: Duygu Düzenleme Terapisi
İÇT	: İlişkisel Çevre Teorisi
KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi



GİRİŞ

İnsan beyni, pek çok görevi aynı anda yapabilen, bilgileri devamlı işleyen organdır. Bilişsel sistem; bilgiyi duyumsama, algılama, anlamlandırma, kodlama, depolama, gerektiği zaman geri çağırma, bunların sonucunda da davranışları gerçekleştirme işlevini yapan sistemdir (Yalçın ve Karakaş, 2007, s. 28). Bu görevlerinin yanında bireyin sahip olduğu kurulum ve şemaları koruma, gerektiği zaman değiştirerek yeniden oluşturma, yaşana olayları mekan ve zaman boyutunda bütünleştirme, plan yapma, stratejiler oluşturma gibi görevlere de sahiptir (Karakaş ve Karakaş, 2000, s. 218). Bireyin sahip olduğu problem çözme kurulumunu bir amaca ulaşmak için koruması şeklinde tanımlanan yönetici işlevler planlama, esneklik ve öz düzenleme gibi bilişsel işlemleri içerisinde barındırmaktadır (Laçın, 2015, s. 41) ve bireyin kendisiyle ilgili düşünmesini sağlamaktadır (Kılıç, 2002, s. 107).

Yönetici işlevin bir parçası da bilişsel esnekliktir (Çuhadaroğlu, 2011, s. 29). Bilişsel esneklik, insanların hayatlarında beklemedikleri durumlar ile karşılaştıkları zaman sahip oldukları bilişsel süreç stratejilerinin uyum davranışlarıdır. Bilişsel esneklik, deneyimler ile elde edilen öğrenme sürecine sahiptir. Bireysel tepkileri değil, karmaşık davranışlardaki değişimi ifade etmektedir ve beklenmedik çevresel değişimlerin karşısında geçmiş tecrübelerin önemi büyüktür. Bilişsel esneklik, öğrenilebilen bir özelliktir (Canas vd., 2003, s. 488). Bu noktada bilişsel esnekliğin bilinçli farkındalık ve duygusal şemalar ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık, insanlara zorlayıcı duygu ve düşünceleri dengeli ve düzgün bir şekilde kabullenme becerisi kazandırmaktadır. Aşırı özdeşleşme, bu durumun zıddıdır ve kişi kendisini duygusal bir reaktivitede kaybettiği zaman gerçekleşmektedir. Baş etme konusunda zorlanılan, acı veren düşünce ve duygularla kişi aşırı özdeşleşmekte, bunlar ile arasına zihnen bir mesafe koyamamaktadır. Bilinçli farkındalıkta zihin, bir düşünce üretim fabrikası gibidir ve tüm düşünceler, bu fabrikada üretilmektedir. Zihin üretimi olan her düşünceye mutlak gerçeklik anlamı yüklenmeden, ürün yalnızca bir ürün şeklinde görülmekte; ürün ile bütünleşmeden, açık ve yargısız bir şekilde gelip geçiciliğinin gözlenmesi, kişinin psikolojik refahı açısından işlevsel olmaktadır (Karakaş ve Karakaş, 2000, s. 252).

Duygular ve biliş arasındaki sistematik etkileşim şemayla gerçekleşmektedir. Şemaların temel amacı, kişinin deneyimlerini anlamlı bir şekilde kategorize etmesi ve yorumlamasını sağlamaktır. Genel anlamıyla şemalar, bilginin anlamlandırılması, yapılandırılması, davranışlara rehberlik edilmesini sağlamaktadır (Thimm, 2010, s. 375).

Bu noktadan hareketle hazırlanan araştırmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve duygusal şemaların, bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin ortaya koyulması amaçlanmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

1.1. Farkındalığın Tanımı

Farkındalık terimi, insanların kendi davranış ve tutumlarının ne derecede farkında olduklarını belirtmek için kullanılmaktadır. Farkındalıkla ilgili yapılan çalışmalarda, yüksek farkındalık derecesinin tutum-davranış ilişkisini güçlendirdiği görülmektedir.

Sosyal psikolojiyle ilgili literatürde, farkındalığın davranış ve tutum arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediği sorusuna iki cevap verilmiştir. Bu cevapların birincisine göre farkındalığın yüksek olması, tutumlara ulaşması kolaylaştırmakta, tutumları belleğe daha kolay getirmekte, davranışlara kolaylıkla etki etmektedir. İkinci cevaba göre ise kişinin bir aksiyon almasının gerektiği durumlarda kişi, o durum ile alakalı tutuma odaklanmakta, bu tutumun kendisine öncülük etmesine izin vermektedir (Kağıtçıbaşı, 2010, s. 245). Bir davranış gerçekleştirilmeden önce farkındalıklı bir süreçten geçilmesi, davranışların çevresel faktörlerden değil, tutumlardan etkilenmesini sağlamaktadır.

1.2. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kavramının Türkçe karşılığı, derin farkındalık halidir. Bilinçli farkındalığın kökeni Budizme dayanmaktadır ve yargılama yapmadan, o an olanlara odaklanmak anlamına gelmektedir (Brown ve Ryan, 2003, s. 838). Bilinçli farkındalık gerçekleşirken kişi, duyu organları aracılığıyla dışsal uyarıcıları fark ederek, gerçeklikle bağlantı kurmaktadır (Brown ve Ryan, 2003, s. 853). Bu bağlantıysa kişinin anı yaşamasını mümkün hale getirmektedir (Brown vd., 2007, s. 225).

Bilinçli farkındalıkta ilk koşul, dikkat etmektir fakat dikkatlilik, kabul ve şefkate dayalı bir tutum, gözlemci bir zihin ve açık bir niyetle birlikte bilinçli

farkındalık olmaktadır. Bilinçli farkındalıkta kişi, düşünce ya da duygu uyaranları bastırmaya veya müdahale etmeye çalışmamaktadır. Sürecin bir parçası şeklinde olan birey, zihnini yönlendirmekte, manipüle etmemektedir.

Bilinçli farkındalık, insanlara zorlayıcı duygu ve düşünceleri dengeli ve düzgün bir şekilde kabullenme becerisi kazandırmaktadır. Aşırı özdeşleşme, bu durumun zıddıdır ve kişi kendisini duygusal bir reaktivitede kaybettiği zaman gerçekleşmektedir. Baş etme konusunda zorlanılan, acı veren düşünce ve duygularla kişi aşırı özdeşleşmekte, bunlar ile arasına zihnen bir mesafe koyamamaktadır. Bilinçli farkındalıkta zihin, bir düşünce üretim fabrikası gibidir ve tüm düşünceler, bu fabrikada üretilmektedir. Zihin üretimi olan her düşünceye mutlak gerçeklik anlamı yüklenmeden, ürün yalnızca bir ürün şeklinde görülmekte; ürün ile bütünleşmeden, açık ve yargısız bir şekilde gelip geçiciliğinin gözlenmesi, kişinin psikolojik refahı açısından işlevsel olmaktadır (Atalay, 2017, s. 1810).

Bilinçli farkındalık, tepkiyle uyaran arasındaki mesafeyi kullanmak üzerinde etkilidir. Deneyimi an içerisinde bütün yönleri ile algılamaya, kabul etmeye ve cevabı seçmeye yardımcı olur. Bilinçli farkındalık durumunda kişinin dikkati gelecek ve geçmişle ilgilenmemekte; şu anda olanları da inkar etmemekte ya da yargılamamakta, yalnızca an ile ilgilenmektedir (Germer, 2005, s. 134). O anda bulunmak konusunda bir çapa görevine sahip olan şey, başta nefes olmak üzere bütün duyumlardır. İnsan zihni, her zaman gelecek veya geçmişle meşguldür. Her an yeni bir düşünce üreterek bilinçli farkındalık, zihnin ürettiği düşünceler ile kişinin arasına mesafe koymaya, kendi varlığının sınırlarıyla düşüncelerin varlığının sınırlarını ayırmaya yardım etmektedir.

İçerik değil süreç odaklı olan bilinçli farkındalık, kavramsal değil deneyimseldir. Meditatif bir alıştırmaı tarif eden farkındalık, ayrıca alıştırma sonucunda açığa çıkan zihinsel bir durumdur. Farkındalık kelimesi, psikoterapi alanında kullanmak için kavram haline getirilmiştir ancak daha sonra geniş bir pratik ve fikirler bütünü olmuştur. Psikoterapide kullanıldıktan sonra pek çok araştırmanın da zemini olmuş, kanıta dayalı bir psikoterapi yöntemi olarak kullanılmaya başlanmıştır (Ögel, 2011, s. 5).

1.3. Bilinçli Farkındalığın Tarihsel Kökenleri

Bilinçli farkındalık, Budist felsefesi ve pratiğinde önemli bir role sahiptir. Başta Theravada geleneğini takip edenler olmak üzere Budist öğreticilerin birçoğu sfarkındalığı savunmaktadır. Bilinçli farkındalık zihnin bir işlevi şeklinde, ancak pratik yapılan veya sık sık yetiştirilen bir şeydir. Pali dilindeki Smrit kökünden gelen Sati kelimesine dayanmakta, hatırlamak anlamına gelmektedir. 1921 yılında Sati kelimesi, “Mindfulness” olarak çevrilmiştir. Fakat bilinçlilik modelinde yaygın olarak zihnin var olması şeklinde kullanılmaktadır. Buda, Pali ve Sanskrit dillerinde olan eski metinlerde “farkında olan, uyanmış kişi” anlamına gelmektedir. Bu kişiler, cahillik uykusundan uyanmış ve gerçekleri olduğu gibi görmüştür. Bir Buda, bütün zihinsel engellerden ve hatalardan tam olarak kurtulmuştur. Budist bakış açısına göre kişinin rutin uyanık ve günlük bilinç hali, büyük ölçüde kısıtlayıcı olmaktadır. Meditasyon, kişinin bilinçli uykusundan uyanmasını sağlamaktadır. Şu an tam olarak farkında olma becerisi, Buda’nın iç görü geliştirme amacıyla öğrettiği en önemli araçlardan bir tanesidir. Diğer öğretileri ise yoğun konsantrasyon durumlarına ulaşmak, sevecenlik, merhamet ve dindarlığın 4 tanrısal taklidinin geliştirilmesidir. Bilinçli farkındalık uygulaması, usta bir araç şeklinde alışılmış düşünce ve duygular ile bulutlanmış olan ve yaşananların gerçeğini görmeyi sağlayan anlık deneyimlerin yüzey seviyesinin altına inmeye yardımcı olmaktadır. Günlük hayatta kişinin neler yapabileceğini, yapılması gerekenleri, bunun daha büyük gerçekler ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğunu açıkça görmesini sağlamaktadır. Bu denli dikkatli olabilmek zordur fakat Budizmin Batı psikolojisine kattığı en önemli şeylerin arasında empati, merhamet ve dikkat gibi yeteneklerin, yalnızca yetiştirme tutumlarının ya da kalıtsal faktörlerin bir ürünü olmaktan çok, geliştirilebilen bir yetenek potansiyeline sahip olduğunu vurgulaması bulunmaktadır (Ameli, 2016, s. 27).

İnsan etkileşimlerinin beyni nasıl şekillendirdiğini araştıran sosyal sinirbilimi için UCLA’daki araştırmacılar, duygusal etkileşimlerin, bilinçli farkındalık meditasyonu yapılırken olduğu gibi beyindeki benzer alanları harekete geçirdiği vurgulanmıştır. Bunun sonucunda terapötik bir ilişki ve genel olarak etkili bir tedavi için gereken beceriler olan şefkat ve empatiyle dikkat etme yeteneği geliştirmek mümkündür.

Sosyal bilimcilerin Budist psikolojiyle ilgili anlayışları derinleştikçe ortaya yeni bir kavrayış çıkmaktadır. Rafine edilmiş bilinç durumların davranış ve beyin üstündeki etkileri keşfedilmekte, etik faydaları araştırılmakta ve çeşitli yenilikçi tedavi stratejileri geliştirilmektedir.

1.4. Bilinçli Farkındalık ve Diğer Kuramlarla İlişkisi

Bilinçli farkındalık pozitif psikoloji, sağlık psikolojisi, sinirbilimi, varoluşçu kuram, hümanistik psikoterapi, psikanaliz, bilişsel davranışçı kuram gibi pek çok kuramla ortak özelliklere sahiptir.

1.4.1. Bilinçli Farkındalık ve Psikodinamik Kuram

Carl G. Jung, hayatı boyunca doğu felsefesine ilgi duymuş, Budist psikolojiyle ilgilenmiştir. O dönemden beri de Budist psikolojiyle ilgilenen psikodinamik psikoterapistler, bilinçli farkındalık ile paralel bir müdahale yöntemi kullanmıştır. Bunların ikisi de yaşıntıyı keşfetme amaçlıdır ve kabul ile farkındalığın, değişimin ön şartı olduğunu vurgulamışlardır. Bunların ikisinde de bilinçdışı süreçlerin önemi savunulmakta, iç gözlem kullanılmaktadır. Jung'dan sonra Karen Horney ve Erich Fromm, Zen bilgini D. T. Suzuki ile iletişime geçmişlerdir (Sarı, 2016, s. 17). Özellikle Erich Fromm doğu felsefesine yakın bir ilgi duyduğu için, bu alandaki çalışmalarına devam etmiştir.

1.4.2. Bilinçli Farkındalık ile Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kurama göre insanlar özgürdür, kendi yaşamlarından sorumludur ve kendini gerçekleştirme kapasiteleri vardır. Varoluşçu kuramcılar, varoluşun farklı yolları olduğunu kabul etmekte ve bunları farklı isimlendirmekte, Almanca terimler kullanılmaktadırlar. Kişinin fiziksel dünyada varoluşu Umwelt; sosyal/kişilerarası dünyada, başkaları ile olan ilişkilerle varoluşu Mitwelt; sübjektif yaşıntıları gösteren ise Eigenwelt şeklinde isimlendirilmiştir. Ancak insanlar daha çok bunların bir ya da ikisinde kendisini rahat hissetmekte, hepsini kullanmamaktadır (House, 2007, s. 238).

Varoluşçu kuram, aynı zamanda fenomenolojiktir yani tek bir doğrunun olmadığı düşünülmektedir. Bireyin kendi deneyimledikleri, onun doğrularıdır. Önemli

olan bu durum değil, o durumun yaşantılanma ve anlamlandırma şeklidir. Bu kurama göre psikolojik sağlık, kişinin otantik olarak ortaya koyması, başına gelen olumsuz durumları kabul etmesi ve farkında olmasídır.

Varoluşcu terapi; iki varlık arasında, içinde bulunulan ana odaklanarak gerçekleşen bir etkileşimdir. Bu çerçevede varoluşcu kuram, terapötik anlayış, bakış açısı ve fenomenolojik yönü açısından bilinçli farkındalıkla yakın bir ilişkiye sahiptir.

1.4.3. Bilinçli Farkındalık İle Hümanistik Kuram

Hümanistik psikoterapi ile bilinçli farkındalık arasında pek çok ortak nokta vardır. Hümanistik kuramda ve Budist felsefede en temel insani süreç, gerçekleştirme eğilimidir. Bu da organizmanın varlığını geliştirmesini ya da sürdürmesini sağlamak için bütün kapasitesini geliştirmesidir (Rogers, 1959, s. 1286). Hümanistik yaklaşımı savunanlar, kişinin kendisine inanmaktadırlar. İnsanların devamlı gelişmeye yönelimine sahip olduklarını, başkalarıyla bir harmoni içerisinde olmak istediklerini düşünmektedirler.

Carl Rogers, kişi merkezli terapinin kurucusudur. Ona göre bir kişiyi anlamak için en önemli faktör, bireyin algıladığı gerçeğin ne olduğuna bakılmasıdır. Bu açıdan bu yaklaşım da fenomenolojiktir. Terapinin amacı, danışana kişisel sorumluluk vererek kişinin farkındalığını arttırmaktır. Rogers'a göre kapasitesini tam olarak kullanan insanlar, yaşantılarında farkındalığı serbest bırakmaktadır (Brown vd., 2007, s. 257). Ayrıca danışan ve terapist ilişkisinde tanı koymak için ya da ahlaki sebeplerle bir değerlendirme yaklaşımının olmaması, empatik anlayışa vurgu yapılması, teorinin temelinde kabullenme ve dinleme olması gibi yanları ile bilinçli farkındalıkla paralellik göstermektedir.

1.4.4. Bilinçli Farkındalık ile Gestalt

Gestalt kuramcıları, varoluşcu ve hümanist akımlardan etkilenmiş, son 30 sene içerisinde geliştirilmiştir. Almandaki rnt ya da bütün anlamlarına gelen geştalt düşüncesini kullanmaktadırlar.

Bir şekil olan Gestalt'ta zemin, yaşamın tamamıdır. Algı terimleri açısından net olan şekil, insanların dikkatini çekmektedir. Bunun dışında kalan her şey de zemin haline gelmektedir. Dikkat başka yöne çekilirse, zemin-şekil ilişkisi de değişmektedir. Dikkat odağı, organizmanın gereksinimlerine göre değişim göstermektedir. Bu kurama göre bütün aksamalar, kişi ihtiyacın farkında olmadığı için ortaya çıkmaktadır. Farkındalık döngüsünde aksama olması, çeşitli problemler ortaya çıkarmaktadır. Farkındalık, Gestalt terapisinin en büyük amacıdır. Perls'e (1969, s. 187) göre yalnız başına farkında olmak ya da farkındalığın kendisi dahi tedavi edici olabilmektedir.

Perls, istenmeyen duygulara tahammül edebilme yeteneğinin akıl sağlığı açısından önemli olduğunu belirtmektedir. Ancak duygulardan kaçınma ya da fazlasıyla kontrol etme, işlevsizliğin en önemli sebepleridir. Perls, "Aklını kaybet, duyumlarına geri dön" şeklinde bir slogana sahiptir (Nelson-Jones, 2000, s. 71). Hoşa gitmeyen yaşantılardan kaçmak yerine bunları kabul etmek, bilinçli farkındalık becerisidir.

1.4.5. Bilinçli Farkındalık ile Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel Davranışçı kuramın kökenleri Stoacılık ve Kantçı felsefeye dayansa da son dönemlerde doğu felsefesi ile de yakınlaşmış, yeni tedavi teknikleri ve yaklaşımlar da geliştirmiştir.

Budist felsefe ve bilişsel terapinin birleştiği nokta, kişinin dünyayı düşünceleri ile oluşturduğu düşüncesidir. Bilişsel terapi ve Budizm, insanlara düşüncelerin nasıl oluştuğunu, belirli türde olan arzu ve düşüncelerin sonuçlarını kavramalarına yardımcı olmaktadır. Bunun yanında, bu arzu ve düşüncelerle baş edebilmek için zihnin nasıl eğiteceği konusunda rehberlik yapmaktadırlar (Gilbert ve Irons, 2005, s. 264).

Bilişsel terapinin amacı, hatalı bilgi işleme süreçlerinin belirlenmesi, değiştirilmesi, psikolojik bozukluklara destek veren inançların, düşünce şemalarının uyumlu hale getirilmesidir. Bilişsel terapide hedef, insanla olaylar karşısında kullanabilecekleri problem çözme stratejileri ve yeni düşünme biçimleri kazandırmaktır. Bilişsel kuram da bilinçli farkındalıkta olduğu gibi zihnin işleyişiyle ilgilenmekte ve bu konuda çalışmaktadırlar. Bilinçli farkındalıkta olan otomatik pilot

kavramında olduğu gibi bilişsel kuramda da otomatik düşüncelerden bahsedilmektedir. Anlık bir şekilde ortaya çıkan otomatik düşünceler, bir değerlendirme içeren imaj veya ifadelerdir. İnsanlar genelde otomatik düşüncelerinin farkında olmamaktadır. Dolayısı ile bütün terapi yaklaşımlarında olduğu gibi bu noktada da farkındalığın önemi görölmektedir.

