

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ÜST BİLİŞ, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN KAYGI
DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rumeysa TOKLU KOBLAY

İstanbul

Şubat-2024

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ÜST BİLİŞ, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ
VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN KAYGI DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rumeysa TOKLU KOBLAY

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Ahmet ÖZTÜRK

İstanbul

Şubat-2024

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında
YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Ahmet ÖZTÜRK (İmza)

Üye Doç. Dr. Yusuf BİLGE (İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ (İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Üst Biliş, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Bilişsel Esnekliğin Kaygı Düzeyi ile İlişkisi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Rumeysa TOKLU KOBLAY

ÖN SÖZ

Tez sürecim boyunca olumlu geri dönüşleriyle beni motive eden, ihtiyaç duyduğum anlarda rahatlıkla ulaşabildiğim, yüksek lisans dersleri kapsamında kendisinden birçok şey öğrendiğim ve birlikte çalışmaktan keyif aldığım tez danışmanım Prof. Dr. Ahmet Öztürk'e teşekkür ederim. Tez çalışmamın hazırlık aşamasında kendisinden öğrendiklerimin büyük katkısı olan, akademik ve mesleki bilgisini her zaman bizlerle paylaşmayı samimiyetle kabul eden, öğrenci dostu ve destekçisi duruşuyla, öğrenmeye ve üretmeye dair olan isteğimi canlı tutan, emeklerinin bu teşekkür ile kıyaslanamaz olduğu Dr. Volkan Koç'a yol gösterdiği ve öğrettiği her şey için çok teşekkür ederim.

Lisansın ilk gününden bugüne yardım istediğim her an yanımda olan, böyle bir arkadaşlığa sahip olduğum için kendimi çok şanslı hissettiğim, tez sürecimde ve zorlandığım her anımda desteklerini esirgemeyen dostlarım Mervegül Orhan'a ve İrem Doğanoğlu'na teşekkür ederim.

Varlıklarının bana en büyük güç kaynağı olduğu, her zaman yanımda olan ve mesafelere rağmen kendilerini yakınımdaymış gibi hissettiren, maddi ve manevi üzerimdeki tüm emekleri için başta annem Sacide Toklu'ya ve kardeşlerim Betül Toklu ve Osman Hulusi Toklu'ya teşekkür ederim, iyi ki varsınız ve iyi ki benim ailesiniz.

Evliliğimizin her anında tezimi tamamlayabilmem için beni motive eden, daima başaracağıma inanan ve bu süreçte yükümü hafifletmek için elinden gelen her şeyi yapan, hayat arkadaşım, eşim Hüseyin Sinan Koblay'a destek olduğu her bir an için sonsuz teşekkür ederim.

Teşekkürlerin en özelini hak eden, şu an yanımda olmasa da hayatta olduğu zamanlarda, çalışmamı tamamlamama verdiği önem sayesinde devam edebilme gücü bulabildiğim, kararlarımı, seçimlerimi, eğitimimi her zaman destekleyen, bugün sahip olduğum değerlerin şekillenmesinde belirleyici olan, hakkını ödeyemeyeceğim canım babam Muhammed Toklu'ya sonsuz minnetle.

Rumeysa TOKLU KOBLAY

ÖZET

ÜST BİLİŞ, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN KAYGI DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİ

Rumeysa TOKLU KOBLAY

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ahmet ÖZTÜRK

Şubat, 2024 - 116 Sayfa

Bu çalışmanın amacı üst biliş, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esnekliğin durumluk ve sürekli kaygı düzeyi ile ilişkisini incelemektir. İlişkisel tarama yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen çalışmaya, 18-65 yaş aralığında 206 kadın ve 194 erkek olmak üzere toplam 400 kişi katılım sağlamıştır. Verileri toplamak amacıyla katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Üst Bilişler Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sorularını yanıtlamak için, değişkenlerin demografik bilgilere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve varyans analizi, değişkenler arası ilişkiyi değerlendirmek için Pearson korelasyon analizi, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yordanmasına yönelik hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre, üst biliş, bilişsel duygu düzenleme, bilişsel esneklik ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri arasında 0,16 ve 0,60 aralığında değişen korelasyon değerleri elde edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda, üst bilişlerin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve bilişsel esnekliğin sürekli kaygıyı %64 ve durumluk kaygıyı ise %40 düzeyinde yordadığı bulgulanmıştır. Mevcut çalışma sonuçları, literatürle karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üst Biliş, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Bilişsel Esneklik, Sürekli Kaygı, Durumluk Kaygı

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN METACOGNITION, COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES AND COGNITIVE FLEXIBILITY WITH ANXIETY LEVEL

Rumeysa TOKLU KOBLAY

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Prof. Dr. Ahmet ÖZTÜRK

February, 2024 - 116 Pages

The aim of this study is to examine the relationship between metacognition, cognitive emotion regulation strategies and cognitive flexibility with state and trait anxiety levels. Conducted using a correlational survey method, the study included 400 participants, consisting of 206 females and 194 males, aged between 18 and 65. In order to collect data, participants were administered a Demographic Information Form, Metacognition Questionnaire, Cognitive Emotion Regulation Scale, Cognitive Flexibility Inventory and State-Trait Anxiety Inventory. Independent samples t-test and analysis of variance were used to determine if variables showed difference based on demographic information. Pearson correlation analysis was employed to evaluate the relationship between variables and hierarchical regression analysis was conducted to predict state and trait anxiety levels. According to the analysis results aligned with the study's objectives, correlations ranging between 0.16 and 0.60 were found among metacognition, cognitive emotion regulation, cognitive flexibility, state anxiety and trait anxiety levels. The regression analysis indicated that metacognition, cognitive emotion regulation strategies and cognitive flexibility predicted trait anxiety by 64% and state anxiety by 40%. The findings of the current study have been evaluated in comparison with the literature.

Keywords: Metacognition, Cognitive Emotion Regulation Strategies, Cognitive Flexibility, Trait Anxiety, State Anxiety

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Kaygı.....	3
1.1.1. Kaygının Tanımı	3
1.1.2. Kaygıya Kuramsal Yaklaşımlar	6
1.1.2.1. Psikodinamik Yaklaşım	6
1.1.2.2. Varoluşçu Yaklaşım.....	8
1.1.2.3. Davranışçı Yaklaşım	9
1.1.2.4. Bilişsel Yaklaşım	10
1.1.3. Kaygı Bozukluklarının Sınıflandırılması.....	11
1.1.3.1 Panik Bozukluk.....	11
1.1.3.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu	12
1.1.3.3. Yaygın Kaygı Bozukluğu.....	13
1.1.4. Kaygının İki Türü	13
1.1.4.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı.....	13
1.2. Üst Biliş.....	14
1.2.1. Üst Biliş Kavramı	14
1.2.2. Üst Biliş Modelleri.....	15
1.2.3. Üst Bilişsel Model Çerçevesinde Psikopatolojilerin Değerlendirilmesi... 17	

1.2.4. Üst Biliş ve Kaygı.....	21
1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme.....	24
1.3.1. Duygunun Tanımı ve Duygu Düzenleme	24
1.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme	27
1.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	28
1.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Kaygı.....	31
1.4. Bilişsel Esneklik.....	33
1.4.1. Bilişsel Esneklik ve Kaygı.....	35
1.5. Araştırmanın Amacı ve Soruları.....	37
İKİNCİ BÖLÜM	40
YÖNTEM.....	40
2.1. Araştırmanın Örnekleme.....	40
2.2. Veri Toplama Araçları	41
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	41
2.2.2. Üst Bilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30).....	41
2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ).....	42
2.2.4. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).....	43
2.2.5. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI).....	44
2.3. İşlem.....	44
2.4. Verilerin Analizi	45
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	46
BULGULAR.....	46
3.1. Tanımsal İstatistik Bulguları	46
3.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular	47
3.2.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizleri	47
3.2.2. Medeni Duruma Göre Karşılaştırma Analizleri.....	50
3.2.3. Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma Analizleri.....	52
3.2.4. Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırma Analizleri.....	55
3.3. Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları	57
3.4. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	60

3.4.1. Değişkenlerin Sürekli Kaygıyı Yordama Gücünün İncelenmesi	60
3.4.2. Değişkenlerin Durumluk Kaygıyı Yordama Gücünün İncelenmesi	62
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	64
TARTIŞMA.....	64
4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Değerlendirme	64
4.2. Değişkenler Arası İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	73
4.3 Sürekli ve Durumluk Kaygının Yordanmasına İlişkin Değerlendirme	77
4.4. Sonuçlar.....	80
KAYNAKÇA.....	84
EKLER.....	108
ÖZ GEÇMİŞ.....	116

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1: Demografik Özelliklere İlişkin Sıklık ve Yüzdalık Değerler.....	40
Tablo 3.1: Tanımsal İstatistik Değerlerine İlişkin Bulgular.....	46
Tablo 3.2: Kadın ve Erkeklerin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları.....	49
Tablo 3.3: Değişkenlerin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması.....	51
Tablo 3.4: Değişkenlerin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	54
Tablo 3.5: Değişkenlerin Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	56
Tablo 3.6: Korelasyon Sonuçları.....	59
Tablo 3.7: Sürekli Kaygıya İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu.....	61
Tablo 3.8: Durumluk Kaygıya İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu.....	63

KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: American Psychiatric Association
BDDS	: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
BEE	: Bilişsel Esneklik Envanteri
CAS	: Cognitive Attentional Syndrome (Bilişsel Dikkat Sendromu)
DSM-5	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5
SPSS	: Social Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi)
S-REF	: Self-Regulatory Executive Function Model (Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler)
STAI	: Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri
TDK	: Türk Dil Kurumu
ÜBÖ-30	: Üst Bilişler Ölçeği (kısa form)

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Kaygı, potansiyel bir tehdit olarak algılanan belirsiz bir durumun rahatsız edici bir his oluşturmasıyla ortaya çıkmaktadır (Rachman, 2013: 3). Kaygının günümüz toplumunda oldukça yaygın olması, içerisinde bulunduğumuz dönemin ‘kaygı çağı’ olarak adlandırılmasına neden olmaktadır (Zeidner ve Matthews, 2010: 13). Günlük yaşamımızın devamı için kritik bir öneme sahip olan kaygının hafif ve orta düzeyde yaşanması, kişi için uyum sağlayıcı ve işlevselliği artırıcı bir rol oynarken (Clark ve Beck, 2021: 25; Morrison, 2017: 172), yoğun düzeyde olması uyum bozucu bir rol üstlenerek olumsuzlukların başlamasında belirleyici olmaktadır (Antony ve Swinson, 2021: 20). Kaygının belirli bir düzeyin üstünde deneyimlendiğinde rahatsız edici bir duygu olması ve birçok kişi tarafından sıklıkla yaşanması, bu alanda yapılan çalışmaları da arttırmaktadır (Rachman, 2013:1). Kaygı üzerine yapılan çalışmalara, özellikle 1970’li yıllardan itibaren bilişsel kavramların ve süreçlerin de dahil edilmesi, kaygının anlaşılması ve tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesi konusunda katkıda bulunmaktadır (Beck, 1976).

Bilişsel yaklaşıma göre kaygı bozukluklarında duygusal sisteme değil, gerçekliğin tehdit olarak yorumlandığı bilişsel sisteme odaklanmak gerekmektedir (Barlow, 2004: 51). Psikolojik bozuklukların ortaya çıkma nedenlerini belirleyebilmek için düşüncelerin içeriği hakkında bilgi sahibi olmak önemlidir (Wells, 2000: 6). Bilişsel süreçlerin anlaşılması, yönetilmesi, değerlendirilmesi ve düzenlenmesi anlamlarını taşıyan üst biliş kavramı, diğer bir ifade ile kişinin kendi bilişsel süreçlerine yönelik bilgisi, farkındalığı ve inançlarını kapsamaktadır (Flavell, 1979: 906-910). Üst bilişler, bilişsel süreçlerin sağlıklı ve uyumlu çalışmasında kritik bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, üst bilişsel sistemde gerçekleşebilecek bir aksaklık ya da sapmanın, birçok psikopatolojinin oluşumunda ve sürdürülmesinde önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004: 386).

Üst bilişsel kuram, düşünceler hakkında olduğu kadar duygularla ilgili üst bilişsel inançlara da psikolojik bozuklukların açıklanmasında yer vermektedir ancak bilişlere kıyasla duyguların üst bilişsel kuramdaki rolü ihmal edilmektedir (Wells ve Matthews, 1994; Aktaran: Manser, Cooper ve Trefusis, 2011: 235). Üst bilişlerin, bilişsel

süreçlerin izlenmesinde ve kontrol edilmesinde görevli olmasının yanı sıra duyguları düzenleme işlevi de bulunmaktadır (Uzal ve diğerleri, 2018: 479). Duygularla ilgili üst bilişsel bilgiler, duygu düzenlemeyle ilişkili olup, bu alandaki başa çıkma stratejilerini belirleme noktasında etkili olabilmektedir (Manser, Cooper ve Trefusis, 2011: 236). Kişinin kendi duygusal durumunu fark etmesi, anlamlandırması ve bunu uygun bir şekilde yönetmesi için farklı davranış stratejilerini kullanması, duygu düzenleme sürecini özetlemektedir (Thompson, 1994: 29). Bilişsel süreçler ise duyguların düzenlenmesi, kontrol edilmesi ve yönetilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1313; Garnefski vd., 2002: 405). Duyguların, düşünceler veya bilişler aracılığıyla düzenlenmesi anlamına gelen bilişsel duygu düzenleme, zihinsel sağlıkla yakından ilişkili bir kavram olarak görülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006: 1660). Duygu düzenleme becerisi, kaygının gelişiminde ve sürdürülmesinde etkili olan bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Zlomke ve Hahn, 2010: 408). Kişilerin stres verici yaşam olaylarının ardından duygularını düzenleme esnasında kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri, dokuz alt boyutta incelenen uyumlu ve uyumsuz stratejilerden oluşmaktadır (Garnefski vd., 2002: 410). Bu stratejiler, psikopatolojilerle ilişkili olmasının yanında (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010: 975) kaygı düzeyinin bir belirleyicisi olarak da görülmektedir (Martin ve Dahlen, 2005: 1253).

Duygu düzenleme kavramına yönelik birçok model geliştirilmiştir ancak Gross'un (1998: 271) duygu düzenleme süreç modeli, en yaygın kullanılan modellerden biridir (Webb, Miles ve Sheeran, 2012: 775). Duygu düzenleme süreci bu modele göre, durum seçimi, durum değiştirme, dikkat dağıtma, bilişsel değişim ve tepki düzenlemeden oluşan beş aşamadan meydana gelmektedir (Gross, 1998: 282). Dördüncü aşamada yer alan bilişsel değişim, duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin birbirleri ile ilişkili süreçler olabileceğini düşündürmektedir (Seçim, 2020: 517). Bilişsel esneklik, kişinin zorlayıcı bir olay veya durumla karşılaştığında, bu durumu kontrol edilebilir olarak algılaması ve ona yönelik alternatif çözümler üretebilmesi şeklinde tanımlanabilir (Dennis ve Vander Wal, 2010: 243). Esnek bir bilişe sahip olmak, yeni koşullara uyum sağlama ve davranış stratejilerini bağlama göre değiştirebilme becerilerini içerisinde bulundurmaktadır (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006: 296). Stres verici yaşam olayları karşısında daha etkili değerlendirmeler yapabilme eğilimi gösteren kişilerin, zorlayıcı durumlarla başa çıkarken uygun

stratejileri kullandığı görülmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010: 250). Bunun bir sonucu olarak bilişsel esnekliğin, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisinin anlaşılmasının, kaygının açıklanması noktasında önemli olabileceği düşünülmektedir.

İlgili literatür bir bütün olarak değerlendirildiğinde, kişinin olumsuz üst bilişsel inançlara sahip olmasının, bununla birlikte uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanmasının ve bilişsel esneklik düzeyinin düşük olmasının, sürekli ve durumluk kaygının belirleyicisi olabileceği tahmin edilmektedir. Kaygının oluşmasında ve sürdürülmesinde etkili olarak görülen üst bilişsel işlevlerin, bilişsel duygu düzenlemenin ve bilişsel esnekliğin, kaygı düzeyi ile ilişkisinin incelenmesinin, kaygıya ilişkin mekanizmaların da daha iyi anlaşılmasında yardımcı olacağı beklenmektedir. Bu bölümde ilk olarak kaygıyla ilgili açıklamalara yer verilmiş ve devamında üst biliş, bilişsel duygu düzenleme ve bilişsel esneklik kavramları kaygıyla ilişkişel bir şekilde ele alınarak aktarılmıştır. Bu bölümün sonunda ise araştırmanın amacı ve sorularına yer verilmiştir.

1.1. Kaygı

1.1.1. Kaygının Tanımı

Kaygının birçok Avrupa dilindeki karşılığı “Angs” kelimesi ve bu kelimedenden türetilmiş sözcüklerdir (Kara, 2020: 286). Bu kelimenin kökeni ise Latin dilindeki “Angere” fiilinden gelmektedir. Angere, “boğulmak, boğazlanmak, gırtlaklanmak” anlamlarını taşımaktadır (İçöz, 2023: 153; Taylor ve Arnow, 2017: 15). Kaygının İngilizce karşılığı olan “Anxiety” bu fiilden türetilmiş bir kelimedir ve Türkçe’de “Anksiyete” sözcüğüyle karşılık bulmuştur (Etimoloji Türkçe, 2023). Anksiyete ya da kaygı terimleri, Angst’ın karşılığı olarak Türkçe çevirilerde sıklıkla kullanılmaktadır (Kara, 2020: 287). Türk Dil Kurumu’na (2023) göre kaygı, üzücü veya kötü bir şey olacağı korkusundan kaynaklanan tedirgin edici duygu, düşünce, tasa, endişe ve gam anlamlarına gelmektedir. Diğer bir ifadeyle genellikle olumsuz bir şeyin beklenmesiyle ortaya çıkan ve sebebini belirlemede zorluk yaşanan bir gerginlik duygusudur (TDK, 2023). Kaygı, belirli olmayan potansiyel bir tehlike ya da tehdide yönelik olan, rahatsızlık yaratan his şeklinde tanımlanabilir (Taylor ve Arnow, 2017: 16). DSM-5’e göre ise kaygı, kişinin gelecekte ortaya çıkabilecek potansiyel tehlikelere karşı tetikte olması, kas gerginliğinin bu tetikte olma haline eşlik etmesi ve

kişinin temkinli bir tutumla içinde bulunduğu duruma yönelik belirli kaçınma davranışları göstermesiyle ilişkilidir (APA, 2013: 189).

Kaygı ve korku kavramlarının günlük hayatta sıklıkla birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramların benzer özelliklerinin olması, kaygı ve korkunun karıştırılmasına da neden olmaktadır (Antony ve Swinson, 2021: 19; Dağ, 1999: 98; Geçtan, 2019: 86; Gençöz, 1998: 10). Benzer özelliklerine bakıldığında, her ikisi de yaklaşmakta olan tehlikeye verilen bir tepki olmasının yanı sıra ikisinde de bedensel birtakım değişiklikler görülmektedir (Geçtan, 2019 :86). Kaygıyla beraber korku da bedende uyarılmaya ve sempatik sinir sistemi aktivasyonuna yol açmaktadır (Şahin, 2019: 117). İki kavram arasındaki en temel ayrımı ise kaygının, beklenen veya gelecekte yaşanacak olan bir duruma ilişkin gerçekleşmesi, korkunun şu an algılanan tehlikeye karşı bir tepki olması oluşturmaktadır (Antony ve Swinson, 2021: 19-20; Kring ve Johnson, 2017: 173; Şahin, 2019: 117). Korku oluşturan uyaran, herkes için korkutucu olarak algılanabilirken kaygı, kişinin zihninin üretmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Geçtan, 2019: 87). Başka bir görüşe göre ise korku, kişinin sahip olduğu içeriği tehlikeden oluşan düşünceler neticesinde oluşmaktadır. Aynı durum içerisinde olan kişiler, farklı düşüncelere sahip olmaları nedeniyle korkuya yönelik tepkilerini farklı verebilmektedir (Gençöz, 1998: 10).

Kaygı, beklenen veya henüz gerçekleşmemiş bir duruma yönelikken korku şu an algılanan tehlikeye karşı bir tepkiyi içermektedir (Kring ve Johnson, 2017: 173). Korku, güvenliğimize ilişkin potansiyel tehlike veya tehditlerden meydana gelen ve belirli bir nesneye veya duruma karşı otomatik verilen bir alarm tepkisine benzetilmektedir (Clark ve Beck, 2020: 28). Kaygı, korkuya kıyasla daha uzun süre devam eden (Lang, Davis ve Öhman, 2000: 144) ve daha karmaşık yapısı olan bir duygudur. Sıklıkla bir korkunun tetiklemeyle ortaya çıkabilir ve kişinin gelecekte başına gelebileceğini düşündüğü, kendi kontrolü dışında gerçekleşebilecek olan ve tehdit içeren olay veya durumları yaşayacağını varsaymasıyla ortaya çıkar (Antony ve Swinson, 2021: 20; Clark ve Beck, 2020: 28). Özetle, korku ve kaygı arasındaki üç temel farklılıktan bahsedilebilir. Birinci farklılık korkunun kaynağı belli ve biliniyorken, kaygının kaynağının belirsiz olmasıdır (Barlow, 2004: 7; Salecl, 2004: 18). Başka bir ifade ile korkunun yüzleşip çözümlenebilen bir nesnesi bulunmaktadır (Tillich, 2021: 60). Korkunun şiddeti sıklıkla kaygıda yaşanan şiddetten daha

yoğundur. Son olarak kaygı, korkuya kıyasla daha uzun süre devam etmektedir (Cüceloğlu, 1991: 277).

Şahin' e (1985) göre tehlike durumu korkuda nesnel, kaygıda ise öznel olmasının yanı sıra gizlidir. Kişinin korku düzeyi potansiyel tehlike ile orantılıyken kaygı da var olan durumla orantılı olmayan bir tehlike mevcuttur. Bu tehlike ortadan kalktığında korku da yok olur ancak kaygı sürmeye devam edebilir. Korku sonrası yaşanan tepki, başka insanlar tarafından doğal karşılanırken, kişinin yaşadığı kaygı durumu, diğerleri tarafından normal karşılanmaz ve abartılı bir tepki olarak değerlendirilir. Bir diğer fark ise korku uyarısına karşı kişi kendini savunmanın yollarını arar ve bunu bilinçli birtakım önlemler olarak gerçekleştirir. Kaygı da ise kişi kendini koruma amacıyla bilinçdışı bazı savunma mekanizmalarını kullanabilmektedir (Şahin, 1985; Akt. Şahin, 2019: 120).

Kaygı ve korku, günlük yaşamımıza devam edebilmemiz için hayati öneme sahip (Clark ve Beck, 2021: 25) ve belirli bir düzeyde deneyimlendiğinde kişi için uyum sağlayıcı ve işlevselliği arttırıcı bir role sahip duygulardır (Morrison, 2017: 172). Hafif ve orta bir düzeyde kaygı, kişi için faydalıdır ancak bu duygunun çok yoğun yaşanmasıyla olumsuzluklar başlamaktadır (Antony ve Swinson, 2021: 20). Bu duyguların sık deneyimlenmesi, şiddetinin yoğun olması ve uzun süre devam etmesi, günlük yaşamda faydası bulunan kaygı ve korkuya kıyasla işlevselliğin düşmesine yol açmaktadır (Akçay, Bükün ve Köse, 2022: 660). Kaygının uyum bozucu bir nitelikte olmasının yanı sıra uyum sağlayıcı bir yönü de vardır. Gelecekte yaşanacak olan tehlikeleri fark edebilme ve buna yönelik planlama yapabilme konusunda yardımcı olan kaygı, istenmeyen olay gerçekleşmeden önce kişiyi potansiyel tehlikeye dair hazırlamasıyla uyum sağlayıcı olarak değerlendirilebilir (Ersevim, 2005: 304; Kring ve Johnson, 2017: 173).

Kaygı ve korkunun karıştırılması gibi kaygı ile endişe de sıklıkla birbiri yerine kullanılabilen iki kavramdır. Endişe, zihinde oluşan ve kişinin kendisini gelecekte başına gelebilecek olumsuz senaryolara hazırladığı bilişsel bir faaliyettir. Endişeyi oluşturan iki bileşenden biri, kişinin başına gelebilecek olumsuz olayları ve bunlara dair sonuçları düşünmesidir. Diğeri ise beklenen olumsuz deneyimle başa çıkmak için zihinde bazı senaryolar oluşturmaktır. Endişe duyan biri sıklıkla “Ya ... olursa” cümle kalıbını kullanmaktadır (Robichaud ve Dugas, 2019:17-19). Endişe hissinin ortaya çıkması bazen bir tetikleyici sonucunda gerçekleşebilir. Kişi kendisi için yeni bir

durumla karşılaştığında, durumları veya olayları öngöremediğinde veya içinde bulunduğu duruma belirsizlik hâkim olduğunda, endişe yaşama sıklığı da artış gösterebilmektedir (Lee, 2001: 1264-1265). Endişe ve kaygı ayrımı, endişe zihinde meydana gelirken kaygıya eşlik eden fiziksel belirtilerin de var olmasıyla açıklanmaktadır (Antony ve Swinson, 2021: 19; Robichaud ve Dugas, 2019: 25). Bazı görüşlere göre ise kaygı ve endişenin karıştırılmasındaki sebeplerden biri, her ikisinin de bedende benzer fizyolojik tepkileri meydana getirmesidir. Endişe, belli bir duruma ya da olaya yönelimli olmasıyla kaygıdan ayırt edilebilir ancak kaygının ortaya çıkmasında belirli bir nesne bulunmamaktadır (Wartenberg, 2018: 95).

Kaygı, yoğun bir şekilde deneyimlendiğinde bedende bazı tepkilerin oluşmasına neden olmaktadır ve kaygılı kişiler, zamanla bu belirtileri geliştirme eğilimindedir (Clark ve Beck, 2020: 81). Bu tepkiler, fiziksel, bilişsel, davranışsal ve duygusal belirtiler olmak üzere dört gruba ayrılmaktadır. Fiziksel belirtiler; kalp atışının hızlanması ya da çarpıntı, terleme, ürperme veya sıcak basması, göğüs bölgesinde ağrı, titreme, nefes daralması, hızlı nefes alıp verme ya da nefes almakta zorlanma, boğulacakmış gibi hissetme, mide bulantısı, kollarda veya bacaklarda uyuşma hissi, baş dönmesi ve kas gerginliği gibi belirtilerdir (Burns, 2020: 54; Clark ve Beck, 2020: 32). Davranışsal belirtilere, tehdit içerikli durumlardan kaçınma, geri çekilme, huzursuzluk ve gerginlik hali, hareketsiz kalma, konuşma güçlüğü yaşama örnek verilebilir. Bilişsel belirtiler ise dikkatin zayıflaması veya dağınıklığı, bellekte gerçekleşen bozulmalar, muhakeme becerisindeki azalma şeklinde sıralanabilir. Bununla birlikte, kaygılı hisseden insanlar, tehlikeli olarak algılanan durum hakkında uzun bir süre düşünme eğilimindedir (Antony ve Swinson, 2021: 19). Son belirti grubu olan duygusal belirtiler de ise sinirli, gergin veya heyecanlı olma, korkmuş ya da dehşete düşmüş gibi hissetme, diken üstünde olma ve sabırsızlık gibi hisler görülebilir (Clark ve Beck, 2020: 33).

1.1.2. Kaygıya Kuramsal Yaklaşımlar

1.1.2.1. Psikodinamik Yaklaşım

Kaygının günümüz modern dünyasındaki rolünü daha iyi anlamak için Freud ile başlayan psikanalitik sürecin gözden geçirilmesi gerekmektedir (Yılmaz, 2021: 425). Freud'da kaygı ve korku kavramlarının ayrımını yapan çalışmacılardan olup bu

ayrımı, korkunun belirli bir nesneye yöneltilirken, kaygının belirsizlik sonucu ortaya çıkmasına dayandırmaktadır (Barlow, 2004: 6-7). Freud'un kaygıya dair düşünceleri ele alındığında, 1894 ve 1926 yılları arasında (Taylor ve Arnou, 2017:30) iki ayrı kaygı teorisinin geliştiği görülmektedir (Hekimoğlu ve Bilik, 2020: 338). Psikanalizin ilk dönemlerinde sadece biyolojik temelli görülen kaygı (Geçtan, 2005: 46), Freud'un kaygıya dair ilk kuramında libidodan ortaya çıkan ve onun dönüşümü olan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu döneme kadar idin baskı altında tutulması sonucu ortaya çıktığı düşünülen kaygı, yapısal kişilik kuramının geliştirilmesiyle beraber Freud tarafından egonun bir işlevi olarak tanımlanmıştır. Bastırmanın kaygıyı ortaya çıkardığı görüşü değişerek, kaygının savunmanın harekete geçmesinde bir sinyal gibi görev aldığı görüşü benimsenmiştir (McWilliams, 2020: 40-41; Tükel, 2020: 113-119).

Freud, ortaya çıkma nedenini dikkate alarak kaygıyı, gerçekçi kaygı, nevrotik kaygı ve ahlaki(moral) kaygı olmak üzere üç ayrı grupta sınıflandırmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017: 24-25). Freud' a göre kaygı, dış dünyadan gelen tehlike veya tehditlere karşı kişiyi uyarır, gerekli uyumu sağlamasına ve yaşamını sürdürebilme becerisine katkıda bulunur ancak bu tanım, nevrotik kaygı için geçerli değildir. Normal veya gündelik kaygı, nevrotik kaygıdan yoğunluğundan daha çok niteliği açısından ayrılmaktadır. Gündelik yaşamda ortaya çıkan gerçekçi kaygı olarak da adlandırılabilir olan kaygı, mantıklı ve anlaşılabilir. Yaklaşan veya beklenen potansiyel bir tehlikenin algılanmasının ardından gelişir ve herkes tarafından çok sık olmasa da deneyimlenebilir. Nevrotik kaygı ise belirli bir nedene bağlı olmadan ortaya çıkmaktadır ve her zaman mantık dışıdır. Freud'a göre nevrotik kaygının oluşumu, bebeklik ve çocukluk yıllarına dayanmaktadır (Geçtan, 2005: 46-50; Yalom, 2018: 90). Ahlaki(moral) kaygı ise ego ve süpereo arasındaki çatışmalardan oluşmaktadır. Kişinin yanlış olduğuna inandığı duygu ve düşüncelere sahip olması, utanç ve suçluluk hissetmesine neden olmaktadır. Bu hislerin varlığıysa ahlaki kaygı sınıflandırmasına girmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017: 25).

Kaygının daha kapsamlı bir anlayışla değerlendirilmesi konusunda önemli bir katkı sağlayan diğer isim Karen Horney'dir. Horney'in görüşüne göre kaygıyı, baskılanmış dürtülerimize yönelik korkular oluşturmaktadır (Geçtan, 2005: 228-236). Çocuğun, ebeveynleri tarafından temel ihtiyaçları karşılanmadığında onlara karşı temel düşmanlık duyguları geliştirir ancak bastırılan bu duygular, belirsiz bir endişeye yol

açar ve temel kaygıyı oluşturur. Horney'e göre nevrotik kaygının oluşumunda temel faktör düşmanca dürtülerdir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017: 90-91). Temel kaygı, tek başına nevrozları ortaya çıkarmasa da çocukluk dönemi kaygıları, sonraki yıllarda yaşanacak olan kaygılar için bir zemin oluşturmaktadır (Geçtan, 2005: 236).

Klein'a göre ise yaşam ve ölüm dürtüleri arasındaki çatışma, kaygının temellerini oluşturmaktadır. Bu çatışma hayat boyu sürdüğü için kaygının kaynağı da hiçbir zaman yok olmamaktadır (Klein, 1948: 166; Akt: Tükel, 2020:223). Freud'a göre sağlıklı bir benlik, kaygıdan uzak olmakla mümkündür ancak Klein'ın kuramı kaygının azalmasını değil, benliğin kapasitesiyle beraber kaygının niteliğindeki değişimi temel almaktadır (Tükel, 2020: 124).

1.1.2.2. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçular için kaygı, insanın kendi doğasını keşfetmesinde önemli bir rol oynamaktadır ve insan varoluşunu en iyi açığa çıkaran duygu olduğu için de diğer duygulardan ayrılmaktadır (Wertenberg, 2018: 94). Kaygı, varoluşçu bakış açısının tanımıyla canlı ve hayatta oluşumuzun bir belirtisidir. Herhangi bir tetikleyici sonucu oluşmayıp, her an kişinin yaşamına eşlik etmektedir ve varoluşumuzla ilişkilidir (İçöz, 2023: 152-153). Kaygı kavramının varoluşçu felsefede yer almasında önemli bir isim olan Kierkegaard'a (Manav, 2011: 207) göre kaygının temel kaynağı, insanın ruh ve bedenden meydana gelen sentez bir varlık olmasıdır. Başka bir ifadeyle kaygılanmak, insan olmanın bir sonucudur (Taşdelen, 2017: 73). Varoluşçu yaklaşım kaygının, bireyin varoluşuna dair temel kaygılarıyla karşılaşmasından kaynaklı olduğunu savunmaktadır (Yalom, 2018: 155).

Varoluşçuluğun önemli isimlerinden Rollo May'e (2019) göre kaygı, kişinin kendi varoluşuyla ilişkilendirdiği değerlerinin ya da varlığının tehlikeye girmesi durumunda yaşadığı duygudur. Deneyimin niteliğine göre kaygının yoğunluğu da değişiklik gösterebilmektedir. Kaygıyı iki ayrı başlık altında inceleyen May, onaylanmamak, beğenilmemek ya da dışlanmak gibi sıkça karşılaşılan kaygı sebeplerini, tehlikeli durumun tehdidiyle orantılı olduğu için normal kaygı olarak adlandırmıştır. Bastırma içermeyen normal kaygı, bilinç düzeyinde yüzleşilebilir bir özelliğe sahiptir. Nevrotik kaygı ise gerçek tehditle orantılı değildir ve kişinin bilinçdışına yerleşen yaşadığı psikolojik çatışmaların ürünüdür. Kaygı uyandıran asıl deneyimi açığa çıkardıktan

sonra normal kaygıyla başa çıkmak için uygulanan yöntemler aracılığıyla nevroitik kaygıyla başa çıkılabilir (May, 2019: 41-44). May, kaygı duymanın beraberinde özgürlüğü getirdiğini belirtir ve kaygı olmadan özgürlük, özgürlük olmadan da kaygının düşünülemediğini, ikisinin de ayrılmaz bir bütün olduğunu savunur (May, 1981; Akt: Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017: 328).

Yalom (2018: 20) ise nihai kaygılar olarak tanımladığı dört alt kaygı tipi tanımlamaktadır. Ölüm kaygısı, nihai kaygıların en belirginini ve en temel olanıdır. Evrensel olmasının yanında psikopatoloji gelişiminde de önemli bir faktördür (Yalom, 2018: 147). Tüm bireyler ölüm kaygısı yaşar ancak sadece bazıları bu duyguyu çok yoğun bir düzeyde deneyimler ve bu da kişinin gelişimini engelleyen, ikincil kaygıları oluşturan savunmalara neden olur (Yalom, 2018: 281). Benliğin en derin düzeylerinde bulunan ve yoğun bir şekilde bastırılan ölüm kaygısı, varoluşla yakından ilişkilidir (Yalom, 2018: 256). Nihai kaygılar arasında yer alan özgürlük, insanın kendi yaşamındaki seçimlerinden, hayat tarzından, davranışlarından sorumlu olmasını beraberinde getirmektedir ve bu durum kaygıya yol açmaktadır (Yalom, 2018: 298). Sınıflandırmada üçüncü grupta yer alan anlamsızlık kaygısı, anlam arayışı içerisinde olan insanın ikileminden oluşmaktadır (Yalom, 2018: 21). Frankl'a (2019) göre ise insanın anlam arayışı içinde olması temel bir güdüdür ve bu anlam sadece kişinin kendisi tarafından keşfedilmektedir (Frankl, 2019: 113). Frankl, yaşamdaki anlam eksikliğinin en büyük varoluşsal kaygı olduğunu belirtmektedir (Yalom, 2018: 563). Kişi, diğer insanlar ve dünya ile ilişki içerisinde olsa da varoluş, tek başına gerçekleştirilebilir. Bu görüşe göre insan yalnız olduğunu farkına vardığında son nihai kaygı olan yalnızlık(yalıtım) kaygısı ortaya çıkmaktadır (Yalom, 2018: 20).

1.1.2.3. Davranışçı Yaklaşım

Bu kuramın önemli isimlerinden olan Skinner'a göre tüm davranışlar daha önceki koşullanmaların bir sonucu olarak oluşmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017: 177). Davranışçı yaklaşım, kaygının koşullu bir tepki olduğunu savunarak, bunu klasik koşullanmaya dayandırmaktadır. Başka bir ifade ile koşullu ve koşulsuz uyaran eşleştğinde koşullu uyaran, koşulsuz bir tepki olarak kaygıyı oluşturmaktadır. Koşullanma ve sosyal öğrenme, gözlem gibi diğer öğrenme süreçleri sonucunda edinilen korku, kaçma ve kaçınma davranışlarını tetikleyerek, korku ve kaygının bu

davranışlar aracılığıyla azalmasına yol açmaktadır. Kaçma ve kaçınma davranışlarının, bu süreç içerisinde kaygı ve korkunun oluşturduğu istenmeyen etkileri yok ettiği düşünülmektedir. Bu durum sonucunda, kaçma ve kaçınma davranışları pekişmekte ve kişinin korku veya kaygı yaşayacağı anlarda aktive olarak kaygının sönmesine engel oluşturmaktadır (Çetinay Aydın, 2017: 230). Klasik koşullanma, kaygı bozukluklarının anlaşılmasında o dönemlerde önemli bir gelişme olsa da tek başına tüm kaygı ve korkuların oluşumunu açıklayamamaktadır (Staats ve Eifert, 1990: 547; Sweeney ve Pine, 2004: 36).

1.1.2.4. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel model, duyguları ve davranışları etkileyen işlevsiz düşüncelere sahip olmanın, birçok psikolojik bozuklukta görüldüğünü belirtmektedir (Beck, 2020: 3). Psikolojik sorunları incelerken algılama, anlamlandırma, yorumlama, değerlendirme ve düşünceleri içeren bilişsel işlevlere dikkat çekmektedir (Türkçapar, 2018: 62). Bu yaklaşıma göre, duyguların hissedilmesi ve davranış biçimleri, insanların içerisinde buldukları durumu yorumlama tarzları ve o duruma ilişkin düşünceleriyle ilişkidir (Beck, 2020: 31; Özcan ve Gül Çelik, 2017: 116). Bilişsel yaklaşıma göre kaygı bozuklukları, kişinin kendisine yönelik algıladığı psikolojik veya fiziksel bir tehditle ilişkili çarpıtılmış(hatalı) inançlardan ortaya çıkmaktadır. Çarpıtılmış inançlarla ilişkili düşünceler, otomatik bir şekilde belirlemektedir. Bu düşüncelerin ortaya çıkmasıyla beraber kişi, işlevsiz olan düşüncelerin mantıklı olduğuna inanarak kaygıyı tetiklemektedir. Kaygının deneyimlenmesine yol açan başka bir faktör ise otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasıyla beraber kişinin potansiyel tehlikelere odaklanarak sürekli tetikte bir halde olmasıdır. Bu uyarılmış hal sonucunda çevreye verilen dikkatin de artmasıyla otomatik düşünceler oluşmakta ve kaygının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Beck, Emery ve Greenberg, 1985: 31). Özetle, olumsuz düşüncelere sahip olmak, kaygılı hissetmeye yol açmaktadır (Burns, 2020: 23). Bu yaklaşıma göre kaygı bozukluklarında sorunun merkezi, duygusal sistemde değil, gerçekliğin tehdit olarak yorumlandığı bilişsel sistemde görülmektedir (Barlow, 2004: 51).

1.1.3. Kaygı Bozukluklarının Sınıflandırılması

Belirli bir düzeyde, herkesin yaşayabileceği bir duygu olarak ortaya çıkan kaygı, bazı insanlar için günlük yaşamı etkileyebilecek sorunlara neden olabilmektedir. Kaygı bozukluklarında, hissedilen kaygının düzeyi, şiddeti ve kaygıya neden olan durumlar bireysel farklılıklar gösterebilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2013: 448). En sık karşılaşılan psikiyatrik tanı gruplarından biri olan kaygı bozukluğu belirtilerinin, yetişkin nüfusunun %28'i tarafından yaşamlarının bir döneminde yaşandığı ifade edilmektedir (Kessler vd., 2005: 595).

DSM-5'e göre kaygı bozuklukları "panik bozukluk, agorafobi, özgül fobi, sosyal kaygı bozukluğu, seçici konuşmazlık(mutizm), yaygın kaygı bozukluğu, ayrılma kaygısı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu ve başka türlü adlandırılmayan kaygı bozukluğu olacak şekilde sınıflandırılmaktadır (Morrison, 2017: 171-172)". Mevcut literatürde, bu tez çalışmasının ilerleyen bölümlerinde karşılaşılabilecek kaygı bozuklukları tanımlanacaktır.

1.1.3.1 Panik Bozukluk

Panik bozukluğun belirgin özelliklerinden biri tekrarlayan panik atakların var olmasıdır. Panik ataklar ise aniden başlayan, kişiye yoğun bir düzeyde endişe, korku, felaket veya dehşet hissettiren ataklardır (Taylor ve Arnow, 2017: 70). Bu hislere, göğüs ağrısı, ürperme, nefes darlığı, nefes alamama, boğulma hissi, kalp çarpıntısı, düzensiz kalp atışı, uyuşma ya da karıncalanma, terleme, mide bulantısı, baş dönmesi, sıcak basması, ürperme ve titreme gibi fiziksel belirtiler eşlik edebilmektedir (Kring ve Johnson, 2017: 177; Morrison, 2017: 174; Oltmanns vd., 2018: 86). Bu belirtiler, otonom (sempatik) sinir sisteminin uyarılmasıyla meydana gelmektedir (Atkinson ve Hilgard, 2015: 534) ve panik atak tanısı için bu belirtilerden en az dört tanesinin bulunması gerekmektedir (APA, 2013: 208). Panik atakların süresi değişim göstermekle beraber genellikle dakikalarca devam ettiği (Morrison, 2017: 173) ve nadiren bir saati geçtiği görülmektedir (Taylor ve Arnow: 2017: 70). Bu ataklar, belirli bir durum tarafından tetiklenebileceği gibi beklenmeyen bir şekilde belirtisiz de gerçekleşebilir ve bir duruma bağlı olarak da ortaya çıkabilmektedir (Morrison, 2017: 174). İlk ataklar, beklenmedik bir şekilde ortaya çıkma eğilimi gösterirken zamanla belirli durumlar, olaylar, kişiler veya yerlerle ilişkili olabilmektedir (Taylor ve Arnow:

2017: 70). Beklenmedik panik ataklar, en az bir aydır kişinin sıklıkla yaşadığı bir olay haline geldiğinde ve kişi, yeni atakları geçirme konusunda endişe duymaya başladığında panik bozukluğu tanısı almaktadır (Atkinson ve Hilgard, 2015: 534; Gerrig ve Zimbardo, 2013: 449). Ayrıca kişi, bu atakları hatırlatan veya tetikleyen durumlardan uzak durarak kaçınma davranışı göstermektedir (Morrison, 2017: 177).

1.1.3.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu

Bu bozukluk, DSM-IV-TR’de sosyal fobi olarak isimlendirilirken, DSM-5’te sosyal kaygı bozukluğu adını almıştır (Kring ve Johnson, 2017: 175). Sosyal kaygı, utanç verici veya aptalca bir şey yapmak veya başkalarında kötü bir izlenim bırakıp onlar tarafından değerlendirilme korkusuyla, sosyal durumlarda rahatsızlık duymak şeklinde tanımlanabilir (Antony ve Swinson, 2021: 23). Sosyal kaygısı olan kişiler, sosyal ortamlarda oldukça güvensiz hissederler ve utanç verici bir duruma düşmekten yoğun bir korku duyarlar. Ellerde ve seste titreme, yüzde kızarma gibi belirtilerin diğer insanlar tarafından anlaşılması korkusu karşısında dehşete düşerler (Atkinson ve Hilgard, 2015: 538). Sosyal kaygının şiddeti ve gerginlik oluşturan sosyal durumların çeşitliliği, kişiler arası farklılıklar göstermektedir (Antony ve Swinson, 2021: 23). Bir kalabalık önünde konuşma yapma, umumi tuvaletleri kullanma, yemek yeme, yazı yazma gibi diğer insanlar tarafından kişinin yakından görülme ihtimalinin olduğu durumlar, olumsuz yönde değerlendirileceği düşüncesiyle birlikte aşırı kaygıya sebep olmaktadır (Morrison, 2017: 185). Sosyal değerlendirme olasılığına maruz kalındığında sürekli devam eden, belirgin düzeyde ve durumla orantısız bir korku yaşanmaktadır (Kring ve Johnson, 2017: 176). Kişi tüm bu kaygı oluşturan durumlardan sıklıkla kaçınma davranışı göstermekte ya da yoğun bir kaygı yaşayarak bu durumlarla başa çıkmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu tanısı için bu belirtilerin en az altı ay görülmesi gerekmektedir (Kring ve Johnson, 2017: 176; Morrison, 2017: 185). Sosyal kaygı bozukluğu, kaygı bozuklukları arasında en sık rastlanılan bozukluk (Antony ve Swinson, 2021: 9) olmasının yanında tüm psikiyatrik rahatsızlıklar arasında en çok görülen ilk dört rahatsızlıktan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Kessler vd., 2005: 595).

1.1.3.3. Yaygın Kaygı Bozukluğu

Yaygın kaygı bozukluğunun temel belirtisi, günlük olaylara dair aşırı ve kişinin kontrolü dışında olan endişe halidir (Robichaud ve Dugas, 2019: 30). Bu endişe, sıklıkla bir nedene bağlı olmadan kendiliğinden başlamaktadır ve uzun süre devam etmektedir. Yaygın kaygı bozukluğuna sahip olan kişilerin endişeleri, sağlık, aile, okul, maddi konular gibi gündelik yaşamda bu tanıya sahip olmayan birçok insanın da yaşadığı endişelerdendir. Farklılık ise bu kişilerin daha yüksek düzeyde ve kontrol edilemez bir endişe halinde olmalarıdır. Bu sürekli endişe hali, işlevselliklerini düşürmekte ve gündelik yaşamlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu belirtilerin en az altı ay boyunca neredeyse her gün devam etmesi ve kas gerilmesi, huzursuzluk, sürekli diken üstünde olma, çabuk yorulma, sinirlenme, dikkat ve uyku alanlarında bozulmalar gibi fiziksel ve zihinsel belirtilerin en az üçünün varlığı, tanı alma şartlarını oluşturmaktadır. Belirtilerin daha dağınık ve gerginlik hissinin daha hafif ve uzun süreli olması, diğer kaygı bozukluklarına kıyasla yaygın kaygı bozukluğunu tanılamayı zorlaştırmaktadır (Kring ve Johnson, 2017: 179; Morrison, 2017: 191). Yaygın kaygı bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığı %13,3 olarak bildirilmektedir (Kessler ve vd., 2005: 601).

1.1.4. Kaygının İki Türü

1.1.4.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı

Spielberger, durumluk ve sürekli kaygı kavramsallaştırılmasında kaygıyı bir kişilik özelliği gibi değerlendiren bilişsel kuramcılardan biridir (Barlow, 2004: 50). Durumluk kaygı, zaman içerisinde azalma ve artma gösteren, geçici bir durum olarak değerlendirilebilen (Spielberg, 1966: 13) ve algılanan tehlikeyle orantılı, o an gösterilen nesnel kaygıdır (Şahin, 2019: 117). Nevrotik kaygı olarak da adlandırılan sürekli kaygı, durumluk kaygıda olduğu gibi dışsal bir tehdit sonucu oluşmamaktadır ve içsel kaynaklıdır (Spielberger, 1966: 13; Spielberger, 1985: 6). Kişinin geçmiş yaşantıları bu kaynakları oluşturabilmektedir ve belirsizliklerin olduğu durumlarda bir tepki olarak sürekli kaygı ortaya çıkmaktadır (Şahin, 2019: 117). Sürekli kaygıda, kaygıya yatkınlığı belirleyen kişisel özellikler ve bireysel farklılıklar dikkate alınmaktadır (Spielberger, 1966: 13). Başka bir ifade ile durumluk kaygıyı çok sık deneyimleme ve kişinin kaygıya yatkın olma durumu, sürekli kaygı olarak

tanımlanmaktadır (Barlow, 2004: 50). Kaygıya yatkınlık düzeyi olarak tanımlanabilecek olan sürekli kaygı, durumluk kaygının yoğunluğunu da belirleyen bir unsur olacaktır (Zeidner ve Matthews, 2010: 8). Sürekli kaygının, sosyal değerlendirme, fiziksel tehlike, belirsizlik ve günlük rutinler olmak üzere en az dört yönü bulunmaktadır. Sürekli kaygı yaşayan kişilerin durumluk kaygılarının da daha yoğun olduğu görülmektedir. Sürekli ve durumluk kaygı arasındaki ilişki, kişiye ya da duruma bağlı olarak değişebilmektedir (Endler ve Kocovski, 2001: 241). Bu iki kaygı türü, Spielberger (1966: 16) tarafından fizik bilimindeki kinetik ve potansiyel enerji terimlerine benzetilmektedir. Bu açıdan bakıldığında durumluk kaygı, şu anda ve belirli bir düzeyde deneyimlenmesiyle kinetik enerjiyi çağrıştırmaktadır. Sürekli kaygı ise potansiyel enerji gibi bir işlev göstermekte ve stres verici bir uyarın aracılığıyla tetiklenmektedir.

1.2. Üst Biliş

1.2.1. Üst Biliş Kavramı

Üst biliş (metacognition) kavramı, literatürde birçok araştırmacı tarafından kavramsal açıdan farklı tanımlamalarıyla karşımıza çıkmaktadır (Hıdıroğlu, 2018: 88; Irak, 2012: 48). Özellikle son 40 yılda bu alanda yapılan araştırma sayısı giderek artış göstermektedir. Üst bilişin, günümüzde birçok çalışmaya konu olduğu halde literatürde sağlam bir kuramsal temel ile yer edinemediği görülmektedir. Bunun sebebi olarak, bu alanda çalışan kişilerin, üst biliş birbirlerinden farklı olarak tanımlamaları ve sınıflandırmaları etkili olabilir (Çakıroğlu, 2007: 22). Ülkemizdeki çalışmalarda farklı şekilde yapılan tanımlamalar, biliş ötesi (Baykara, 2011: 80; Namlu, 2004), biliş üstü (Güven ve Çögenli, 2014: 283), yürütücü biliş (Sökmen ve Kılıç, 2016: 1110; Sübaşı, 2000: 32) ve bilişsel farkındalık (Demir ve Kaya, 2015: 35; Duman, 2008: 1) kavramları örnek gösterilerek sıralanabilir.

Küçük yaştaki çocukların bilişsel gelişimlerinin incelendiği araştırmalar, üst biliş alanında yapılan ilk çalışmalardandır (Schneider ve Lockl, 2002: 224). Flavell'in (1971: 272-278) ilk olarak 1970'li yılların başında çocukların bellek performansları üzerine yürüttüğü çalışmalarının sonucunda üst bellek (meta-memory) kavramı ortaya çıkmıştır. Bu kavramın literatüre girmesinin ardından kişinin kendi öğrenme ve bellek

süreçlerine dair kontrolü vurgulanıp, kısıtlı bir alt alanı ifade eden üst bellek terimi genişletilerek yerini üst biliş bırakmıştır (Flavell, 1979: 906).

Biliş, kişinin gelen uyarıları anlaması, hatırlaması, dikkatini odaklaması ve düşünce süreçleri gibi tüm zihinsel bileşenlerini kapsayan genel bir kavramdır (Garner ve Alexander, 1989: 144-154). Üst biliş ise bireylerin kendi düşünce süreçlerini anlamalarını, yönetmelerini ve değerlendirmelerini sağlamaktadır. Diğer bir ifade ile kişinin kendi bilişsel süreçleri hakkındaki farkındalığı, bilgisi ve inancıdır. Bunlarla sınırlı kalmayıp aynı zamanda bu süreçlerin izlenmesini de içermektedir (Flavell, 1979: 906-911). Bu izleme, kişinin kendi düşünce süreçlerini farkındalıkla takip ederek yönlendirmesi anlamına gelmektedir. Biliş ve üst biliş arasındaki fark, temel bilişsel süreçlerle bu süreçleri farkında olma ve yönetme becerileri arasındaki ayırımı ortaya çıkarmaktadır (Garner ve Alexander, 1989: 144-154).