Bilinçli farkındalık ve bilişsel terapi, pek çok benzer amaca sahiptir. Bilişsel terapide temel amaç, bireyin bilgi işlemlerini daha uyumlu, gerçekçi ve objektif bir hale getirmek ve psikolojik iyilik halini arttırmaktır. Bilinçli farkındalıkta ise amaç, bireyi yargılamadan ve sakince, duyular aracılığıyla “burada ve şimdi” ye odaklamak ve duygularını sağlıklı bir biçimde düzenlemesini sağlamaktır. Bilinçli farkındalık pratikleriyle bilişsel davranışçı terapiler, algı ve düşünceleri, davranış ve duygulara yönlendirme konusunda benzer bir bakış açısı gütmektedir. İki görüşte de kişilerin kendileri için işlevsel olmayan davranış ve düşünceleri işlevsel olanlarla değiştirebileceği savunulmaktadır. Ayrıca düşünce kalıplarının değiştirilmesi, bu şekilde her zamankinden farklı sonuçlar alınması için çabalamaktadır ancak bunu yaparken de farklı noktalardan hareket etmektedirler. Davranışçı terapiye göre negatif düşünceler, karışıklığa yol açan şeylerdir ve bunların yerleri değiştirilmelidir (Kabat-Zinn, 1994, s. 70). Bilinçli farkındalığa göre ise negatif düşünceler, zihnin ürettiği algılamalardır ve bunları kabul etmek, kişiyi teşvik etmektedir. İnsanlara yalnızca zihni gözlemlemeyi, kalıcı olmama özelliğine dikkat etmeyi, onlarla ilgili değerlendirme yapmak ve etkilemekten kaçınmaları gerektiğini öğretmektedir.

1.5. Günümüzde Bilinçli Farkındalığa Yönelik Uygulamalar

Bilinçli farkındalık, doksanlı yılların sonunca terapötik bir araç şeklinde kullanılmaya başlanmıştır. Literatürde kabul ve bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiler mevcuttur. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi başta olmak üzere özellikle borderline kişilik bozukluğuna sahip olan kişilerde ve duygu düzenleme konusundaki tedavilerde tercih edilen diyalektik davranış terapisi (DDT), doğu ve batıyı sentezleyen, Zen-Budizm felsefesinden etkilenen, kuramsal çerçevede kognisyon ve dil etkileşimine dayanan kararlılık ve kabul terapisi ve 8 haftalık farkındalık temelli stres azaltma programı bunlara örnektir (Kabat-Zinn, 1994, s. 93).

1.5.1. Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

Psikiyatrik, psikosomatik ve fiziksel bozukluklar ile alakalı acının hafifletilmesi için farkındalık meditasyonu kullanan yapılandırılmış bir grup programıdır. Program, 8-10 hafta boyunca 2-2,5 saatlik derslerle 30 kişiye kadar çıkabilen gruplar ile yapılmaktadır. Bu program, algılanabilir zihinsel süreçlerin anlık deneyimiyle alakalı bir farkındalığın geliştirilmesi için sistematik bir prosedür temeline sahiptir.

Program kapsamında bedensel farkındalık vurgulanmakta, farkındalık ve dikkatin artırılması için meditasyonlar ve beden tarama egzersizleri yapılmaktadır. Meditasyon temelli olan uygulamalar, gündelik hayat aktivitelerini içermektedir. Katılımcıların bu pratikleri, program dışında da uygulamaları istenmektedir. Programın en önemli sonuçları arasında duygu, düşünce ve duyumların dalgalandığını ve denizdeki dalgalar gibi gelip geçici olduğunu fark etmek vardır (Baer, 2003, s. 128). Yaklaşımın başa çıkmayı geliştirdiği ve hoşla gitmeyen duygulardan etkilenmeyi azalttığı belirtilmektedir. Son 20 senede bu iddiaların pek çoğuna destek veren araştırmalar mevcuttur.

1.5.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (BFTBT)

John Teasdale, Mark Williams ve Zindel Segal'in geliştirdiği, özellikle duygudurum bozukluklarını tedavi etmek için umut veren, nüksetmeyi önleme amacı taşıyan, bilişsel terapi araçlarını dikkatlilik meditasyonunun klinik ve pratik uygulamasıyla bütünleştiren, nispeten yeni olan bir yaklaşımdır ve etkileşimli bilişsel alt sistemler modelinden ilkelere sahiptir. Bilişsel alt sistemler, insan zihninin veri alma ve işleme amacıyla farklı modları olduğunu savunmaktadır. İki ana mod ise var olma ve yapma modlarıdır. Ayrıca model zihinsel sağlığın, kişisel bir moddan ayrılma ve çevrede bulunanlara bağlı olarak, diğer modların arasında hareket etme yeteneğine bağlı olduğunu belirtmektedir. Var olma modunu vurgulayan bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programı, bu modun özellikle yineleyen depresif dönemde olan kişiler için kalıcı duygusal değişimi teşvik ettiğini belirtmektedir. Duygudurum bozukluklarını karakterize eden zihin modlarını hastalara tanıtan bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi, ayrıca onları bu modlar ile yeni bir ilişki geliştirmeleri

konusunda cesaretlendirmektedir. Bu yaklaşımda insanlar, genelde depresyonu tetikleyen otomatik süreçlerin kesilmesi için akıl yürütme meditasyonunun ve bilişsel yöntemlerin nasıl kullanacaklarını öğrenebilmektedir. Yürüyüş meditasyonları, vücut tarama meditasyonları, nefes alma meditasyonları gibi meditasyonlar, kişinin dikkatini geliştirebilmektedir.

Son 15 senede yapılmış olan randomize kontrollü pek çok çalışmanın sonuçlarına göre BFTBT, klinik depresyonu birden fazla yaşayan kişiler için güçlü bir müdahale yöntemi olabilmektedir. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi ayrıca, tekrarlayan depresyonun nüksetme oranını yarı yarıya düşürmektedir. Ayrıca depresyon dışı bozukluklara uygulandığında da başarılı sonuçlar alınmıştır (Finucane, 2006, s. 14). BFTBT'nin bilişsel davranışçı terapi gibi yaygın bir şekilde uygulanmakta olan terapi şekillerinden daha etkili olup olmadığının değerlendirilmesi için daha geniş kapsamlı çalışmalar yapılmalıdır.

1.5.3. Diyalektik Davranış Terapisi (DDT)

Bu terapi, sınır kişilik bozukluğu için bir tedavi olarak geliştirilmiştir. Bilişsel-davranışçı terapiye yönelik olan değişim odaklı stratejiler, ilk olarak Zen'den ve danışan merkezli terapiden uyarlanan, kabul odaklı strateji ve ilkelerin bir sentezini içermektedir. Diyalektik düşünme şekli hem bağlamsal anlamda göreceli ve değişken bir gerçeklik olduğunu hem de evrensel genel geçer doğrular olduğunu vurgulamaktadır. Diyalektik düşünce neredeyse bütün perspektiflerin zıttı bir karşılık olabileceğini, önemli olanın da bu zıtlıklardan bir sentez oluşturulması olduğu belirtilmektedir (Diril, 2011, s. 43).

Linehan'a göre standart bilişsel davranışsal tedavi, sınır kişilik bozukluğuna sahip kişilerde başarılı sonuçlar veremediği için bu hastalara daha fazla kabul kapasitesi sağlama amacıyla yeni bir yöntem öğretmekte ve Zen dikkatlilik pratiğinden faydalanmaktadır. Bu yaklaşımda bir yandan farkındalık temelli meditasyon teknikleri bir yandan da davranışlar tedavi teknikleri sentezlenmektedir. Hastalara bu becerileri öğretmek için koçluk, prova, modelleme ve öğretim yolu ile direk beceri eğitimi yapılmakta ve takviye ilkeleri kullanılmaktadır. DDT'nin diyalektiği değiştirme ve kabuldür. Diyalektik duruş, değişiklik ve kabulün entegrasyonunu ve dengesini

sürdürmektedir. Özellikle intihara meyilli derecede bir sınırdaki kişilik bozukluğu olan kişilerde kullanılan bu yöntem, bilim insanlarının gittikçe daha fazla dikkatini çekmektedir (Ameli, 2016, s. 192).

1.5.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)

Bu terapi Budizm felsefesinden etkilenmiş, doğu ve batıyı sentezlemiş, ragnisyon ve dil etkileşimini temel almış, ilişkisel çevre teorisine (İÇT) dayanan bir klinik uygulamadır. İÇT'ye göre insan zihninin problemleri çözebilmek için kullandığı rasyonel beceriler, insanların acılarının ve psikolojik problemlerinin üstesinden gelmeye yardım etmesi açısından etkisiz olabilmektedir. KKT, insanlara acı ve psikolojik problemlerin normal olduğu halde, bu problemler hakkındaki düşünce şekillerini değiştirerek, daha canlı ve sağlıklı yollar geliştirmesini öğretmek için geliştirilmiştir (Diril, 2011, s. 43).

Kabul, geleneksel davranış terapisinde eksik bağıdır. Kabul ve kararlılık terapisi psikolojik esnekliğin gelişmesini sağlarken insanların kişisel değerleriyle tutumlu ve tutarlı davranabilmeleri için dikkatlilik becerileri öğretmektedir. KKT, duygu ve düşüncelerin varlığını inkar etmeden güçsüzleştirmek için pek çok teknik kullanmaktadır. Bilişsel terapide olduğu gibi istenmeyen duygu ve düşünceleri durdurmaya ya da değiştirmeye çalışmamakta; insanları bu deneyimler ile şefkatli ve yeni bir ilişki geliştirmeye teşvik etmektedir.

KKT, insanların psikolojik esnekliklerinin geliştirmesini sağlayan 6 temel düşünce süreci ya da beceri kullanmayı gerektirmektedir (Harris, 2016, s. 47):

1- Kabul: Duygusal deneyimi kabul eden ve açık bir perspektif ile kucaklamak ve keşfetmek.

2- Bilişsel ayırma (difüzyon): İçsel yaşantıların ve düşüncelerin sıklığının, biçiminin ya da belirli bir durumdaki duyarlılığının değiştirilmesi yerine, işlevin değiştirilmesi amacına sahiptir. Bir başka deyişle insanların düşünceleri ile olan ilişkisini değiştirmekte, işlevselliği bozan fonksiyonları hafifletmek istemektedir. Bu tekniği kullanarak içsel yaşantıların sıklığı azaltılmadan, bunlara gerçeklik ve inanç özelliği atfetme azaltılmaktadır.

3- Şu anda olmak: İçinde bulunulan an ile yargısız, meraklı ve açık bir ilişki kurma ve temas etmedir.

4- Gözlemci benlik: KKT’de zihin, iki fonksiyona ya da parçaya sahiptir. Kendini düşünme, inanç, hedef, duygu, düşünce ve benzeriyle alakalıdır. Kendisi gözleme ise dikkat ve farkındalıkla alakalıdır. Bu düşünceler, öz farkındalık için olayları ve duyguları gözlemleyen benlikten faydalanmayı içermektedir.

5- Değerlerin açıklanması: Kişinin nasıl bir insan olmak istediğini, onun için hayatta anlamlı olanı ve neyi temsil etmek istediğini sormayı içermektedir. Değerler, kişinin hayatına yön vermekte ve önemli değişiklikler yapma konusunda motive etmektedir. Bu çerçevede kişinin kariyer, aile, ilişkiler gibi pek çok alanda hayat yönergeleri seçmesine yardım etmekte, öte yandan da füzyon, sosyal uygunluk veya kaçınmaya dayalı seçimler ile sonuçlanabilecek dil temelli süreçleri zayıflatmak için çeşitli egzersizler kullanmaktadır.

6- Kararlı eylem: Kişisel değerler doğrultusunda hedefler belirleyerek bunların sorumluluğunu alma ve hedefe doğru ilerlemedir. Bu aşamada maruz bırakma, hedef belirleme, beceri eğitimi ve hedeflere ilerleme gibi tekniklerden faydalanılmaktadır.

Modelle ilgili bileşen, korelasyon, değişim süreci ve sonuç karşılaştırmalarına bakarak ulaşılan sonuçlara göre kanıtlar, genel olarak destekleyici bir niteliğe sahiptir fakat literatürde pek çok sorunun incelenmesi henüz yapılmamıştır.

1.5.5. Duygu Düzenleme Terapisi (DDT)

Çağdaş ve geleneksel tedavi ilkelerini, translasyonel ve temel duygusal bilimden edinilen bulgular ile bütünleştirerek bir müdahale geliştirme konusunda bir çerçeve sunan, kanıt temeli bulunan bir yöntemdir. Özellikle yaygın anksiyete bozukluğu üstüne yeni kavramsallaştırmalar, bozukluğun temel özelliğinin duygu kabulü, yönetimi ve kullanımı olduğunu belirtmektedir. DDT bağlamsal, duygusal ve bilişsel faktörleri ele almakta ve 4 aşamaya ayırmaktadır. Bunlar:

- Psikoeğitim, gözlem ve gelişim hikayesi,

- Duygusal bilgi kullanma ve düzenleme, bedensel farkındalık alanlarındaki becerilerin eğitimi,
- Deneyimli maruz kalma alıştırılmalarından faydalanarak çekirdek tematik konular ile yüzleşilmesi için bu becerileri kullanma,
- Tedavinin etkili olup olmadığını inceleme, nüksetmesini önleme ve sonlandırma işlemleridir.

Araştırmacıların önemli bir kısmına göre farkındalık, duyguların iyileştirme etkisini düzenlemesi aracılığıyla gerçekleşmektedir. Davis ve Hayes tarafından 2001 yılında hazırlanan bir raporda meditasyon pratiklerinin ve farkındalığın negatif duyguları ve aynı konu üstünde düşünüp durmayı azalttığı, ilişki tatminini ve bilişsel esnekliği arttırdığı belirtilmiştir. Duygu düzenleme terapisi, anksiyetenin tedaviye dirençli, kronik ve karmaşık formlarında olumlu sonuçlar vermektedir.

2. BİLİŞSEL ESNEKLİK

Literatürde, bilişsel esneklik kavramı üzerinde pek çok tanım yapılmıştır. Bilişsel esneklik, herhangi bir duruma uyum sağlama, bir probleme pek çok açıdan bakabilme veya bir düşünceden başka bir düşünceye geçebilme becerisidir. Başka bir tanıma göre ise kişinin sahip olduğu seçenekleri görmesi, değişen çevre koşullarına göre sahip olduğu bilişleri değiştirme yetisi ve zorlu yaşam olaylarını baş edilebilir olarak algılamasıdır (Dennis ve VanderWal, 2010, s. 244).

Bilişsel esneklik; bireyin bir durum karşısında ulaşabileceği başka yolların da olduğunu bilmesi ve bu seçeneklerin farkında olması; yeri geldiği zaman esnek davranabilmesi, kendisini yetkin olarak görmesi ve bu konuda istekli olmasıdır. İnsanlar, bir durum karşısında seçeneklerinin farkında oldukları bir süreçten geçmekte, bu sürece de bilgi işlem süreci adı verilmektedir. Bu süreçte kişi, duruma uygun olacak şekilde davranışlarını değiştirmektedir. Kişinin sahip olduğu seçenek ne kadar çoksa, senaryo da o kadar çeşitli olmaktadır. Senaryosu çok olan kişilerin süreci de karmaşık olmakta, dolayısıyla daha esnek olmaktadır. Karşılarına çıkan durum ile alakalı alternatifleri fark eden insanlar, bütün seçenekleri göz ardı etmekte ve yalnızca en doğru davranışa gösteren insanlara oranla daha esnek bir biliş sahiptirler (Bedel ve Ulubey, 2015, s. 295).

Bilişsel esneklik, akılcı zekanın çeşitli durumlar ile ilgili alternatif çözümler getirebilme becerisiyle belirlenmektedir (Silver vd. 2004, s. 95). Spiro ve Jeng'e göre bilişsel esneklik, kişinin hayatında oluşan değişimlerin sonucunda meydana gelen istek ve beklentilere uygun bir biçimde karşılık vermek için mevcut bilgileri yeniden yapılandırma yeteneğidir. Dennis ve VanderWal'a (2010, s. 249) göreyse bireyin bilişini, değişim gösteren durumlara uyabilmesi için değiştirmesidir (Akt: Aydınay Satan, 2014, s. 63).

Bilişsel esneklik, insanların hayatlarında beklemedikleri durumlar ile karşılaştıkları zaman sahip oldukları bilişsel süreç stratejilerinin uyum davranışlarıdır. Bilişsel esneklik, deneyimler ile elde edilen öğrenme sürecine sahiptir. Bireysel tepkileri değil, karmaşık davranışlardaki değişimi ifade etmektedir ve beklenmedik çevresel değişimlerin karşısında geçmiş tecrübelerin önemi büyüktür. Bilişsel esneklik, öğrenilebilen bir özelliktir (Canas vd., 2003, s. 488).

2.1. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin özellikleri

- Birey bilişsel açıdan esnek ise, çevresindekilere ve kendisine karşı daha olumlu ve uyumlu tutumlar sergilemektedir. Bu tarz insanlar, yaşadıkları problemler karşısında durumun pozitif yanlarını görmekte, alternatif çözümler bulmakta ve gerekirse başkalarından yardım istemektedirler (Bedel ve Ulubey, 2015, s. 299).

- Esneklik, bireyin uyum gösterme kapasitesidir ve her durumda gerçekleşmeyebilmektedir. Kişi bazen, karşı karşıya kaldığı durum ile baş edebilmek için esnek davranmak için çabalamakta ancak başarısız olmaktadır. Yine bu durumda da bilişsel esneklikten söz etmek mümkündür (Çelikkaleli, 2014, s. 342).

- Bilişsel esnekliği olan insanlar, zorlayıcı hayat şartları karşısında daha dayanıklı olmaktadır (Aydınay Satan, 2014, s. 61).

- Karşılaştıkları durum karşısında mutlak ve katı kurallar koymayan bu kişiler, değişime açıktır. Yeni durumlara uyum göstermektedirler ve katı davranarak aynı hataları tekrarlamamaktadırlar (Anderson, 2002, s. 74).

- Bu kişiler değişikliğe açık, çözümleyici ve dikkatli kişilerdir. Spontan ve kolay değişimler yaparak, bu değişimler karşısında zorlanmamaktadırlar. Bilişsel esnekliğin bu özelliği, insanların sosyal ilişkilerindeki problemleri çözmesine yardımcı olmaktadır (Altunkol, 2011, s. 14).

- Bilişsel esnekliğe sahip insanlar, seçeneklerinin farkındadırlar. Karşılarına çıkan zorlayıcı ve yeni durumlarla etkin bir biçimde baş etme yetkinliği ve becerisine sahiptirler. Çözüm bulma konusunda alternatif fikir ve düşüncelere sahiptirler. Bir durum ile alakalı yalnızca en doğru davranışı değil, diğer alternatifleri de değerlendirmektedirler (Bilgin, 2009, s. 146).

- Bilişsel anlamda esnek olan kişiler, çeşitli durumlarda gösterecekleri davranışların hangisi olduğunu durumun gerekliliğine göre değil, mevcut alternatiflere göre seçmektedirler. Bunu belli bir durum, mekan veya zaman fark etmeden günlük hayatlarının her anında yapabilmektedirler (Bedel ve Ulubey, 2015, s. 297).