Üst bilişin alt boyutlardan oluşan bir sistem olması (Braten, 1992: 16), farklı araştırmacıların ortak kabulü olmasına rağmen bu alt boyutların neler olduğu ve aralarında nasıl bir ilişkinin bulunduğu konusunda görüş ayrılıkları bulunmaktadır (Karakelle ve Şentürk, 2012: 46). Üst biliş alanında yapılan çalışmalar sonucunda farklı kuramcılar tarafından geliştirilen modellere ulaşılmaktadır.

1.2.2. Üst Biliş Modelleri

Flavell (1979: 906) üst bilişi, en geniş ifadeyle üst bilişsel bilgi ve üst bilişsel deneyim olmak üzere sınıflandırmaktadır. (1) Üst bilişsel bilgi, kişinin kendisinin ve diğerlerinin bilişsel süreçleri hakkında ne bildiğini içermektedir. Üst bilişin bu alt boyutu kişi, görev ve strateji olmak üzere üçe ayrılır. Kişi bilgisi, kişinin kendi bilişsel özelliklerine dair bilgileri içerirken; görev bilgisi, çeşitli bilişsel görevlerin niteliği hakkındaki bilgileri, üçüncü ve son olarak strateji bilgisi ise bu görevlerle başa çıkmak için kullanılabilecek farklı stratejilerin bilgisini içermektedir (Flavell, 1979: 907). Bu sınıflandırmanın diğer bir alt boyutu olan (2) üst bilişsel deneyimler, kişinin zihinsel işlemlerine dair bilinçli deneyimlerini ifade eder. Bu deneyimler genellikle bir bilişsel faaliyetin öncesinde, bilişsel görev esnasında ya da sonrasında yaşanabilir ve belirlenen hedeflere ulaşmak için strateji değişimi gibi eylemleri içerisinde bulundurur. Kişilerin uygun stratejiyi seçip kullanmasında bu bilgi ve deneyimler etkilidir (Flavell, 1979: 908-909).

Brown (1987:65-116) ise üst biliş, kişinin kendi düşünme ve öğrenme süreçlerini anlaması, farkında olması ve bunları kontrol etme becerisine sahip olup etkili bir şekilde yönetmesi olarak tanımlarken, biliş bilgisi ve bilişin düzenlenmesi olarak iki alt boyutta sınıflandırmaktadır. (1) Biliş bilgisi, kişinin kullanabileceği stratejileri, bu stratejilerin hangi durumlarda ve görevlerde kullanılması gerektiğini ve tüm bu sürecin yönetilmesini içermektedir. (2) Bilişin düzenlenmesi ise bir problemi çözerken gerekli olan kapasiteyi yönlendirmek ve düzenlemek için kullanılan bilişsel süreci ifade eder. Bu süreç, problem çözme esnasında gerekli adımları anlama, hedefe ulaşmak için stratejileri ve sonraki adımları planlama, girişimde bulunulan eylemlerin etkinliğini izleme, düzenleme ve değerlendirme gibi aktiviteleri içerisinde bulundurmaktadır. Brown'un modelinde üst biliş, karşılaşılan problemlerin çözümünde etkili olan bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır ve planlama, izleme, değerlendirme ve tahmin etme olmak üzere dört bileşenin bir araya gelmesiyle açıklanmaktadır (Brown, 1977: 74).

Klinik psikoloji alanında yaptığı çalışmalarla üst bilişe önemli bakış açısı kazandıran Wells (2000: 5), üst bilişsel bilgi, üst bilişsel deneyimler ve üst bilişsel stratejilerden oluşan üç alt boyut tanımlamaktadır. (1) Üst bilişsel bilgi, kişilerin kendi düşünce sistemine dair sahip olduğu inançları içermektedir. Bu inançlar, düşüncelerin anlamı veya bellek ve bilişsel kontrolün etkinliği hakkında olabilmektedir. Üst bilişsel bilgi psikolojik bozukluklar perspektifinde açık ve örtük olacak şekilde iki alt bileşene ayrılmaktadır. Açık üst bilişsel bilgi, bilinçli olarak gerçekleşir ve birey tarafından sözlü olarak ifade edilebilir. Yaygın kaygı bozukluğuna sahip olanların endişeye dair olan tehlikeli ve kontrol edilemez olduğu yönündeki inançları, açık üst bilişsel bilgiye örnek verilebilir. Diğer bir üst bilişsel bilgi türü ise örtük üst bilişsel bilgiler olup, bunlar açık üst bilişsel bilgilerin aksine bilinçli ve sözlü olarak ifade edilemezler (Wells, 2000: 9). (2) Üst bilişsel deneyimler ise düşünceler gibi zihinsel olayların değerlendirmesini, kişinin kendi bilişsel durumuna ilişkin yargılarını ve üst bilişsel duyguları içerisinde bulundurmaktadır. Bu deneyimler, başka bir ifadeyle üst bilişsel bilginin bilişin değerlendirilmesi için kullanılmasıdır ve psikolojik bozukluklarla çeşitli şekillerde ilişkilendirilmektedir (Wells, 2000: 9-10). Modelin üçüncü bileşeni olan (3) üst bilişsel stratejiler, kişilerin bilişsel sistemlerinin eylemlerini yönlendirmek için kullandıkları tepkiler şeklinde ifade edilebilir. Günlük yaşam esnasında insanlar bilişsel işlemlere etki eden birçok strateji kullanırlar. Bu stratejiler, kişinin düşünme

süreçlerini yoğunlaştırabilen, baskılayabilen veya değiştirebilen yapılar olarak karşımıza çıkmaktadır (Wells, 2000: 10-11). Üst bilişsel bilgi (inançlar), deneyimler ve stratejiler birbirlerine bağlıdır ve üç alt bileşen arasındaki uyumsuzluk psikolojik bozukluklarda karşımıza çıkmaktadır (Wells, 2009: 7)

Üst biliş kavramı; gelişim psikolojisi, eğitim psikolojisi, bilişsel psikoloji ve klinik psikoloji gibi başlıca alanlarda yapılan çalışmalarla literatürde kendisine yer edinmektedir (Karakelle ve Saraç, 2010: 55). 1970’li yıllarda yapılan çalışmalar özellikle üst bilişsel bilgi ve üst bilişsel deneyim alt boyutlarına odaklanırken, 80’li yıllarda bilişsel psikolojinin de ön plana çıkmasıyla daha çok üst bilişsel kontrol ve üst bilişsel strateji alt boyutlarına odaklanılmıştır (Norman vd., 2019: 5). Üst biliş kavramının klinik psikoloji alanında çalışılması ise bilişsel davranışçı terapi ekollerinin, psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasında etkili olabileceği düşünülen birtakım içsel süreçleri göz ardı etmesinin ardından ortaya çıkmaktadır. Bu eleştiri, bilişsel davranışçı terapi ekollerinin kişinin kendi zihnine yönelik anlama, kontrol etme ve düzenleme gibi bilişsel becerilere yeterince odaklanmadığını ve bu süreçlerin psikopatolojideki rolünü yeterince dikkate almadığını ifade etmektedir (Wells, 2000:14; Wells ve Matthews 1996: 881; Wells ve Purdon, 1999:71). Klinik psikolojiye dair en temel üst biliş çalışmaları, psikolojik sorunların altında yatan üst bilişsel süreçlere vurgu yaparak 1990’lı yıllardan bugüne sürdürülmektedir (Wells, 1995: 301; Wells ve Carter, 1999: 585-594; Wells ve Matthews, 1994-274; Wells ve Matthews 1996: 881; Wells ve Purdon, 1999:71-72).

1.2.3. Üst Bilişsel Model Çerçevesinde Psikopatolojilerin Değerlendirilmesi

Birçok psikolojik bozukluğun hem ortaya çıkışında hem de sürdürülmesinde işlevsel olmayan üst bilişler, önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Wells ve Matthews, 1994: 234; Wells ve Matthews, 1996:887). Yaşanan psikolojik rahatsızlığın ortaya çıkışındaki sebepleri belirleyebilmek için düşüncenin içeriğine dair bilgi sahibi olmak önem arz etmektedir (Wells, 2000: 6). Düşüncelerin içeriğine yönelik üst bilişsel inançlar, duygularımızı ve davranışlarımızı da şekillendirmektedir (Wells, 1995: 304). Kişinin kendi düşünme sürecine dair üst bilişsel inançları ve düşüncelerinin içeriğiyle ilgili inançları, psikolojik sorunların oluşmasında önemli bir faktör olarak görülmektedir (Wells, 1995: 303).

Wells ve Matthews (1994: 234) tarafından psikolojik bozuklukların bilişsel işleme ve dikkatle ilgili yönlerini açıklamak için geliştirilen Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli (Self-Regulatory Executive Function Model, S-REF), bilişsel kuramın eksikliklerinin giderilmesi amacıyla oluşturulmuştur (Wells ve Matthews, 1996: 884). Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler (Self Regulatory Executive Function, S-REF) modeli, psikolojik bozuklukların ortaya çıkışında etkili olan uyum bozucu süreçleri açıklamak için üç temel düzey tanımlamaktadır. (1) Kişinin fark etmeden yürüttüğü otomatik ve refleksif olarak gerçekleşen işlemlerdir. (2) Bilinçli çabanın ve dikkatin ön planda olduğu, değerlendirmelerin ve davranış kontrollerinin yer aldığı işlem düzeyidir. (3) Uzun süreli bellekte depolanmış bilgi veya öz inançların yer aldığı düzeydir (Wells, 2009: 9). Depolanan bu bilgiler, bireyin düşünce ve davranışlarında kendini düzenleme işlevi görür. Bu üç işlem düzeyinin bir arada çalışması bireylerin tepkileri ve deneyimleri üzerinde etkilidir (Wells ve Matthews, 1996: 882) İşlemlerde veya üç düzeyin etkileşimi arasında meydana gelecek bir sapma, psikolojik bozuklukların oluşumunda ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Wells ve Matthews, 1996: 887). S-REF modeline göre psikolojik bozukluğa (Myers ve Well, 2015:634) ve tedavi sonrası tekrar ortaya çıkmaya etki eden bir Bilişsel Dikkat Sendromu bulunmaktadır (Wells ve Matthews, 1996: 884). Bu sendrom üst bilişlerin, değerlendirme ve başa çıkma stratejileri üzerindeki kontrolü sebebiyle ortaya çıkmaktadır (Wells, 2009: 22).

Bilişsel Dikkat Sendromu (Cognitive Attentional Syndrome, CAS), endişe ve ruminasyonları içeren düşünceleri, tehdit olarak algılanan olaylara ve durumlara odaklanmayı ve sağlıklı olmayan baş etme davranışlarını içermektedir (Wells, 2009: 10; Fisher ve Wells, 2009: 11). CAS'ın bir bileşeni olan ruminatif düşünceler genellikle geçmiş odaklıyken, benzer bir süreç olan tekrarlayıcı endişeler gelecek odaklıdır. Endişe, algılanan tehdidi tahmin etmek, kaçınmak ve baş etme davranışları göstermek için yollar aramaya çalışır ve bu bilişsel süreç zincirleme olarak devam eder. Bu zincirleme dizi sürekli "Ya şöyle olursa" sorusuna cevap arar. Olumsuz düşünceler ve duygular sonucunda endişe, kişinin kendisine yönelik potansiyel tehditlerin tehlike hissini arttırmasıyla kaygıya yol açmaktadır (Fisher ve Wells, 2009: 12). Başka bir ifadeyle, endişe ve ruminasyon içerikli düşünceler, tehdit duygusunu aktive etmektedir (Wells, 2009: 14). Endişe ve ruminasyona ek olarak CAS, bir dikkat stratejisi olarak tehdit izlemeyi de içerisinde bulundurmaktadır. Bu kavram dikkatin,

kişinin algıladığı potansiyel tehdit unsurları üzerine odaklanmasıdır. Sosyal fobiye sahip bir kişinin başkaları tarafından nasıl görüldüğünü izlemesi, CAS'ın tehdit izleme bileşenine örnek gösterilebilir (Fisher ve Wells, 2009: 13). Kişinin artan tehdit algısıyla kullanmaya başladığı stratejiler, düşünceleri bastırma veya kaçınma gibi uyumsuz baş etme tarzlarına yol açmaktır. Üst bilişsel model, psikolojik bozukluklarda rol oynayan bir düşünce biçimi olan Bilişsel Dikkat Sendromu'nun bu bozuklukların tedavisi noktasında ortadan kaldırılmasını ve hatalı üst bilişsel inançların değişimine odaklanmayı önermektedir (Wells, 2009: 22).

S-REF, aynı zamanda yaygın kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasında rol oynayan unsurları açıklamak için de kullanılan bir modeldir. Bu modele göre, kişinin kendisine, dünyaya ve geleceğe dair olumsuz inançları, işlevsel olmayan üst bilişleri oluşturmaktadır. Bu inançlarsa S-REF'te birinci düzey olan otomatik işlemler düzeyindeki düşünceleri tetikleyebilir ve kişinin dikkatini potansiyel tehditlere odaklamasına yol açabilir. Yaygın kaygı bozukluğunun üst bilişsel modelinde, potansiyel tehditle ilgili tetikleyicilere karşı kişi, endişeyi bir baş etme stratejisi olarak kullanmaktadır ve bunun faydasına dair olumlu bir inanca sahiptir. Bunun sonucu olarak endişe, yaygın kaygı bozukluğuna sahip kişiler tarafından bir çözüm aracı gibi görülebilmektedir (Wells ve Carter, 1999: 587). Tüm bu süreç kişinin kaygı düzeyinin artmasına ve yaygın kaygı bozukluğunun oluşumuna katkıda bulunabilir (Wells ve Matthews, 1996: 887).

Psikolojik bozuklukların üst biliş çerçevesinde değerlendirilmesi, bu alanda literatürde oldukça yer edinen yaygın kaygı bozukluğunun da yakından incelenmesini gerektirmektedir. Yaygın kaygı bozukluğunun üst bilişsel modeli bu patolojideki belirtileri, kişinin kaygı hakkındaki üst bilişleriyle ve endişeyle başa çıkmak için kullandığı stratejilerle ilişkilendirmektedir. Bu modele göre, olumlu ve olumsuz üst bilişsel inançlar, kaygı düzeyini arttırmakta ve kullanılan üst bilişsel stratejiler kaygıyı sürdürmektedir (Wells, 1999: 86). Bunun yanında olumlu ve olumsuz üst bilişsel inançlar, kaygı belirtilerinin ortaya çıkması ve gelişimiyle ilişkilidir. Olumlu üst bilişsel inançlar, kaygı ile başa çıkmada ilk aşamada gerekliken, olumsuz üst bilişsel inançlar belirtiler arttıkça sonraki aşamalarda daha belirgin bir hale gelmektedir (Ryum vd., 2017: 5). Ayrıca olumsuz üst bilişsel inançlar da yaygın kaygı bozukluğunun gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Wells, 2005: 107). Olumlu üst bilişsel inançlar, endişe etmenin kişiye fayda sağladığı

yönündeki inançlardır. “Endişe edersem hazırlıklı olurum” ya da “Tehlikeye odaklanırsam güvende olurum” cümleleri bu kategorideki üst bilişsel inançlara örnek gösterilebilir (Wells, 2009: 15). Yaygın kaygı bozukluğuna sahip bireyler, endişelenmenin kendilerine faydalı olan bir baş etme stratejisi olduğu yönünde katı bir inanca sahiplerdir (Wells ve Carter, 1999: 585). Kişi bu inançlar sayesinde kaygılı düşünceleri üzerine düşünerek potansiyel tehlikelerinden korunabileceğine inanır (Wells, 1999: 89). Üst bilişin bir diğer alanı olan olumsuz üst bilişsel inançlar ise kaygının tehlikeli ve kontrol edilemez olmasını vurgulamaktadır (Wells, 2005: 110; Wells ve Carter, 1999: 585). Kişi kaygılı düşünceler üzerine düşünerek kaygı düzeyinin daha da artacağına inanmaktadır (Wells, 1999: 89; Wells, 2005: 110). “Endişelerimi kontrol edemiyorum”, “Endişelenmek, bedenime zarar verebilir” cümleleri, olumsuz üst bilişsel inançlara örnek gösterilebilir (Wells, 2009: 16).

Yaygın kaygı bozukluğunun üst bilişsel modelinde patolojik kaygının oluşmasına neden olduğu düşünülen iki endişe tipi tanımlanmaktadır (Wells, 1999: 90-91). İlk grup olan Tip1 endişe, gündelik yaşam olaylarına ilişkin kaygıları içermektedir ve dışsal olaylar, durumlar ya da fiziksel semptomlar gibi bilişsel olmayan içsel süreçlere dair endişelenmeyi kapsar (Wells ve Carter, 1999: 587). Üst bilişlerle Tip2 endişeye kıyasla daha az ilişkilidir. Tip2 endişe ise üst biliş dair kaygıları içerisinde bulundurur, kişinin kendi kaygıları üzerine olan düşüncelerinin kontrol edilemez olduğu yönündeki kaygılarını içerir (Wells, 1995: 317; Wells ve Carter, 1999: 587). Tip2 endişe, üst bilişsel inançlarla, bilişsel kendini düzenleme stratejilerinin uygulanmasıyla ve bilişin izlenmesiyle yakından ilişkilidir. Gündelik bir kaygı neredeyse hiç Tip2 endişe içermezken, yaygın kaygı bozukluğundaki gibi patolojik bir kaygı hem Tip1 hem de Tip2 endişe içerebilir. Üst bilişlerle yakından ilişkili olan Tip2 endişe, gündelik Tip1 sınıfındaki bir endişeyi yaygın kaygı bozukluğunda görülen türden bir kaygıya dönüştürmede rol oynar (Wells, 1995: 305).

Son zamanlarda, üst bilişsel modellerin psikolojik sorunlarla ilişkisini inceleyen araştırmaların giderek artış göstermesi dikkat çekmektedir (Irak, 2012: 48). Mevcut literatür incelendiğinde obsesif-kompulsif bozukluk (Fisher ve Wells, 2005: 821; Myers ve Wells, 2013: 177; Purdon ve Clark, 1999: 103), yaygın kaygı bozukluğu (Wells, 1995: 301; Wells, 1999: 86; Wells ve Carter, 1999: 585; Wells, 2005: 107), depresyon (Papageorgiou ve Wells, 1999: 156; Papageorgiou ve Wells 2003: 261; Özsoy ve Kuloğlu, 2017: 42), panik bozukluk (Böke vd., 2015:1; Cucchi vd., 2012:

246; Wells ve Carter, 2001: 93), sosyal kaygı (Clark ve Wells, 1995: 69; Wells, 2007: 22), travma sonrası stres bozukluğu (Roussis ve Wells, 2006: 111; Wells ve Sembi, 2004: 307), psikoz (Morrison ve Wells, 2003: 252), alkol bağımlılığı (Spada ve Wells, 2005: 150; Spada ve Wells, 2006: 138; Spada ve Wells, 2008: 515), madde (Toneatto 1999: 167) ve sigara bağımlılığı (Spada vd., 2120) gibi birçok alanda üst bilişin psikolojik bozukluklarla ilişkisi görülmektedir.

1.2.4. Üst Biliş ve Kaygı

Üst bilişler, bilişsel süreçlerin sağlıklı ve uyumlu çalışmasında önemli bir rol oynadığından dolayı bu sistemde meydana gelebilecek bir aksaklık, birçok psikopatolojinin oluşumunda ve sürdürülmesinde önemli bir etken olarak görülmektedir (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004: 386). Cartwright-Hatton ve Wells (1997: 294), üst bilişi beş alt boyutla sınıflandırmaktadır. (1) Endişeye ilişkin olumlu inançlar; endişelenmenin problemleri çözüme ve olumsuz durumları engellemede yardımcı olduğunu ve endişelenmenin normal bir kişilik yapılanması için gerekli bir özellik olduğunu düşündüren inançları içermektedir. (2) Endişeye dair olumsuz inançlar; endişenin kontrol edilmesi gereken, tehlikeli bir şey olduğu yönündeki inançlardır. Bu inançlara sahip olan bireyler, endişelenmenin kontrol edilemez olduğunu düşünür ancak kendilerini güvende hissetmek amacıyla bu endişeyi kontrol altına almaya çalışır. Bir diğer alt boyut olan (3) bilişsel güven; kişinin bellek ve dikkat işlevselliğini kapsayan bilişsel becerilerine duyduğu güvene dair inançlardan oluşmaktadır. (4) Düşünceleri kontrol ihtiyacı ise; birtakım düşüncelere sahip olmaktan kaynaklanan olumsuz sonuçlarla ilgili inançlardan meydana gelmektedir. Bu alt boyut, kişinin bazı düşüncelerinden dolayı cezalandırılabilmesine dair maddeleri içerisinde bulundurmaktadır. Bu sınıflandırmanın son bileşeni olan (5) bilişsel farkındalık; kişinin, kendi düşünce süreçlerine yönelik odağını ifade etmektedir. Psikolojik bozukluklar ve üst biliş arasındaki ilişkiyi inceleyen ilgili literatür, genel olarak belirtilen beş alt faktör ve çalışılan psikopatoloji arasındaki ilişki üzerinden bilgi sağlamaktadır.

Üst bilişin endişeye yönelik olumlu inançlar, endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna dair olumsuz inançlar, düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel güven ve bilişsel farkındalıktan oluşan tüm alt boyutları, kaygı düzeyi ile pozitif yönlü istatistiksel

açından anlamlı bir ilişki göstermektedir (Ryum vd., 2017: 3; Spada vd., 2008: 1176). Üst bilişlere dair alınan toplam puan arttıkça kaygı düzeyi de artmaktadır (Irak ve Tosun, 2008: 1319-1320; Tajrishi, Mohammadkhani ve Jadidi, 2011: 532). Bu bulgu, üst biliş ve sürekli kaygı ilişkisine bakıldığında da benzer sonuçlarla desteklenmektedir (Davis ve Valentiner, 2000: 519; Irak ve Tosun, 2008: 1319-1320) ancak bilişsel farkındalık alt boyutunun ve kaygı düzeyinin ilişkili bulunmadığı, diğer dört alt boyutunsa kaygı düzeyiyle pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği çalışmalar da literatürde mevcuttur (Tajrishi, Mohammadkhani ve Jadidi, 2011: 532). Bilişsel farkındalığın, üst biliş ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı ilişkisinde de anlamlı bir ilişki göstermediği görülmektedir (Delavar vd., 2014: 197). Bu araştırma sonucunun aksine bilişsel farkındalık, sürekli kaygı düzeyinin bir yordayıcısı olarak da karşımıza çıkabilmektedir (Nordahl vd., 2019: 4)

Üst biliş ve durumluk kaygı ilişkisine yakından bakıldığında, kontrol edilemezlik ve tehlikeye ilişkin olumsuz inançlar, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel güvensizlik ile durumluk kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü, istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki gözlenirken, bilişsel farkındalık ve endişeye ilişkin olumlu inançlar ile durumluk kaygı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememektedir. (Dragan vd., 2012: 703; Spada, Georgiou ve Wells, 2010: 67). Patolojik kaygının açıklanmasında önemli bir yere sahip olan kontrol edilemezlik ve tehlikeye dair olumsuz inançların, üst biliş ve kaygı düzeyi ilişkisinde beş alt boyut arasından en yüksek korelasyona sahip olduğu (Irak ve Tosun, 2008: 1319-1320; Ryum vd., 2017: 3; Spada vd, 2008: 1176) ve tek başına kaygı düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir (Nordahl vd., 2019: 4; Saed, Purehsan ve Akbari, 2010: 1688; Tajrishi, Mohammadkhani ve Jadidi, 2011: 532; Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2011: 395).

Birçok kaygı bozukluğunun bilişsel teorisinde ve özellikle de yaygın kaygı bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozuklukta, bireylerin kendi düşüncelerini nasıl değerlendirdiği ve yorumladığına dair üst bilişsel inançlar önemli bir rol oynamaktadır (Corcoran ve Segal, 2008: 35). Yaygın kaygı bozukluğu tanısı alanların endişelerine ilişkin olumsuz üst bilişsel inançları, endişelerinin tekrarlayıcı, yaygın ve kontrol edilemez olmasında önemli bir yere sahiptir. Olumsuz olan bu inançlar, düşüncelerin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğu yönünde iki ana noktaya odaklanmaktadır (Wells, 2005: 108). Bu kişiler, düşünceleri kontrol ihtiyacı gibi olumsuz üst bilişsel inançları daha fazla kullanmaktadırlar (Wells, 2010: 139). Endişeye ilişkin olumlu inançlar, kontrol

edilemezlik ve tehlikeye dair olumsuz inançlar ve düşünceleri kontrol ihtiyacı, bu bozuklukta ön plana çıkan üst bilişlerden olmakla beraber kişilerin üst biliş dair aldıkları toplam puanlar da yaygın kaygı bozukluğu olmayan gruba göre farklılık göstermektedir (Ellis ve Hudson, 2011: 35-36).

Üst bilişin sınıflandırılmasında karşımıza çıkan bu üç alt boyut, obsesif kompulsif belirtilerle de ilişkilidir (Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2008: 435) ve üst bilişin alt boyutları ve obsesif kompulsif belirtiler arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Gwilliam, Wells ve Cartwright-Hatton, 2004: 142; Myers ve Wels, 2005: 812). Düşünceleri kontrol etme ihtiyacı ve kontrol edilemezlik ve tehlikeye ilişkin olumsuz inançlar, obsesyonlarla güçlü bir ilişki gösterirken, bilişsel güvensizlik ve obsesif kompulsif bozukluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemektedir (Gwilliam, Wells ve Cartwright-Hatton, 2004: 142; Moritz vd., 2010: 531) ancak bu bulgunun tersi yönünde sonuçlara ulaşan çalışmalar da literatürde mevcuttur. Obsesif kompulsif bozukluğa sahip kişilerin düşüncelerini daha fazla izlemeleri ve belleklerine daha az güven duymaları sonucu düşüncelerini kontrol ihtiyacı artış göstermekte ve obsesyonların ortaya çıkmasına katkıda bulunmaktadır (Hermans vd., 2003: 395-39; Hermans vd., 2008: 98).

Üst biliş ve kaygı ilişkisinde öne çıkan diğer bir kaygı bozukluğu olan panik bozukluğa sahip olanlar, endişeye ilişkin olumlu inançlara, kontrol edilemezlik ve tehlikeye dair olumsuz inançlara, düşük bilişsel güvene ve düşünceleri kontrol ihtiyacına dair olumsuz inançlara sahip olup, kontrol grubundaki kişilere oranla bu alt ölçeklerden daha yüksek puan almaktadırlar (Morrison ve Wells, 2003: 255). Kontrol edilemezlik ve tehlikeye ilişkin olumsuz inançları ve düşünceleri kontrol ihtiyacına yönelik üst bilişsel inançları daha fazla kullanmaktadırlar (Böke vd., 2015:4; Cucchi vd., 2012: 551). Panik bozukluğu olanlarda kontrol edilemezlik ve tehlikeye ilişkin olumsuz inançlar (Aydın vd., 209: 297-298), düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık ile kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde bir ilişki mevcuttur. Bununla birlikte panik bozukluk hastalarının sürekli kaygı düzeyi arttıkça belleklerine duydukları güven azalmakta ve bu alanda yaşanan sorunlar artmaktadır (Özsoy ve Kuloğlu: 2017: 47)

İlgili literatür incelendiğinde yaygın kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk ve sosyal kaygıda kontrol edilemezlik ve tehlikeye ilişkin olumsuz inançlar ve düşünceleri kontrol ihtiyacı öne çıkmakla beraber üst biliş ait olan bu alt

faktörler, yaygın kaygı bozukluğuna sahip bireylerde panik bozukluk, sosyal kaygı veya sağlıklı kişilerden oluşan gruplara kıyasla daha yüksek düzeyde bulunmaktadır (Wells ve Carter, 2001: 93). Bununla birlikte üst bilişsel terapi, üst bilişsel inançların ve kaygı düzeyinin azalması üzerinde etkili olan bir terapi yaklaşımı olarak varlığını sürdürmektedir (Valizade vd., 2013: 1557; Wells ve King, 2006: 210).

1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme

1.3.1. Duygunun Tanımı ve Duygu Düzenleme

Duygu kavramının tam olarak açıklandığı ortak bir tanım henüz belirlenmemiştir (Ekman, 1993: 386). Oldukça karmaşık olan bu kavram en temel biçimde bireylerin içsel deneyimlerini, fizyolojik tepkileri, düşünsel süreçleri ve kişisel olarak önem verilen durumlara karşı gösterilen davranışları kapsayan, zihinsel ve bedensel değişimlerin karmaşık bir birleşimi şeklinde açıklanabilir (Gerrig ve Zimbardo, 2013: 370). Duyguların ortaya çıkışı, karmaşık bir süreç olmasının yanı sıra birçok bileşeni de içerisinde bulundurmaktadır (Smith vd., 2003: 390). Kişinin içinde bulunduğu mevcut duruma yönelik yapmış olduğu bilişsel değerlendirme, bu çok bileşenli sürecin ilk adımını oluşturmaktadır. Deneyimlenen duygunun oluşturduğu ruh halinin ardından kişi, belirli bir şekilde düşünmeye ve davranmaya başlamaktadır. Bu kısımda otonom sinir sisteminin devreye girmesiyle yaşanan duruma özgü içsel vücut tepkileri oluşmaktadır. Bu tepkilere ise yüz ifadeleri gibi davranışsal tepkiler eşlik etmektedir. Duygunun altı bileşenden oluştuğunu (Lazarus, 1991: 352) savunan bu görüşe göre duygulara verilen yanıtlar, başka bir ifadeyle kişilerin duyguları ortaya çıkaran durumlarla başa çıkma davranışları son bileşeni oluşturmaktadır (Smith vd., 2003: 390-391). Bununla birlikte duygular, yaşamsal önem taşıyan olaylar karşısında baş etme becerisi sağlamak amacıyla da gelişmektedir (Ekman, 2003: 46).

Kişinin kendi duygusal durumunu fark etmesi, anlamlandırması ve bunu uygun bir şekilde yönetmesi için farklı davranış stratejilerini kullanması, duygu düzenleme sürecini oluşturmaktadır (Thompson, 1994: 29). Bu süreç, duyguların yoğunluğunu, süresini ve ifade ediliş biçimini değiştirmeyi içerisinde bulundurmaktadır. Duygu düzenleme, bireyin duygusal tepkilerini yönetmesini sağlarken aynı zamanda duygusal deneyimlerini de daha olumlu bir hale getirmesine katkı sağlamaktadır (Gross, 1998: 275). Ayrıca, kişinin kendi duygularını düzenlemesi şeklinde içsel olarak veya

başkalarının duygularını düzenlemesi şeklinde dışsal şekilde görülebilmektedir. (Gross ve Jazaieri, 2014: 388; Gross, Sheppes ve Urry 2011: 767-768).

Duygu düzenleme alanının en temel tanımsal karmaşıklığı, duygu yönetimi konusunda neyin düzenlendiğini belirlemede karşımıza çıkmaktadır. Fizyolojik uyarılma, bilişsel değerlendirme, nörolojik aktivasyon, dikkatle ilgili süreçler gibi farklı yönleri içerisinde bulunduran bir olgu olan duygunun yönetimi, duygu düzenleme kavramını tek başına karşılamamaktadır (Thompson, 1994: 30). Etkili bir duygu düzenlemenin tam olarak ne anlama geldiği konusundaki belirsizlikler devam etmektedir (Mauss vd., 2007: 116; Walden ve Smith, 1997: 7). Duygu düzenleme sürecini daha iyi anlayabilmek için duygu düzenlemesindeki motivasyonları belirlemek önemlidir (Tamir, 2015: 2). Duygu düzenlemeye ilişkin yapılan araştırmalar, olumlu duygular kadar olumsuz duyguların da düzenlenebileceğini vurgular ve kişinin kaynaklarını zorlayan süreçlerle beraber zorlamayanları da içerisinde bulundurur. Başa çıkma kavramı ise en temelde olumsuz duygulanımı azaltmayı amaçlamasıyla duygu düzenlemeden ayrılmaktadır (Gross, 1998: 275-276).

Duygu düzenleme kavramı içerisinde yer alan farklı yöntemleri kavramsallaştırmak için çeşitli teorik yapılar öne sürülmüştür. Bununla birlikte, bu modeller arasından duygu düzenleme süreç modelinin en yaygın kullanılan model olduğu söylenebilir (Webb, Miles ve Sheeran, 2012: 775). Bu model, duygu düzenleme sürecini beş aşamada açıklamaktadır. Bu aşamaların ilki olan (1) Durum seçimi, duygusal etkisine göre belirli bir duruma girilmesi veya o durumdan kaçınma kararının verilmesidir. (2) Durum değiştirme, kişinin içinde bulunduğu durumu değiştirerek oluşan duygusal etkiyi de değiştirmesini içerisinde bulundurmaktadır. (3) Dikkat dağıtma, yine duygusal yanıt üzerinde etkili olacak şekilde dikkati yönlendirme ve yeniden odaklama sürecidir. (4) Bilişsel değişim, bir durumun anlamını değiştirerek duyguları etkilemeye yönelik çabalar. Modelin son bileşeni olan (5) tepki düzenleme ise duygusal tepkiye neden olan duruma karşı davranışsal, fizyolojik veya deneyimsel çıktıları kontrol edip değiştirme çabalarını içermektedir (Webb, Miles ve Sheeran, 2012: 775; Gross ve Jazaieri, 2014: 388-389). Özet olarak duygu düzenleme süreç modeli, duyguları kontrol etmek için kullanılabilen hem bilişsel hem davranışsal bazı stratejileri içeren duygu düzenleme sürecini beş aşamada açıklamaktadır (Gross ve Jazaieri, 2014: 388). Bu model, öncül odaklı ve yanıt odaklı duygu düzenleme stratejileri de içerisinde bulundurmaktadır (Mennin ve Farach, 2007: 334; Gross, 1998:

224). Öncül odaklı duygu düzenlemesi, kişinin duygusal yanıtı üzerinde etkili olan durumları değiştirmeye veya önlemeye çalıştığı strateji türüdür. Yanıt odaklı duygu düzenleme de ise duygunun oluşum süreci geçmişte kalmıştır, kişi üretilen duygusal tepkilerini düzenleyebilir. Üzüntü hissini deneyimleyen birinin bunu dışarıya yansıtılmak için gülümsemeye çalışması bu stratejiye örnek gösterilebilir (Gross ve Munoz, 1995: 153).

Duygu düzenlemenin daha iyi bir şekilde anlaşılması için üç düzeyden oluşan bir sınıflandırma yapılmaktadır. Farklı farkındalık düzeylerinden oluşan bu sınıflandırmada, farkındalığın olmadığı düzeyde, kişinin duygusal yanıtları üzerinde bilinçli bir kontrolü yoktur ve duygu düzenleme otomatik bir şekilde gerçekleşmektedir (Mayer ve Salovey, 1995: 200). Duygu düzenlemenin otomatik olarak gerçekleştiği bu aşama, negatif duygu deneyimiyle daha az ilişkilidir. Diğer bir düzey olan düşük farkındalık düzeyinde duygu düzenleme, duyguların farkında olunduğu ancak bu farkındalığın ileri bir düzeyde olmadığı ve duygusal tepkilere yönelik düzenlemelerin bazı durumlarda otomatik bir şekilde devam ettiği bilinç düzeyidir (Mayer ve Salovey, 1995: 202). Üçüncü olan yüksek farkındalık düzeyinde ise kişi, duygusal durumlar ve yanıtlar üzerinde bilinçli bir farkındalığa ve kontrole sahiptir. Duygularını farkındadır ve onları anlamaya ve yönetmeye çalışmaktadır. Bu düzeyde, duyguların ifade edilmesi, düzenlenmesi ve yönetilmesi için farklı stratejiler kullanılmaktadır (Mayer ve Salovey, 1995: 202-203). Bu stratejiler, kişinin duygu düzenleme hedeflerine ulaşmak için kullandığı yöntemleri ifade etmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014: 388).

Dikkat dağıtma, problem çözme, duygusal geri çekilme, duygusal ifade etme, bilişsel yeniden yapılandırma ve sosyal destek arama gibi stratejiler kişinin duygusal durumunu değiştirmesine, kabul etmesine veya yönetmesine yardımcı olmaktadır (Thompson, 1994: 43). Başka bir ifade ile duygu düzenleme stratejileri, kişilerin duygusal durumlarını yönetmek için kullandıkları farklı teknikler olup, duygusal deneyimleri arttırma, azaltma ya da değişimleme için kullanılmaktadır (Thompson, 1994: 39). Bu stratejiler, bilinçli olarak gerçekleşebildiği gibi bilinçdışı bir şekilde de gerçekleşebilmektedir (Gross, 2001: 215; Gross ve John, 2003: 348; Mauss, Cook ve Gross, 2007: 698).

Duygu düzenleme stratejileri hem duygu düzenleme süreç modelinde hem de birçok çalışmada bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki alt boyuta

ayrılmaktadır. Kişinin bir olay veya duruma dair düşüncelerini değiştirerek duygusal yanıtını düzenlemeye çalışması, bilişsel yeniden değerlendirme olarak adlandırılmaktadır. Bu strateji düşünceleri yeniden yapılandırarak, olayları farklı bir şekilde ele almaya ve bunun sonucunda daha olumlu bir değerlendirme yapmaya yardımcı olmaktadır (Gross ve John, 2003: 348-349). Bastırma ise bu duygusal yanıtın dışa vurulmamak üzere baskılanması ve duyguların ifade edilmemesini içermektedir. Bu stratejilerin kullanımı duygu düzenlemeye dair farklı sonuçlara yol açmaktadır. Yeniden değerlendirme stratejisi, olumsuz bir duygu ifadesini azaltabilirken bastırma, olumlu olan duygu ifadesini azaltabilmektedir (Gross, 2001: 215-217; Gross ve John, 2003: 348-349). Bastırma, psikopatolojik belirtilerle pozitif yönlü bir ilişkiye sahipken yeniden değerlendirme, negatif yönlü anlamlı bir ilişki göstermektedir (Webb, Miles ve Sheeran, 2012: 777).

1.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme

Duygu düzenlemenin biyolojik, gelişimsel, sosyal, sağlık ve klinik gibi psikolojinin birçok farklı alt disipliniyle ilişkisi bulunmaktadır (Gross, 1998: 275). Bilişsel bir görev verilen kişilerin, aynı zamanda duygu durumlarını kontrol etme becerilerinin incelendiği araştırmalar sonucunda bu kavram, bilişsel psikoloji alanında da kendisine yer edinmiştir (Wegner, Erber ve Zanakos, 1993: 1093). Bilişsel duygu düzenleme, literatüre daha yakından bakıldığında bilişsel başa çıkma kavramıyla eş anlamlı olarak kullanılabilir ancak duygu düzenlemenin başa çıkmayı da içine alacak şekilde daha geniş bir tanıma sahip olduğu söylenebilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1312; Garnefski ve Kraaij, 2007: 141). Duyguların bilişsel süreçler tarafından düzenlenmesi, yaşamın temel bir unsuru olarak kabul edilebilir. Bilişler, duygu düzenlemeye yönelik bir işlev göstermekle beraber özellikle stres verici olayların sonrasında kişiyi koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel süreçler, duygularımızı düzenleme, kontrol etme ve yönetme konusunda önemli bir rol oynamaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1313; Garnefski vd., 2002: 405). Duyguların, düşünceler veya bilişler aracılığıyla düzenlenmesi anlamına gelen bilişsel duygu düzenleme, zihinsel sağlıkla yakından ilişkilidir (Garnefski ve Kraaij, 2006: 1660). Zorlayıcı durumlar karşısında bireylerin duygu düzenleme becerisini kullanıyor olması evrenseldir ancak duygu düzenleme için kullanılan düşüncelerin içeriği ve

miktarı bireysel farklılıklara göre değişiklik gösterebilir (Garnefski ve Kraaij, 2007: 141).

Duygu düzenleme stratejilerinin, psikopatoloji üzerinde hem risk faktörü hem de koruyucu bir faktör olmasıyla birlikte (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010: 218), daha çok uyumsuz stratejiler, psikopatoloji için risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Tüm bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve psikopatolojiler (depresyon, kaygı, yeme bozuklukları ve madde kullanımı) arasında anlamlı bir ilişki görülse de uyumsuz stratejilerin uyumlu stratejilere kıyasla psikopatolojilerle daha güçlü bir ilişki kurduğu bilinmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010: 975). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması ile depresyon (Garnefski ve Munoz, 1995: 156; Garnefski, Boon ve Kraaij, 2003: 401; Garnefski vd., 2004: 267; Garnefski ve Kraaij, 2006: 1659), yaygın kaygı bozukluğu (Mennin vd, 2007: 286), sosyal kaygı (Kashdan ve Breen, 2008: 1; Zsido vd., 2021: 1), yeme bozuklukları (Nolen-Hoeksema vd, 2007: 198), borderline kişilik bozukluğu (Daros vd, 2018: 83) gibi birçok psikopatolojinin ilişkisini açıklamak amacıyla çalışmalar yapılmıştır.

1.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Belirli bilişlerin duygular üzerinde ne kadar etkili olduğunu ve bu etkinin nasıl gerçekleştirdiğini anlamak amacıyla bilişsel duygu düzenleme stratejilerini değerlendiren bir ölçme aracı geliştirilmiştir (Garnefski vd., 2002: 1313). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, bireylerin stresli yaşam olaylarına maruz kaldıklarında ya da stres verici olaydan sonra duygularını yönetmede kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinden oluşmaktadır (Garnefski vd., 2002: 410). Literatürde dokuz alt boyutta sınıflandırılan stratejiler, uyumlu ve uyumsuz stratejiler olmak üzere iki alt başlık altında toplanmaktadır. Uyumlu stratejiler; kabul etme, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltmadır. Uyumsuz stratejiler ise kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme olmak üzere dört alt boyutta tanımlanmaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1313-1316).

a) Kabul Etme (Acceptance)

Kabul, düşünceler, duygular, anılar, imgeler, hisler ve dürtüler gibi içsel yaşantılarımız karşısında açık olmak ve onların varlığına oldukları gibi izin vermektir (Harris, 2022: 395-396). Kişide rahatsızlık hissi oluşturan bir olay sonrasında ortaya çıkan olumsuz içsel deneyime karşı açık ve tarafsız bir tutum sergilemektir. Kabul, bazı tanımlamalar sonucunda boyun eğmeyle aynı anlamı ifade eder gibi görünse de kabulün bilinçli bir eylem olması, aralarındaki farkı belirtmektedir (Bilgen, 2021: 79).

b) Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma (Refocus on planning)

Yaşanan olumsuz bir deneyimin ardından kişinin takip edeceği yönergeleri düşünmesini ve sorunu çözmeye yönelik bu adımları uygulamasını içermektedir (Garnefski ve Kraaij, 2002: 410; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1315). Başka bir ifade ile eyleme geçmeye yönelik hedefleri, bu doğrultuda atılacak adımları düşünmeyi ve yaşanan zorluğun üstesinden nasıl gelineceğine dair planlamayı içerir. Kişi yaşadığı zorluk karşısında problemi çözüm odaklı bir baş etme tarzı içerisinde planlama yaparak bu sorunu ortadan kaldırmaya çalışmaktadır (Carver, Scheier ve Weintraub 1989: 268).

c) Olumlu Yeniden Odaklanma (Positive refocusing)

Bireylerin yaşanan olumsuz olaylar hakkında düşünmek yerine daha keyif veren konular hakkında düşünmeyi tercih etmesi ile duyguların olumlu anılara yönlendirilmesidir. Kişinin olumlu konulara daha çok odaklanması, kısa vadede destekleyici bir işlev gösterirken uzun vadede uyumlu başa çıkma sürecinden kişiyi uzaklaştırabilmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1315).

d) Olumlu Yeniden Değerlendirme (Positive reappraisal)

Kişinin üzerinde stres yaratan olumsuz bir yaşam olayını farkındalıkla değerlendirerek, bu olaya kendisini geliştirdiği yönünde olumlu bir anlam yüklemesidir (Garnefski ve Kraaij, 2002: 410; Hanley ve Garland, 2014: 147). Olumlu yeniden değerlendirmenin amacı gerçeklikten uzak bir iyimserlikle olaya olumlu bir anlam atfetmek değildir. Kişinin olumsuz gerçeklik karşısında deneyiminden kişisel

olarak anlamlı ve olumlu bir çıkarım yapmasıdır (Nowlan, Wuthrich ve Rapee, 2014: 1). Olumlu bir şekilde yeniden yapılan bu çerçeveleme, psikolojik iyi oluşu da desteklemektedir (Hanley ve Garland, 2014: 147).

e) Olayın değerini azaltma (Putting into perspective)

Bu strateji, literatüre daha yakından bakıldığında “bakış açısına yerleştirme” ya da “perspektife koyma” kavramlarıyla karşımıza çıkabilmektedir (Onat ve Otrar, 2010: 127). Kişi yaşadığı olayı diğer kişilerin yaşadığı olaylarla karşılaştırarak, kendi yaşadıklarının önemini azaltmaya veya olayın yükünü hafifletmeye çalışmaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1315).

f) Kendini suçlama (Self-blame)

Kendini suçlama, bir olayın sonucunu kişinin kendisine atfetme eğilimi şeklinde açıklanabilir. Davranışsal kendini suçlama ve karakterolojik kendini suçlama olmak üzere iki farklı türde tanımlanmaktadır. İlk alt boyut olan davranışsal kendini suçlama, kişinin bir olayın sonucunu kendi eylemlerine veya eylemsizliğine bağlamasıdır. Gerçekleşen bir kaza sonucunda, kişinin hız yapması ve gerekli güvenlik önlemlerini almıyor olması davranışsal kendini suçlamaya örnek verilebilir. Karakterolojik kendini suçlama da ise bir olayın sonucunu kişi kendi karakteristik özellikleriyle veya kişilik kusurlarıyla ilişkilendirmektedir. Örnek olarak, biten bir ilişki sonrasında kişinin kendisinin yeteri kadar sevilebilir olmaması düşüncesine sahip olması verilebilir (Janoff-Bulman, 1979: 1799). Kendini suçlama, depresyonla yakından ilişkili bir uyumsuz bir strateji olmakla beraber (Green vd., 2012: 34), majör depresif bozukluğa sahip kişilerin kendilerini daha çok karakterolojik olarak suçladıkları görülmektedir (Janoff-Bulman, 1979: 1804).

g) Başkalarını suçlama (Other-blame)

Kişinin deneyimlediği olumsuz bir yaşam olayının veya kendi mağduriyetinin sebebi olarak başka birini ya da birilerini sorumlu tutması, suçlaması şeklinde ifade edilmektedir (Garnefski vd., 2002: 410; Tennen ve Affleck, 1990: 209). Bu stratejiyi kullanan kişilerin duygusal ve fiziksel iyi oluş hallerinin azaldığı görülmektedir

(Tennen ve Affleck, 1990: 226). Bununla birlikte başkalarını suçlamada, onlara duyulan öfke, küçümseme ve iğrenme gibi duygular ön plana çıkmaktadır (Green vd., 2012: 36).

h) Ruminasyon (Rumination)

Ruminasyon, başka bir ifade ile düşünceye odaklanma, rahatsızlık oluşturan durumların nedenlerine ve sonuçlarına odaklanarak, düşüncelerin özel içeriğinden daha çok duygular ve sorunlar hakkında sürekli düşünme hali olarak tanımlanabilir. Ruminatif tarzda düşünen kişiler, çevresel koşulların değiştirilmesi için aktif bir rol almak yerine olumsuz düşüncelere odaklanarak harekete geçmezler (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008: 400). Depresif duygudurum ile oldukça ilişkili olan bu strateji (Nolen-Hoeksema, 1998: 238), kaygı bozukluklarına sahip olma riskini de arttırmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008:406).

ı) Felaketleştirme (Catastrophizing)

Felaketleştirme, düşüncelerde, duygularda ve davranışlarda abartılı bir şekilde olumsuz ve çarpıtılmış tepki olarak tanımlanabilir (Quartana, Campbell ve Edwards, 2009: 745). Kişi, yaşanan olayın genellikle olumsuz yönüne odaklanarak, bunun yaşanabilecek en kötü olay olduğunu düşünmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1316; Garnefski vd., 2002: 410). Bu strateji depresyon, durumluk kaygı düzeyi ve olumsuz duygulanım ile ilişkilidir (Sullivan, Bishop, Pivik 1995: 530).

1.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Kaygı

Duygu düzenleme süreci ve psikopatolojiler arasındaki ilişkinin anlaşılmasına dair araştırmalar artış göstermektedir. Buna rağmen hangi duygu düzenleme stratejilerinin psikopatolojiler üzerinde daha merkezi bir rol oynadığı konusu belirsizliğini korumaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010: 974). Bu stratejilerin kaygı belirtileri veya kaygı düzeyi ile ilişkisi yakından incelendiğinde ise uyumlu ve uyumsuz (uyum bozucu) olacak şekilde iki alt grupta sınıflandırılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu olanların psikolojik semptomları düşük düzeyde yordadığı, bununla birlikte uyumsuz stratejilerin psikopatolojiyle yüksek düzeyde bir ilişkiye

sahip olduğu gör÷lmektedir (Domaradzka ve Fajkowska, 2018: 8). Mevcut literatür incelendiğinde, kaygı belirtileri ve uyumlu stratejiler arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken uyumsuz stratejiler, kaygı belirtileri ile pozitif yönde ilişki bir göstermektedir (Ataman ve Temizel, 2014: 16; Schäfer vd., 2017: 261; Zare, 2012: 19). Kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejileri depresyon, stres ve kaygı düzeyi ile pozitif yönde ilişkilirken, olayın değerini azaltma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejileri kaygı düzeyi ile negatif yönde; olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejileri, stres düzeyi ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Ayrıca kabul etme stratejisinin kullanılması stres düzeyini arttırmaktadır. Bunlarla birlikte kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve olumlu yeniden değerlendirme, kaygıyı yordayan stratejilerdir (Martin ve Dahlen, 2005: 1253-1256).

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme, ruminasyon ve kendini suçlama, depresyon ve kaygı belirtileriyle pozitif yönde bir ilişki gösterirken olumlu yeniden değerlendirme, hem kaygı hem depresyon belirtileriyle negatif yönde ilişki göstermektedir. Olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin daha fazla kullanılması daha az semptomun bildirilmesiyle ilişkili görünmektedir. Bu dört strateji aynı zamanda depresyon ve kaygı belirtilerinin önemli birer yordayıcısı olarak karşımıza çıkmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2007: 145-146).

Uyumsuz stratejilerden olan felaketleştirme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve ruminasyon ile uyumlu stratejilerden olan kabul etme klinik grup olarak nitelendirilen grupta, klinik olmayan gruba kıyasla daha fazla kullanılmaktadır. Olumlu yeniden değerlendirme ise klinik olmayan grubun daha fazla kullandığı bir strateji olarak karşımıza çıkmaktadır. İki örneklem grubu da plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma ve olayın değerini azaltma stratejilerinin kullanımında anlamlı farklılıklar göstermemektedir (Garnefski vd., 2002: 412).

Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri grubunda yer alan kabul stratejisinin kaygı ile negatif yönlü bir ilişki gösterdiği çalışmalar (Ataman ve Temizel, 2014:15; Schäfer ve d., 2017: 261; Zlomke ve Hahn, 2010: 410) olduğu kadar, pozitif yönde ilişkili olduğu ve kaygı düzeyini arttırdığı çalışmalar (Martin ve Dahlen, 2005: 1259; Domaradzka ve Fajkowska, 2018: 8) da literatürde mevcuttur. Alan yazında uyumlu ya da uyum bozucu bir strateji olarak ele alınma tarzı tartışmalı olan kabul stratejisi, bu çalışmanın bulgularıyla birlikte tartışma kısmında daha detaylı ele alınacaktır.