- Aynı anda birden fazla görevi olan kişiler, bilişsel anlamda daha esnek bir tutuma sahiptir. Durumsal değişiklikler nedeniyle görev beklentilerini karşılamak için bilgilerin yeniden yapılandırılması ve uygun davranış değişikliklerinin yapılması, bu durumun nedenidir (Aydınay Satan, 2014, s. 70).

- Bu kişiler, süreç boyunca uyumsuz ve zorlayıcı olan düşünceler yerine daha işlevsel, uyumlu ve dengeli düşünceler koyabilmekte, alternatifler üretebilmekte ve zor durumlarla baş edebilmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012, s. 219).

- Bu insanlar, çevresindekiler ile olan ilişkilerinde yapıcı, ve girişken tavırlar gösteren, ilgili, sorumluluklarını bilen ve bunları üstlenen insanlardır (Dennis ve VanderWal, 2010, s. 247).

- Beklenmedik ve ani durumlar karşısında elindeki ipuçlarından faydalanabilen bu kişiler, kendilerine daha fazla güvenmektedir (Çuhadaroğlu, 2011, s. 30).

- Bu insanlar, karşılarına çıkan problemleri kendi gelişimleri açısından bir fırsat olarak görmektedir. Bu problemler kişinin yaratıcı çözümler üretmesine, farklı bakış

açıları yakalamasına ortam sağlamaktadır. Dolayısı ile özgüvene sahip ve kararlı tutumlar takınabilmektedirler (Çelikkaleli, 2014, s. 341).

- Bilişsel esnekliğe sahip insanlar, etkili davranma konusunda kendilerine güvenmektedirler. Bu yüzden davranışları sonucunda başarıya ulaşacaklarını düşünmektedirler (Küçüköyük, 2015, s. 47).

- Bu insanlar, yeni yollar deneyerek iletişim kurmakta ve başarılı olmaktadır. Bilmedikleri bir durumla karşılaştıkları zaman ihtiyaçlarını giderme konusunda istekli olmaktadır. Aynı şekilde farklı durumlarda kurdukları iletişim ile kendilerini güvende hissetmektedirler (Bilgin, 2009, s. 150).

- Bu kişilerin ilişkilerinde pozitif tutum hakimdir. Kavgacı olmamaktadırlar ve bir anlaşmazlık yaşandığı zaman tolerans gösterebilmektedirler (Diril, 2011, s. 47).

- Yüksek bilişsel esnekliğe sahip insanlar, becerilerine güvenmektedir çünkü kendilerini değerlendirme yetenekleri oldukça güçlüdür ve yetkinlik inançları yüksektir (Küçüköyük, 2015, s. 49).

2.2. Bilişsel esnekliği açıklayan kuramlar

Bu bölümde bilişsel esneklik kavramını ilk defa kullanan isim olan Spiro'nun Öğrenme Kuramı ve psikoloji ile olan ilişkisini açıklamak için Bilişsel Terapi ve Akılcı Duygusal Davranış Terapisinin bilişsel esneklik konusundaki bakış açısı incelenecektir.

2.2.1. Öğrenmede bilişsel esneklik kuramı

Spiro öğrenmeyi açıklamak için, yapılandırmacı öğrenme yaklaşımını temel almış ve bilişsel esneklik kavramını ortaya atmıştır. Yapılandırmacılık, bilgiyi temelden kurmaya dayanmaktadır; öğretim ile değil bilgi ve öğrenme ile alakalıdır (Eşiyok, 2016, s. 21).

Birey yeni bir bilgiyle karşılaştığı zaman yeni kurallar oluşturabilmekte veya daha önceden oluşturduğu kuralları kullanmaktadır. Bu sürece bilginin yapılandırılması denir. Yapılandırmacı öğrenme yaklaşımında kişi bilgiyi kendisine

sunulan şekliyle değil, yapılandığı ve anladığı şekilde biçimlendirmektedir (Yaşar, 1998, s. 70).

Yapılandırıcılığın bu varsayımını temel alan Bilişsel Esneklik Kuramı, bilgi transferi ve öğrenmeden sonraki davranışlara yansımalarıyla alakalıdır. Burada amaç, öğretmenlik, tarih, edebiyat, tıp eğitimi gibi iyi yapılandırılmayan alanlarda anlamlı bilgilerin kazanılması ve bunların başka alanlara transfer edilmesidir.

Öğrenmede Bilişsel Esneklik Kuramında ‘bilişsel’ kavramı, yeni bir bilginin öğrenilmesi sürecinde daha önceden edinilen eski bilgileri gözden geçirmek ve beraber kullanarak tekrardan yapılandırmak; esneklik kavramı ise yapılandırılan bilgileri karşılaşılan durumlar üzerinde esnek bir şekilde kullanmaktır. Birey, mevcut durumdan bağımsız bir şekilde kendine verilen içeriğe göre bilgiyi transfer etmekte ve esnek bir şekilde kullanmaktadır. Bu şekliyle bilişsel esneklik, bireysel bir farklılık şeklinde de tanımlanabilir (Eşiyok, 2016, s. 21).

Bilişsel esneklik, bireyin bir problemle karşılaştığı zaman uygun çözüm basamaklarını belirleme veya öğrenmek istediği konuyla alakalı en etkili stratejileri kullanma becerisidir. Bireyin karşılaştığı durumla alakalı mevcut alternatiflerin arasından en etkili olanın kullanılabilmesi becerisidir. Bu tanımlarda bilişsel esneklikte iki noktaya vurgu yapılmıştır. Bunların ilki, bireyin mevcut problem çözme becerileri ve öğrenme stratejileridir. İkincisiyse bu stratejiler arasından en etkili olanları seçebilmektir (Alper ve Deryakulu, 2008, s. 54).

Bilişsel Esneklik Kuramı tarafından, öğretme ve öğrenme süreçlerini düzenleyebilmek için 4 adım önerilmektedir (Eşiyok, 2016, s. 23):

1. Öğrenmeyle ilgili yapılan etkinlikler, aynı içeriği farklı noktalardan görebilmek için değişik biçimlerde gösterilmeli ve incelenmelidir.
2. Öğretim materyallerinin basit bir içeriğe sahip olması engellenmeli, kavramların arasında bulunan ilişki vurgulanarak, öğrencinin gerçek yaşamında karşısına çıkabilecek sorunlara uygun bir biçimde aktarması sağlanmalıdır.

3. Öğretimin temeli, öğrencilerin bilgilerini farklı durumlar altında da kullanmalarını sağlamak için transfer edilebilir bir örnek olaya sahip olmalıdır.
4. Bilgi kaynakları birbiriyle bağlantılı olmalıdır.

Olayları, bilgiyi farklı bakış açılarıyla görerek edinen, daha sonra da bu bilgileri yapılandıran insanlar, edindikleri bilgileri kullanarak pek çok çözüm önerisi geliştirmekte ve bilişsel esnekliği kullanabilmektedir.

İnsanlar, edindikleri bilgileri kullanarak dünyaya bakış açılarını şekillendirmekte, bu da bireysel farklılıkları ortaya çıkarmaktadır. Bu farklılıklar ise esnek düşüncelerini sağlamaktadır. Bilişsel esnekliğin gelişmesi için insanlara farklı bakış açısı kazandırmak ve bilgileri farklı alanlara transfer etmesini sağlamak gerekmektedir. Bunu sağlamak için de öğrenme ortamları düzenlenmeli ve öğrenme yaklaşımları uygun bir şekilde seçilmelidir. Bir başka deyişle öğretmen, öğrenme ortamlarını, öğrenmeyi kolay hale getirecek biçimde düzenlediği zaman öğrenciler aktifleşmekte ve kendilerinden sorumlu olmaktadır. Öğretmenin buradaki rolü, öğrencilerin daha kolay öğrenmelerini sağlamak; öğrencinin rolüyse öğrenebilmek için mevcut bilgilerini tüm alanlara uyarlayabilen bir beceri geliştirmektir.

Eğitim ortamlarında genelde yapısalcı anlayış hakim olduğu zaman öğrenenlerin etkin olmaları ve sorumluluğa sahip olmaları konusunda onlara destek veren teknik ve yöntemler içeren probleme dayalı öğrenme, işbirliğine dayalı öğrenme gibi yaklaşımlardan faydalanılmaktadır. Bu yaklaşımlar, insanların çevre ile daha fazla etkileşim kurmalarına olanak tanımaktadır. Bu şekilde insanlar, daha önceden sahip oldukları bilgilerin doğru olup olmadığını denetlemekte, gerektiği zaman eskilerin yerine yenisini getirebilmekte, yanlışlık varsa düzeltmektedir (Yaşar, 1998, s. 73).

2.2.2. Bilişsel davranışçı kuramlar

Bilişsel Davranışçı Kuramlar, bireylerin olaylar karşısında hissettikleri duyguların ve gösterdikleri davranışların, olaylara yüklenen anlam ve yapılan yorumları etkilediğini savunmaktadır. Davranışları belirleyen şey, bireyin zihninde o olayla ilgili sahip olduğu anlamdır (Beck, 1964, s. 566).

İnsanlar, yaşam boyu edindikleri yanlış öğrenmeler sonucunda yanlış inançlara sahip olmakta, bu yüzden de gerçek durumu olduğundan farklı algılamakta ve ortaya problemler çıkmaktadır (Beck, 2005, s. 49). Bilişsel yaklaşımlara göre, insanların katı düşünceleri, esnek düşüncede uzaklaştırmakta, uyum bozukluğu yaşatmaktadır. Bunun yanında fonksiyonel olmayan bilişsel yapıların, temel inançların, ara inançların, şemaların ve otomatik düşüncelerin oluşmasına yol açmaktadır. Bilişsel Davranışçı Kuram ise bu gibi durumlarda esnekliği arttırmakta ve ruhsal açıdan iyileşmeye yardımcı olan formülleri içermektedir (Altunkol, 2011, s. 15).

Beck'e (1964, s. 564) göre insanlar, yaşanan olayların örüntüsünü mevcut düşüncelere uygun bir şekilde yeniden yapılandırmakta ve davranışlarını da buna göre düzenlemektedir. Bu tespiti uzun yıllar önce yaşamış olan filozoflar da yapmıştır. Epiktetos'a (d. 55 - ö. 135) göre insanları diğer canlılardan ayıran en önemli özellik, kendi değer yargılarına göre karar verebilmesidir. Epiktetos, bireyin özgür ve mutlu shissetmesinin, karar verme aşamasındaki kontrole hayatın hangi alanlarında sahip olduğuna bağlı olduğunu söylemiştir. Ayrıca insanı rahatsız edenin "şeyler" değil, bu şeylere yüklenen anlam olduğunu belirtmiştir (Akt. Türkçapar, 2012, s. 102). Yine Epiktetos, insanları sarsan ve etkileyen şeyin olayların kendisi değil, korkular ve beklentiler olduğunu savunmuştur. Epiktetos tarafından yapılan bu tespit, zaman içerisinde bilişsel ve davranışçı yaklaşımların birleşmesini sağlamış, 1960'lı yıllarda bilişsel davranışçı terapi adını almıştır (Türkçapar ve Sargın, 2012, s. 10).

Bilişsel davranışçı düşüncenin kökeni Epiktetos'a kadar gitse de terapötik anlamda ilk uygulamalarını Ellis ve Beck, birbirinden habersiz bir şekilde, benzer uygulamalarla yapmıştır. İki araştırmacıya göre de uygulamaların temelinde insanların duygu ve davranışlarının belirlenmesinde tutum, inanç, kural ve düşünce gibi bilişsel yapıların önemi büyüktür (Özdel, 2015, s. 14).

Bilişsel Davranışçı Kuramın temellerini Aaron T. Beck'in Bilişsel Terapi yaklaşımı ve Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımı oluşturmuştur. Seksenli yıllara gelindiği zaman davranışçı terapistler psikanaliz uygulamalara tepki göstermiş, Ellis ve Beck'in kuramını da zenginleştirecek çalışmalar yaparak, bilişsel terapiye destek vermişlerdir. Bu kuramların daha önceki

kuramlardan farkı, insan tepkilerinin inanç ve düşünceler etkisi ile oluşmasıdır (Türkçapar, 2012, s. 106).

Bilişsel Davranışçı Terapiler, Bilişsel Davranışçı Yaklaşımların geliştirdiği, işlevsiz davranış ve düşünceleri değiştirmeye ve güncel problemlerin çözümüne odaklanmaktadır. Ayrıca bilişsel yöntemlerin psikoterapi alanında kendini gösterdiği pek çok uygulama ve kuramı da içinde barındırmaktadır. Oluşturulan bu çatı kavramın kapsamındaki temel özellikler benzerdir ancak tedavideki vurguları ve kavramsallaştırmaları farklı olan yaklaşımlar da mevcuttur. Bunlar; Bilişsel Davranış Değiştirme, Bilişsel İşlem Terapisi, Diyalektik Davranış Terapisi, Problem Çözme Terapisi (D’Zurilla ve Nezu, 2003, s. 428). Kabullenme ve Bağlılık Terapisi, gibi kendi gelişim sürecini oluşturan teknik ve yaklaşımlardır. Tüm bu yaklaşım ve kuramlar farklı modelmiş gibi görünse de hepsinin paylaştığı ve katıldığı 3 temel ilke vardır :

- Davranışlar, bilişsel sürecin sonucunda ortaya çıkmaktadır,
- Bilişsel süreçleri takip etmek ve değiştirmek mümkündür,
- Süreçte değişiklik yapılırsa davranış da değişebilmektedir.

Literatüre bakıldığında zaman birçok yeni modelin olduğu görülse de, en fazla kullanılan yaklaşımlar Ellis ve Beck tarafından geliştirilen modellerdir. Ayrıca bu çalışmada da bahsedilen bilişsel esneklik kavramı Bilişsel Terapi (BT) ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) yaklaşımlarında önemli bir yere sahiptir.

2.2.2.1. Akılcı duygusal davranışçı terapi

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımların ilki Akılcı Duygusal Davranışçı Terapidir (ADDT). 1955 yılında Albert Ellis, Rational Therapy/ Akılcı Terapi ismiyle başladığı çalışmalarını, 1961 yılında Rational Emotive Therapy / Akılcı Duygusal Terapi (RET) şeklinde isimlendirmiş ve 1993’te Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) / Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi (ADDT) adıyla sürdürmüştür. ADDT’nin çıkış noktası, insanların problemlerin, olayları yorumlama biçimleriyle ilişkili olduğu varsayımıdır. ADDT’ye göre davranış, düşünce ve duygular birbirini etkilemekte,

karşılıklı bir neden sonuç ilişkine sahip olmaktadır. Bu yönüyle ADDT, bütüleştirici bir yaklaşım şeklindedir (Corey, 2019, s. 77).

ADDT'ye göre birey, hayat boyunca sahip olduğu inançlar, edindiği kavramlar, oluşturduğu düşünceler, imajlar ve semboller aracılığıyla, bir durum karşısında nasıl davranacağını ve hissedeceğini belirlemektedir. Terapinin temel amacı, kişinin esnek ve gerçekçi düşünceler yerleştirerek bireyin sağlıklı düşünceler edinmelerini ve davranışlarını buna uygun bir şekilde gerçekleştirmelerini sağlamaktır. Kişi ADDT sürecinde akılcı olmayan inanç ve düşünceleri belirleyerek kendini eğitmekte ve akılcı olanlar ile değiştirmektedir. Terapide yalnızca karşılaşılan sorunları değil, gelecekte ortaya çıkabilecek diğer problemleri ya da kişinin hayatındaki başka problemleri de çözebilmesini sağlayacak beceriler kazandırılır. Bu yönüyle terapi süreci bir öğretmen-öğrenci (terapist-danışan) ilişkisinin olduğu bir süreçtir (Corey, 2019, s. 79).

Bireyler, doyuma ulaştıkları ve sağlıklı bir şekilde sürdürdükleri bir hayat yaşayabilmek için etrafında bulunan insanlardan ve kendisinden olan beklentilerinde gerçekçi olmaya, davranış ve düşüncelerinde esnek olmaya, yaşanan olaylara bütün seçenekleriyle bakmaya, ilişkilerinde risk ve sorumluluk almaya ve katı tutumlar yerine esnek davranmaya ihtiyaç duymaktadır (Özdel, 2015, s. 14).

Ellis, insanların sahip olduğu akılcı olmayan inançların önemsiz ya da önemli durumları ortaya çıkardığını belirtmektedir. Buradan yola çıkarak Ellis, Davranış Terapisinde kullanılan A-B-C formülasyonunu kendi kuramına uyarlamıştır. Buna göre A, sonucu ortaya çıkaran ve başlatan olayı (A=Activatingevent) ; B, rasyonel olmayan inançları (B=Beliefs), C ise kişinin hatalı bir biçimde aktive edici olaya bağladığı ama aslında akılcı olmayan inançlardan kaynaklanan sonucu simgelemektedir (C=Consequences of irrational beliefs) (Özdel, 2015, s. 17). Bu formülasyona göre bireyin yaşadığı problemlerin nedeni, yaşadığı olay değil o olayla ilgili düşünceleridir (Türkçapar, 2009, s. 85).

ADDT, düşünme, yargılama, karar verme ve uygulamayı kapsayan bütüncül bir yaklaşım şeklindedir. Terapi, danışanların problem şeklinde görülen duygularına, davranışlarına ve anlaşmazlığa yol açan düşünceleri üzerinde çalışmasıyla

başlamaktadır. Kişinin probleme yol açan inançlarını engellemesi, kendine telkin süreciyle güçlendirilmektedir. Terapist, danışanların sahip olduğu mantıksız düşüncelerin yerine akılcı bir inanç sistemi kullanılması için ev ödevleri, ikna, öneri ve öğretim gibi direktif ve aktif teknikler kullanmaktadır. Ayrıca işlevsel olmayan düşüncelerin yol açtığı sonuçları danışana göstermekte, süreçte karşılaşılabilecek durumlara karşı kendisini nasıl koruyabileceğini öğretmekte, iç görü kazandırmaya çalışmaktadır (Corey, 2019, s. 80).

Kişinin esnek bilişsel süreçlere sahip olması, olumlu düşünmeye yol açtığı ve olumsuz duyguların daha düşük düzeyde hissedilmesini sağladığı için, bilişsel esneklik ADDT açısından önemli bir role sahiptir. ADDT’de amaç, bireylerin seçeneklerinin farkına vararak esnek düşüncelere sahip olmasını ve buna göre davranmalarını sağlamaktır. Esnek olmayan, katı düşünceler ile problem çözme yöntemlerinin eleştirilmesi gerekmektedir. Birey, esnek düşünce yapısına sahip olabilirse sorun çözme mekanizmaları daha kullanışlı olmakta, daha sağlıklı ilişkiler kurabilmekte ve daha fazla doyum elde edebileceği bir yaşama sahip olabilmektedir (Altunkol, 2011, s. 13). ADDT’ye göre ruhsal problemlerin temel nedeni, insanların sahip olduğu katı inançlar ve düşünce yapılarındaki bilişsel katılıktır. Dolayısı ile ruh sağlığı açısından insanlar, inanç ve biliş açısından esnek olmalıdır (Eşiyok, 2016, s. 23).

2.2.2.2. Bilişsel terapi

Beck, depresyonla alakalı araştırmalarının sonucunda Bilişsel Terapi’yi geliştirmiştir. Beck (1964, s. 567) depresyonda olan insanların çevrelerini ve kendilerini değerlendirme ve geleceğe bakış konusunda katı ve olumsuz bir bakış açısına sahip olduklarını belirtmiştir. Bilişsel terapide asıl amaç, uyumsuz inançları ve olumsuz düşünceleri fark etmek ve değiştirmektir (Altunkol, 2011, s. 15).

Bilişsel kuramda belirtildiği üzere bilişsel yapı, insanların ilişkilerini, hayatını ve dış dünyayı gözlemleme ve yorumlamasında, davranış ve duygularını belirlemesinde büyük etkiye sahiptir. Bilişsel yapıdaki temel inançlar ve sayılıklar bozulduğu zaman birey, sorunlarla karşılaşmaya başlar. Problemler, genel olarak

gerçekliğin çarpıtılmasıyla ortaya çıkar. Bu problemler yaşanan olaylar ile alakalı değil; bunların yorumlanma ve algılanma şekilleri ile alakalıdır.

Beck'e göre kişinin bilişsel gelişimi sürecinde edindiği yanlış öğrenmeler yüzünden ortaya çıkan yanlış inançlar, kişinin gerçeği farklı algılamasına ve sorunlarla karşılaşmasına yol açmaktadır. Bu noktada devreye, bireyin problemlerinin kaynağı olan yorumlama ve anlamlandırma şekillerinin yerine daha uygun ve uyumlu olanlar yerleştirilmek istenmiştir (Türkçapar vd., 1995, s. 98).

Bilişsel Terapi inançlar, sayılıtlar, şemalar ve otomatik düşüncelere odaklanmaktadır. Otomatik düşünceler, bireyin iç diyalogları ve kendisiyle alakalı ifadeleridir. Birey belli bir duruma geldiği zaman hızlı bir şekilde ortaya çıkan ve bireye akla yatkın olarak görünen bu düşünceler, duygusal bozukluklar yaşandığı zaman çarpıtılabilir. Çarpıtılan otomatik düşünceler işlevsel olmayan davranışlar veya olumsuz duygulanımla bağlantılı olabilmektedir. Genellenmiş ve daha soyut olan sayılıtlarsa otomatik düşüncelerden daha derindedir. Bu sayılıtlar işlev bozucu etkilere yol açabilen gereklilikler, meli- malı”lar, kurallar dizisi veya “eğer/öyleyse” ifadeleri şeklindedir (Leahy ve Holland, 2009, s. 72).

Bozuk işlevselliğe sahip sayılıtlar, şemaları yani bilgi yapılarını yansıtmaktadır. Beck'e (1964, s. 569) göre şemalar, organizmaya etki eden uyarınları şekillendiren, psikolojik yakınlığa göre tekrar düzenleyen, uyarınlara algılanmasına, değerlendirilmesine ve şekillendirilmesine destek veren yapılardır (Bochner ve Kelly, 1974, s. 283). Erken yaşlarda çevredekilerle yapılan özdeşimler ve kişisel deneyimlerin sonucunda ortaya çıkan şemalar, benzer öğrenmeler ve deneyimler ile yaşam boyunca pekişmekte ve kalıcı hale gelmektedirler.

Bilişsel çarpıtmaların aracılığıyla kalıcı hale gelen şemalar, etkinliklerini sürdürmektedirler. En sık görülen bilişsel çarpıtmalar; seçici odaklama, keyfi çıkarmama, aşırı büyütme, küçümseme veya genelleme, kişiselleştirme veya he ya hiç şeklinde düşünmedir. Bilişsel kuramda önemli bir yeri olan şemalar, bilginin hafızada depolanması, duyu organları aracılığıyla gelen bilgilerin bir araya getirilmesi, birbirleri ile olan ilişkilerin hatırlanması gibi görevlere sahiptir. Çevredeki insanlarla kurulan ilişkiler daha çok ortak şemalar sayesinde gerçekleşmektedir. Şemalar

geçirgenlik, açıklık, esneklik gibi özelliklere sahiptir; geçirgen, kapalı ve esnek olmadığı zaman kişi, psikolojik açıdan zorlanmaktadır (Bochner ve Kelly, 1974, s. 290). Bireyin düşünce yapısı esneklikten uzak olduğu zaman, ortaya işlevsel olmayan bilişsel yapılar çıkmaktadır. Bilişsel terapide insanların şemalarına inilebilmesi yalnızca otomatik düşünceleri yakalanıp hastaya fark ettirilebilirse gerçekleşmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012, s. 219).

Beck'in Bilişsel Kuramının temelinde, bireyin yaşadığı olay ile beraber, varlığının farkında olmadığı ve sessizce duran şemaların etkin hale geldiği ve olaylara yüklenen anlamın, şemaların etkisi ile bozulduğu ve çarpıtıldığı varsayımı vardır. Bilişsel modelde belirtildiği üzere bütün psikolojik bozuklukların temelinde işlevsel olmayan ya da çarpıtılmış düşünceler vardır. Bu düşünceleri kişinin gerçekçi olarak gözden geçirmesi, değerlendirmesi ve değiştirmesi ile davranış ve duygular düzeltilmektedir. Fakat istenen değişimi kalıcı hale getirmek, bireyin işlevsel olmayan inançları değiştirmesi ile mümkündür. İnsanlar düşünce ve duygularını daha uyarlayıcı ve gerçekçi bir şekilde değerlendirdikleri zaman davranış ve duygularında olumlu yönde gelişmeler yaşanmaktadır. Çünkü bireylerin sergilediği davranışlar ve yaşadığı duygular, olayları yorumlama şekillerine göre değişiklik göstermektedir (Gülüm ve Dağ, 2012, s. 221). Beck'e göre bu durumu insanların davranış, duygu ve düşünceleri yönlendirmektedir.

Bilişsel kuramda bilişsel yapının yanında katılık ve esneklik kavramları da vurgulanmıştır. Bilişsel Kurama göre esneklik, bireyin bir durumu çeşitli açılardan görebilmesi, şartlara uygun davranabilmesi ve uyum sağlayabilmesidir. Bireyin çevresel şartlara göre bilişsel yapısını değiştirmesi, bilişsel esnekliğe sahip olması anlamına gelmektedir. Bilişsel açıdan esnek kişiler, uyumsuz olan ve kendilerini zorlayan düşünceleri, alternatif seçenekler üreterek daha uyumlu ve dengeli düşünceler ile değiştirmekte, daha baş edilebilir hale getirebilmektedir (Öztürk, 2013, s. 278).

Psikolojik açıdan problemi olan insanlar, akıl yürütürken bilişsel çarpıtmalara başvururlar ve bu yüzden bilişsel esneklikten uzak, ısrarcı ve katı bir yapıya sahiptirler. Bilişsel yaklaşımlara göre fonksiyonel olmayan bilişsel yapılar, esnek olmayan

düşünceler şeklinde görülmektedir. Bu yüzden düşüncelerin katı olması, uyum bozukluğuna neden olmaktadır (Bilgin, 2009b, s. 147).

Klinik anlamda yapılmış çalışmalara göre majör depresyon bozukluğuna sahip kişiler bilişsel açıdan esnek olmayan, otomatik ve katı düşüncelere sahip, olumsuz şemaları olan insanlardır ve düşünceleri aşırı katıdır (Deveney ve Deldin, 2006, s. 432). Bilişsel esneklik ile insanlara düşüncelerinde daha dengeli ve daha esnek olmaları öğretilir ise, depresyonun yol açtığı katı düşünce tarzı da azalacaktır.

Bilişsel esneklik, kişinin zihnindeki olumsuz düşünce yapısının ve katılığın yeniden yapılandırılmasını sağlayabilmektedir. Bilişsel terapiyle beraber gelen olumlu değişikliklerle kişinin bilişsel esneklik düzeyi arttırılmakta; işlevsel olmayan inançlar, keyfi çıkarsamalar, varsayımlar ve mantık dışı inanışların yerini daha fonksiyonel olanların alması sağlanmaktadır. Bilişsel esneklik, bireye seçeneklerini görebilme ve çözüm üretme becerisi kazandırmakta, yaşam doyumuna olumlu katkı sağlamaktadır. Esnekliğin arttırılması, Bilişsel Kuram tekniklerinin amaçlarından biridir.

3. DUYGUSAL ŞEMALAR

Bir terim olarak şema kavramı taslak, iskelet anlamına gelmektedir ancak birbirinden farklı alanlarda kullanılmaktadır. Psikoterapi ve psikoloji literatürüne bakıldığında zaman şema, kişinin hayat deneyimlerine anlam kazandırmak için genel olarak düzenlenen bir prensiptir (Young vd., 2017, s. 60).

Çocuk döneminde, dünyaya uyum sağlama sürecinde uyumsama ve örgütlemeyi içeren bilişsel aktiviteler kullanılarak, anlamaya yardımcı olan şemalar kurulmaktadır. Uyum sağlama, bir şemanın yeni bir bilgiye uydurulmasıdır; mevcut şema değişikliğe uğramaktadır. Özümseme ise mevcut bilgiye yeni bilgilerin katılmasıdır ve şema değişikliğe uğramamaktadır. Piaget'e göre şema, bilginin düzenlenmesi ve yorumlanmasında faydalı olan zihinsel bir çerçeve ve kavramdır (Santrock, 2014, s. 27).

Duygular ve biliş arasındaki sistematik etkileşim, şemayla gerçekleşmektedir. Şemaların temel amacı, kişinin deneyimlerini anlamlı bir şekilde kategorize etmesi ve yorumlamasını sağlamaktır. Genel anlamıyla şemalar, bilginin anlamlandırılması,

yapılandırılması, davranışlara rehberlik edilmesini sağlamaktadır (Thimm, 2010, s. 376).

Şemaları klinik yöntemde kullanırken danışanların uyumsuz şemayı güçsüzleştirilmesi, daha uyumlu ve yeni şemalar inşa edilmesi hedeflenmektedir. (Padesky, 1994, s. 271). Psikolojik sağlığı yerinde olan kişi çekirdek duygusal gereksinimlerini uyumlu bir biçimde giderebildiği için şema terapinin asıl amacı, hastaların da bu gereksinimleri uyumlu yollar ile giderebilmelerini sağlamaktır (Young vd., 2017, s. 62).

Gelişim açısından tüm çocuklar ve ergenlerin, yetişkinlik döneminde olaylara ve hayata bakış açıları farklı olabilmektedir. Bunun sebebi, erken dönemlerde edinilen deneyimler ve yetişilen ortamın, bireyin hayatı algılama şekline etki etmesi ve şemalarını oluşturmasıdır (Young vd., 2017, s. 63). Ergenler ve çocuklar şemalarını kullanarak, dünyalarını aktif bir şekilde kurmaktadır (Santrock, 2014, s. 44). Ergenlikte ve erken çocuklukta şekillenen uyumlu-uyumsuz veya olumlu-olumsuz şekilde oluşabilen şemalar; kişinin etrafındaki gerçekliğe dayanan temsiller şeklindedir (Young vd., 2017, s. 65). Şemalarda bulunan bilgiler, kişinin hatırladıkları ile alakalı olarak yapılan çıkarımlarda da yol gösterebilmektedir (Goldstein, 2013, s. 194).

Tüm çocuklar öz kontrol, gerçekçi sınırlar, ihtiyaçlarını açıkça belirtme, özerklik, güvenli bağlanma, kimlik duygusu gibi karşılanması gereken psikolojik gereksinimlere sahiptir. Bu gereksinimleri şu şekilde sıralamak mümkündür (Young vd., 2017, s. 65):

Tablo 1. Çocukların Evrensel Gereksinimleri

-
1. Başkalarına güvenli bağlanma
 2. Özerklik, yetenek, olumlu kimlik algısı
 3. İhtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü
 4. Kendiliğindenlik ve rol yapma
 5. Akılcı sınırlar ve özdenetim
-

Kaynak: (Young vd., 2017, s. 65).

Young, erken dönemde uyumsuz şemaların, temel ihtiyaçların giderilmemesinin, erken dönem ve kalıtsal mizacın etkileşiminden ortaya çıktığını belirtmiştir. Şemalar, çocukluktaki anılar, bilişsel, duygular ve fiziksel uyarımlardan oluşmakta ve kişinin hayatı boyunca daha da karmaşık hale gelmektedir. Yetişkinlik döneminde varlığını güçlü bir şekilde devam ettirmektedir ve kişi farkında olmasa da uyum bozan şemalar, kısıtlayıcı ve işlev bozucu olmaktadır (Farrell vd., 2015, s. 107; Young vd., 2017, s. 69). Bu gereksinimler karşılanmadığı ve sürekli engellendiğinde, bilişsel ve duygusal örüntüler olan erken dönem uyumsuz şemaları meydana gelmektedir (Young vd., 2017, s. 67). Young ve arkadaşları (2017, s. 312) erken dönemdeki uyumsuz şemaların çeşitliliğini değerlendirme amacıyla yaptıkları ankette; şemalar kişinin kendisiyle ilgili koşullu inançlara (“Kendi ihtiyaçlarını görmezden gelip başka insanlarını memnun edersem, sevmeye değer olurum”) ve koşulsuz inançlara (“Sevmeye değer birisi değilim”) yer vermişlerdir.

Tablo 2. Şema Alanları ile İlişkili Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema Alanları	Şema Boyutları
Ayrılma ve Reddedilme	1. Terk edilme /İstikrarsızlık 2. Güvensizlik/ Kötüye kullanılma 3. Duygusal Yoksunluk 4. Kusurluluk/Utanç 5. Sosyal İzolasyon
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	6. Bağımlılık/Yetersizlik 7. Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık 8. İç içe Geçme/Gelişmemiş Benlik 9. Başarısızlık
Zedelenmiş Sınır	10. Hak Görme/Büyükleme 11. Yetersiz Öz Denetim/Öz Disiplin
Başkalarına Yönelimlilik	12. Boyun Eğicilik 13. Kendini Feda 14. Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketlenme	15. Olumsuzluk/Karamsarlık 16. Duygusal Baskılama/Ketleme 17. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik 18. Cezalandırıcılık/Acımasızlık

Kaynak: (Young, Klosko, ve Weishhar, 2013).

a. Ayrılma ve Reddedilme

1. İstikrarsızlık ve terk edilme (bireyin bağlantılılığının ve duygusal desteğin biteceği duygusu)
2. Suistimal edilme ve güvensizlik (başka insanların, zaatlarından faydalanacağı veya kişiye zarar vereceği beklentisi)
3. Duygusal yoksunluk (başka insanların, bireye duygusal anlamda destek vermeyeceği beklentisi)
4. Utanç ve kusurluluk (bireyin kötü, kusurlu, istenmeyen olduğuna inanması)
5. Yabancılaşma/sosyal izolasyon (hiçbir yere ait olmadığını hissetme ve insanlardan izole olma)
6. Yetersizlik ve bağımlılık (başka insanlardan yardım istemeden gündelik sorumluluklarını yerine getiremeyeceğine inanma)
7. Zarar görme ve hastalıklar karşısında dayanıksızlık (korunamayacağı ve başına bir felaket geleceği inancı)
8. Gelişmemiş benlik/Yapışıklılık (başka insanlardan ayrı yaşayamayacak derecede yakınlık ve ilgi bekleme düşüncesi)
9. Başarısızlık (başarısızlıktan kaçamayacağı düşüncesi)

b. Zedelenmiş sınırlar

10. Büyüklenmecilik/Hak görme (bireyin özel haklara sahip olduğunu ve başkalarından üstün olduğunu düşünmesi)
11. Yetersiz öz disiplin/öz-denetim (amacına ulaşmak için bireyin herhangi bir engele tahammül etmesindeki yetersizlik)

c. Başkalarına yönelimlilik

12. Boyun eğicilik (kişi duygularını aşırı bir şekilde kontrol etmek istediği için, başka insanlara aşırı teslim olma)

13. Kendini feda etme (bireyin başka insanlara yardım edebilmek için aşırı fedakarlıklarda bulunması gerektiğine inanması)

14. Tanınma arayıcılık/Onay arayıcılık (başkalarından ilgi görmeye ve onay almaya aşırı önem verme)

d. Aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme

15. Karamsarlık/Olumsuzluk (bir olayın olumsuz yönlerine ömür boyu odaklanma)

16. Duygusal ketleme/baskılama (bireyin duygularını bastırması gerektiğine inanması)

17. Aşırı eleştiricilik/yüksek standartlar (gerçekle uyumsuz olacak derecede standartların yüksek olması gerektiğine inanma)

18. Acımasızlık/Cezalandırıcılık.

Bilişsel terapistlere göre şemalar, erken çocukluk şemaları şeklinde de bilinen çekirdek inançlardır. Bu çekirdek inançlar, uzun süren psikiyatrik sorunların (depresyon, kişilik problemleri) oluşumunda ve yönetiminde rol almaktadır (Padesky, 1994, s. 272). Young'a göre başta zehirli çocukluk deneyimleri ile meydana gelen şemalar olmak üzere pek çok şema, Eksen I bozuklukları ile kişilik bozukluklarının temelini oluşturabilmektedir (Young vd., 2017, s. 75).

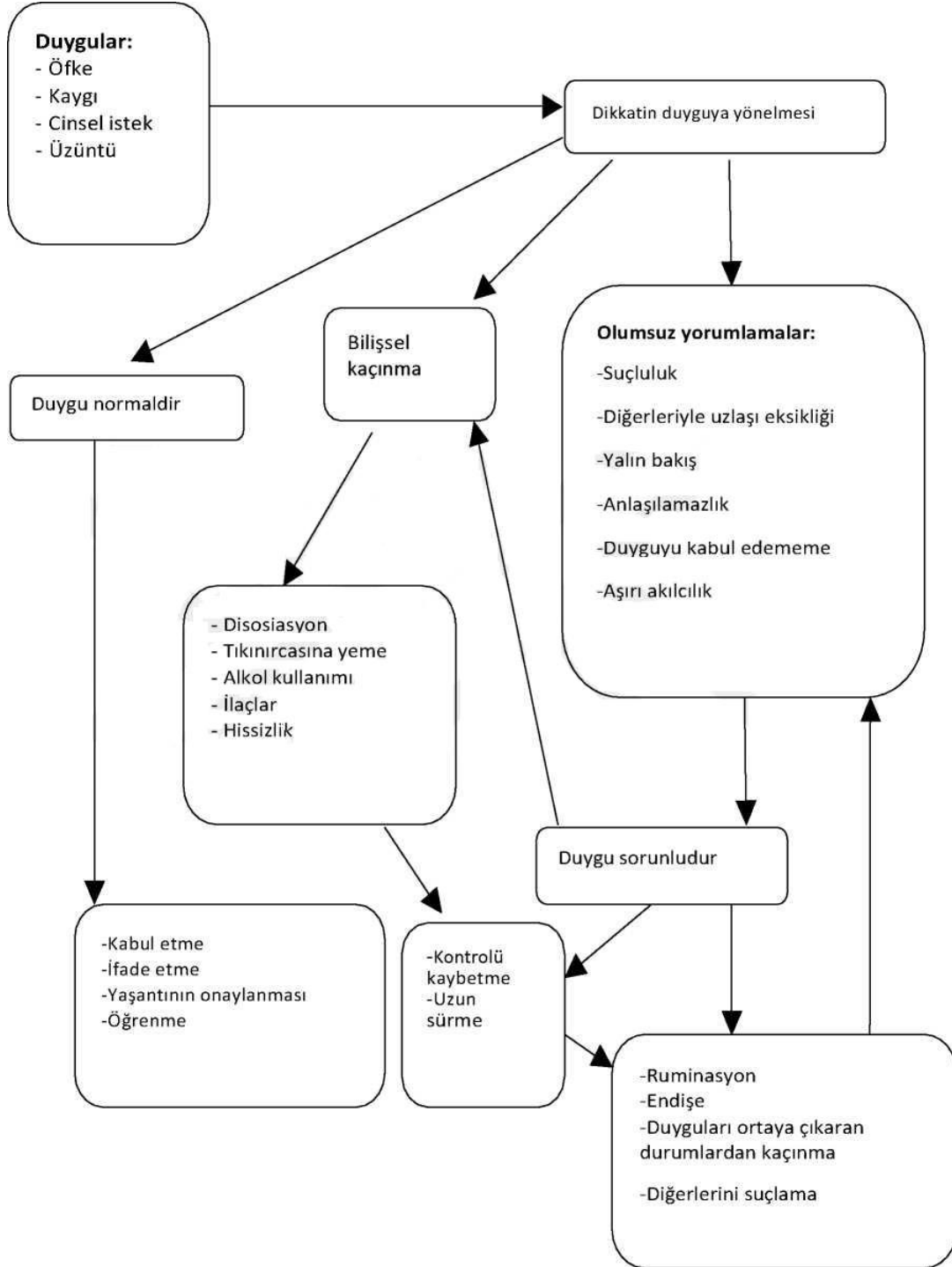
Tüm insanlar pişmanlık, üzüntü, imrenme, öfke, kaygı gibi çeşitli duyguları yaşamaktadır ve bunları herkes deneyimlemektedir. Tüm duyguların orijinal biçiminin farklı insanlarda aynı şekilde görüldüğünü ancak duyguları dışa vurma şeklinin toplumdan topluma ve kültürden kültüre değişebileceği de savunulmaktadır (Hosheyyar ve Mahvishirazi, 2015, s. 4765).