1.4. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, kişinin bir duruma ait mevcut seçenekleri ve alternatifleri fark etme, esnek bir şekilde o duruma uyum sağlama ve bu esnekliğe ilişkin öz yeterliliği olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Anderson, 1998: 1; Martin ve Rubin, 1995: 623). Başka bir ifade ile kişinin zorlayıcı bir olay veya durumla karşılaştığında, bu durumu kontrol edilebilir olarak algılama, ona yönelik alternatif açıklamalar ve çözümler üretme becerisi olarak da açıklanabilir (Dennis ve Vander Wal, 2010: 243). Bilişsel esnekliğin, karmaşık görevlerin üstesinden gelebilmek için değişen koşulları dikkatle takip edip davranışların yeniden yapılandırması şeklinde ele alındığı çalışmalar da literatürde bulunmaktadır. Bu tanıma göre kişinin esnek bir bilişe sahip olarak değerlendirilebilmesi için, sadece karşılaştığı yeni koşulları ele almakla kalmayıp aynı zamanda doğru bir şekilde yorumlaması ve davranış stratejilerini bu bağlamda uyarlaması gerekmektedir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006: 296). Bilişsel esneklik kavramı için yapılan operasyonel tanımlar yakından incelendiğinde, bilişleri değiştirebilme ve değişen çevresel şartlara uyum sağlayabilme yeteneğinin bu tanımların ortak özelliği olması dikkat çekmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010: 242). Bir durumu değerlendirirken o duruma dair bilişsel, davranışsal ve duygusal seçenekleri fark etmek ve olası yeni çözümler geliştirmek, bilişsel esnekliğin özellikleri arasında yer almaktadır (Çelikkaleli, 2014: 348).

Kişi, bir durum karşısında nasıl davranacağı ve nasıl bir tutum göstereceği konusunda farklı seçeneklere sahiptir. Bilişsel esnekliği olanlar, kendi davranışlarını etkili bir şekilde yönlendirerek ulaşılmak istenen sonucu elde etme noktasında kendilerine güven duyarlar. Mevcut bir durum karşısında farklı ve çeşitli alternatifleri bulunduğunu farkında olan kişinin esnek olması, istenen davranışın ortaya çıkması için yeterli değildir. İstenen davranışın ortaya çıkması için sahip olunan alternatif seçeneklerin kullanımına kişinin öz güveni de eşlik etmelidir (Martin ve Rubin, 1995: 623). Problem çözme, eylem planlama, strateji oluşturma, yeniden çerçeveleme, düşünce deneyleri ve perspektif alma gibi birçok beceri, bilişlerin daha esnek bir hale gelmesine hizmet etmektedir (Hurriss, 2022: 223).

Bilişsel esneklik, nöropsikoloji bağlamında değerlendirildiğinde dikkat kontrolü, bilgi işleme ve hedef belirleme gibi bilişsel faaliyetlerle birlikte yürütücü fonksiyonların bir alt boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çerçevede bilişsel esnekliğin hatalar sonrasında öğrenme, alternatif stratejiler üretme, dikkati bölme ve birçok bilgi

kaynağını aynı anda işleme becerisini de içerdiği söylenebilir (Anderson, 2002: 73-74). Bilişsel esnekliğin oluşumu ve gelişmesi yürütücü fonksiyonların uzun süreli gelişimine bağlıdır. Bu gelişim bebeklik ve çocukluk dönemi boyunca devam etmektedir. Bilgi işleme, bilişsel esneklik ve hedef belirleme gibi fonksiyonlar erken çocukluk dönemiyle beraber gelişmeye başlayıp ergenlik dönemine gelindiğinde olgunlaşsa da yetişkinlik dönemine kadar tam olarak gelişmemektedir (Anderson, 2002: 77-78).

Bireylerin bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça uyumsuz olarak nitelendirilen başa çıkma tarzlarını kullanma olasılıkları artış gösterirken, uyumlu başa çıkma tarzları kullanımı bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerde ön plana çıkmaktadır. Esnek bir biliş sahibi olanlar, stres verici yaşam olayları karşısında daha etkili değerlendirmeler yapabilme eğilimi göstermektedir. Bunun bir sonucu olarak bu kişilerin zorlayıcı durumlarla başa çıkarken uygun stratejileri kullandığı görülmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010: 250). Başa çıkma stratejileri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye yakından bakıldığında, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma tarzları bilişsel esneklik ile negatif yönlü, aktif başa çıkma tarzı ise bilişsel esneklik ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki göstermektedir (Bedel ve Ulubey, 2015: 295).

Gündelik yaşamımızda da sıklıkla karşımıza çıkan bilişsel esneklik kavramı, belirli bir olay veya belirli bir zaman aralığında ortaya çıkmamaktadır. Bu durum, bilişsel esnekliğin sadece belirli koşullar altında değil, genel anlamda var olan bir özellik olabileceğini göstermektedir (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998). Bununla birlikte kişilerin bilişlerini esneterek değişen çevresel şartlara uyum sağlaması her zaman gerçekleşmeyebilir. Başa çıkma sürecinde bu esnekliğin sağlanmadığı durumlar, bilişsel katılık olarak adlandırılabilir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006: 296). Bilişsel anlamda esnek olmama, kişinin ritüellerine bağlı ve katı biri olarak algılanmasına neden olmaktadır. Değişen birtakım şartlar ve yeni koşullara uyum sağlama bu kişileri zorlamaktadır. Bilişsel esnekliği az olanlar, tekrarlı davranışları daha fazla sergilemekte ve yaptıkları hatayı devam ettirme eğiliminde olmaktadır (Anderson, 2002: 74). Bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması, psikolojik iyi oluş haliyle yakından ilişkiliyken, bilişsel katılık veya esneklik düzeyindeki azalma birçok psikopatoloji türüyle ilişkilendirilmektedir (Johnson, 2016: 3). Aynı zamanda esnek bir biliş sahibi olmak, psikolojik belirtilere karşı kişiyi koruyucu bir işlev göstermektedir (Sung vd., 2019: 100).

Bilişsel esneklik konulu araştırmalar son yıllarda giderek artış göstermektedir (Diril, 2011: 8). İlgili literatür yakından incelendiğinde bilişsel esnekliğin algılanan stres düzeyi (Altunkol, 2011: 47) ve sürekli öfke (Diril, 2011: 51) ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Sahip olunan irrasyonel inançlar, takıntılı bağlanma tarzı ve psikolojik belirti olarak kaygı (Gündüz, 2013: 2082); otoriter ebeveyn tutumları, problem çözme becerileri ve sosyal anlamda yetkinlik, bilişsel esnekliğin yordayısı olan değişkenler olarak belirtilmektedir (Bilgin, 2009b).

Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça sosyal beceriler de artış göstermektedir (Stevens 2009: 13). Daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip olan çocukların işbirlikçi davranmaya yönelik tutumları da artmaktadır. Bu sonuç, sosyal olarak yetkin ve esnek bir biliş sahibi olmanın birbiriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Ciairano, Bonino ve Miceli, 2006: 343). Sosyal yetkinliğin yanında akademik ve duygusal yetkinlik inançları ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki mevcuttur (Çelikkaleli, 2014: 347). Ergenlerle yapılan bir araştırma sonucunda ise bilişsel esneklik düzeyleri artış gösterdiğinde daha dışa dönük olma eğiliminde oldukları, öz-denetim becerilerinin arttığı ve gelişim için daha açık bir hale geldikleri belirlenmiştir (Bilgin, 2017: 945).

Son yıllarda giderek artmakta olan bilişsel esnekliğe yönelik çalışmalar (Diril, 2011: 8), duygu düzenleme (Malooly, Genet ve Siemer, 2013: 302), öz yeterlilik (Akçay Özcan ve Kıran Esen, 2016: 1; Doğan Laçın ve Yalçın, 2019: 358), öz düzenleme (Tuncer ve Tanaş, 2022: 467; Vaziri, Panah ve Tajalli, 2021: 83), bağlanma stilleri (Dağ ve Gülüm, 2013: 240; Gündüz, 2013: 2079), psikolojik iyi oluş (Cardom, 2017: 50; Fu ve Chow, 2017: 24; İmiroğlu, Demir ve Murat, 2021: 2037; Jung, 2019: 313; Malkoç ve Kesen Mutlu, 2019: 278), stresle başa çıkma (Coleman, 1993: 55; Çuhadaroğlu, 2013: 86; Doğan Laçın ve Yalçın, 2019: 358), algılanan stres düzeyi (Altunkol, 2011: 46), başa çıkma stratejileri (Bedel ve Ulubey, 2015: 295; Johnson, 2016: 3), problem çözme becerileri (Bilgin, 2009b; Buğa vd., 2018: 48) ve öfke düzeyi (Diril, 2011: 50) gibi birçok alanla ilişkilendirilmektedir.

1.4.1. Bilişsel Esneklik ve Kaygı

Bireyler arasında bilişsel esnekliğe sahip olanlar yaşadıkları olumsuz yaşam olayları karşısında daha uyumlu tepkiler gösterirken, bu yetiye sahip olmayan daha az bilişsel

esnekliğe sahip bireyler, bu tür deneyimlere karşı patolojik tepkiler göstermeye yatkın olabilmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010: 243). Bilişsel esneklik ve psikopatolojiler arasındaki ilişkiye bakıldığında panik bozukluk (Nagata vd., 2018: 1), obsesif kompulsif bozukluk (Francazio ve Flessner, 2015: 185), kaygı düzeyi (Öz, 2012: 86), travma sonrası stres bozukluğu (Ben-Zion vd., 2018: 1; Daneshvar, Basharpour ve Shafiei 2022: 1), depresyon (Fresco, Rytwinski ve Craihhead, 2007: 595; Garbys vd., 2018: 1; Teasdale vd., 2001: 347), yeme bozuklukları (Clarke ve Kiropoulos, 2021: 1; Tchanturia vd., 2011: 1) gibi birçok bozukluk karşımıza çıkmaktadır.

Farklı kaygı bozukluğu türleri ve bilişsel esneklik arasında yapılan çalışmalara bakıldığında bilişsel esnekliğin, kaygı bozuklukları veya kaygı düzeyi ile negatif yönlü bir ilişki kurduğu (Öz, 2012: 86) ve birçok araştırma içerisinde aracı rol üstlendiği göze çarpmaktadır. Bilişsel esnekliğin yaygın kaygı bozukluğunun bir özelliği olarak değerlendirilmesini anlamak ve mindfulness uygulamalarının bilişsel esneklik üzerindeki etkisini inceleyen çalışma sonuçlarına göre, yaygın kaygı bozukluğu belirtisi taşıyan grubun, kontrol grubuna göre daha az bilişsel esnekliğe sahip olduğu görülmektedir. Yapılandırılmış bir mindfulness müdahalesi alan yaygın kaygı bozukluğu grubundaki katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Lee ve Orsillo, 2014: 213). Deneysel desende tasarlanan ve uygulamaya yönelik diğer bir çalışmada, panik bozukluğa sahip olan hastaların yapılandırılmış bilişsel davranışçı terapi müdahalesi almasının ardından kontrol grubuna göre bilişsel esneklik puanlarının artış gösterdiği görülmüştür (Nagata vd., 2018: 3).

Sosyal kaygı, obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon gibi psikopatolojilerin bağlanma örüntüleri ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü cinsiyet değişkeni gözetilerek kadın ve erkekler için ayrı ayrı incelenmiştir. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu, kaygılı bağlanma ve psikopatoloji ilişkisinde kısmi ve tam aracılık rolleri üstlenmiştir. Kontrol alt boyutunun, erkeklerde kaçınmacı bağlanma ile psikopatolojiler arasındaki ilişkide aracı bir rolü bulunamamıştır. Kadınlarda ise kaçınmacı bağlanma ile sosyal kaygı ve depresyon ilişkisinde kısmi aracılık rolü üstlendiği bulgulanmıştır (Gülüm ve Dağ, 2013: 243-244).

Kaygı ve depresyon belirtileri ile dürtüsellik arasında bilişsel esnekliğin aracı rolünü inceleyen araştırmada kaygı ve depresyonun, bilişsel esneklik ile negatif yönde

istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bilişsel esneklik, kaygı ve dürtüsellik arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmektedir (Yu, Yu ve Lin, 2019: 5-7). Bilişsel esnekliğin aracı rolde olduğu diğer çalışmalara literatür taraması sonucunda ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün nörotisizm ve yaygın kaygı, sosyal kaygı, panik bozukluk, depresyon ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiği bilinmektedir (Clarke ve Kiropoulos, 2021: 1).

Psikolojik belirtiler, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkisine bakıldığında başta kaygı olmak üzere depresyon, somatizasyon, negatif benlik algısı ve hostilete gibi belirtiler arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin azaldığı görülmektedir. Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki, bilişsel esneklik düzeyine bağlı olarak değişmektedir (İnözü vd., 2023: 17417). Bilişsel esneklik, duygusal zeka ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi öğretmen adayları üzerinde inceleyen başka bir çalışmada ise bilişsel esnekliğin hem kaygı hem de depresyon ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki kurduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gündüz, 2013: 1048).

Bilişsel esnekliğin yordayıcıları olarak akılcı olmayan inançları, bağlanma stilleri ve psikolojik belirtileri (kaygı, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilete) inceleyen çalışma sonucunda psikolojik belirtilerin bilişsel esneklik ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki gösterdiği ve bilişsel esnekliğin akılcı olmayan inançlar, saplantılı bağlanma tarzı ve kaygı tarafından yordandığı elde edilmiştir (Gündüz, 2013: 2082-2083).

1.5. Araştırmanın Amacı ve Soruları

Kaygı günlük yaşam içerisinde zaman zaman herkesin deneyimleyebileceği bir duyguyken (Gerrig ve Zimbardo, 2013: 448), bu duyguya ilişkin yoğunluğun ve sıklığın artması, olumsuzlukları beraberinde getirmektedir (Antony ve Swinson, 2021: 20). Kaygı bozukluklarının yetişkinler arasında oldukça yaygın olması (Cassano, Rossi ve Pini, 2002: 271; Kessler vd., 2005: 595; Zeidner ve Matthews, 2010: 13), bu alanda yapılan çalışmaların önemine dikkat çekmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre kaygı bozukluklarında duygusal sistemden daha çok bilişsel sisteme odaklanmak gerekmektedir (Barlow, 2004: 51). Kişinin işlevsel olmayan düşüncelere sahip olması,

olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olarak, kaygı düzeyini arttırabilmektedir (Sharf, 2011: 376). Ayrıca, üst bilişler, bilişsel süreçlerin sağlıklı ve uyumlu çalışmasında kritik bir rol oynamaktadır (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004: 386). Birçok kaygı bozukluğunun bilişsel teorisinde, kişilerin kendi düşüncelerini nasıl değerlendirdiği ve yorumladığıyla ilgili üst bilişsel inançlar, önemli bir yer tutmaktadır (Corcoran ve Segal, 2008: 35). Bununla birlikte, üst bilişlerin duygu düzenleme işlevi göstererek (Uzal vd., 2018: 479), başa çıkma stratejileri ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Manser, Cooper ve Trefusis, 2011: 236). Üst bilişler ve duygu düzenleme ilişkisinin anlaşılmasının, kaygıyı açıklama noktasında yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca baş etme stratejilerinin, bilişsel esneklik düzeyiyle ilişkili olduğu literatürde yer alan diğer bir bulgudur. Yüksek bir bilişsel esneklik düzeyinin, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımıyla ilişkili olacağı tahmin edilmektedir.

Literatürde, ilgili yordayıcıların kaygı ile ilişkisinin farklı çalışmalarda ayrı ayrı ele alındığı ancak tek bir çalışmada bütün olarak incelenmediği görülmektedir. Bu açıdan üst bilişsel inançların, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve bilişsel esnekliğin birlikte kaygıyı açıklama düzeyleri ve birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesinin literatüre katkı sağlama açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Kaygı ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olması beklenen bilişsel esnekliğin ise çalışmanın özgün değerine katkı sağlayacağı beklenmektedir. Kaygı düzeyinin üst bilişler, bilişsel duygu düzenleme ve bilişsel esneklik temelinde değerlendirilmesinin, mevcut araştırmalara farklı bir bakış açısı getirerek, kaygı bozukluklarının gelişiminde rol oynayan mekanizmaların daha iyi anlaşılmasında, açıklanmasında ve müdahalesinde yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Üst biliş, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esnekliğin kaygı düzeyi ile ilişkisini incelemeyi amaçlayan bu çalışma kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Üst bilişsel inançlar, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilişsel esneklik, durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişki; cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi ve eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üst bilişsel inançlar, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilişsel esneklik, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Üst bilişsel inançlar, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üst bilişsel inançlar, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik ile durumluk kaygı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üst bilişsel inançlar, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik ile sürekli kaygı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Üst bilişsel inançlar, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik, birlikte durumluk kaygı düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
7. Üst bilişsel inançlar, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik, birlikte sürekli kaygı düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi ele alınmaktadır. Araştırmanın modeli, araştırma örnekleme, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçek ve uygulanan analizler ile ilgili ayrıntılı bilgiler bu bölümde yer alacaktır.

2.1. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örnekleme ulaşılabilirlik esasına göre kolay örnekleme seçim tekniği ile oluşturulmuştur. Bu doğrultuda 18-65 yaş arasında 206'sı kadın (%51,5) 194'ü erkek (%48,5) toplam 400 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın türü, sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan nicel araştırma yöntemidir. Bu yöntemler arasında ilişkisel tarama modeli, çalışma kapsamında kesitsel bir desende uygulanmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler, Tablo 2.1.'de verilmiştir.

Tablo 2.1: Demografik Özelliklere İlişkin Sıklık ve Yüzdeler

		Katılımcılar (n = 400)	
		Ortalama	Standart Sapma
Yaş		30	11.39
		Sıklık	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	206	51.5
	Erkek	194	48.5
Medeni Durum	Bekar	248	62
	Evli	152	38
Eğitim Durumu	İlköğretim/lise	87	21.8
	Üniversite öğrencisi	128	32.0
	Üniversite mezunu	185	46.2
Gelir Düzeyi	Düşük	58	14.5
	Orta	242	60.5
	Orta üstü	100	25.0
Daha önce alınan tanı ya da tedavi	Evet	73	18.3
	Hayır	327	81.8

Şu anda devam eden psikolojik/psikiyatrik tedavi	Evet	21	5.3
	Hayır	379	94.8

2.2. Veri Toplama Araçları

Veriler toplanırken katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Demografik Bilgi Formu sonrasında Üst Bilişler Ölçeği-30(kısa form), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri sunulacaktır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırma için oluşturulan demografik bilgi formu toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Araştırma için oluşturulan Demografik Bilgi Formunda, yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, daha önce psikiyatrik bir tanı ya da tedavi alma durumu ve şu anda psikolojik/psikiyatrik bir tedavi alma durumuna dair bilgiler yer almaktadır.

2.2.2. Üst Bilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)

Psikolojik bozuklukların ortaya çıkması ve sürdürülmesinde rol oynadığı düşünülen, üst bilişsel inanç ve süreçleri değerlendirmek üzere Wells ve Cartwright (2004) tarafından geliştirilmiştir. Üst bilişler Ölçeği 30 maddelik kısa formunun Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Tosun ve Irak (2008) gerçekleştirmiştir. ÜBÖ-30, 4'lü Likert tipi (1: Katılmıyorum, 4: Tamamen katılıyorum) derecelendirmeye dayanmaktadır. 30 maddeden oluşan ölçek, beş alt boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar: 1) Kişinin endişenin işlevsel olduğuna ne derece inandığını ölçen endişe ile ilgili "olumlu inançlar" 1, 7, 10, 20, 23 ve 28. maddelerden oluşmaktadır. 2) Endişenin ne derece kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna yönelik inançlarını değerlendiren endişe ile ilgili "olumsuz inançlar" 6, 13, 15, 21, 25, 27. maddelerin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. 3) Kişinin belleğine ne derece güvendiğini ölçen "bilişsel güvensizlik" ise 8, 14, 18, 24, 26 ve 29. maddeleri içermektedir. 4) Kişinin düşüncelerinin kontrol edilmesi gereken bir yapı olduğu ve kişinin düşüncelerini kontrol etmemesi halinde oluşan inançları değerlendiren "düşünceleri kontrol ihtiyacı" alt boyutu 2, 4, 9, 11, 16

ve 22. maddelerden oluşmaktadır. Son alt boyut olan 5) kişinin kendi düşüncelerini izleme ve farkına varma eğilimini değerlendiren “bilişsel farkındalık” boyutu ise 3, 5, 12, 17, 19 ve 30. maddeleri içerisinde bulundurmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 30 ve 120 arasında değişmekte ve puandaki bu artışın üst bilişsel inanç ve süreçlerde patolojik yönde bir yükselme olduğuna işaret ettiği bildirilmektedir. Uygulanan yapı geçerliği ve yakınsak geçerlik analizi sonucunda, ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama çalışmasında özgün formundaki beş faktörlü yapı desteklenmiştir. ÜBÖ-30'un geneline ait Cronbach Alpha katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur. Güvenirlik için ayrıca test tekrar test yöntemi uygulanmıştır. Test tekrar-test korelasyon katsayıları ölçek maddeleri için 0,40 ve 0,94 aralığında; alt ölçekler içinse 0,70 ve 0,85 aralığında bulunmuştur (Tosun ve Irak, 2008: 69-78). ÜBÖ-30'un Türk kültüründe üst bilişi değerlendirmek için yeterli düzeyde psikometrik özelliğe sahip olduğu düşünülmektedir (Tosun ve Irak, 2008: 69-78).

2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Stres veren yaşam olayları sonrasında ve genel durumlarda kişilerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmeyi amaçlayan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. 36 maddeden oluşan ölçeğin 9 alt ölçeği bulunmaktadır. Uyumlu ve uyumsuz stratejiler olarak ikiye ayrılan alt boyutlar arasından kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme, uyumsuz stratejiler arasında yer alırken; kabul etme, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak adlandırılmaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipi (1: hiç ve 5: her zaman) derecelendirmeye dayanmaktadır. Her alt ölçekten alınan puan 4 ile 20 arasında değişmekte ve puanlama buna göre yapılmaktadır. Alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar o alt ölçeğin belirlediği stratejinin daha fazla kullanıldığını ifade etmektedir. Ölçeğin tüm alt boyutlarına ait maddeler; uyumsuz stratejilere bakıldığında kendini suçlama için 1, 10, 19, 28. maddeler, diğerlerini suçlama için 9, 18, 27, 36. maddeleri; ruminasyon alt boyutunda 3, 12, 21, 30. ve felaketleştirme için 8, 17, 26, 35. maddeleri içerisinde bulundurmaktadır. Uyumlu stratejiler de ise kabul 2, 11, 20, 29; olumlu yeniden odaklanma 4, 13, 22, 31; olumlu yeniden değerlendirme 6, 15, 24, 33. maddeleri, plan

yapmaya yeniden odaklanma 5, 14, 23, 32. ve sonuncu olarak olayın değerini azaltma stratejisi ise 7, 16, 25, 34. maddeleri içermektedir. Ölçekten toplam puan alınamamaktadır. Ölçeğin geçerlilik çalışması çerçevesinde ölçüt bağımlı geçerlik yönteminden faydalanılmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Olumsuz Duygudurum Ölçeği arasındaki ilişki kat sayısı -0,57 olarak belirlenmiştir. Orijinal ölçek çalışmasındaki Cronbach Alpha değeri 0,67 ve 0,81 arasındayken, Türkçe versiyonunda yapılan iç tutarlılık analizi sonucunda bu değer 0,78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizleri için test tekrar test, madde toplam, madde kalan ve madde ayırt edicilik metotları uygulanmıştır. Tüm ölçeğe dair madde-toplam korelasyon değerlerinin 0,18 ve 0,46 arasında değişirken, madde-kalan korelasyon değerlerinin 0,10 ve 0,39 arasında değiştii bulgulanmıştır. Madde ayırt edicilik analizi sonucunda ise ölçeğe ait tüm maddelerin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Uygulanan analizler sonucunda, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Onat ve Otrar, 2010: 126-141).

2.2.4. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Ölçeğin orijinali Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlaması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri, bireylerin zorlayıcı durumlarla başa çıkarken esnek, çeşitli, uygun düşünceler geliştirme yeteneklerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012: 218). Toplamda 20 maddeden oluşan, 5'li Likert tipinde olan (1: hiç uygun değil ve 5: tamamen uygun) ölçeğin alternatifler ve kontrol olmak üzere iki alt boyutu vardır. Alternatifler alt boyutu, kişinin ortaya çıkan durumların ve insan davranışlarının olası alternatiflerinin olabileceğini algılayabilme ve çözüm üretebilme becerisini ölçmektedir. Kontrol alt boyutu ise, kişinin zor durumları kontrol edilebilir bir şekilde algılama eğilimini ölçmektedir. Bilişsel Esneklik Envanterinden alınan puan 20 ve 100 arasında değişmekle beraber, toplam puan arttıkça kişinin bilişsel esneklik düzeyi artmaktadır. Geçerlik analizi için ölçüt bağımlı geçerlik yöntemi uygulanmıştır. Ölçeğin orijinal versiyonunda alternatif alt boyutuna ait Cronbach alpha değeri 0.91 ve kontrol alt boyutuna ait Cronbach alpha değeri ise ilk ve son ölçüm için 0.86 ve 0,84 olarak hesaplanmıştır. Uyarlama çalışmasında toplam puan için Cronbach alfa

değeri 0,90, alternatifler alt boyutu için 0,89 ve kontrol alt boyutu için 0,85 değerleri bulgulanmıştır. Faktör analizi gerçekleştirilmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012: 216-223).

2.2.5. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)

Kişilerin durumluk ve sürekli kaygılarını belirlemek amacıyla Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilmiştir. Dörtlü Likert tipinde olan ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ise Öner ve Lecompte (1985) tarafından yapılmıştır. Toplamda 40 sorudan oluşan envanterin, ilk 20 maddesi kişinin o anda hissettiklerine yönelik durumluk kaygıyı; son 20 maddesi ise genelde hissettiklerini belirlemek amacıyla sürekli kaygıyı ölçmektedir. Durumluk kaygı ölçeğinde toplam 10 ters madde varken sürekli kaygı ölçeğinde 7 ters madde yer almaktadır. Her iki ölçek formundan alınan toplam puan arttıkça kişinin kaygı düzeyi de artmaktadır. STAI'nin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı sürekli kaygı ölçeği için 0,94 ve 0,96 arasındayken, durumluk kaygı ölçeği için bu değer 0,83 ile 0,87 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği sürekli kaygı ölçeği için 0,71 ile 0,86 arasındayken durumluk kaygı ölçeği için 0,26 ile 0,68 arasındadır. Madde güvenilirliği ise sürekli kaygı ölçeğinde 0,34-0,72 olup, durumluk kaygı ölçeğinde 0,42-0,85 arasında değişiklik göstermektedir. Yapı ve ölçüt geçerliği çalışmalarının ardından ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır (Öner ve Lecompte, 1998).