Leahy'e (2009, s. 143) göre duygular, bir süreç şeklindedir ve tek başına bir şey, duygu deneyimlemeye sebep olamamaktadır. Kaygı duygusu deneyimlenirken, bunun içerisinde hissetme, niyet, değerlendirme ve fiziksel bir davranış da vardır. Leahy, Wells ve arkadaşları tarafından ortaya koyulan üst bilişsel işleme modelini geliştirmiştir. Şema modeline göre, pek çok hastalığın temelinde duyguların olduğuna inanılmaktadır. Duygu değerlendirmeleri, kişilerarası ilişkiler, motor davranışlar ve fiziksel belirtileri içermekte; stratejiler, planlar ve yaklaşımlar ise şema terimi altında açıklanmaktadır. Duygusal şemalar; duyguyu etiketleme ve tanımlama, duygularını indirgeme veya abartmaya yönelme, başka insanların kendi düşünce çarpıtmalarını yıkmaya ya da tanımlama, problem çözme stratejileri gibi yollar ile kişinin duygusal şemaları deneyimlediği, duyguyu patolojikleştirme veya normalleştirme, duyguları algılama, biçimlendirme ve sonraki iletişim için gereken verileri toplama gibi görevlere sahiptir (Leahy, 2002, s. 179).

Şemalar şekillenirken olumsuz çocukluk deneyimleri, duygusal mizaç ile de etkileşim içerisine girmektedir. Farklı mizaç türleri, çocukların benzer deneyimlerden farklı şekillerde etkilenmesine yol açabilmektedir. Mizacı aşırı duygusal olan bir çocuk, normal bir ortamda deneyimlese dahi, aile geçmişinde belirli bir gerekçe bulunmaksızın psikopatoloji üretebilmektedir (Young vd., 2017, s. 79). Ayrıca duygusal zeka gelişim seviyesi de işlevsiz düşünme eğilimine etki edebilmekte, süreç içerisinde işlevsiz bilişsel şemalar oluşabilmektedir (Dimitriu ve Negrescu, 2015, s. 304).

Leahy (2009, s. 167) duygusal şemaların teorik modelini öne sürerek, Duygusal Şema Modeli'ne göre her insanın duygularla ilgili farklı şemaları olduğu için, bu duyguları anlamlandırmasında farklılık yaşanabileceğini belirtmiştir. Duygular ile baş etmede sağlıklı ve sağlıksız yöntemler olmak üzere 2 farklı yöntem vardır. Bu modele göre kişi kaygı ve öfke gibi olumsuz duygular yaşıyorsa kişide reddetme, ulaşılmazlık, yalnızlık, utanma veya suçluluk davranışları görülebilmekte; görmezden gelme, bastırma, kendini ya da başkalarını suçlama, aşırı düşünme gibi sağlıksız baş etme yöntemleri kullanabilmektedir. Bunun yanında kişi bu duygulara sahip olmanın normal ve doğal olduğunu düşünerek bu duyguları tanımlarsa; uyarılma, dışa vurma, duygusal durumları öğrenme, kabul etmeye çalışabilir. Klinik tedavi esnasında kişinin

erken dönem uyumsuz duygusal şemaları bulunmakta, sağlıklı duygusal şemaların oluşması sağlanmakta ve bunlara yöneltilmeye çalışılmaktadır.



Şekil 1. Leahy Duygusal Şema Modeli

Kaynak: (Yavuz vd., 2011, s. 279).

Duygusal şemalar, duyguların nasıl yaşandığı ve istenmeyen duygu yaşandığı zaman kişinin bu duyguyu nasıl uygun bir şekilde yöneteceğiyle ilgili sahip olduğu inançlardır. Şekilde de görüldüğü üzere ilk hazırlayıcı faktör, negatif düşüncelerin ya da şemaların ve olumsuz içerik için seçici dikkatin ve anıların aktif hale gelmesidir. Öfke duygusu aktif olduğu zaman burada ilk adım, duyguya teşebbüs etme yani duyguyu etiketleme adımdır. Bu adımlar depresiflik veya öfke olabilmektedir. Bu noktada duyguyu patolojikleştirme veya normalleşme şeklinde 2 seçenek vardır. Eğer kişi öfkesini normalleştirebilirse, bir an önce kabullenme, dışa vurma, deneyimden bir şeyler öğrenme veya geçerliliğini deneyimlemeye geçebilmektedir. Bu duygular potolojikleştirilirse, kişi bu duygunun kendisini rahatsız ettiğini fark ederek bilişsel kaçınmayı seçer; bu da duygusal hissizlik, içme, tıknma veya ayrışma süreciyle sonuçlanabilmektedir. Burada kişi hem duyguyu uygun bir şekilde deneyimleyememekte hem de duygularının kontrolünü kaybedebilmektedir. Bazı durumlarda ise problemiden kaçınma, kaygı, başkalarını suçlama veya sürekli düşünmeyle sonuçlanabilmektedir. Bunun neticesiyse suçlama gibi başka insanlardan farklı olarak ortaya çıkabilen; duyguların olumsuz yorumlanmasıdır (Leahy, 2002, s. 182). Tüm insanlar kendi duygularıyla ilgili farklı şemalara sahip olmakta, bu şemalar da geçmiş olumsuz duyguların yükselmesi ile uygun olduğu düşünülen planları yansıtmaktadır.

Bireylerin bilişsel şemaları ve inançları, duygusal zeka ve işlev tarafından etkilenmektedir. Ciddi bilişsel şema işlev bozuklukları kişilerin kızgın, kaygılı veya depresif hissetmesine ve kendini savunan davranışlar göstermesine yol açmaktadır. Olumsuz duyguların kişiyi boğduğunu deneyimlemesi, hastaların yaşadığı sorumlu deneyimler arasındadır. Bazı insanlar bunun sonucunda problemlili baş etme yöntemleri geliştirebilmektedir. Ruminasyon yalnızca OKB için değil, pek çok klinik bozuklukta olduğu gibi duyguları kabullenmede zorluk, zayıflık ve duygulara karşı hassasiyet şemaları yüzünden bir baş etme yöntemi şeklinde kullanılabilmektedir (Ulusoy, Yavuz, Kara ve Karadere, 2015, s. 178).

Tablo 3. Leahy Duygusal Şema Ölçeği Kategorileri

Kontrol edilemezlik
Duygulara karşı zayıflık
Anlaşılabilirlik
Duygulardan kaçınma
Akılcılık
Hisleri kabullenme
Ruminasyon
Farklılık
Duyguları inkar
Süreklilik
Onaylanma
Uzlaş
Duyguları zararlı görme
Suçluluk

Kaynak: (Yavuz vd., 2011, s. 280).

Leahy'e göre duygusal şemalar 14 boyuta ayrılmaktadır. Duygusal Şema Ölçeği'ni de bu boyutlara göre oluşturmuştur. Tabloda da belirtildiği üzere bunlar suçluluk, duyguları zararlı görme, uzlaş, onaylama, süreklilik, duyguları inkar, farklılık, ruminasyon, hisleri kabullenme, akılcılık, duygulardan kaçınma, anlaşılabilirlik, duygulara karşı zayıflık ve kontrol edilemezliktir.

Duygusal şema terapi, bilişsel davranışçı terapi yönteminin alt başlığı şeklindedir. Kişinin duyguları tanımlamasına, isimlendirmesine ve değişiklik yapmasına yardım ederek duygularını yorumlamaları, yargılamaları, yönetmeleri, daha verimli sosyal ilişkiler ve genel olarak bir hayat yaşamaları sağlamak hedeflenmektedir (Kolyaie vd., 2016, s. 682).

Son dönemlerde yapılan çalışmaların bir tanesinde TSSB yaşayan kişilerde duygusal şema terapisinin etkililiği araştırılmış; terapiden sonra kişilerin olumlu duygusal şema puanlarında artış, olumsuz duygusal şema puanlarında ise azalma olduğu görülmüştür. Ayrıca uyumsuz duygusal düzenleme stratejilerinde azalma ve uyumlu bilişsel duygusal düzenleme stratejilerinde artış olduğu görülmüştür. (Naderi vd., 2015, s. 149). Bir başka çalışmada ise lise öğrencilerinde duygusal şema terapisi uygulanmış; bu öğrencilerin depresyon belirtilerinde azalma olduğu, ayrıca keder, olumsuz tutumlar, ilgisizlik ve yalnızlık seviyelerinin de azaldığı bulunmuştur.

Psikolojik bozuklukları duygu düzenlemenin uyumsuz stratejileri şeklinde görmek mümkündür. Bu stratejiler kaçınma, baskılama, tıknırcasına yeme, kaygı, ruminasyon ve bunların deneyimlenen diğer şekilleri duygunun işlevsel olmayan öngörülerini şeklindedir. Pek çok olumsuz duygusal şema, hem bilişsel hem de fiziksel boyutlarda kaygıyı arttırmaktadır. Bunun yanında bu tarz olumsuz duyguların ne zaman sona ereceğini bilemeyen ve kontrolünün dışında olduğuna inanan, bir başka deyişle psikolojik esnekliği daha düşük olan insanlarda tehlike şemasını yansıtmakta veya daha önceki duygusal bir deneyimi ortaya çıkarabilmektedir (Tirch vd., 2012, s. 384). Duygusal şemalar üzerinde klinik ortamda çalışılırken kişinin duygularına ulaşma ve duyguları kullanma yöntemleri konusunda destek verilmekte, geçmişteki örgüt duygusal şemalar üzerinde çalışılmaktadır (Fıstıkcı vd., 2015, s. 231).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı, modeli, problem ve alt problemleri evren ve örnekleme, veri toplama araçları, sınırlılıkları, varsayımları ve veri analiz teknikleri hakkında bilgiler verilmiştir.

1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve duygusal şemaların, bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin ortaya koyulması amaçlanmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin bilinçli farkındalık, duygusal şemalar ve bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik özellikler (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve herhangi bir psikolojik destek alma durumu) çerçevesinde oluşturulan gruplar arasında farklılaşmasının değerlendirilmesi araştırmanın bir diğer hedefidir.

2. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada mevcut durumu tespit etme amaçlandığından ilişkisel tarama modeline başvurulmuştur. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2016, s. 53). Bu çerçevede araştırmada bilinçli farkındalık ve duygusal şemalar bağımsız değişkenler olarak alınırken, bilişsel esneklik bağımlı değişken olarak kabul edilmiştir.

3. ARAŞTIRMANIN PROBLEM VE ALT PROBLEMLERİ

Araştırmanın ana problem cümlesi “üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve duygusal şemaların, bilişsel esneklik üzerindeki etkisi var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte alt problemler aşağıda maddeler halinde sunulmuştur:

- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri sosyodemografik özellikler (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve herhangi bir psikolojik destek alma durumu) çerçevesinde oluşturulan gruplar arasında farklılaşmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin duygusal şemaları sosyodemografik özellikler (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve herhangi bir psikolojik destek alma durumu) çerçevesinde oluşturulan gruplar arasında farklılaşmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri sosyodemografik özellikler (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve herhangi bir psikolojik destek alma durumu) çerçevesinde oluşturulan gruplar arasında farklılaşmakta mıdır?

4. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırma evreni olarak İstanbul'daki üniversitelere devam eden, geçmişte ya da şu anda yakın ilişkisi olan ve tanısı koyulmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığa sahip olmayan üniversite öğrencilerinin tümü seçilmiştir. Araştırma evrenine ulaşmanın imkansızlığı dikkate alınarak örneklem alma yoluna gidilmiştir. Regresyon analizinin yapılabilmesi adına ihtiyaç duyulan minimum katılımcı sayısını belirlemek için G*Power programı kullanılarak örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır (Faul vd., 2009, s. 1152). Hesaplama regresyon denkleminde 15 tahminleyici olması dikkate alınarak; anlamlılık düzeyi $\alpha = 0,05$, istatistiksel testin gücü (Güç $1-\beta = 0,95$) ve düşük etki büyüklüğü ($ES = 0,1$) alınmıştır. G *Power analizine göre, örneklem büyüklüğü en az 269 katılımcıdan oluşmalıdır. Eksik verilerin de kapsanması gerekliliği dikkate alınarak bu sayının üzerine %5 ilave edilmiş ve ulaşılması gereken minimum örneklem sayısı 283 kişi olarak hesaplanmıştır. Bu doğrultuda basit rastgele örnekleme yöntemi çerçevesinde toplam 330 katılımcıdan anket alınmıştır. Bu yanıtlar arasında analizler için uygun olmayan 25 katılımcı çalışma dışında bırakılmıştır. Araştırma örneklemi olarak 200 kadın ve 105 erkek olmak üzere 305 kişi belirlenmiştir. Araştırma örneklemine ilişkin özellikler Tablo 4'te görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	200	65,6
Erkek	105	34,4
Yaş		
21 yaş ve altı	178	58,4
22 yaş ve üzeri	127	41,6
Gelir düzeyi		
Gelirim giderimden az	93	30,5
Gelirim giderime eşit	155	50,8
Gelirim giderimden fazla	57	18,7
Herhangi bir psikolojik destek alma durumu		
Evet	58	19,0
Hayır	247	81,0

Katılımcıların %65,6'sı kadın %34,4'ü erkektir. Öğrenciler 18-28 yaş aralığında olup, yaşın ortalaması $21,20 \pm 2,52$ olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte yaşın iki kategoriye ayrıştırılması ile elde edilen sonuçlara göre 21 yaş ve altı olanların oranı %58,4 ve 22 yaş ve üzeri olanların oranı ise %41,6'dır. Gelir düzeyinde, katılımcıların %30,5'inin geliri giderinde az, %50,8'inin geliri giderine eşit, %18,7'sinin geliri giderinden fazladır. Son olarak, katılımcıların %81'i herhangi bir psikolojik destek almamışken, %19'u almıştır.

5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan araç dört bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler sosyodemografik bilgi formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Leahy Duygusal Şema Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği'dir. Araştırma verilerinin toplanmasında katılımcılara anketler basılı formda iletilmiştir. Katılımcılara araştırma hakkında bilgi aktarıldıktan sonra dahil olma kriterlerini sağlayan kişilerden gönüllü olanlara onam formu imzalatılarak anket formunu doldurmaları istenmiştir. Anket formunun doldurulmasında katılımcılar ortalama 15 dakika ayırmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler alt başlıklar halinde sunulmuştur:

5.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda üç madde yer almaktadır. Bu maddeler ile öğrencilerin cinsiyet, gelir düzeyi ve herhangi bir psikolojik destek alma durumu bilgilerine ulaşılmıştır.

5.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003, s. 829) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Özyeşil ve arkadaşları (2011, s. 227) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 15 madde yer almaktadır. 5'li likert tipte olan ölçekte yanıtlar 1-kesinlikle katılmıyorum ile 5-kesinlikle katılıyorum arasında değişmektedir. Tek faktörlü ölçekte alınan toplam puanın artması bilinçli farkındalığın arttığını göstermektedir. Özyeşil ve arkadaşları (2011, s. 230) ölçeğin iç tutarlılık katsayısını 0,80 olarak hesaplamıştır. Mevcut araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,89 olarak hesaplanmıştır.

5.3. Leahy Duygusal Şema Ölçeği

Leahy (2002, s. 182) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Yavuz ve arkadaşları (2011, s. 275) tarafından yapılmıştır. 6'lı likert tipte olan ölçekte yanıtlar 1-benim için hiç geçerli değil ile 6-benim için çok geçerli arasında değişmektedir. 50 maddeden ve 14 alt boyuttan oluşan ölçek; kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanma, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk gibi boyutlardan oluşmaktadır. Yavuz ve arkadaşları (2011, s. 277) ölçek geneline ilişkin Cronbach Alfa katsayısını 0,86 olarak hesaplamıştır. Mevcut araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde ölçek geneline ait Cronbach Alfa katsayısı 0,91 olarak hesaplanmıştır.

5.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilgin (2009, s. 146) tarafından geliştirilen ölçeğin üniversite öğrencileri için uyarlaması Sapmaz ve Doğan (2013, s. 148) tarafından yapılmıştır. 5'li likert tipte olan ölçekte yanıtlar 1-kesinlikle katılmıyorum ile 5-kesinlikle katılıyorum arasında değişmektedir. 20 maddeden oluşan ölçekte alternatifler ve kontrol olmak üzere 2 boyut yer almaktadır. Sapmaz ve Doğan (2013, ss. 159) ölçeğin bütünü için Cronbach

Alfa katsayısını 0,90 olarak hesaplarken; alternatifler boyutunda 0,90 ve kontrol boyutunda da 0,84 değerini bulmuştur. Mevcut araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde ise Cronbach Alfa değerleri ölçek geneli için 0,93, alternatifler faktörü için 0,94 ve kontrol faktörü için 0,87 olarak hesaplanmıştır.

6. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI VE SINIRLILIKLARI

Araştırmada katılımcıların ölçekleri doldururken ölçekleri objektif bir şekilde yanıtladıkları ve seçilen örneklemin evreni temsil edecek özelliklere sahip olduğu varsayılmıştır. Seçilen örneklem İstanbul'da üniversite eğitimi alan 305 öğrenci ile sınırlandırılmıştır. Bununla birlikte araştırma kullanılan ölçüm araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

7. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.00 kullanılmıştır. Örnekleme oluşturan öğrencilerin kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla frekans dağılımları incelenmiştir. Katılımcıların bilinçli farkındalık, duygusal şemalar ve bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek üzere betimsel istatistikler kullanılmıştır. Kullanılacak diğer analiz tekniklerinin belirlenmesi için verilerin dağılım durumu incelenmiş ve buna ilişkin normallik test sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Normallik Test Sonuçları

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Bilinçli farkındalık	0,25	0,03
Kontrol edilemezlik	-0,37	-0,38
Duygulara karşı zayıflık	0,05	-0,45
Anlaşılabilirlik	-0,16	-0,79
Duygulardan kaçınma	0,28	0,10
Akılcılık isteği	0,21	-0,33
Hisleri kabullenme	-0,10	-0,32
Ruminasyon	-0,01	-0,18
Farklılık	0,13	-0,09
Duyguları inkar	0,04	-1,02
Süreklilik	0,08	1,10
Onaylama	0,09	-0,20
Uzlaş	0,76	0,06
Duyguları zararlı olarak görme	-0,14	-0,57
Suçluluk	0,49	0,27
Alternatifler	-0,64	1,23
Kontrol	-0,30	0,04

Değişkenlerde kayıp değer bulunmadığı halde normal dağılım ölçütü anlamında çarpıklık ve basıklık eşik değeri olarak ± 3 kabul edilmektedir (Sposito vd., 1983, s. 269). Tablo 5'te yer alan araştırma değişkenlerine ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve normalleştirme müdahalesi gerektiren çarpıklık ve basıklık sorunu görülmemiştir. Bu doğrultuda korelasyon analizi olarak Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Fark analizleri olarak ise ikili grupların karşılaştırılmasında t-test, üç ve daha fazla bağımsız grupların karşılaştırılmasında ise ANOVA ve Post Hoc testlerinden LSD Test kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık ve duygusal şemaların bilişsel esneklik üzerindeki etkisini değerlendirmek için ise basit doğrusal regresyon yapılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma bulguları ölçeklere ilişkin betimleyici istatistikler, ölçekler arası ilişkiler, bilinçli farkındalık ve duygusal şemaların bilişsel esneklik üzerine etkisi ve fark analizi başlıklarında incelenmiştir.

1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER

Araştırma kapsamında kullanılan ölçek ve faktörlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler

	N	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss
Bilinçli farkındalık	305	20,00	68,00	39,07	8,59
Kontrol edilemezlik	305	11,00	31,00	22,46	4,05
Duygulara karşı zayıflık	305	8,00	25,00	16,63	3,65
Anlaşılabilirlik	305	3,00	18,00	11,09	4,29
Duygulardan kaçınma	305	7,00	26,00	16,53	3,28
Akılcılık isteği	305	7,00	30,00	18,40	4,59
Hisleri kabullenme	305	11,00	30,00	21,77	4,29
Ruminasyon	305	4,00	24,00	14,45	4,46
Farklılık	305	9,00	23,00	16,04	2,66
Duyguları inkar	305	2,00	12,00	6,81	3,11
Süreklilik	305	2,00	12,00	7,11	1,90
Onaylama	305	2,00	12,00	6,44	2,26
Uzlaş	305	2,00	12,00	5,07	2,63
Duyguları zararlı olarak görme	305	2,00	12,00	7,70	2,68
Suçluluk	305	3,00	18,00	10,17	2,39
Alternatifler	305	26,00	65,00	53,09	7,09
Kontrol	305	7,00	35,00	23,99	5,89

Tablo 6’da ölçeklerin özellikleri gösterilmiştir. Bilinçli farkındalığın ortalaması $39,07 \pm 8,59$, kontrol edilemezliğin ortalaması $22,46 \pm 4,05$, duygulara karşı zayıflığın ortalaması $16,63 \pm 3,65$, anlaşılabilirliğin ortalaması $11,09 \pm 4,29$, duygulardan kaçınmanın ortalaması $16,53 \pm 3,28$, akılcılık isteğinin ortalaması $18,40 \pm 4,59$, hisleri kabullenmenin ortalaması $21,77 \pm 4,29$, ruminasyonun ortalaması $14,45 \pm 4,46$, farklılığın ortalaması $16,04 \pm 2,66$, duyguları inkarın ortalaması $6,81 \pm 3,11$,

sürekliliğin ortalaması $7,11\pm1,90$, onaylamanın ortalaması $6,44\pm2,26$, uzlaşının ortalaması $5,07\pm2,63$, duyguları zararlı olarak görmenin ortalaması $7,70\pm2,68$, suçluluğun ortalaması $10,17\pm2,39$, alternatiflerin ortalaması $53,09\pm7,09$, kontrolün ortalaması $23,99\pm5,89$ 'dur.

2. BİLİNÇLİ FARKINDALIK, DUYGUSAL ŞEMALAR VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Tablo 7'de bilinçli farkındalık, duygusal şemalar ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.



Tablo 7. Bilinçli Farkındalık, Duygusal Şemalar ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Bilinçli farkındalık	-	-,286**	,350**	-,513**	-,098	,189**	-,188**	,328**	,011	-,208**	-,057	,094	,010	-,230**	,097	,274**	,487**
2. Kontrol edilemezlik		-	-,274**	,436**	,243**	-,140*	,247**	-,340**	-,075	,426**	-,042	-,188**	-,133*	,301**	-,215**	,195**	,327**
3. Duygulara karşı zayıflık			-	-,498**	-,194**	,195**	-,134*	,349**	,027	-,276**	,152**	,118*	-,004	-,212**	,139*	-,197**	-,324**
4. Anlaşılabilirlik				-	,238**	-,231**	,243**	-,456**	-,062	,428**	,019	-,114*	,031	,330**	-,129*	,156**	,457**
5. Duygulardan kaçınma					-	-,028	,062	-,377**	,018	,305**	,031	-,187**	-,037	,283**	-,107	-,148**	,087
6. Akılcılık isteği						-	,063	,227**	,180**	-,283**	,219**	,184**	,025	-,297**	,197**	,094	,064
7. Hisleri kabullenme							-	,038	-,095	,154**	-,092	,014	,078	,121*	-,011	,290**	,241**
8. Ruminasyon								-	,143*	-,444**	,033	,112	,015	-,323**	,189**	-,053	-,370**
9. Farklılık									-	-,155**	,049	,077	,073	-,105	-,022	-,008	-,010
10. Duyguları inkar										-	-,029	-,102	,002	,368**	-,207**	,049	,294**
11. Süreklilik											-	,105	-,095	-,008	,023	-,058	-,013
12. Onaylama												-	,191**	-,304**	,009	-,031	-,074
13. Uzlaşma													-	-,069	,094	-,009	,026
14. Duyguları zararlı olarak görme														-	-,178**	,118*	,239**
15. Suçluluk															-	-,104	-,147**
16. Alternatifler																-	,555**
17. Kontrol																	-

** $p < 0,01$ ve * $p < 0,05$

Bilinçli farkındalık düzeyiyle; kontrol edilemezlik, hisleri kabullenme, duyguları inkar, duyguları zararlı olarak görme ve arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde ($p<0,01$; $r_2=-0,286$, $r_7=-0,188$, $r_{10}=-0,208$, $r_{14}=-0,230$); anlaşılabilirlik arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($p<0,01$; $r_4=-0,513$); akıcılık isteği, ruminasyon, alternatifler arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ($p<0,01$; $r_6=0,189$, $r_8=0,328$, $r_{16}=0,274$); duygulara karşı zayıflık ve kontrol arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($p<0,01$; $r_3=0,350$, $r_{17}=0,487$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre kontrol edilemezlik, hisleri kabullenme, duyguları inkar, duyguları zararlı olarak görme, alternatifler, anlaşılabilirlik ve kontrol arttıkça, bilinçli farkındalık azalmaktayken; akıcılık isteği, ruminasyon ve duygulara karşı zayıflık arttıkça bilinçli farkındalık artmaktadır.

Kontrol edilmezlik düzeyiyle; alternatifler ve kontrol arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ($p<0,01$; $r_{16}=0,195$, $r_{17}=0,327$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre alternatifler ve kontrol arttıkça kontrol edilmezlik artmaktadır.

Duygulara karşı zayıflık düzeyiyle; alternatifler ve kontrol arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde ($p<0,01$; $r_{16}=-0,197$, $r_{17}=-0,324$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre alternatifler ve kontrol arttıkça duygulara karşı zayıflık azalmaktadır.

Anlaşılabilirlik düzeyiyle; alternatifler arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ($p<0,01$; $r_{16}=0,156$); kontrol arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($p<0,01$; $r_{17}=0,457$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre alternatifler ve kontrol arttıkça anlaşılabilirlik artmaktadır.

Duygulardan kaçınma düzeyiyle; alternatifler arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde ($p<0,01$; $r_{16}=-0,148$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre alternatifler arttıkça duygulardan kaçınma azalmaktadır.

Hisleri kabullenme düzeyiyle; alternatifler ve kontrol arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ($p<0,01$; $r_{16}=0,290$, $r_{17}=0,241$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre alternatifler ve kontrol arttıkça hisleri kabullenme artmaktadır.

Ruminasyon düzeyiyle; kontrol arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($p<0,01$; $r_{17}=-0,370$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre kontrol arttıkça ruminasyon azalmaktadır.

Duyguları inkar düzeyiyle; kontrol arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ($p<0,01$; $r_{17}=0,294$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre kontrol arttıkça duyguları inkar artmaktadır.

Duyguları zararlı olarak görme düzeyiyle; alternatifler ve kontrol arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ($p<0,01$; $r_{16}=0,118$, $r_{17}=0,239$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre alternatifler ve kontrol arttıkça duyguları zararlı olarak görme artmaktadır.

Suçluluk düzeyiyle; kontrol arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde ($p<0,01$; $r_{17}=-0,147$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre kontrol arttıkça suçluluk azalmaktadır.

3. BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE DUYGUSAL ŞEMALARIN BİLİŞSEL ESNEKLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Tablo 8’de bilinçli farkındalık ve duygusal şemaların bilişsel esneklik faktörlerinden alternatifler üzerindeki etkisini gösteren regresyon analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 8. Bilinçli Farkındalık ve Duygusal Şemaların Alternatifler Üzerindeki Etkisi

Bağımsız Değişken	B	t	p	F	Model(p)	R ²
Sabit		10,061	,000			
Bilinçli farkındalık	,215	3,466	,001			
Kontrol edilemezlik	,100	1,587	,114			
Duygulara karşı zayıflık	-,133	-2,165	,031			
Anlaşılabilirlik	-,063	-,862	,389			
Duygulardan kaçınma	-,265	-4,538	,000			
Akılcılık isteği	,210	3,539	,000			
Hisleri kabullenme	,212	3,701	,000			
Ruminasyon	-,037	-,548	,584	6,19	0,000	0,20
Farklılık	,006	,111	,912			
Duyguları inkar	-,022	-,333	,740			
Süreklilik	-,057	-1,043	,298			
Onaylama	-,030	-,537	,592			
Uzlaş	-,007	-,122	,903			
Duyguları zararlı olarak görme	,113	1,856	,064			
Suçluluk	-,094	-1,724	,086			

Tablo 8’de bilinçli farkındalık ve duygusal şemaların varyansa katkısının anlamlı olduğu görülmektedir ($F=6,19$; $p<0,05$). Bilinçli farkındalık ve duygusal şemalar, alternatiflere ait varyansın %20’sini açıklamaktadır. Diğer bir ifade ile alternatiflerin %20’si bilinçli farkındalık ve duygusal şemalara bağlıdır.

Bağımsız değişkenlerin her biri ayrı ayrı değerlendirilecek olursa; bilinçli farkındalık, akılcılık isteği ve hisleri kabullenme düzeyleri, alternatifler düzeyini arttırmaktadır ($\beta_1=0,22$, $\beta_2=0,21$, $\beta_3=0,21$; $p<0,05$). Bilinçli farkındalık, duygulara karşı zayıflık, duygulardan kaçınma düzeyleri, alternatifler düzeyini azaltmaktadır ($\beta_1=-0,13$, $\beta_2=-0,27$; $p<0,05$).

Tablo 9. Bilinçli Farkındalık ve Duygusal Şemaların Kontrol Üzerindeki Etkisi

Bağımsız Değişken	B	t	p	F	Model(p)	R ²
Sabit		6,429	,000			
Bilinçli farkındalık	,315	5,823	,000			
Kontrol edilemezlik	,053	,959	,338			
Duygulara karşı zayıflık	-,061	-1,136	,257			
Anlaşılabilirlik	,150	2,351	,019			
Duygulardan kaçınma	-,143	-2,806	,005			
Akılcılık isteği	,295	5,704	,000			
Hisleri kabullenme	,090	1,805	,072			
Ruminasyon	-,194	-3,325	,001	14,21	0,000	0,40
Farklılık	,021	,453	,651			
Duyguları inkâr	,103	1,828	,069			
Süreklilik	-,058	-1,203	,230			
Onaylama	-,034	-,698	,486			
Uzlaş	,027	,575	,566			
Duyguları zararlı olarak görme	,085	1,592	,113			
Suçluluk	-,077	-1,629	,104			

Tablo 9’da bilinçli farkındalık ve duygusal şemaların varyansa katkısının anlamlı olduğu görülmektedir ($F=14,21$; $p<0,05$). Bilinçli farkındalık ve duygusal şemalar, kontrole ait varyansın %40’ını açıklamaktadır. Diğer bir ifade ile kontrolün %40’ı bilinçli farkındalık ve duygusal şemalara bağlıdır.

Bağımsız değişkenlerin her biri ayrı ayrı değerlendirilecek olursa; bilinçli farkındalık, anlaşılabilirlik ve akılcılık isteği düzeyleri, kontrol düzeyini arttırmaktadır ($\beta_1=-0,32$, $\beta_2=0,15$, $\beta_3=0,30$; $p<0,05$). Duygulardan kaçınma ve ruminasyon düzeyleri, kontrol düzeyini azaltmaktadır ($\beta_1=-0,14$, $\beta_2=-0,19$; $p<0,05$).

4. BİLİNÇLİ FARKINDALIK, DUYGUSAL ŞEMALAR VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN SOSYODEMOGRAFIK ÖZELLİKLERE GÖRE FARKLILAŞMASI

Bu bölümde öğrencilerin bilinçli farkındalık, duygusal şemalar ve bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik özellikler (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve herhangi bir psikolojik destek alma durumu) çerçevesinde oluşturulan gruplar arasında farklılaşmasının değerlendirilmesi amacıyla yapılan t-test ve ANOVA analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Tablo 10’da değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşmasını ortaya koyan t-test sonuçları yer almaktadır.



Tablo 10. Değişkenlerin Cinsiyet ile Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	ss	T	P
Bilinçli farkındalık					
Kız	200	38,95	8,29	-0,34	0,736
Erkek	105	39,30	9,17		
Kontrol edilemezlik					
Kız	200	22,51	4,02	0,32	0,748
Erkek	105	22,35	4,14		
Duygulara karşı zayıflık					
Kız	200	16,71	3,64	0,48	0,635
Erkek	105	16,50	3,69		
Anlaşılabilirlik					
Kadın	200	11,31	4,14	1,23	0,220
Erkek	105	10,68	4,54		
Duygulardan kaçınma					
Kadın	200	16,53	2,98	-0,02	0,984
Erkek	105	16,53	3,81		
Akılcılık isteği					
Kadın	200	17,74	4,54	-3,58	0,000
Erkek	105	19,68	4,43		
Hisleri kabullenme					
Kadın	200	22,09	3,94	1,78	0,077
Erkek	105	21,17	4,84		
Ruminasyon					
Kadın	200	14,58	4,12	0,65	0,520
Erkek	105	14,21	5,07		
Farklılık					
Kadın	200	16,06	2,62	0,14	0,888
Erkek	105	16,01	2,75		
Duyguları inkar					
Kadın	200	7,04	3,02	1,77	0,078
Erkek	105	6,38	3,23		
Süreklilik					
Kadın	200	7,10	1,82	-0,25	0,803
Erkek	105	7,15	2,07		
Onaylama					
Kadın	200	6,51	2,25	0,72	0,474
Erkek	105	6,31	2,30		
Uzlaş					
Kadın	200	5,22	2,59	1,37	0,172
Erkek	105	4,78	2,71		
Duyguları zararlı olarak görme					
Kadın	200	7,96	2,56	2,31	0,021
Erkek	105	7,22	2,83		
Suçluluk					
Kadın	200	9,99	2,29	-1,91	0,057
Erkek	105	10,53	2,55		
Alternatifler					
Kadın	200	52,71	6,61	-1,22	0,222
Erkek	105	53,81	7,91		
Kontrol					
Kadın	200	23,56	5,44	-1,65	0,100
Erkek	105	24,80	6,61		

Akılcılık isteği ve duyguları zararlı olarak görme, cinsiyete göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Akılcılık isteğinde, erkek katılımcıların ortalaması, kadın katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Duyguları zararlı olarak görmede, kadın katılımcıların ortalaması, erkek katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.



Tablo 11. Değişkenlerin Yaş ile Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	ss	T	P
Bilinçli farkındalık					
21 yaş ve altı	178	39,65	8,62	1,40	0,163
22 yaş ve üzeri	127	38,25	8,52		
Kontrol edilemezlik					
21 yaş ve altı	178	22,34	4,33	-0,62	0,534
22 yaş ve üzeri	127	22,62	3,64		
Duygulara karşı zayıflık					
21 yaş ve altı	178	16,83	3,71	1,09	0,275
22 yaş ve üzeri	127	16,36	3,56		
Anlaşılabilirlik					
21 yaş ve altı	178	10,74	4,32	-1,70	0,091
22 yaş ve üzeri	127	11,58	4,20		
Duygulardan kaçınma					
21 yaş ve altı	178	16,56	3,26	0,21	0,831
22 yaş ve üzeri	127	16,48	3,34		
Akıcılık isteği					
21 yaş ve altı	178	18,87	4,75	2,12	0,035
22 yaş ve üzeri	127	17,75	4,29		
Hisleri kabullenme					
21 yaş ve altı	178	21,78	4,50	0,02	0,982
22 yaş ve üzeri	127	21,76	3,98		
Ruminasyon					
21 yaş ve altı	178	14,92	4,42	2,16	0,032
22 yaş ve üzeri	127	13,80	4,46		
Farklılık					
21 yaş ve altı	178	15,98	2,74	-0,44	0,663
22 yaş ve üzeri	127	16,12	2,56		
Duyguları inkar					
21 yaş ve altı	178	6,58	3,22	-1,59	0,113
22 yaş ve üzeri	127	7,14	2,92		
Süreklilik					
21 yaş ve altı	178	7,26	1,92	1,63	0,105
22 yaş ve üzeri	127	6,91	1,87		
Onaylama					
21 yaş ve altı	178	6,51	2,40	0,64	0,522
22 yaş ve üzeri	127	6,35	2,06		
Uzlaş					
21 yaş ve altı	178	5,07	2,76	0,06	0,953
22 yaş ve üzeri	127	5,06	2,46		
Duyguları zararlı olarak görme					
21 yaş ve altı	178	7,72	2,65	0,15	0,879
22 yaş ve üzeri	127	7,68	2,73		
Suçluluk					
21 yaş ve altı	178	10,22	2,54	0,44	0,661
22 yaş ve üzeri	127	10,10	2,18		
Alternatifler					
21 yaş ve altı	178	52,82	7,38	-0,77	0,441
22 yaş ve üzeri	127	53,46	6,67		
Kontrol					
21 yaş ve altı	178	23,96	6,03	-0,11	0,911
22 yaş ve üzeri	127	24,03	5,71		