2.3. İşlem

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'na mevcut çalışmanın içeriğine dair verilen tez önerisinin onay almasının ardından verilerin toplama işlemine başlanmıştır (bkz: Ek-1). Veriler toplanırken çevrim içi bir anket oluşturma sistemi olan Google Forms kullanılmıştır. Araştırma için çevrim içi ortamda hazırlanan Bilgilendirilmiş Onam Formu (bkz: Ek-2), Demografik Bilgi Formu (bkz: Ek-3), Üst Bilişler Ölçeği-30 (bkz: Ek-4), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (bkz: Ek-5), Bilişsel Esneklik Envanteri (bkz: Ek-6) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (bkz: Ek-7) katılımcılara ulaştırılmıştır. Bu doğrultuda, kolay ulaşılabilirliğin zaman açısından avantajlı olması göz önünde bulundurularak örneklem türü olarak tesadüfi olmayan örnekleme teknikleri arasında yer alan kolay örnekleme seçim tekniği kullanılmıştır. Araştırma için hazırlanan anket linki e-posta, sosyal medya, üniversite eğitim grupları gibi

iletişim araçları üzerinden dağıtılmıştır. lekleri doldurmaya başlamadan önce katılımcılardan gönüllülük esasını bildirdikleri onam formu üzerinden katılım rızası alınmıştır. Ayrıca katılımların rahatsızlık hissetme veya herhangi bir başka sebepten istedikleri anda araştırmayı bırakabilecekleri bilgisi verilmiştir. Tüm leklerin yer aldığı anket formunun doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Katılımcılarda hedeflenen kişi sayısına ulaşılmasının ardından veriler, IBM SPSS Statistics 25 programına analiz edilmek üzere aktarılmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Öncelikle toplanan verilerin ilgili istatistiklere uygunluğunu değerlendirmek için normallik ve homojenlik varsayımları test edilecektir. st biliş, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilişsel esneklik ve kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmak ve bu ilişkinin yönünü ve derecesini belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılacaktır. st biliş, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esnekliğin ayrı ayrı kaygıyı yordama gücünü incelemek için çoklu regresyon analizi uygulanacaktır. İlgili yordayıcıların birlikte kaygı düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilecektir. Verilerin analizinde kaygı düzeyi, st biliş, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esnekliğin cinsiyete göre değerlendirilmesi için bağımsız gruplar t-testi uygulanacaktır. Yordayıcıların kaygı ile ilişkisinin eğitim ve gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilecektir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bulgular bölümünde, çalışmanın amaçları temel alınarak gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer verilecektir. İlk olarak araştırma değişkenlerinin ve bu değişkenlere dair alt ölçeklerin normallik değerlendirmesine ait bulgular paylaşılacaktır. Ardından tüm yordayıcı ve yordanan değişkenler, cinsiyet ve medeni durum demografik değişkenlerine göre bağımsız gruplar t-testi ile incelenecektir. Çalışma değişkenlerinin eğitim düzeyi ve gelir düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonuçları ele alınacaktır. Tüm değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkisini göstermek amacıyla Pearson korelasyon analizine ilişkin sonuçlar aktarılacaktır. Son olarak, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini yordayan değişkenlerin tespit edilmesi için uygulanan hiyerarşik regresyon analizine dair sonuçlar paylaşılacaktır.

3.1. Tanımsal İstatistik Bulguları

Araştırmanın değişkenlerine yönelik normallik değerlendirmesi basıklık çarpıklık değerlerine (-1 ile +1) göre yapılmıştır. Bunun sonucunda değişkenlerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (George ve Mallery, 2016: 114; Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2017: 59). Değişkenlerin tanımsal istatistiklerine ait değerler, Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1: Tanımsal İstatistik Değerlerine İlişkin Bulgular

Ölçek	Boyut	Ort.	S	Basıklık	Çarpıklık	<i>a</i>
	Olumlu inançlar	12.32	4.31	-0.49	0.40	0.83
	Olumsuz inançlar	14.91	3.78	-0.48	0.05	0.65
Üst Biliş	Düşünceleri kontrol iht.	15.14	4.69	-0.89	0.09	0.81
	Bilişsel farkındalık	17.28	3.36	-0.06	-0.28	0.64
	Bilişsel güvensizlik	12.47	4.38	-0.51	0.45	0.84
	Üst biliş toplam	72.13	13.23	-0.02	0.01	0.85

Tablo 3.1: Tanımsal İstatistikler (Devamı)

	Kabul	13.48	3.25	-0.49	-0.09	0.67
	Plana yeniden odak.	15.73	3.23	0.27	-0.72	0.77
Bilişsel	Olumlu yeniden odak.	13.33	3.10	-0.15	-0.20	0.68
Duygu	Olumlu yeniden değ.	15.24	3.46	-0.28	-0.50	0.75
Düzenleme	Olayın değerini azlt.	13.72	3.19	-0.03	-0.34	0.61
	Kendini suçlama	12.10	3.15	-0.18	0.08	0.67
	Diğerlerini suçlama	10.83	3.46	-0.18	0.21	0.76
	Ruminasyon	14.19	3.67	-0.29	-0.36	0.79
	Felaketleştirme	10.30	3.85	-0.48	0.33	0.76
Bilişsel	B. esneklik-kontrol	23.69	6.10	-0.34	-0.21	0.83
Esneklik	B. esneklik-alternatif	51.25	9.08	-0.45	-0.43	0.90
	B. esneklik toplam	74.95	12.51	-0.53	-0.14	0.88
STAI	Durumluk kaygı	38.33	12.38	-0.24	0.54	0.92
	Sürekli kaygı	46.04	10.47	-0.33	0.10	0.87

3.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

3.2.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizleri

Kadınların ve erkeklerin üst bilişleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilişsel esneklik ve durumluk-sürekli kaygı düzeyleri bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 3.2). Buna göre üst bilişin alt boyutlarına bakıldığında, erkeklerin endişeye dair olumlu inanç puanlarının ($Ort. = 13,36, S = 4,27$) kadınların olumlu inançlar puanlarından ($Ort. = 11,32, S = 4,12$) ($t = 4,812, p < 0,001$); erkeklerin endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğunda dair olumsuz inançlarının puanları ($Ort. = 15,51, S = 3,53$), kadınların olumsuz inançlar puanlarından ($Ort. = 14,34, S = 3,93$) ($t = -3,096, p < 0,01$); düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutunda ise kadınların puanlarının ($Ort. = 16,09, S = 4,64$), erkeklerin puanlarından ($Ort. = 14,12, S = 4,54$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir ($t = 4,267, p < 0,001$). Kadınların bilişsel farkındalık puanlarının ($Ort. = 17,49, S = 3,26$), erkeklerin puanlarından ($Ort. = 17,06, S = 3,46$) ($t = 1,286, p = 0,199$); kadınların bilişsel güvensizlik puanlarının ($Ort. = 12,81, S = 4,41$), erkeklerin puanlarından ($Ort. = 12,11, S = 4,34$) ($t = 1,580, p = 0,115$); ve kadınların üst biliş ölçeğinden aldıkları toplam puanın ($Ort. = 72,08, S = 13,23$), erkeklerin aldığı toplam puandan ($Ort. = 72,18, S =$

13,26) ($t = -0,070$, $p = 0,944$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirildiğinde kadınların kabul alt boyutundan aldıkları puan ($Ort. = 13,98$, $S = 3,20$), erkeklerin kabul stratejisinden aldıkları puandan ($Ort. = 12,94$, $S = 3,24$) ($t = 3,201$, $p < 0,001$); kadınların plan yapmaya yeniden odaklanma stratejisi puanları ($Ort. = 16,08$, $S = 3,08$), erkeklerin puanlarından ($Ort. = 15,37$, $S = 3,35$) ($t = 2,208$, $p < 0,05$); kadınların olumlu yeniden değerlendirme stratejisi puanlarının ($Ort. = 15,75$, $S = 3,48$), erkeklerin puanlarından ($Ort. = 14,70$, $S = 3,35$) ($t = 3,083$, $p < 0,01$) ve uyumsuz stratejilerden olan ruminasyona bakıldığında, kadınların ruminasyon puanlarının ($Ort. = 14,86$, $S = 3,72$), erkeklerin ruminasyon puanlarından ($Ort. = 13,47$, $S = 3,49$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu bulgulanmıştır ($t = 3,854$, $p < 0,001$). Kadınların olumlu yeniden odaklanma stratejisinden aldıkları puan ($Ort. = 13,22$, $S = 3,20$), erkeklerin puanlarından ($Ort. = 13,45$, $S = 2,98$) ($t = -0,760$, $p = 0,448$); kadınların olayın değerini azaltma stratejisi puanları ($Ort. = 13,99$, $S = 3,15$), erkeklerin puanlarından ($Ort. = 13,43$, $S = 3,22$) ($t = 1,745$, $p = 0,082$); kadınların kendini suçlama puanları ($Ort. = 12,36$, $S = 3,19$), erkeklerin kendini suçlama puanlarından ($Ort. = 11,81$, $S = 3,10$) ($t = 1,742$, $p = 0,082$); kadınların diğerlerini suçlama puanları ($Ort. = 10,82$, $S = 3,62$), erkeklerin puanlarından ($Ort. = 10,85$, $S = 3,30$) ($t = -0,073$, $p = 0,942$) ve kadınların felaketleştirme puanlarının ($Ort. = 10,17$, $S = 3,89$), erkeklerin felaketleştirme puanlarından ($Ort. = 10,43$, $S = 3,82$) ($t = -0,669$, $p = 0,504$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Kontrol ve alternatif olmak üzere iki alt boyuttan oluşan bilişsel esneklik, cinsiyete göre değerlendirildiğinde erkeklerin kontrol alt boyutundan aldıkları puan ($Ort. = 24,70$, $S = 6,11$), kadınların kontrol alt boyutundan aldıkları puandan ($Ort. = 22,74$, $S = 5,96$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir ($t = -3,235$, $p = 0,001$). Kadınların alternatif alt boyutundan aldıkları puan ise ($Ort. = 52,62$, $S = 8,52$), erkeklerin alternatif puanlarından ($Ort. = 49,80$, $S = 9,45$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir ($t = 3,128$, $p < 0,01$). Kadınların bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları toplam puan ($Ort. = 75,36$, $S = 12,00$), erkeklerin aldığı toplam puandan ($Ort. = 74,51$, $S = 13,06$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($t = 0,685$, $p = 0,494$).

Kadınların sürekli kaygı puanları ($Ort. = 48,24, S = 10,47$), erkeklerin sürekli kaygı puanlarından ($Ort. = 43,71, S = 9,98$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir ($t = 4,418, p < 0,001$). Kadınların durumluk kaygı puanları ise ($Ort. = 39,33, S = 12,41$) erkeklerin durumluk kaygı puanlarına ($Ort. = 37,26, S = 12,29$) göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır ($t = 1,672, p = 0,095$).

Tablo 3.2: Kadın ve Erkeklerin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Ölçek	Boyut	Kadın (n=206)		Erkek (n=194)		t
		Ort.	S	Ort.	S	
Üst Biliş	Olumlu inançlar	11.33	4.12	13.36	4.27	-4.812***
	Olumsuz inançlar	14.34	3.93	15.51	3.53	-3.096**
	Düşünceleri kontrol iht.	16.09	4.64	14.12	4.54	4.267***
	Bilişsel farkındalık	17.49	3.26	17.06	3.46	1.286
	Bilişsel güvensizlik	12.81	4.41	12.11	4.34	1.580
	Üst biliş toplam	72.08	13.23	72.18	13.26	-0.070
Bilişsel Duygu Düzenlem	Kabul	13.98	3.20	12.94	3.24	3.201***
	Plana yeniden odak.	16.08	3.08	15.37	3.35	2.208*
	Olumlu yeniden odak.	13.22	3.20	13.45	2.98	-0.760
	Olumlu yeniden değ.	15.75	3.48	14.70	3.35	3.083**
	Olayın değerini azaltma	13.99	3.15	13.43	3.22	1.745
	Kendini suçlama	12.36	3.19	11.81	3.10	1.742
	Diğerlerini suçlama	10.82	3.62	10.85	3.30	-0.073
	Ruminasyon	14.86	3.72	13.47	3.49	3.854***
	Felaketleştirme	10.17	3.89	10.43	3.82	-0.669
Bilişsel	B. esneklik-kontrol	22.74	5.96	24.70	6.11	-3.235***
Esneklik	B. esneklik-alternatif	52.62	8.52	49.80	9.45	3.128**
	B. esneklik toplam	75.36	12.00	74.51	13.06	0.685
STAI	Durumluk kaygı	39.33	12.41	37.26	12.29	1.672
	Sürekli kaygı	48.24	10.47	43.71	9.98	4.418***

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

3.2.2. Medeni Duruma Göre Karşılaştırma Analizleri

Üst bilişlerin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, bilişsel esnekliğin ve durumluk-sürekli kaygı düzeyinin, katılımcıların evli ya da bekar olma durumuna göre farklılık oluşturup oluşturmadığını belirleyebilmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır (bkz. Tablo 3.3). Bu analiz sonucunda üst bilişin alt boyutundan olan düşünceleri kontrol ihtiyacında bekar olanların puanları (*Ort.* = 15,58, *S* = 4,80), evli olanların düşünceleri kontrol ihtiyacı puanlarından (*Ort.* = 14,40, *S* = 4,40) ($t = -2,456$, $p < 0,01$) ve bekar olanların bilişsel farkındalık puanları (*Ort.* = 17,63, *S* = 3,36), evli olanların bilişsel farkındalık puanlarından (*Ort.* = 16,71, *S* = 3,31) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($t = -2,690$, $p < 0,01$). Evlilerin olumlu inançlara dair puanları (*Ort.* = 12,66, *S* = 4,39), bekarların olumlu inançlar puanlarından (*Ort.* = 12,10, *S* = 4,25) ($t = 1,251$, $p = 0,212$); evlilerin olumsuz inançlar puanları (*Ort.* = 14,64, *S* = 3,84), bekarların olumsuz inançlar puanlarından (*Ort.* = 15,07, *S* = 3,74) ($t = -1,080$, $p = 0,281$); evlilerin bilişsel güvensizlik puanları (*Ort.* = 12,25, *S* = 4,18), bekarların bilişsel güven puanlarından (*Ort.* = 12,61, *S* = 4,51) ($t = -0,803$, $p = 0,423$) ve evlilerin üst biliş toplam puanlarının (*Ort.* = 70,68, *S* = 13,89), bekarların üst biliş toplam puanlarından (*Ort.* = 73,02, *S* = 12,75) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($t = -1,718$, $p = 0,087$).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde, bekarların kabul puanlarının (*Ort.* = -13,81, *S* = 3,20), evlilerin kabul puanlarından (*Ort.* = 12,92, *S* = 2,28) ($t = -2,674$, $p < 0,01$); bekarların kendini suçlama puanlarının (*Ort.* = 12,39, *S* = 3,07), evlilerin kendini suçlama puanlarından (*Ort.* = 11,61, *S* = 3,24) ($t = -2,413$, $p < 0,01$); ve bekarların ruminasyon puanlarının (*Ort.* = 14,64, *S* = 3,65), evlilerin ruminasyon puanlarından (*Ort.* = 13,36, *S* = 3,61) ($t = -3,149$, $p < 0,001$); evlilerin ise olumlu yeniden odaklanma puanlarının (*Ort.* = 13,96, *S* = 3,27), bekarların olumlu yeniden odaklanma puanlarından (*Ort.* = 12,95, *S* = 2,92) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur ($t = 3,217$, $p < 0,001$). Evlilerin plan yapmaya yeniden odaklanma puanları (*Ort.* = 15,94, *S* = 3,25) ile bekarların plan yapmaya yeniden odaklanma puanları (*Ort.* = 15,61, *S* = 3,22) ($t = 0,984$, $p = 0,326$); evlilerin olumlu yeniden değerlendirme puanları (*Ort.* = 15,3, *S* = 3,37) ve bekarların olumlu yeniden değerlendirme puanları (*Ort.* = 12,95, *S* = 2,92) ($t = 0,528$, $p = 0,598$); evlilerin olayını değerini azaltma puanları (*Ort.* = 14,03, *S* = 3,32) ile bekarların puanları (*Ort.* = 13,53, *S* = 3,10) ($t = 1,542$, $p = 0,124$); evlilerin diğerlerini suçlama puanları (*Ort.* = 10,84, *S*

= 3,71) ile bekarların diğerlerini suçlama puanları (*Ort.* = 10,83, *S* = 3,31) ($t = -0,073$, $p = 0,960$) ve evlilerin felaketleştirme stratejisinden aldıkları puanlar (*Ort.* = 9,96, *S* = 3,77) ile bekarların felaketleştirme puanları (*Ort.* = 10,51, *S* = 3,77) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($t = -1,373$, $p = 0,171$). Evlilerin bilişsel esneklik puanları (*Ort.* = 75,30, *S* = 13,05) ile bekarların bilişsel esneklik puanları (*Ort.* = 74,73, *S* = 12,19) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmezken bekarların durumluk kaygı puanlarının (*Ort.* = 40,31, *S* = 12,43), evlilerin durumluk kaygı puanlarından (*Ort.* = 35,10, *S* = 11,63) ($t = -4,163$, $p < 0,001$); ve bekarların sürekli kaygı puanlarının (*Ort.* = 46,89, *S* = 10,37), evlilerin sürekli kaygı puanlarından (*Ort.* = 44,67, *S* = 10,53) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir ($t = -2,066$, $p < 0,05$).

Tablo 3.3: Değişkenlerin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Boyut	Evli (n = 152)		Bekar (n = 248)		t
		Ort.	S	Ort.	S	
Üst Biliş	Olumlu inançlar	12.66	4.39	12.10	4.25	1.251
	Olumsuz inançlar	14.65	3.84	15.07	3.74	-1.080
	Düşünceleri kontrol iht.	14.40	4.44	15.58	4.80	-2.456**
	Bilişsel farkındalık	16.71	3.31	17.63	3.36	-2.690**
	Bilişsel güvensizlik	12.25	4.18	12.61	4.51	-0.803
	Üst biliş toplam	70.68	13.89	73.02	12.75	-1.718
Bilişsel Duygu Düzenleme	Kabul	12.92	3.28	13.81	3.20	-2.674**
	Plana yeniden odak.	15.94	3.25	15.61	3.22	0.984
	Olumlu yeniden odak.	13.96	3.27	12.95	2.92	3.217***
	Olumlu yeniden değ.	15.36	3.37	15.17	3.51	0.528
	Olayın değerini azaltma	14.03	3.32	13.53	3.10	1.542
	Kendini suçlama	11.61	3.24	12.39	3.07	-2.413**
	Diğerlerini suçlama	10.84	3.71	10.83	3.31	0.050
	Ruminasyon	13.46	3.61	14.64	3.65	-3.149**
Bilişsel Esneklik	Felaketleştirme	9.96	3.77	10.51	3.77	-1.373
	B.esneklik-kontrol	24.40	6.25	23.25	5.98	1.833
	B. esneklik-alternatif	51.47	9.17	51.47	9.04	-0.625
	B. esneklik toplam	75.30	13.05	74.73	12.19	0.438

Tablo 3.3: Değişkenlerin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması (Devamı)

STAI	Durumluk kaygı	35.10	11.63	40.31	12.43	-4.163***
	Sürekli kaygı	44.67	10.53	46.89	10.37	-2.066*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

3.2.3. Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma Analizleri

Katılımcıların üst biliş, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilişsel esneklik ile durumluk ve sürekli kaygı puanlarının eğitim düzeyine göre bir farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Varyansları homojen dağılmayan değişkenler için Welch varyans analizi yapılmıştır (bkz. Tablo 3.4). Katılımcıların eğitim düzeyleri ilköğretim/lise mezunu ($n = 87$), üniversite öğrencisi ($n = 128$) ve üniversite mezunu ($n = 185$) olmak üzere üç grupta sınıflandırılmıştır.

Yapılan varyans analizi sonuçlarına göre ilköğretim/lise mezunu ($Ort. = 17,77$, $S = 3,67$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 15,01$, $S = 3,77$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 14,38$, $S = 3,82$) olanların endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna dair olumsuz inançları ($F_{2,398} = 4,129$; $p < 0,01$); ilköğretim/lise mezunu ($Ort. = 15,79$, $S = 4,75$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 15,92$, $S = 5,19$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 14,51$, $S = 4,57$) olanların düşünceleri kontrol ihtiyacı puanları ($F_{2,398} = 3,963$; $p < 0,05$); ilköğretim/lise mezunu ($Ort. = 75,00$, $S = 15,07$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 73,14$, $S = 13,30$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 70,11$, $S = 13,46$) olanların üst biliş toplam puanlarının ($F_{2,398} = 4,498$; $p < 0,01$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulgulanmıştır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde gruplar arası farka bakıldığında, ilköğretim/lise mezunu ($Ort. = 13,37$, $S = 3,26$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 14,07$, $S = 3,40$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 13,08$, $S = 3,14$) olanların kabul düzeyleri ($F_{2,398} = 3,530$; $p < 0,05$); ilköğretim/lise mezunu ($Ort. = 16,11$, $S = 3,42$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 15,08$, $S = 3,33$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 15,95$, $S = 3,11$) gruplarının plana yeniden odaklanma düzeyleri ($F_{2,398} = 3,537$; $p < 0,05$), ilköğretim/lise mezunu ($Ort. = 14,34$, $S = 3,32$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 12,79$, $S = 3,22$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 13,19$, $S = 2,82$) gruplarının olumlu yeniden odaklanma düzeyleri ($F_{2,398} = 6,863$; $p < 0,001$); ilköğretim/lise mezunu ($Ort. = 12,45$, $S = 3,86$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 10,50$, $S = 3,41$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 10,57$, $S = 3,07$)

gruplarının diğerlerini suçlama düzeyleri ($F_{2,398} = 13,339; p < 0,001$); ilköğretim/lise mezunu ($Ort. = 11,44, S = 4,28$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 10,06, S = 3,83$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 9,90, S = 3,57$) olanların felaketleştirme düzeyleri ($F_{2,398} = 5,181; p < 0,01$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir.

İlköğretim/lise mezunu ($Ort. = 22,44, S = 6,45$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 23,37, S = 5,74$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 24,56, S = 6,10$) olanların bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu puanları ($F_{2,398} = 3,930; p < 0,05$); ilköğretim/lise mezunu ($Ort. = 36,42, S = 12,17$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 41,84, S = 12,67$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 36,71, S = 11,85$) gruplarının durumluk kaygı düzeyleri ($F_{2,398} = 8,021; p < 0,001$) ve ilköğretim/lise mezunu ($Ort. = 47,48, S = 11,30$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 47,22, S = 10,94$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 44,44, S = 9,60$) olanların sürekli kaygı düzeylerinin ($F_{2,398} = 3,841; p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu bilinmektedir.

Gruplar arası farkların kaynağının bulunması amacıyla varyansların homojenliğine göre Tukey Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre ilköğretim/lise grubunun olumsuz inançlar puanlarının, üniversite mezunu grubunun ($p < 0,05$) puanlarından; ilköğretim/lise grubunun toplam üst biliş puanlarının, üniversite mezunu grubunun ($p < 0,01$) puanlarından; üniversite öğrencisi olan grubun düşünceleri kontrol ihtiyacı puanlarının, üniversite mezunu olan grubun ($p < 0,05$) puanlarından; üniversite öğrencisi olan grubun kabul stratejisi puanlarının, üniversite mezunu olan grubun ($p < 0,05$) puanlarından; ilköğretim/lise grubunun plan yapmaya yeniden odaklanma puanlarının, üniversite mezunu grubun ($p < 0,05$) puanlarından; ilköğretim/lise grubunun olumlu yeniden odaklanma puanlarının, üniversite öğrencisi ($p < 0,001$) ve üniversite mezunu grubun ($p < 0,01$) puanlarından; ilköğretim/lise grubunun diğerlerini suçlama puanlarının, üniversite öğrencisi ($p < 0,001$) ve üniversite mezunu grubun ($p < 0,05$) puanlarından; ilköğretim/lise grubunun felaketleştirme puanlarının, üniversite öğrencisi ($p < 0,05$) ve üniversite mezunu grubun ($p < 0,01$) puanlarından; ilköğretim/lise grubunun bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutundan aldığı puanların, üniversite mezunu grubun ($p < 0,05$) aldığı puanlardan; üniversite öğrencisi olan grubun durumluk kaygı puanlarının, ilköğretim/lise grubunun ($p < 0,01$) ve üniversite mezunu olan grubun ($p < 0,001$) puanlarından; üniversite öğrencisi olan grubun sürekli kaygı puanlarının, üniversite mezunu olan grubun ($p < 0,05$) puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir.

Olumlu inançlar ($F = 1,940$; $p = 0,14$, bilişsel farkındalık ($F = 1,751$; $p = 0,17$), bilişsel güven ($F = 0,636$; $p = 0,53$), olumlu yeniden değerlendirme ($F = 0,407$; $p = 0,66$), olayın değerini azaltma ($F = 2,289$; $p = 0,10$), kendini suçlama ($F = 1,097$; $p = 0,33$), ruminasyon ($F = 1,312$; $p = 0,27$) ve bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu ($F = 0,553$; $p = 0,57$) puanlarının üç eğitim grubu arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı bulgulanmıştır.