Akılcılık isteği ve ruminasyon, yaşa göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Akılcılık isteği ve ruminasyonda, 21 yaş altı katılımcıların ortalaması, 22 yaş üzeri katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 12. Değişkenlerin Gelir Düzeyi ile Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	ss	F	P	Fark
Bilinçli farkındalık						
Gelirim giderimden az ¹	93	41,01	8,76			
Gelirim giderime eşit ²	155	38,19	8,07	3,49	0,032	1>2
Gelirim giderimden fazla ³	57	38,28	9,29			
Kontrol edilemezlik						
Gelirim giderimden az ¹	93	22,35	4,20			
Gelirim giderime eşit ²	155	22,15	3,97	2,23	0,110	
Gelirim giderimden fazla ³	57	23,46	3,95			
Duygulara karşı zayıflık						
Gelirim giderimden az ¹	93	17,04	3,25			
Gelirim giderime eşit ²	155	16,70	3,59	2,15	0,119	
Gelirim giderimden fazla ³	57	15,79	4,32			
Anlaşılabilirlik						
Gelirim giderimden az ¹	93	10,55	4,35			
Gelirim giderime eşit ²	155	11,17	3,88	1,49	0,226	
Gelirim giderimden fazla ³	57	11,77	5,13			
Duygulardan kaçınma						
Gelirim giderimden az ¹	93	16,55	3,16			
Gelirim giderime eşit ²	155	16,31	2,94	1,17	0,311	
Gelirim giderimden fazla ³	57	17,09	4,24			
Akılcılık isteği						
Gelirim giderimden az ¹	93	18,22	4,30			
Gelirim giderime eşit ²	155	18,03	4,39	3,05	0,049	3>1
Gelirim giderimden fazla ³	57	19,74	5,37			3>2
Hisleri kabullenme						
Gelirim giderimden az ¹	93	21,17	3,76			
Gelirim giderime eşit ²	155	21,89	4,43	1,63	0,198	
Gelirim giderimden fazla ³	57	22,42	4,65			
Ruminasyon						
Gelirim giderimden az ¹	93	14,55	4,15			
Gelirim giderime eşit ²	155	14,92	4,19	3,80	0,023	1>3
Gelirim giderimden fazla ³	57	13,04	5,38			2>3
Farklılık						
Gelirim giderimden az ¹	93	16,26	2,61			
Gelirim giderime eşit ²	155	15,68	2,58	3,24	0,041	3>2
Gelirim giderimden fazla ³	57	16,65	2,86			

Tablo 12. Değişkenlerin Gelir Düzeyi ile Karşılaştırılması (Devam)

Duyguları inkar						
Gelirim giderimden az ¹	93	6,87	3,30			
Gelirim giderime eşit ²	155	6,80	2,90	0,03	0,973	
Gelirim giderimden fazla ³	57	6,75	3,37			
Süreklilik						
Gelirim giderimden az ¹	93	7,23	2,02			
Gelirim giderime eşit ²	155	7,06	1,80	0,23	0,794	
Gelirim giderimden fazla ³	57	7,09	2,01			
Onaylama						
Gelirim giderimden az ¹	93	5,97	2,61			
Gelirim giderime eşit ²	155	6,72	2,04	3,28	0,039	2>1
Gelirim giderimden fazla ³	57	6,46	2,16			
Uzlaş						
Gelirim giderimden az ¹	93	4,56	2,48			
Gelirim giderime eşit ²	155	5,17	2,40	3,05	0,049	3>1
Gelirim giderimden fazla ³	57	5,60	3,31			
Duyguları zararlı olarak görme						
Gelirim giderimden az ¹	93	7,88	2,73			
Gelirim giderime eşit ²	155	7,63	2,46	0,29	0,748	
Gelirim giderimden fazla ³	57	7,61	3,16			
Suçluluk						
Gelirim giderimden az ¹	93	9,71	2,32			
Gelirim giderime eşit ²	155	10,45	2,33	2,78	0,064	
Gelirim giderimden fazla ³	57	10,19	2,59			
Alternatifler						
Gelirim giderimden az ¹	93	52,49	7,56			
Gelirim giderime eşit ²	155	53,42	6,10	0,49	0,610	
Gelirim giderimden fazla ³	57	53,14	8,70			
Kontrol						
Gelirim giderimden az ¹	93	23,59	6,70			
Gelirim giderime eşit ²	155	23,39	5,23	5,43	0,005	3>1
Gelirim giderimden fazla ³	57	26,26	5,72			3>2

Bilinçli farkındalık, akıcılık isteği, ruminasyon, farklılık, onaylama, uzlaş ve kontrol, gelir düzeyine göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Akılcılık isteği ve kontrolde, geliri giderinde fazla olan katılımcıların ortalaması, geliri giderinden az ve geliri giderine eşit katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir. Bilinçli farkındalıkta, geliri giderinden az katılımcıların ortalaması, geliri giderine eşit katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Farklılıkta, geliri giderinden fazla katılımcıların ortalaması, geliri giderine eşit katılımcıların ortalamasından

anlamalı şekilde yüksektir. Ruminasyonda, geliri giderinden az ve geliri giderine eşit katılımcıların ortalamaları, geliri giderinden fazla katılımcıların ortalamasından anlamalı şekilde yüksektir. Onaylamada, geliri giderine eşit katılımcıların ortalaması, geliri giderinden az katılımcıların ortalamasından anlamalı şekilde yüksektir. Uzlaşıda, geliri giderinden fazla katılımcıların ortalaması, geliri giderinden az katılımcıların ortalamasından anlamalı şekilde yüksektir.



Tablo 13. Değişkenlerin Herhangi Bir Psikolojik Destek Alma Durumu ile Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	ss	T	P
Bilinçli farkındalık					
Evet	58	39,05	8,18	-0,01	0,989
Hayır	247	39,07	8,70		
Kontrol edilemezlik					
Evet	58	22,26	4,49	-0,41	0,681
Hayır	247	22,50	3,95		
Duygulara karşı zayıflık					
Evet	58	17,41	3,85	1,82	0,070
Hayır	247	16,45	3,59		
Anlaşılabilirlik					
Evet	58	10,28	4,31	-1,62	0,107
Hayır	247	11,28	4,27		
Duygulardan kaçınma					
Evet	58	16,10	3,34	-1,09	0,275
Hayır	247	16,63	3,27		
Akılcılık isteği					
Evet	58	18,71	4,48	0,56	0,576
Hayır	247	18,33	4,62		
Hisleri kabullenme					
Evet	58	22,26	3,75	0,96	0,336
Hayır	247	21,66	4,40		
Ruminasyon					
Evet	58	15,83	4,50	2,63	0,009
Hayır	247	14,13	4,40		
Farklılık					
Evet	58	16,52	2,30	1,52	0,129
Hayır	247	15,93	2,73		
Duyguları inkar					
Evet	58	6,64	3,28	-0,48	0,634
Hayır	247	6,85	3,07		
Süreklilik					
Evet	58	7,66	1,93	2,42	0,016
Hayır	247	6,99	1,88		
Onaylama					
Evet	58	6,29	2,44	-0,56	0,577
Hayır	247	6,48	2,22		
Uzlaş					
Evet	58	5,10	2,91	0,12	0,903
Hayır	247	5,06	2,57		
Duyguları zararlı olarak görme					
Evet	58	7,81	2,72	0,33	0,740
Hayır	247	7,68	2,67		
Suçluluk					
Evet	58	10,34	2,59	0,60	0,546
Hayır	247	10,13	2,35		
Alternatifler					
Evet	58	51,78	8,00	-1,57	0,118
Hayır	247	53,39	6,84		
Kontrol					
Evet	58	23,03	6,89	-1,21	0,230
Hayır	247	24,21	5,62		

Ruminasyon ve süreklilik, herhangi bir psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Ruminasyon ve süreklilikte, herhangi bir psikolojik destek alan katılımcıların ortalaması, herhangi bir psikolojik destek almayan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.



TARTIşMA

Araştırmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve duygusal şemaların, bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin ortaya koyulması amaçlanmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin bilinçli farkındalık, duygusal şemalar ve bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik özellikler (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve herhangi bir psikolojik destek alma durumu) çerçevesinde oluşturulan gruplar arasında farklılaşmasının değerlendirilmesi araştırmanın bir diğer hedefidir.

Araştırma kapsamında İstanbul'daki üniversitelerde eğitim gören 405 öğrenciye sosyodemografik bilgi formu ile birlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Leahy Duygusal Şema Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Öğrencilerin %65,6'sı kadınlardan ve %34,4'ü erkeklerden oluşmaktadır. Bununla birlikte %50,8 ile çoğunluk gelirinin giderine eşit olduğunu bildirmiştir. Öğrencilerin %19'u herhangi bir gereke ile geçmişte psikolojik destek almıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilinçli farkındalık ve duygusal şemaların bilişsel esneklik faktörlerinden alternatifler üzerinde anlamlı etkisi vardır. Bağımsız değişkenler ayrı ayrı değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık, akılcılık isteği ve hisleri kabullenme bilişsel esnekliğin alternatifler boyutunu artırırken; duygulara karşı zayıflık azalttığı belirlenmiştir. Bununla birlikte bilişsel esnekliğin bir diğer boyutu olan kontrol de bilinçli farkındalık ve duygusal şemalar tarafından yordanmaktadır. Buna göre bilinçli farkındalık, anlaşılabilirlik ve akılcılık isteği bilişsel esnekliğin kontrol boyutunu artırırken; duygulardan kaçınma ve ruminasyon azaltmaktadır. Birey bilişsel açıdan esnek ise, çevresindekilere ve kendisine karşı daha olumlu ve uyumlu tutumlar sergilemektedir (Lin vd., 2014, s. 836). Bu tarz insanlar, yaşadıkları problemler karşısında durumun pozitif yanlarını görmekte, alternatif çözümler bulmakta ve gerekirse başkalarından yardım istemektedirler. Bilişsel esnekliğe sahip insanlar, seçeneklerinin farkındadırlar. Karşılarına çıkan zorlayıcı ve syeni durumlarla etkin bir biçimde baş etme yetkinliği ve becerisine sahiptirler. Çözüm bulma konusunda alternatif fikir ve düşüncelere sahiptirler (Altunkol, 2011, s. 16). Bir durum ile alakalı yalnızca en doğru davranışı değil, diğer alternatifleri de değerlendirmektedirler. Bilişsel anlamda esnek olan kişiler, çeşitli durumlarda gösterecekleri davranışların hangisi olduğunu durumun gerekliliğine göre değil,

mevcut alternatiflere göre seçmektedirler. Bunu belli bir durum, mekan veya zaman fark etmeden günlük hayatlarının her anında yapabilmektedirler. Bu insanlar, çevresindekiler ile olan ilişkilerinde yapıcı, ve girişken tavırlar gösteren, ilgili, sorumluluklarını bilen ve bunları üstlenen insanlardır. Bu noktada bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin farklı alternatiflere yönelme ve durumu kontrol becerisinin de fazla olması beklenmektedir. Çünkü bilinçli farkındalık gerçekleşirken kişi, duyu organları aracılığıyla dışsal uyarıcıları fark ederek, gerçeklikle bağlantı kurmaktadır (Brown ve Ryan, 2003, s. 827). Yüksek bilinçli farkındalıkta durumu kontrol altına almanın ve alternatiflere yönelimin de artması beklenmektedir. Konu hakkında yapılan araştırmalar incelendiğinde Silberstein ve arkadaşları (2012, s. 410) tarafından, 107 yetişkin üzerinde bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve duygusal şemalar arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere yapılan çalışmada da bulgumuza paralel şekilde bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Masuda ve Tully (2012, s. 68) tarafından yapılan bir diğer araştırmada da bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Duygusal şemaların alternatifler üzerindeki etkisi incelendiğinde uyumlu şemaların alternatiflere yönelim ve kontrol şekillenen bilişsel esneklik üzerinde pozitif, uyumsuz şemalarında negatif etkisi dikkat çekmektedir. Duygular, bir süreç şeklindedir ve tek başına bir şey, duygu deneyimlemeye sebep olamamaktadır. Kaygı duygusu deneyimlenirken, bunun içerisinde hissetme, niyet, değerlendirme ve fiziksel bir davranış da vardır (Akt: Hosheyyar ve Mahvishirazi, 2015, s. 4768). Leahy, Wells ve arkadaşları tarafından ortaya koyulan üst bilişsel işleme modelini geliştirmiştir. Şema modeline göre, pek çok hastalığın temelinde duyguların olduğuna inanılmaktadır. Duygu değerlendirmeleri, kişilerarası ilişkiler, motor davranışlar ve fiziksel belirtileri içermekte; stratejiler, planlar ve yaklaşımlar ise şema terimi altında açıklanmaktadır (Yavuz vd., 2011, s. 276). Duygusal şemalar; duyguyu etiketleme ve tanımlama, duygularını indirgeme veya abartmaya yönelme, başka insanların kendi düşünce çarpıtmalarını yıkma ya da tanımlama, problem çözme stratejileri gibi yollar ile kişinin duygusal şemaları deneyimlediği, duyguyu patolojikleştirme veya normalleştirme, duyguları algılama, biçimlendirme ve sonraki iletişim için gereken verileri toplama gibi görevlere sahiptir. Psikolojik bozuklukları duygu düzenlemenin uyumsuz stratejileri şeklinde görmek mümkündür. Bu stratejiler kaçınma, baskılama,

tıkınırcasına yeme, kaygı, ruminasyon ve bunların deneyimlenen diğer şekilleri duygunun işlevsel olmayan öngörülerini şekillendirir. Pek çok olumsuz duygusal şema, hem bilişsel hem de fiziksel boyutlarda kaygıyı arttırmaktadır. Bunun yanında bu tarz olumsuz duyguların ne zaman sona ereceğini bilemeyen ve kontrolünün dışında olduğuna inanan, bir başka deyişle psikolojik esnekliği daha düşük olan insanlarda tehlike şemasını yansıtmakta veya daha önceki duygusal bir deneyimi ortaya çıkarabilmektedir. Duygusal şemalar üzerinde klinik ortamda çalışılırken kişinin duygularına ulaşma ve duyguları kullanma yöntemleri konusunda destek verilmekte, geçmişteki örgüt duygusal şemalar üzerinde çalışılmaktadır (Fıstıkcı vd., 2015, s. 234). Bu noktada uyumsuz şemalara sahip bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olması, herhangi bir sorun karşısında kontrolü yitirmesi ve çözüm için alternatiflere yöneliminin sınırlı kalması beklenmektedir. Nitekim yapılan çalışmalar, psikolojik esnekliğin psikolojik ve fiziksel sağlık ile aynı yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir (Röcke ve Brose, 2013, s. 188). Yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip olan bireylerin stresle daha kolay baş ettiği, daha az kronik ağrı ve depresyon yaşadığı ve daha düşük psikolojik esneklik düzeyine sahip olan bireylerin ise daha fazla kaçınma davranışı gösterdiği, daha fazla ağrı ve acı çektiği ve stresle yeterince başa çıkamadığı ortaya konmuştur (Berghoff, McDermott ve Dixon-Gordon, 2018; Kohtala, Muotka ve Lappalainen, 2018; Lin, Klattc, McCracken, Baumeistere, 2018, s. 131). Bu nedenle psikolojik esneklik düzeyi düşük olan bireylerin stresi azaltmak için daha fazla uyumlu olmayan başa çıkma becerileri kullandıkları ancak bunun sonucunda daha fazla stres yaşadıkları belirtilmektedir. Yani psikolojik açıdan esnek olmayan bireylerin uyumsuz düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları söylenebilir (Sandoz, Wilson, Merwin ve Kellum, 2013, s. 242). Ancak psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireyler ise kendi değerlerini destekleyen davranışları ortaya koymakta ve olaylara kabul ve daha uyumlu olan başa çıkma stilleri ile yaklaşmaktadırlar (Thompson ve McCracken, 2011, s. 147). Uygur (2018) tarafından İzmir’de eğitim gören 270 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada da duygusal şemaların bilişsel esneklik üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre duygulara karşı zayıflık, duygulardan kaçınma, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, duyguları zararlı olarak görme, kontrol edilemezlik ve suçluluk psikolojik esneklik ile negatif yönde; anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, süreklilik, onaylanma ve uzlaş

psikolojik esneklik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Bu noktada bulgumuzun literatür ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Sosyodemografik özelliklere göre öğrencilerin bilinçli farkındalık, duygusal şemalar ve bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaşmasını değerlendirmek için yaptığımız analizlerde kadınların akılcılık istekleri erkeklerden daha düşük iken, duyguları zararlı olarak görme düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Şencan (2015, s. 60) tarafından yapılan araştırmada da bulgularımıza paralel şekilde yetişkin erkeklerde akılcılık isteği kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu yönü ile bulgumuzun literatüre paralel olduğu söylenebilir.

Bir diğer demografik değişken olan yaş açısından yapılan incelemede akılcılık isteği ve ruminasyonun küçük yaş gruplarında daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Genel olarak yaşın artmasına bağlı bir şekilde akılcılık isteğinin artması beklenmektedir. Ancak örneklemin benzer özelliklere sahip üniversite öğrencilerinden oluşmuş olmasının beklentinin dışında bir sonuç ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Bununla birlikte kişilerin sahip olduğu psikolojik problemler de onları yaştan bağımsız bir şekilde akılcılıktan uzaklaştırabilir. Nitekim ruminasyonun küçük yaş gruplarında daha yüksek olması, yaşın doğrudan etkisinden ziyade psikolojik örüntüden kaynaklanıyor olabilir. Bu noktada diğer bir bulgumuz olan ruminasyon ve sürekliliğin herhangi bir psikolojik destek aldığını belirten grupta yüksek olması bu görüşümüzü desteklemektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre bilinçli farkındalık ve ruminasyon gelir düzeyi düşük olanlarda daha yüksek iken; akılcılık isteği, farklılık, onaylama, uzlaşma ve kontrol daha düşüktür. Bireylerin genel olarak gelir seviyesinin düşüklüğünün aile eğitimi seviyesi ile alakalı olduğu düşünülmektedir. Bu noktada kişinin hem ebeveyn tutumlarını şekillendiren eğitim seviyesi hem de ekonomik koşullar çerçevesinde oluşan yaşam standartlarına bağlı olarak bilinçli farkındalık, duygusal şemalar ve bilinçli farkındalık faktörlerinde farklılaşmaların olması beklenmektedir. Azak (2018, s. 174) tarafından hemşirelik öğrencileri ile yapılan araştırmada da bulgumuza paralel şekilde bilinçli farkındalığın gelir düzeyine göre farklılaştığı, ancak gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının da yüksek olduğu belirlenmiştir. Ekici ve Balcı (2019, s. 70) tarafından okul öncesi öğretmenleri ile yapılan bir diğer

araştırmada da bulgumuza paralel şekilde gelir düzeyi yüksek öğrencilerin kontrolleri daha yüksek bulunmuştur.



SONUÇ

Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda maddeler halinde sunulmuştur:

- Bilinçli farkındalık, akılcılık isteği ve hisleri kabullenme bilişsel esnekliğin alternatifler boyutunu artırırken; duygulara karşı zayıflık azaltmaktadır.
- Bilinçli farkındalık, anlaşılabilirlik ve akılcılık isteği bilişsel esnekliğin kontrol boyutunu artırırken; duygulardan kaçınma ve ruminasyon azaltmaktadır.
- Kadınların akılcılık istekleri erkeklerden daha düşük iken, duyguları zararlı olarak görme düzeyleri daha yüksektir.
- Akılcılık isteği ve ruminasyon küçük yaş gruplarında daha yüksektir.
- Bilinçli farkındalık ve ruminasyon gelir düzeyi düşük olanlarda daha yüksek iken; akılcılık isteği, farklılık, onaylama, uzlaşma ve kontrol daha düşüktür.
- Ruminasyon ve süreklilik herhangi bir psikolojik destek aldığını belirten katılımcılarda daha yüksektir.

Araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde aşağıdaki öneriler getirilmiştir:

- Bilişsel esnekliğin küçük yaşlardan itibaren oluşan şemalar ve bilinçli farkındalık tarafından yordanması dikkate alınarak, küçük yaşlardan itibaren bireylerin duygusal şemalarının ve bilinçli farkındalıklarının geliştirilmesi için programlar hazırlanmalıdır. Özellikle ebeveynlerin çocuklarının duygusal şemaları ve bilinçli farkındalık düzeylerini doğru analiz edip, herhangi bir problem tespitinde klinisyen desteğine başvurması önerilmektedir.
- Üniversitelerde öğrencilerin bilinçli farkındalıklarını artırmak üzere çalışmalar yapılabilir. Bu kapsamda özellikle okullarında psikolojik danışma birimleri tarafından bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.
- Araştırmaya İstanbul’da eğitim gören 405 üniversite öğrencisinin dahil edilmesi dikkate alınarak, sonraki araştırmalarda Türkiye’nin farklı bölgelerinden daha büyük üniversite öğrencisi örneklemeleri ile çalışma yapılması önerilmektedir. Böylelikle bölgesel farklılıklar ortaya

koyulabilecektir. Bununla birlikte araştırmanın farklı yaş grupları arasında tekrarlanması da önerilmektedir.

- Araştırma kapsamında bilişsel esnekliğin yordayıcıları olarak bilinçli farkındalık ve duygusal şemaların alınmış olması göz önünden bulundurularak sonraki araştırmalarda psikopatolojinin de değerlendirilmesi önerilmektedir. Özellikle klinik örneklemeler ile toplum örneklemeleri arasında karşılaştırmaların yapılması daha genellenebilir sonuçlar ortaya koyulmasını sağlayacaktır.



KAYNAKÇA

- Alper, A. ve Deryakulu, D. (2008). Web ortamı problemlere dayalı öğrenmede bilişsel esneklik düzeyinin öğrenci başarısı ve tutumları üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 33(148), 49-63.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ameli, R. (2016). *25 Farkındalık Dersi* (1), Nobel Yayıncılık, İstanbul.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Atalay, Z. (2017). Bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği-yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye uyarlama çalışması, *Elementary Education Online*, 16(4), 1803-1815.
- Aydınay-Satan, A. (2014). Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi, 21. *Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi*, 7(3), 50-74.
- Azak, A. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim Ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
- Baer, R. (2003). Mindfulness as a clinical intervention. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Beck, A.T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives Of General Psychiatry*, 10(6), 561-571. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003>

- Beck, A.T. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Berghoff, C. R., McDermott, M. J. ve Dixon-Gordon, K. L. (2018). Psychological flexibility moderates the relation between PTSD symptoms and daily pain interference. *Personality and Individual Differences*, 124, 130-134.
- Bilgin, M. (2009). Bilissel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Cukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bochner, A.P. ve Kelly, C.W. (1974). Interpersonal competence: Rationale, philosophy and implementation of a conceptual framework. *The Speech Teacher*, 23(4), 279-301. <https://doi.org/10.1080/03634527409378103>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K., Vögele, J., & Gibson, E. (2007). The role of parental control practices in explaining children's diet and BMI. *Appetite*, 50, 252-259.
- Canas, J., Quesada, J., Antoli, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Corey, G. (2019). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayınları.
- Çelikkaleli, Ö. (2014a). Bilişsel esneklik ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346
- Çuhadaroglu, A. (2011). *Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- D’Zurilla, T. J., Chang, E. C. ve Sanna, L. J. (2003). Self-esteem and social problem-solving as predictors of aggression in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22, 424-440.
- Dennis, J.P. ve Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241-253.
- Deveney, C.M. ve Deldin, P.J. (2006). A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion*, 6(3), 429-437.
- Dimitriu, O., & Negrescu, M. (2015). Emotional intelligence and the tendency to use dysfunctional cognitive schemas. *Procedia- Social and Behavioral Sciences* (187), 301-306.
- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ekici, F.Y., & Balcı, S. (2019). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Duygusal Tepkisellik Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(1), 65-77.
- Eşiyok, S.V. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Bölgesel Esneklik Düzeylerine Göre Romantik İlişki İnançlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2015). *Şema terapi: Klinisyen rehberi*. (S. G. Alkan, & E. Alkan, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior research methods*, 41(4), 1149-1160.

- Fıstıkcı, N., Keyvan, A., Erten, E., Duran, Ş., & Sungur, M. (2015). Sosyal anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi: Güncel Kavramlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(3), 229-243.
- Finucane, A., & Mercer, S. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMC Psychiatry*, 6, 14.
- Germer, C. K. (2014). Mindfulness and Psychotherapy, *Smith College Studies in Social Work*, 84(1), 132-136.
- Gilbert, P., Irons, C. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (1). Routledge, New York. (263-325).
- Goldstein, E. (2013). *Bilişsel Psikoloji* (1. basım). (O. Gündüz, Çev.) İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Gülüm, İ.V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-223.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç* (1), Litera Yayıncılık, İstanbul.
- Hosheyr, M. & Mahvishirazi, M. (2015). Comparison of emotional schema and coping strategies in patients with Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) and healthy people. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5, 4762-4771.

- House, R. (2007). The place of psychotherapy and counselling in a healthy European social order: A commentary on Tantam and Van Deurzen. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, (2), 236-243.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness meditation for everyday life* (1), Piatkus, London.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi Kültürel Psikolojide Kuram ve Uygulamaları* (3), Koç Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Karakaş, S., Karakaş, H.M. (2000). Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: Bilişsel psikolojiden nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 215-275.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler* (1), Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Kılıç, B.G. (2002). Yönetici işlevler ve dikkat süreçlerine ilişkin kuramsal modeller ve nöroanatomi. *Klinik Psikiyatri*, 5, 105-110.
- Kohtala, A., Muotka, J. ve Lappalainen, R. (2018). Changes in Mindfulness Facets and Psychological Flexibility Associated with Changes in Depressive Symptoms in a Brief Acceptance and Value Based Intervention: An Exploratory Study. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 18(1), 83-98.
- Kolyaie, L., Badri, R., Bahrami, M., & Hosseini, S. (2016). The effect of emotional schrma therapy on reduction of depression in high school students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 3(2), 680-689.
- Küçüköyük, C. (2015). *3-5 Yaş Arasında ve Anaokuluna Giden Çocuk Annelerinin Ayrılma Kaygısı ve Bağlanma Biçimleri ile Çocuğun Davranışları ve Ayrılma Kaygısı Arasındaki İlişki: Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Laçın, D.G.B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Özyeterlik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Leahy R.L. ve Holland S.J. (2009). *Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarında Tedavi Planları ve Girişimleri*. HYB basın yayım, Ankara.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice* (9), 177-190.
- Lin, J., Klatt, L. I., Mccracken, L. M. ve Baume-ister, H. (2018). Psychological flexibility mediates the effect of an online-based acceptance and commitment therapy for chronic pain: an investigation of change processes. *Pain*, 159(4), 663-672.
- Lin, W.L., Tsai, P.H., Lin, H.Y. ve Chen, H.C. (2014). How does emotion influence different creative performances the mediating role of cognitive flexibility. *Cognition - Emotion*, 28(5), 834-844.
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
- Naderi, Y., Moradi, A., Hasani, J., & Noohi, S. (2015). Effectiveness of emotional schema therapy on cognitive emotion regulation strategies of combat-related post traumatic stress disorder veterans. *Quarterly of Iranian Journal of War & Public Health*, 7(3), 147-155.
- Nelson-Jones, R. (2000). *Six Key Approaches to Counselling and Therapy* (1), Continuum, Londra.
- Ögel, K. (2011). *Farkındalık(Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler* (2), Hyb Yayıncılık, İstanbul.

- Özdel, K. (2015). Düünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Öztürk, E. (2013). Öğretmen adaylarının bilgisayar kaygısı ve bilgisayar özyeterliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(44), 275-286.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Padesky, C. A. (1994). Schema change process in cognitive therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 1(5), 267-278.
- Rogers, C. (1959). Parental Conditional Regard, Subjective Well-Being and Self-Esteem: The Mediating Role of Perfectionism. *Psychology*, 7(10), 1276-1295.
- Röcke, C. ve Brose, A. (2013). Intraindividual variability and stability of affect and well-being. *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 26(3), 185-199.
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M. ve Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: The body image-acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1), 39-48.
- Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik-Adolescence* (Cilt 14.baskı). (D. M. Siyez, Çev.) Nobel Yayıncılık.
- Sapmaz, F., & 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.
- Sarı, E. (2016). *Kendini Tanı* (1), Net Medya Yayıncılık, Antalya.

- Silberstein, L. R., Tirch, D., Leahy, R. L. ve McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-419.
- Silver, J.A., Hughes, J.D., Bornstein, R.A. ve Beversdorf, D.Q. (2004). Effect of anxiolytics on cognitive flexibility in problem solving. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 17(2), 93-97.
- Sposito, V. A., Hand, M. L., & Skarpness, B. (1983). On the efficiency of using the sample kurtosis in selecting optimal lpestimators. *Communications in Statistics - Simulation and Computation*, 12(3), 265–272.
- Stahl, L., Pry, R. (2005). Attentional flexibility and perseveration: developmental aspects in young children. *Child Neuropsychology*, 11(2), 175-189.
- Şencan, B. (2015). *Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans Ve Kişilerarası Beklentilerin Rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thimm, J. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 373-380.
- Thompson, M. ve McCracken, L. M. (2011). Acceptance and related processes in adjustment to chronic pain. *Current pain and headache reports*, 15(2), 144-151.
- Tirch, D. D., Leahy, R. L., Silberstein, L. R., & Melwani, P. S. (2012). Emotional schemas, psychological flexibility and anxiety: the role of flexible response patterns to anxious arousal. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 380-391.
- Türkçapar H. (2012). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. (3), HYB Basım Yayın, Ankara.

- Türkçapar, H. (2009). *Depresyon; Klinik Uygulamalarda Bilişsel Davranışçı Terapi*. (2), HYB Basım Yayın, Ankara.
- Türkçapar, H., Sungur, M. Z. ve Akdemir, A. (1995). Çocuk ve ergenlerde bilişsel terapiler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2(2), 93-100.
- Türkçapar, M.H. ve Sargın, A.E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 7-14.
- Ulusoy, S., Yavuz, K. F., Kara, T., & Karadere, M. E. (2015). Obsesif Kompulsif bozuklukta üst-bilişsel süreçler ve duygusal şemaların rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 173-183.
- Uygur, SS. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yordanmasında Duygusal Şemaların Rolü: Buca Eğitim Fakültesi Örneği, *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 70, 133-151.
- Yalçın, K. ve Karakaş, S. (2007). Wisconsin kart eşleme testi performansında gelişimin niceliksel ve niteliksel etkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(1), 2432.
- Yaşar, Ş. (1998). Yapısalcı kuram ve öğrenme-öğretme süreci. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1-2), 68-75.
- Yavuz, K., Türkçapar, H. M., Demirel, B., & Karadere, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanları örnekleminde Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirliği. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* (24), 273-282.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishhar, M. E. (2017). *Şema terapi* (Cilt 2). Şema Terapi: Litera Yayıncılık.

EKLER

EK 1: SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	
1	Yaşınız:.....
2	Medeni durumunuz: ☐ Evli ☐ Bekar
3	Eğitim düzeyiniz ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Ön Lisans ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora
4	Gelir düzeyiniz ☐ Gelirim giderimden az ☐ Gelirim giderime eşit ☐ Gelirim giderimden fazla
5	Herhangi bir psikolojik destek aldınız mı? ☐ Evet ☐ Hayır

EK 2: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ						
Aşağıda yer alan her bir ifade için size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5
2	Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5
3	Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
4	Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5	Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
6	Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5
7	Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5
8	Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5

9	Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5
10	İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
11	Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5
12	Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5
13	Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5
14	Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5
15	Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5

EK 3: BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan her bir ifade için size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2	Zor durumlarla karşı karşıya kaldığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3	Bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
4	Zor durumlarla karşılaştığım zaman, kontrolümü kaybediyor gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5	Zor durumlara pek çok farklı açılardan bakmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
6	Bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım.	1	2	3	4	5
7	Zor durumlarla karşılaştığımda o kadar stresli olurum ki, sorunu nasıl çözeceğimi düşünemem.	1	2	3	4	5
8	Olayları karşımdaki kişilerin bakış açılarından da görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Zor durumlarla baş edebilmek için önümde farklı birçok seçeneğin olması benim için sıkıntı vericidir.	1	2	3	4	5
10	Kendimi diğer insanların yerine koyarak onları anlamada iyiyimdir.	1	2	3	4	5
11	Zor durumlarla karşılaştığımda tam olarak ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5

12	Zor durumlara değişik açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13	Bir zorlukla karşılaştığımda nasıl davranacağımıyla ilgili olarak pek çok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
14	Herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım.	1	2	3	4	5
15	Yaşamda karşılaştığım güçlüklerle baş etmede yetenekliyim.	1	2	3	4	5
16	Davranışların nedenlerini anlamaya çalışırken bütün olası gerçekleri ve bilgileri göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
17	Zor durumlarda bir şeyleri değiştirme konusunda kendimi güçsüz hissedirim.	1	2	3	4	5
18	Zor bir durumla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
19	Bir sorunla karşılaştığım zaman sorunu çözebilmek için birden fazla yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.	1	2	3	4	5

EK 4. BÖLÜM: LEAHY DUYGUSAL ŞEMA ÖLÇEĞİ

Bu ankette duygularınızla, örneğin öfke, üzüntü, endişe veya cinsel duygularınızla, nasıl başa çıktığınızı incelenmektedir. Hepimizin bu duygularla başa çıkma şekli farklıdır ve bu nedenle doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyun ve aşağıdaki ölçeği kullanarak geçen ay içinde duygularınızla nasıl başa çıktığınızı belirtecek şekilde puanlayınız.		Benim için hiç geçerli değil	Benim için pek geçerli değil	Benim için geçerli değil gibi	Benim için geçerli gibi	Benim için biraz geçerli	Benim için çok geçerli
1	Kendimi keyifsiz hissettiğim zaman, olaylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğimi düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
2	Beni rahatsız eden bir duygum olduğunda, bunun önemli olmadığına dair sebepler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
3	Sıklıkla diğer insanlarda bulunmayan duygularla hareket ettiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
4	Bazı duyguları hissetmek yanlıştır.	1	2	3	4	5	6
5	Kendim hakkında bir türlü anlayamadığım şeyler var.	1	2	3	4	5	6
6	Duygularımı dışa vurmak için ağlamama izin vermemin önemli olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
7	Kendimi bırakıp bu duygulardan bazılarını hissedersen kontrolü kaybetmekten korkuyorum.	1	2	3	4	5	6
8	Başkaları duygularımı anlıyor ve kabulleniyor.	1	2	3	4	5	6
9	Cinsellik ve şiddet ile alakalı duygular gibi belirli bazı duyguları hissetmeye izin vermemeniz gerekir.	1	2	3	4	5	6
10	Duygularımı anlayamıyorum.	1	2	3	4	5	6

11	Diğer insanlar değişseydi, kendimi çok daha iyi hissederdim.	1	2	3	4	5	6
12	Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
13	Bazen güçlü bir duygu hissetmeme izin verirsem, onun hiç geçmeyeceğinden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6
14	Duygularımdan utanıyorum.	1	2	3	4	5	6
15	Diğer insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez.	1	2	3	4	5	6
16	Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor.	1	2	3	4	5	6
17	Benim için hassas ve duygularıma karşı açık olmak yerine mantıklı ve pratik olmak önemlidir.	1	2	3	4	5	6
18	Aynı kişiyi hem beğenmek hem beğenmemek gibi birbirinin tersi duygularımın olmasına dayanamıyorum.	1	2	3	4	5	6
19	Diğer insanlardan çok daha hassasım.	1	2	3	4	5	6
20	Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
21	Kendimi keyifsiz hissettiğimde, hayatta değer verdiğim daha önemli şeyleri düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
22	Kendimi kötü veya üzgün hissettiğim zaman değerlerimi sorgularım.	1	2	3	4	5	6
23	Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
24	Kendime sıklıkla “Benim neyim var?” diye sorarım.	1	2	3	4	5	6
25	Kendimi sığ bir insan olarak görüyorum.	1	2	3	4	5	6
26	İnsanların gerçekten hissettiğimden farklı biri olduğuma inanmalarını isterim.	1	2	3	4	5	6
27	Duygularımı kontrol edemeyeceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6
28	Kendinizi bazı duyguları hissetmekten korumalısınız.	1	2	3	4	5	6
29	Kuvvetli duygular sadece kısa bir süre devam eder.	1	2	3	4	5	6
30	Kendiniz için neyin iyi olduğunu söyleme konusunda duygularınıza güvenemezsiniz.	1	2	3	4	5	6
31	Hissettiklerimin bazılarını hissetmemem gerekir.	1	2	3	4	5	6
32	Duygusal olarak kendimi “uyuşmuş” hissediyorum, sanki hiç duygum yokmuş gibi.	1	2	3	4	5	6
33	Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
34	Diğer insanlar kötü şeyler hissetmeme neden oluyor.	1	2	3	4	5	6
35	Birisi hakkında birbirinin tersi duygularım olduğunda kendimi kötü hissediyorum veya kafam karışıyor.	1	2	3	4	5	6
36	Beni rahatsız hissettiren bir duygum olduğunda düşünecek veya yapacak başka bir şey bulmaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5	6
37	Kendimi kötü hissettiğim zaman tek başıma oturup ne kadar kötü hissettiğim hakkında uzun süre düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38	Bir başkası hakkındaki duygularımın çok kesin olmasından hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5	6
39	Herkesin duyguları benimki gibidir.	1	2	3	4	5	6
40	Duygularımı kabul ediyorum.	1	2	3	4	5	6
41	Diğer insanlarla aynı duygulara sahip olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6

42	Ulaşmak istediğim daha yüksek değerler var.	1	2	3	4	5	6
43	Şu andaki duygularımın büyütülme şeklimle hiç ilgisi olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44	Belli bazı duyguları hissedersen delirebileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6
45	Duygularım sanki nedensiz yere ortaya çıkıyor.	1	2	3	4	5	6
46	Hemen hemen her şeyde akılcı ve mantıklı olmanın önemli olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
47	Kendimle ilgili hissettiklerim konusunda çok kesin olmayı seviyorum.	1	2	3	4	5	6
48	Duygularım veya fiziksel hislerim üzerine çok odaklanıyorum.	1	2	3	4	5	6
49	Duygularımın bazılarını kimsenin bilmesini istemiyorum.	1	2	3	4	5	6
50	Bazı duygularımın olduğunu kabullenmek istemiyorum ama bu duygularımın olduğunu biliyorum.	1	2	3	4	5	6

ÖZGEÇMİŞ

10.09.1988 Ankara doğumluyum. İlkokul, ortaokul ve liseyi Manisa’da tamamladım. Ardından Doğuş Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nü 2014 yılında bitirdim. Okulu bitirdikten sonra 2015 yılında Sarıyer Belediyesi SADEM (Sarıyer Aile Danışmanlık ve Eğitim Merkezi)’de çalışmaya başladım. Çalışmaya başladıktan 1 yıl sonra Beykent Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı’nda Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına kayıt oldum. Bu süre zarfında birçok sertifikasyon eğitimini de tamamlamış bulunmaktayım. Şu anda Yeşilay Cemiyeti’ne bağlı Yeşilay Danışmanlık Merkezi’nde çalışmaktayım.

Cemile Gülfem YÜKSEL