Tablo 3.4: Değişkenlerin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	İlköğretim/ Lise Mezun (n = 87)		Üniversite Öğrencisi (n = 128)		Üniversite Mezunu (n = 185)		F
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Olumlu inançlar	13.10	4.83	12.04	4.33	12.10	4.01	1.940
Olumsuz inançlar	15.77	3.67	15.01	3.77	14.38	3.82	4.129**
Düşünceleri kontrol iht.	15.79	4.75	15.92	5.19	14.51	4.57	3.963*
Bilişsel farkındalık	17.52	3.84	17.57	3.39	16.91	3.18	1.751
Bilişsel güvensizlik	12.80	4.57	12.58	4.55	12.20	4.19	0.636
Üst biliş toplam	75.00	15.07	73.14	13.30	70.11	13.46	4.498**
Kabul	13.37	3.26	14.07	3.40	13.08	3.14	3.530*
Plana yeniden odak.	16.11	3.42	15.08	3.33	15.95	3.11	3.537*
Olumlu yeniden odak.	14.34	3.32	12.79	3.22	13.19	2.82	6.863***
Olumlu yeniden değ.	15.31	3.32	14.99	3.67	15.33	3.44	0.407
Olayın değerini azalt.	14.30	3.27	13.70	3.19	13.41	3.20	2.289
Kendini suçlama	11.92	3.56	12.42	3.14	11.92	2.97	1.097
Diğerlerini suçlama	12.45	3.86	10.50	3.41	10.27	3.07	13.339***
Ruminasyon	13.72	3.90	14.54	4.02	14.12	3.33	1.312
Felaketleştirme	11.44	4.28	10.06	3.83	9.90	3.57	5.181**
B. esneklik-kontrol	22.44	6.45	23.37	5.74	24.56	6.10	3.930*
B. esneklik-alternatif	50.53	8.20	51.06	9.19	51.72	9.39	0.553
B.esneklik-toplam	72.97	11.52	74.43	12.06	76.28	13.15	2.272
Durumluk kaygı	36.42	12.17	41.84	12.67	36.71	11.85	8.021***
Sürekli kaygı	47.48	11.30	47.22	10.94	44.44	9.60	3.841*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

3.2.4. Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırma Analizleri

Katılımcıların üst biliş, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilişsel esneklik ile durumluk ve sürekli kaygı puanlarının gelir düzeyine göre bir farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Varyansları homojen dağılmayan değişkenler için Welch varyans analizi uygulanmıştır (bkz. Tablo 3.5). Katılımcıların gelir düzeyleri düşük ($n = 58$), orta ($n = 242$) ve orta üstü ($n = 100$) olmak üzere üç grupta sınıflandırılmıştır.

Yapılan varyans analizi sonuçlarına göre düşük gelir grubu ($Ort. = 16,50, S = 4,79$), orta gelir grubu ($Ort. = 15,09, S = 4,61$) ve orta üstü gelir grubu ($Ort. = 15,12, S = 3,49$) olanların üst bilişin alt boyutlarından olan düşünceleri kontrol ihtiyacı düzeyleri, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F_{2,397} = 3,506; p < 0,05$). Düşük gelir grubu ($Ort. = 14,94, S = 3,74$), orta gelir grubu ($Ort. = 14,97, S = 3,54$) ve orta üstü gelir grubu ($Ort. = 16,08, S = 2,94$) olanların olumlu yeniden değerlendirme düzeyleri ($F_{2,397} = 3,938; p < 0,05$); düşük gelir grubu ($Ort. = 13,05, S = 3,06$), orta gelir grubu ($Ort. = 12,04, S = 3,20$) ve orta üstü gelir grubunda ($Ort. = 11,69, S = 3,02$) olanların kendini suçlama düzeyleri ($F_{2,397} = 3,554; p < 0,05$) ve düşük gelir grubu ($Ort. = 15,72, S = 3,33$), orta gelir grubu ($Ort. = 13,81, S = 3,71$) ve orta üstü gelir grubunun ($Ort. = 14,22, S = 3,58$) ruminasyon düzeylerinin ($F_{2,397} = 6,481; p < 0,01$), istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Düşük gelir grubu ($Ort. = 72,50, S = 12,78$), orta gelir grubu ($Ort. = 74,30, S = 12,56$) ve orta üstü gelir gruplarının ($Ort. = 77,93, S = 12,31$) bilişsel esneklik düzeylerinin ($F_{2,397} = 4,332; p < 0,01$); düşük gelir grubu ($Ort. = 42,82, S = 14,16$), orta gelir grubu ($Ort. = 38,76, S = 12,04$) ve orta üstü gelir grubunda ($Ort. = 34,67, S = 11,10$) olanların durumluk kaygı düzeyleri ($F_{2,397} = 8,665; p < 0,001$) ve düşük gelir grubu ($Ort. = 49,32, S = 11,62$), orta gelir grubu ($Ort. = 46,58, S = 10,18$) ve orta üstü gelir grubunun ($Ort. = 42,85, S = 9,72$) sürekli kaygı düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık gösterdiği görülmektedir ($F_{2,397} = 8,097; p < 0,001$).

Gruplar arası farkların kaynağının belirlenmesi için varyansların homojenliğine göre Tukey Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre düşük gelir grubunun düşünceleri kontrol ihtiyacı puanlarının, orta üstü gelir grubunun ($p < 0,05$) puanlarından; orta üstü gelir grubunun olumlu yeniden değerlendirme puanlarının, orta gelir grubu puanlarından ($p < 0,05$); düşük gelir grubunun kendini suçlama puanlarının orta üstü gelir grubunun puanlarından ($p < 0,05$) ve düşük gelir grubunun ruminasyon

puanlarının, orta ($p < 0,001$) ve orta üstü ($p < 0,05$) gelir gruplarının ruminasyon puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Orta üstü gelir grubunun bilişsel esneklik puanlarının, düşük ($p < 0,05$) ve orta gelir ($p < 0,05$) gruplarının puanlarından; düşük gelirli grubun durumluk kaygı puanlarının, orta ($p < 0,05$) ve orta üstü ($p < 0,001$) gelir gruplarının durumluk kaygı puanlarından ve düşük gelirli grubun sürekli kaygı puanlarının, orta ($p < 0,01$) ve orta üstü ($p < 0,001$) gelir gruplarının sürekli kaygı puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir.

Olumlu inançlar ($F = 0,303$; $p = 0,73$), olumsuz inançlar ($F = 2,736$; $p = 0,06$), bilişsel farkındalık ($F = 0,700$; $p = 0,49$), bilişsel güven ($F = 1,828$; $p = 0,16$), üst biliş toplam puanı ($F = 1,188$, $p = 0,30$), kabul ($F = 1,132$; $p = 0,32$), plan yapmaya yeniden odaklanma ($F = 0,257$; $p = 0,10$), olumlu yeniden odaklanma ($F = 1,706$; $p = 0,18$), olayın değerini azaltma ($F = 1,808$; $p = 0,16$), diğerlerini suçlama ($F = 0,392$; $p = 0,67$) ve felaketleştirme ($F = 1,116$; $p = 0,32$) puanlarının gelir grupları arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı bulgulanmıştır.

Tablo 3.5: Değişkenlerin Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Düşük (n=58)		Orta (n=242)		Orta Üstü (n=100)		F
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Olumlu inançlar	11.94	3.60	12.33	4.36	12.50	4.31	0.303
Olumsuz inançlar	15.84	3.50	14.60	3.75	15.12	3.49	2.736
Düşünceleri kontrol iht.	16.50	4.79	15.09	4.61	14.47	4.69	3.506*
Bilişsel farkındalık	17.55	3.14	17.12	3.31	17.52	3.62	0.700
Bilişsel güvensizlik	12.70	3.73	12.71	4.39	11.75	4.67	1.828
Kabul	14.06	2.97	13.40	3.27	13.32	3.36	1.132
Plana yeniden odak.	15.58	3.42	15.52	3.28	16.33	2.94	2.257
Olumlu yeniden odak.	13.10	3.15	13.19	3.01	13.83	3.24	1.706
Olumlu yeniden değ.	14.94	3.74	14.97	3.54	16.08	2.94	3.938*
Olayın değerini azalt.	13.12	3.27	13.70	3.21	14.12	3.07	1.808
Kendini suçlama	13.05	3.06	12.04	3.20	11.69	3.02	3.554*
Diğerlerini suçlama	10.53	3.07	10.82	3.54	11.04	3.52	0.392
Ruminasyon	15.72	3.33	13.81	3.71	14.22	3.58	6.481**
Felaketleştirme	10.98	4.05	10.14	3.76	10.31	3.95	1.116

Tablo 3.5: Değişkenlerin Gelir Düzeyine Karşılaştırılması (Devamı)

B.esneklik-kontrol	22.25	6.71	23.80	5.70	24.25	6.59	2.071
B. esneklik-alternatif	50.24	9.12	50.50	9.16	53.68	8.49	4.851**
B. esneklik toplam	72.50	12.78	74.30	12.36	77.93	12.31	4.332**
Durumluk kaygı	42.82	14.16	38.76	12.04	34.67	11.10	8.665**
Sürekli kaygı	49.32	11.62	46.58	10.18	42.85	9.72	8.097***

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

3.3. Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları

Katılımcıların üst biliş, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilişsel esneklik ve durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi uygulanarak hesaplanmıştır (bkz. Tablo 3.6). Analiz sonuçlarına göre durumluk kaygı ile olumsuz inançlar ($r = 0,19$; $p < 0,001$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($r = 0,46$; $p < 0,001$), bilişsel farkındalık ($r = 0,36$; $p < 0,001$), bilişsel güvensizlik ($r = 0,28$; $p < 0,001$) ve üst biliş toplam puanı ($r = 0,36$; $p < 0,001$); sürekli kaygı ile olumsuz inançlar ($r = 0,27$; $p < 0,001$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($r = 0,60$; $p < 0,001$), bilişsel farkındalık ($r = 0,45$; $p < 0,001$), bilişsel güvensizlik ($r = 0,27$; $p < 0,001$) ve üst biliş toplam puanı ($r = 0,45$; $p < 0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir. Durumluk kaygı ile olumlu inançlar ($r = 0,04$; $p = 0,56$) ve sürekli kaygı ile olumlu inançlar ($r = 0,06$; $p = 0,39$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan plan yapmaya yeniden odaklanma ($r = -0,30$; $p < 0,001$), olumlu yeniden odaklanma ($r = -0,31$; $p < 0,001$), olumlu yeniden değerlendirme ($r = -0,36$; $p < 0,001$), olayın değerini azaltma ($r = -0,16$; $p < 0,001$) ile durumluk kaygı arasında; plan yapmaya yeniden odaklanma ($r = -0,26$; $p < 0,001$), olumlu yeniden odaklanma ($r = -0,22$; $p < 0,001$), olumlu yeniden değerlendirme ($r = -0,32$; $p < 0,001$) ve olayın değerini azaltma ($r = -0,11$; $p < 0,001$) ile sürekli kaygı arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Uyumlu stratejilerden olan kabul ise hem durumluk kaygı ($r = 0,16$; $p < 0,001$) hem de sürekli kaygı ($r = 0,25$; $p < 0,001$) ile pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki kurmaktadır.

Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ($r = -0,43; p < 0,001$), alternatifler alt boyutu ($r = -0,29; p < 0,001$) ve toplam bilişsel esneklik puanı ($r = -0,42; p < 0,001$) ile durumluk kaygı arasında; kontrol alt boyutu ($r = -0,68; p < ,001$), alternatifler alt boyutu ($r = -0,25; p < 0,001$) ve toplam bilişsel esneklik puanı ($r = -0,51; p < 0,001$) ile sürekli kaygı arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Mevcut çalışmada sürekli bir değişken olarak incelenen yaş ile sürekli kaygı ($r = -0,14; p < 0,01$), durumluk kaygı ($r = -0,25$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($r = -0,18; p < 0,001$), bilişsel farkındalık ($r = -0,11; p < 0,05$), üst biliş toplam puanı ($r = -0,11; p < 0,05$), kabul ($r = -0,13; p < 0,01$), kendini suçlama ($r = -0,18; p < 0,001$) ve ruminasyon ($r = -0,14; p < 0,01$) arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülürken; plana yeniden odaklanma ($r = 0,14; p < 0,01$), olumlu yeniden odaklanma ($0,20; p < 0,001$), bilişsel esneklik toplam puanı ($r = 0,12; p < 0,01$) ve bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ile yaş arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0,17; p < 0,01$).

Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde üst biliş toplam puanı ve kabul ($r = 0,33; p < 0,001$), olayın değerini azaltma ($r = 0,17; p < 0,001$), kendini suçlama ($r = 0,42; p < 0,001$), diğerlerini suçlama ($r = 0,40; p < 0,001$), ruminasyon ($r = 0,41; p < 0,001$) ve felaketleştirme ($r = 0,41; p < 0,001$) stratejileri arasında pozitif yönlü; üst biliş toplam puanı ile bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ($r = -0,38; p < 0,001$) ve bilişsel esneklik toplam puanı arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r = -0,17; p < 0,001$). Bilişsel esneklik toplam puanı; kabul ($r = 0,10; p < 0,05$), plana yeniden odaklanma ($r = 0,64; p < 0,001$), olumlu yeniden odaklanma ($r = 0,31; p < 0,001$), olumlu yeniden değerlendirme ($r = 0,63; p < 0,001$), olayın değerini azaltma ($r = 0,32; p < 0,001$) ve ruminasyon ($r = 0,12; p < 0,05$) stratejileri ile pozitif yönlü; kendini suçlama ($r = -0,16; p < 0,001$), diğerlerini suçlama ($r = -0,15; p < 0,01$) ve felaketleştirme uyumsuz stratejileri ile negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermektedir ($r = 0,31; p < 0,001$).

Tablo 3.6: Korelasyon Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	-																				
2	0.32***	-																			
3	0.14**	0.48***	-																		
4	0.30***	0.44***	0.36***	-																	
5	0.07	0.17***	0.34***	0.04	-																
6	0.57***	0.73***	0.74***	0.62***	0.54***	-															
7	0.02	0.27***	0.27***	0.37***	0.17***	0.33***	-														
8	0.06	0.04	-0.08	0.26***	-0.09	0.03	0.30***	-													
9	0.13**	0.09	-0.16***	0.11*	-0.05	0.02	0.22***	0.54***	-												
10	0.09	-0.02	-0.15**	0.21***	-0.11*	-0.01	0.28***	0.74***	0.53***	-											
11	0.16***	0.12**	0.04	0.23***	0.01	0.17***	0.34***	0.43***	0.46***	0.61***	-										
12	0.11*	0.35***	0.40***	0.25***	0.24***	0.42***	0.49***	0.09	0.01	0.04	0.16***	-									
13	0.21***	0.34***	0.32***	0.25***	0.15***	0.40***	0.23***	0.05	0.09	-0.04	0.19***	0.22***	-								
14	0.14**	0.30***	0.38***	0.47***	0.07	0.41***	0.52***	0.09	0.13**	0.29***	0.26***	0.42***	0.25***	-							
15	0.18***	0.37***	0.37***	0.28***	0.12*	0.41***	0.24***	-0.05	0.01	-0.11*	0.12*	0.39***	0.55***	0.32***	-						
16	-0.01	-0.32***	-0.48***	-0.09*	-0.28***	-0.38***	-0.24***	0.27***	0.08	0.30***	0.05	-0.42***	-0.29***	-0.21***	-0.42***	-					
17	0.05	0.01	-0.09	0.02	-0.13**	0.02	0.31***	0.69***	0.37***	0.67***	0.40***	0.05	-0.01	0.31***	-0.14**	0.33***	-				
18	0.03	-0.14**	-0.30***	-0.17***	-0.23***	-0.17***	0.10*	0.64***	0.31***	0.63***	0.32***	-0.16***	-0.15**	0.12*	-0.31***	0.72***	0.88***	-			
19	0.02	0.19***	0.46***	0.36***	0.28***	0.36***	0.16***	-0.30***	-0.31***	-0.36***	-0.16***	0.34***	0.28***	0.16***	0.36***	-0.43***	-0.29***	-0.42***	-		
20	0.04	0.27***	0.60***	0.45***	0.27***	0.45***	0.25***	-0.26***	-0.22***	-0.32***	-0.11*	0.41***	0.35***	0.32***	0.53***	-0.68***	-0.25***	-0.51***	0.64***	-	
21	0.06	-0.09	-0.18***	-0.11*	-0.02	-0.11*	-0.13**	0.14**	0.20***	0.09*	0.08	-0.18***	-0.03	-0.14**	-0.09	0.17**	0.05	0.12**	-0.25***	-0.14**	-

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ (1: Olumlu İnançlar; 2: Olumsuz İnançlar; 3: Düşünceleri Kontrol İhtiyacı; 4: Bilişsel Farkındalık; 5: Bilişsel Güvensizlik; 6: Üst Biliş Toplam; 7: Kabul; 8: Plana Yeniden Odaklanma; 9: Olumlu Yeniden Odaklanma; 10: Olumlu Yeniden Değerlendirme; 11: Olayın Değerini Azaltma; 12: Kendini Suçlama; 13: Diğerlerini Suçlama; 14: Ruminasyon; 15: Felaketleştirme; 16: B. Esneklik-Kontrol; 17: B. Esneklik-Alternatif; 18: B. Esneklik Toplam; 19: Durumluk Kaygı; 20: Sürekli Kaygı , 21:Yaş)

3.4. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

3.4.1. Değişkenlerin Sürekli Kaygı Yordama Gücünün İncelenmesi

Üst biliş, bilişsel duygu düzenleme ve bilişsel esneklik alt boyutlarının, sürekli kaygı düzeyini yordayıp yordamadığını değerlendirmek için hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 3.7). Modelin birinci adımında denkleme giren üst bilişin alt boyutlarından sadece düşünceleri kontrol ihtiyacı ($\beta = 0,591$; $t = 12,098$; $p < 0,001$), sürekli kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcılığa sahiptir ve modelde yer alan birinci adımın, toplam varyansın %36'sını açıkladığı görülmektedir (*Düz.* $R^2 = 0,36$; $F_{5,394} = 47,410$; $p < 0,001$). İkinci adımda denkleme giren bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından olan plana yeniden odaklanma ($\beta = -0,145$; $t = -2,693$; $p < 0,01$), olumlu yeniden değerlendirme ($\beta = -0,132$; $t = -2,186$; $p < 0,05$), olayın değerini azaltma ($\beta = -0,092$; $t = -2,004$; $p < 0,05$), kendini suçlama ($\beta = 0,101$; $t = 2,355$; $p < 0,05$), ruminasyon ($\beta = 0,145$; $t = 3,156$; $p < 0,01$) ve felaketleştirme ($\beta = 0,287$; $t = 6,517$; $p < 0,001$), sürekli kaygı düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır ve düşünceleri kontrol ihtiyacı ve kontrol edilemezlik ve tehlikeye yönelik olan olumsuz inançlarla birlikte toplam varyansın %56'sını açıklamaktadır (*Düz.* $R^2 = 0,56$; $F_{14,385} = 37,853$; $p < 0,001$). Üçüncü adımda denkleme giren bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ($\beta = -0,380$; $t = -9,166$; $p < 0,001$), üst bilişlerden olan düşünceleri kontrol ihtiyacı, olumsuz inançlar ve duygu düzenleme stratejilerinden olan olayın değerini azaltma, ruminasyon ve felaketleştirme ile birlikte sürekli kaygı düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır ve sürekli kaygı düzeyine ait toplam varyansın %64'ünü açıklamaktadır (*Düz.* $R^2 = 0,64$; $F_{16,383} = 45,527$; $p < 0,001$).

Tablo 3.7: Sürekli Kaygıya İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu

Yordayan							
Adım	Değişken	R²	Düz. R²	F	B	t	p
1	Olumlu inançlar				-0.044	-1.019	0.309
	Olumsuz inançlar				0.001	0.026	0.979
	Düşünceleri kontrol	0.37	0.36	47.410***	0.591	12.098	<0.001
	Bilişsel güvensizlik				0.073	1.708	0.088
	Bilişsel farkındalık				-0.010	-0.212	0.832
2	Olumlu inançlar				-0.036	-0.965	0.335
	Olumsuz inançlar				-0.104	-2.424	0.016
	Düşünceleri kontrol				0.384	8.535	<0.001
	Bilişsel güvensizlik				0.043	1.180	0.239
	Bilişsel farkındalık				-0.017	-0.402	0.688
	Kabul				0.082	1.848	0.065
	Olumlu yeniden odk.				0.003	0.075	0.940
	Plana yeniden odk.	0.57	0.56	37.853***	-0.145	-2.693	0.007
	Olumlu yeniden değ.				-0.132	-2.186	0.029
	Olayın değerini azlt.				-0.092	-2.004	0.046
	Kendini suçlama				0.101	2.355	0.019
Diğerlerini suçlama				0.047	1.108	0.269	
Ruminasyon				0.145	3.156	0.002	
Felaketleştirme				0.287	6.517	<0.001	
3	Olumlu inançlar				-0.002	-0.071	0.943
	Olumsuz inançlar				-0.125	-3.219	<0.001
	Düşünceleri kontrol				0.286	6.742	<0.001
	Bilişsel güvensizlik				0.019	0.561	0.575
	Bilişsel farkındalık				0.009	0.227	0.820
	Kabul				0.047	1.155	0.249
	Olumlu yeniden odk.				-0.060	-1.494	0.136
	Plana yeniden odk.	0.65	0.64	45.527***	-0.067	-1.254	0.211
	Olumlu yeniden değ.				-0.082	-1.447	0.149
	Olayın değerini azlt.				-0.083	-1.985	0.048
	Kendini suçlama				0.026	0.647	0.518
	Diğer suçlama				0.035	0.927	0.355
	Ruminasyon				0.116	2.785	0.006
Felaketleştirme				0.227	5.532	<0.001	
B.esneklik kontrol				-0.380	-9.166	<0.001	
B.esneklik-alternatif				0.035	0.749	0.455	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$; Yordanan değişken: sürekli kaygı

3.4.2. Değişkenlerin Durumluk Kaygı Yordama Gücünün İncelenmesi

Üst biliş, bilişsel duygu düzenleme ve bilişsel esneklik alt boyutlarının, durumluk kaygı düzeyini yordayıp yordamadığını değerlendirmek için hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 3.8). Modelin birinci adımında denkleme giren üst bilişin alt boyutlarından düşünceleri kontrol ihtiyacı ($\beta = 0,434$; $t = 8,049$; $p < 0,001$) ve bilişsel güven ($\beta = 0,148$; $t = 3,134$; $p < 0,01$) sürekli kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcılığa sahiptir ve modelde yer alan birinci adımın, toplam varyansın %23'ünü açıkladığı görülmektedir (*Düz. $R^2 = 0,23$; $F_{5.394} = 24,983$; $p < 0,001$*). İkinci adımda denkleme giren bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından olan olumlu yeniden odaklanma ($\beta = -0,120$; $t = -2,332$; $p < 0,05$), plana yeniden odaklanma ($\beta = -0,134$; $t = -2,117$; $p < 0,05$), olumlu yeniden değerlendirme ($\beta = -0,120$; $t = -2,045$; $p < 0,05$); kendini suçlama ($\beta = 0,142$; $t = 2,807$; $p < 0,01$), diğerlerini suçlama ($\beta = 0,100$; $t = 2,011$; $p < 0,05$) ve felaketleştirme ($\beta = 0,130$; $t = 2,505$; $p < 0,01$), sürekli kaygı düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır ve birinci modelde yer alan düşünceleri kontrol ihtiyacı, olumsuz inançlar ve bilişsel güvensizlik ile birlikte toplam varyansın %39'unu açıklamaktadır (*Düz. $R^2 = 0,39$; $F_{14.385} = 19,647$; $p < 0,001$*). Üçüncü adımda denkleme giren bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ($\beta = -0,085$; $t = -1,581$; $p > 0,05$) ve alternatifler alt boyutunun ($\beta = -0,082$; $t = -1,335$; $p > 0,05$), modele istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmektedir. Üst bilişlerden olan düşünceleri kontrol ihtiyacı, olumsuz inançlar ve bilişsel güvensizlik; duygu düzenleme stratejilerinden olan, olumlu yeniden odaklanma, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme, durumluk kaygı düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır ve durumluk kaygı düzeyine ait toplam varyansın %40'ını açıklamaktadır (*Düz. $R^2 = 0,27$; $F_{16.383} = 17,652$; $p < 0,001$*).

Tablo 3.8: Durumluk Kaygıya İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu

Yordayan							
Adım	Değişken	R ²	Düz. R ²	F	B	t	p
1	Olumlu inançlar				-0.037	-0.774	0.439
	Olumsuz inançlar				-0.028	-0.509	0.611
	Düşünceleri kontrol	0.24	0.23	24.983***	0.434	8.049	<0.001
	Bilişsel güvensizlik				0.148	3.134	0.002
	Bilişsel farkındalık				0.007	0.141	0.888
2	Olumlu inançlar				-0.020	-0.460	0.646
	Olumsuz inançlar				-0.097	-1.931	0.054
	Düşünceleri kontrol				0.227	4.297	<0.001
	Bilişsel güvensizlik				0.110	2.587	0.010
	Bilişsel farkındalık				0.053	1.058	0.291
	Kabul				0.057	1.093	0.275
	Olumlu yeniden odk				-0.120	-2.332	0.020
	Plana yeniden odk.	0.41	0.39	19.647***	-0.134	-2.117	0.035
	Olumlu yeniden dğ.				-0.120	-2.045	0.041
	Olayın değerini azlt.				-0.066	-1.220	0.223
	Kendini suçlama				0.142	2.807	0.005
Diğer suçlama				0.100	2.011	0.045	
Ruminasyon				0.074	1.371	0.171	
Felaketleştirme				0.130	2.505	0.013	
3	Olumlu inançlar				-0.014	-0.319	0.750
	Olumsuz inançlar				-0.104	-2.061	0.040
	Düşünceleri kontrol				0.202	3.717	<0.001
	Bilişsel güvensizlik				0.099	2.315	0.021
	Bilişsel farkındalık				0.073	1.432	0.153
	Kabul				0.058	1.100	0.272
	Olumlu yeniden odk				-0.140	-2.607	0.007
	Plana yeniden odk.	0.42	0.40	17.652***	-0.079	-1.154	0.249
	Olumlu yeniden dğ.				-0.108	-1.483	0.139
	Olayın değerini azlt.				-0.062	-1.147	0.252
	Kendini suçlama				0.125	2.436	0.015
	Diğerlerinisuçlama				0.102	2.056	0.040
	Ruminasyon				0.069	1.275	0.203
Felaketleştirme				0.102	1.926	0.055	
B,esneklik kontrol				-0.085	-1.581	0.115	
B,esneklik-alternatif				-0.082	-1.335	0.183	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$; Yordanan değişken: durumluk kaygı

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Mevcut çalışma, üst biliş, bilişsel duygu düzenleme, bilişsel esneklik ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu bölümde mevcut çalışmanın araştırma sorularını yanıtlamak amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerden elde edilen sonuçlar, ilgili literatür çerçevesinde değerlendirilmiştir. Öncelikle üst biliş, bilişsel duygu düzenleme, bilişsel esneklik ve kaygı, demografik değişkenler açısından değerlendirilerek ele alınmıştır. Ardından tüm değişkenler arasındaki korelasyon sonuçlarına literatürle karşılaştırmalı olacak şekilde yer verilmiştir. Son olarak, durumluk ve sürekli kaygıyı yordayan değişkenlerin rolü üzerine bir tartışma sunulmuştur. Araştırma sorularına dair bulgular değerlendirilmesinin ardından çalışmanın sonuçları, sınırlılıkları ve gelecek yapılacak olan çalışmalar için öneriler aktarılmıştır.

4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Değerlendirme

Bu çalışmada yer alan temel değişkenlerin cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve yaş gibi demografik değişkenlerle analizlerine yer verilmiştir. Cinsiyet ve medeni durum için bağımsız gruplar t-testi (bkz. Tablo 3.2 ve Tablo 3.3), eğitim ve gelir düzeyine göre farklılaşmayı incelemek için varyans analizi (bkz. Tablo 3.4 ve Tablo 3.5) ve tüm değişkenlerin yaş ile ilişkisini araştırmak için korelasyon analizi (bkz. Tablo 3.6) gerçekleştirilmiştir.

Üst bilişlerin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı anlamak için yapılan analiz sonuçlarına göre, erkekler endişeye ilişkin olumlu inançlar ve endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna dair olumsuz inançlar alt boyutlarında kadınlardan; kadınlar ise düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutunda erkeklerden daha yüksek ortalamalara sahiplerdir. Erkeklerin olumlu inançlarda, kadınların ise düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutunda daha yüksek puanlara sahip olması Üst bilişler Ölçeği'nin uyarlama çalışmasının sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. İki çalışma arasındaki farklılık ise olumsuz inançların mevcut tez çalışmasında erkekler, ölçek uyarlama çalışmasındaysa kadınlar açısından farklılaşmasıdır (Tosun ve Irak, 2008: 76). Erkeklerin endişeye dair olumlu inançlardaki ortalama puanlarının kadınlara göre

daha yüksek olması, literatürdeki diğer çalışmalarla ortak bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Nazik, Sönmez ve Güneş, 2014: 148; Semerci ve Elaldı, 2011: 44; Tosun ve Irak, 2008: 76; Yılmaz, 2007: 96; Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2008: 428). Bununla birlikte mevcut tez çalışmasının kontrol edilemezlik ve tehlikeye ilişkin olumsuz inançlar ile düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutlarına dair sonuçlarının ilgili literatürle benzerlik ve farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Kontrol edilemezlik ve tehlike puanlarının kadınlarda (Kacar ve Sarıçam 2015: 142; Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2008: 428) ve düşünceleri kontrol ihtiyacının ise erkeklerde daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu çalışmalar da mevcuttur (Cartwright-Hatton ve Wells, 1997: 286; Semerci ve Elaldı, 2011: 44; Spada, Mohiyeddini ve Wells, 2008: 240; Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2008: 428). Bu çalışmada bilişsel farkındalık, bilişsel güven ve üst bilişin toplam puanına yönelik cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Buna karşın bilişsel farkındalık (Cartwright-Hatton ve Wells, 1997: 286; Spada vd., 2008: 240; Yılmaz, 2007: 96; Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2008: 428), bilişsel güven (Demir ve Özmen, 2011: 150) ve üst biliş toplam puanı (Demir ve Özmen, 2011: 150; Kacar ve Sarıçam 2015: 142) alt boyutlarının, cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterdiği çalışmalar da bulunmaktadır. Literatürde üst bilişsel süreçlerin cinsiyet açısından farklılaştığına dair birçok araştırma sonucu olmasına rağmen bu farklılık, alt boyutlar arasında değişim göstermektedir. Özellikle kadın ve erkeklerin eşit dağılım göstermediği katılımcı gruplarının, alt boyutlar arasındaki bu farklılığın açıklanmasında önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma kapsamında kabul, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme gibi uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve uyumsuz stratejilerden olan ruminasyonun erkeklere kıyasla kadınlar tarafından daha fazla kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların ruminasyon düzeyinin daha yüksek olması literatürdeki birçok çalışma tarafından desteklenmektedir (Garnefski vd., 2004: 272; Martin ve Dahlen, 2005: 1253; Öngen, 2010: 1519; Zlomke ve Kahn, 2010: 410). Kadınların, erkeklere göre duygu oluşturan bir deneyime dikkatlerini daha fazla vermesi ve üzüntü verici bir olaya ilişkin daha fazla düşünmesi, ruminasyon düzeyindeki bu farklılığın bir sebebi olabilir (Garnefski vd., 2004: 272). Mevcut çalışmada uyumsuz stratejilerden olan ruminasyonun cinsiyetler arasında anlamlı olarak farklılaştığı görülse de literatürde felaketleştirmenin de kadınlar tarafından daha fazla kullanıldığı görülmektedir (Garnefski vd., 2004: 272; Martin ve Dahlen, 2005:

1253). Kadınların kabul, plana yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerini erkeklerden daha fazla kullanıyor olmasını destekler nitelikte çalışmalar bulunurken (Martin ve Dahlen, 2005: 1253), bu bulgunun tersine plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerin erkekler tarafından daha fazla kullanıldığı yönünde çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Öngen, 2010: 1519). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının cinsiyet değişkenine göre farklılaşması çalışmalar arasında değişiklik göstermektedir. Kadın ve erkek katılımcıların bu stratejileri kullanırken karar aşamasında hangi kriterlere göre seçim yaptıklarının bilinmesinin ve bu alanda yapılacak çalışmaların önem arz ettiği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın diğer bir değişkeni olan bilişsel esneklik, iki alt boyutta incelenmiştir. Kişinin yaşadığı zorlayıcı durumu kendi kontrolünde görebilme becerisi olarak tanımlanabilecek kontrol alt boyutunun puanları, çalışma sonucuna göre erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. İkinci alt boyut olan alternatifler üretilebilme becerisinde ise kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülürken, bilişsel esnekliğin toplam puanında cinsiyetler arası bir farklılık tespit edilmemiştir. Erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin (Altunkol, 2011: 47; Sapmaz ve Doğan, 2013: 157) ve durumları daha kontrol edilebilir görme eğilimlerini ölçen kontrol alt boyutu puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu diğer araştırmalar (Asıcı ve İkiz, 2015: 198), çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Kadınların ve erkeklerin alternatifler üretebilme becerisinde (Asıcı ve İkiz, 2015: 198; Sapmaz ve Doğan, 2013: 157) ve bilişsel esneklik düzeyinde (Doğan Laçın ve Yalçın, 2018; Martin ve Rubin, 1995: 625; Seçim 2020: 512; Yu, Yu ve Lin, 2020: 29), farklılık göstermediği araştırmalar da alan yazında yer almaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, bilişsel esneklik düzeyindeki cinsiyetler arası farklılığın alt boyutlara göre değişim gösterdiği göze çarpmaktadır. Bu çalışma kapsamında plana yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme stratejilerini daha çok kullandıklarını bildiren kadınların, bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutunda erkeklerden yüksek puanlara sahip olması, beklendik bir bulgu olarak görülmektedir. Kontrol alt boyutunda erkeklerin yüksek puanlar alması ise erkeklere kıyasla daha kaygılı olan kadınların, deneyimlenen kaygıyla birlikte zorlayıcı durumlar karşısında olayları kendi kontrolleri dışında görebilme ihtimali gözetilerek açıklanabilir.

Kaygı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusu birçok çalışmada kendisine yer edinmektedir. Kaygı düzeyini, durumluk ve sürekli kaygı olacak şekilde iki ayrı düzeyde ele alan bu çalışma sonucuna göre, durumluk kaygı düzeyinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık görülmezken; kadınların sahip olduğu sürekli kaygı düzeyi, erkeklerin sürekli kaygı düzeyinden yüksek olup, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu bulgu, literatürde çoğunlukla kadınların erkeklerden daha kaygılı olduğu yönündeki çalışma sonuçlarıyla uyumludur (Barlow, 2004: 29-30; Keskin vd., 2013: 344; Kring ve Johnson, 2017: 180; Lewinsohn vd., 1998: 112). Kaygının alt türü olarak ele alınabilecek sürekli kaygı düzeyinin, kadınlarda daha fazla olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar (Kaya ve Karaca, 2018: 1490; Kaya ve Varol, 2004: 45; Keklik, 2011: 90; Tektaş, 2014: 248) olmasının yanı sıra bu çalışma sonucunun aksine durumluk kaygının cinsiyetler arasında anlamlı olarak farklılık gösterdiği de görülmektedir (Başaran ve vd., 2009: 536; Sakaoglu vd., 2020: 6). Kişinin deneyimlediği kaygı düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermesi, birçok faktörü içerisinde bulunduran karmaşık bir konu gibi görünmektedir. Kültürel bazı normlar, bireyler arasında değişiklik gösterebilen kişilik özellikleri, olumlu ve olumsuz yaşam olayları, kişinin sosyal desteğe sahip olup olmama durumu gibi birçok faktör kaygının, kadınlarda ve erkeklerde farklı düzeylerde görülmesine etki edebilmektedir. Bununla birlikte, toplumsal cinsiyet rolleri de kadınların kaygı düzeyinin daha fazla olmasına yol açan çeşitli etkenlerden biri olarak değerlendirilebilir. Toplumda, belirli davranış ve duygusal tepkileri sergilemeleri konusunda kadınlara yönelik olan beklentiler ve bu beklentiler doğrultusunda kadınlar ve erkekler arasında oluşan eşitsizlik, kadınları daha kaygılı hissetmeye yönlendiriyor olabilir. Ülkemizde genellikle aile içerisinde ve çocuk bakımında kadınların daha fazla sorumluluk alması ve bir yandan çalışma hayatını dengede tutma çabalarının, kadınların sürekli kaygı düzeyinin artmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Ancak bu durum, kişinin yaşadığı toplumun normlarına ve içinde bulunduğu kültürün beklentilerine ve değerlerine bağlı olarak değişiklik gösterebilir.

Demografik değişkenlerden olan medeni durum, evli ve bekar olma durumuna göre değerlendirilmiştir. Üst bilişlerden olan kişinin düşüncelerini kontrol etme ihtiyacı ve bilişsel farkındalık puanlarının bekarlarda, evli olanlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgunun tersine, üst bilişlerin medeni duruma göre farklılık göstermediği de görülmektedir (Özsoy ve Kuloğlu, 2017: 44). Uyumlu bilişsel duygu

düzenleme stratejilerinden olan olumlu yeniden odaklanma evlilerinin daha çok kullandığı bir stratejiyken; bu çalışmada kaygıyla pozitif yönlü bir ilişki gösteren kabul, kendini suçlama ve ruminasyon puanları ise evlilere kıyasla bekarlarda daha yüksek bulunmuştur. Olumlu yeniden odaklanmanın evlilerde (Min vd., 2013: 1192); kabul, kendini suçlama ve ruminasyonun yalnız yaşayan kişilerde daha sık görülmesi sonucu, bazı araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir (Arpınar, 2020: 130). Duygu düzenleme stratejilerinin medeni duruma göre farklılaşmadığı çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Kiye, 2023: 595). Olumsuz olaylar ya da stresli durumlara odaklanmak yerine, yaşanan durumun olumlu yönlerini ve diğer olasılıklarını görmeyi içeren olumlu yeniden odaklanma stratejisinin bekar olanlara kıyasla evli bireyler tarafından daha çok kullanılması, evlilikte çiftlerin birbirine duygusal anlamda destek olması ve bu desteğin olumsuz olaylarla karşılaşıldığında başa çıkma sürecinde kişinin olumlu bir bakış açısı geliştirmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte evli bireyler, zorlayıcı bir durumla başa çıkarken evliliğin getirileri arasında yer alan duygusal destek ve duygusal paylaşım sayesinde daha fazla sosyal desteğe ve çözüm yolları bulma şansına sahip olabilmektedir. Ayrıca evlilikte sorumluluk paylaşımı, kişinin yaşanan sorunları sadece kendi üzerine almamasını sağlayabilirken bekar olanlar, bu sorumlulukları tek başına üstlenmek durumunda kalabilmektedir. Bu sonuç ise bekar kişilerin yaşanan olumsuz bir olay sonrasında kendini suçlama ve ruminasyon stratejilerini daha fazla kullanma eğilimini açıklayabilir.

Bu çalışmanın yordanan değişkenleri olan durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin medeni duruma göre değişim gösterip göstermediği incelendiğinde her iki kaygı düzeyi puanlarının da bekarlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçla tutarlı olarak her iki kaygı düzeyi puanlarının da bekarlarda daha yüksek olduğu (Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020: 269), bekar olanların durumluk kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu (Kaya ve Varol, 2004: 46) ya da bu bulgunun aksine evlilerin durumluk kaygı düzeyinin yüksek olduğu (Sakaoğlu vd., 2020: 5) veya her iki kaygı düzeyinin de medeni duruma göre farklılaşmadığı (Göksu ve Kumcağız, 2020: 472; Kutanis 2013: 9; Ocaktan, Keklik ve Çöl, 2002: 21) çalışmalar literatürde mevcuttur. Bu çalışmalar yakından incelendiğinde, örneklem arasındaki özellik farklılıklarının ve evli ve bekar grupların bu çalışmalarda sayıca dengelenmemiş olmasının sonuçlar üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Evliliğin bazı kültürlerde toplumsal bir statüyü temsil ettiği bilinmektedir. Bu açıdan bakıldığında toplumsal bazı normlar ve

beklentiler, bekar olanların üzerinde baskı oluşturabilmektedir ve kişinin bu baskıyla başa çıkarken kaygı yaşaması olası bir durum olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, evliliğin yaşama dair bir düzen sağlıyor olması, geleceğe dair bazı belirsizlikleri giderebilmektedir. Bekar olan kişilerin, gelecekleri hakkındaki bu belirsizliğin kaygı düzeyini arttırabileceği tahmin edilmektedir.

Eğitim düzeyinde ilköğretim/lise, üniversite öğrencisi ve üniversite mezunu gruplarının araştırmanın temel değişkenleri ile karşılaştırıldığı analiz sonuçlarına göre, ilköğretim/lise grubunun üst biliş toplam puanının, üniversite mezunlarının aldığı puandan; diğerlerini suçlama ve felaketleştirme stratejileri puanlarının üniversite öğrencilerinin ve mezunlarının aldığı puandan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre eğitim düzeyi arttıkça sürekli kaygı azalmaktadır. Üst bilişlerin, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme stratejilerinin kaygıyla pozitif yönlü ilişkisi ele alındığında iki bulgunun birbiriyle tutarlı olduğu görülmektedir. İlköğretim/lise grubunun plana yeniden odaklanma stratejisi puanları, üniversite mezunu olan gruptan yüksek; olumlu yeniden odaklanma puanları ise üniversite öğrencisi ve mezunu olan iki gruba göre anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer alt boyutların eğitim düzeyine göre farklılaşmasına bakıldığında, uyumlu stratejilerin kullanımındaki bu sonucun çelişkili olduğu görülmektedir. Ancak düşük bir eğitim düzeyine sahip olmak her zaman beraberinde duygu düzenleme güçlüklerini getirmiyor olabilir. Olumlu yeniden odaklanmanın ilköğretim/lise grubunda daha fazla kullanıldığı sonucunu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Arpınar, 2020: 129). Bunun yanında plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden odaklanma, kişinin bilişsel esneklik düzeyinin alternatifler alt boyutuyla oldukça ilişkili iki stratejidir. Alternatifler alt boyutu ise bu çalışma kapsamında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Her üç grubunda benzer alternatifler üretebilme becerisi puanlarına sahip olması, ilköğretim/lise grubunun daha fazla uyumlu stratejileri kullanma durumunu açıklayabilir. Bilişsel esneklik kontrol alt boyutundaysa üniversite mezunlarının puanları, ilköğretim/lise grubunun puanlarından anlamlı olarak yüksektir.

Sürekli kaygı düzeyi literatürle uyumlu olarak, ilkokul/lise ve üniversite öğrencisi gruplarında mezun gruba kıyasla daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Durumluk kaygı ise üniversite öğrencisi grubunda diğer iki gruba göre daha fazladır. Üniversite döneminde yaşanan akademik zorluk, öğrencilerin gelecekleri ve kariyerleri

konusundaki belirsizlik ve mezuniyet sonrasındaki iş bulma süreci genel olarak üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyini arttırmakta etkili olabilir. Bunun yanında üniversite düzeyindeki öğrencilerin daha sık sınavlara ve performanslarını değerlendiren birtakım proje ve ödevlerle görevlendirilmesi onların durumluk kaygı düzeyini arttırıyor olabilir. Eğitim düzeyine göre sürekli ve durumluk kaygının farklılık göstermediği çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Sakaoğlu vd., 2020: 7).

Bu çalışma kapsamında düşük, orta ve orta üstü olmak üzere üç grupta incelenen gelir düzeyinin temel değişkenler ile karşılaştırıldığı analiz sonuçlarına göre, üst bilişlerin sadece düşünceleri kontrol alt boyutunda gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmektedir. Düşük gelirli grubun düşünceyi kontrol ihtiyacı puanlarının orta üstü grubun puanlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu literatürde ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin üst biliş puanlarının, düşük ve orta gelir grubunun puanlarına göre daha düşük olduğu sonucuyla benzerlik taşımaktadır (Nazik, Sönmez ve Güneş, 2014: 148). Uyumlu stratejilerden olan olumlu yeniden değerlendirmenin orta üstü grupta, orta gelir grubuna göre daha fazla kullanıldığı; kendini suçlamanın düşük gelir grubunda, orta üstü gelir grubundan fazla kullanıldığı ve ruminasyonun ise yine düşük gelirli grup tarafından hem orta hem orta üstü gelir grubuna kıyasla daha fazla kullanıldığı bulgulanmıştır. Duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının gelir düzeyine göre farklılık göstermediği çalışmalar da bulunmaktadır (Sarıcı ve Tagay, 2019: 24).

Bilişsel esnekliğin farklı gelir grupları arasında değişim gösterip göstermediğine bakıldığında orta üstü grubun bilişsel esneklik toplam puanının düşük ve orta gelir grubu puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik düzeyinin sosyoekonomik düzeye göre farklılık göstermediği çalışmalar da bulunmaktadır (Diril, 2011: 55). Üniversite ve üzeri bir mezuniyete sahip olanlar, eleştirel düşünme becerileri ve sorunlara çözüm odaklı yaklaşım noktasında diğer gruplardan farklılık gösterebilirler. Bu tür beceriler de bilişsel esneklik düzeyinin artmasına ve olayları farklı çerçevelerden değerlendirebilme yeteneklerine katkı sağlıyor olabilir. Düşük gelir grubunun durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanları, hem orta gelir hem de orta üstü gelir grubunun puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir. Bu sonuç, literatürdeki gelir düzeyi azaldıkça kaygı düzeyinin arttığı çalışma sonuçlarıyla uyumludur (Gürsoy, 2006: 187). Gelir düzeyi gruplarında katılımcı sayılarının eşit

dağılmaması bu demografik değişkene dair bulguların yorumlanmasını da zorlaştırmaktadır.

Mevcut çalışmanın demografik bir değişkeni olan yaş, çalışma kapsamında sürekli bir değişken olarak ele alınmış olup araştırmanın temel değişkenleri ile ilişkisi Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. Yaş; düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel farkındalık ve üst biliş toplam puanı ile negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki göstermektedir. Bu sonuç, bilişsel güven haricinde üst bilişin tüm alt boyutlarının yaş ile negatif yönlü bir ilişki gösterdiği çalışma sonuçlarıyla uyumludur (Spada, Mohiyeddini ve Wells, 2008: 240). Üst bilişler ölçeğinin uyarlama çalışmasında da yaşın bilişsel farkındalık, kontrol edilemezlik ve tehlike, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve üst biliş toplam puanıyla ilişkisi negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ancak mevcut tez çalışmasında olduğu gibi yaşın bilişsel güvensizlik ve olumlu inançlar alt boyutlarıyla ilişkisi pozitif yönlü olsa da istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tosun ve Irak, 2008: 76). Kişilerin yaş aldıkça düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutuna dair puanlarının azalması literatürle uyumlu bir bulgu olarak değerlendirilmektedir (Irak, Çapan ve Soylu, 2015: 68). Yaş değişkeninin üst bilişlerle anlamlı bir ilişki göstermediği çalışmalar da bulunmaktadır (Huntley ve Fisher, 2016: 4).

Bu çalışma kapsamında yaş, kendini suçlama, ruminasyon ve kabul, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile negatif; uyumlu stratejilerden olan plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme ise pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermektedir. Uyumsuz stratejiler gibi kaygıyla pozitif yönlü bir ilişki gösteren kabulün, kendini suçlama ve ruminasyonun yaş ile negatif; plana yeniden odaklanma ve olumlu yeniden odaklanmanın pozitif yönlü ilişkili olması literatürle uyumludur (Min vd., 2013: 1192). Olumlu yeniden odaklanma stratejisine dair en yüksek puanların yaşlı grup tarafından alındığı sonucuna ulaşan çalışmada bu bulguyu destekler niteliktedir (Garnefski ve Kraaij, 2006: 1665) ve bu stratejinin kullanımı yaşla beraber artmaktadır (Arpınar, 2020: 125). İleri yaşta olan yetişkinlerin, genç olanlara kıyasla uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha az kullanma eğilimi göstermesi, bu çalışmanın bulgularıyla tutarlıdır (Shirda ve ark., 2016: 1370). Yaşın kategorik gruplara ayrıldığı ve bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle anlamlı bir ilişki kurmadığı çalışmalar da mevcuttur (Demirci ve Güneri, 2020: 670; Kiye, 2023: 595; Sarıcı ve Tagay, 2019: 24). Çalışma bulguları,

kişinin yaşı ilerledikçe duygu düzenleme becerilerinin de arttığı yönündeki literatürle benzerlik göstermektedir. Yaşla beraber plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme gibi stratejilerin kullanımını arttıkça ruminasyon ve kendini suçlama gibi uyumsuz stratejilerin kullanımının azalması anlaşılır görünmektedir.

Bilişsel esneklik ve yaş değişkeninin ilişkisine bakıldığında kontrol alt boyutu ve bilişsel esneklik toplam puanı yaş ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki göstermektedir. Alternatifler alt boyutu ise yaş ile pozitif yönlü bir ilişki gösterse de bu anlamlılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Kişinin yaşı arttıkça, karşılaştığı zorlayıcı ve yeni durumları kendi kontrolü altında görme becerisi olan kontrol alt boyutu puanları da mevcut çalışmayla uyumlu olarak artış göstermektedir (Üzümcü ve Müezzın, 2018: 13). Bu çalışmanın aksine kişinin bilişsel esneklik düzeyinin yaşa göre değişim göstermediği ve yaşla ilişkili olmadığı çalışmalar da mevcuttur (Altunkol, 2011: 49; Asıcı ve İkiz, 2015: 200; Demirci ve Güneri, 2020: 670; Parvazi ve Özabacı, 2022: 75). Ülkemizde bilişsel esnekliğe dair çalışmaların genellikle üniversite öğrencilerinin çoğunlukta olduğu örneklerle yapılması, yaş değişkenine ilişkin karşılaştırma yapmayı zorlaştırmaktadır. Mevcut çalışmada yaşın bilişsel esneklik düzeyiyle pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olması birkaç şekilde yorumlanabilir. Öncelikle yaşla beraber yaşam deneyimlerinin de artması, farklı durumlarla karşılaşan kişilerin, başa çıkma ve sorunları çözmeye yönelik bilişsel esneklik düzeyine katkıda bulunabilir. Aynı zamanda bireyler yaş aldıkça deneyimlerin de artmasıyla birlikte, olaylara çeşitli bakış açılarıyla bakabilme ve olayları farklı açılardan değerlendirebilme becerisi kazanıyor olabilir.

Çalışma sonuçlarına göre yaş ve hem durumluk kaygı hem de sürekli kaygı arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, kişilerin yaş aldıkça kaygı düzeylerinin de azaldığını göstermektedir. Literatürle uyumlu olan (Bozkurt, 2004: 133; Göksu ve Kumcağız, 2020: 473) bu sonucun, tersi yönünde sürekli ve durumluk kaygı düzeyinin yaş aralığına göre farklılaşmadığı çalışmalarda mevcuttur (Stoner ve Spencer, 1986: 1317; Usala ve Hertzog, 1991: 476). Yaş ilerledikçe kazanılan deneyimlerle beraber maruz kalınan stres faktörü de artış göstermektedir. Bu durum, yaş aldıkça kişinin başa çıkma becerilerinin gelişmesiyle ve kaygıya yönelik daha etkili başa çıkma stratejileri kullanmaya başlamasıyla ilişkili olabilir. Ancak yaş aldıkça kaygı düzeyindeki azalma bireysel farklılıklar gösterebilir.

Kişinin yaşam koşulları, sağlık durumu, sosyal desteklerinin olup olmaması gibi faktörler, yaş ve kaygı düzeyi ilişkisinde önemli bir yere sahip olabilir.

4.2. Değişkenler Arası İlişkilerin Değerlendirilmesi

Araştırmanın temel değişkenleri olan üst biliş, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiler, Pearson korelasyon analizi tekniği kullanılarak değerlendirilmiştir. Mevcut çalışmanın tüm değişkenleri arasında çeşitli düzeylerde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (bkz. Tablo 4.6). Elde edilen ilişkiler literatürle karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Mevcut çalışmanın bulgularına göre üst biliş, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Durumluk ve sürekli kaygı ile değişkenler arasındaki ilişki, her değişken için alt boyutlar dikkate alınarak aktarılmıştır.

Endişeye dair olumlu inançlar, endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna dair olumsuz inançlar, düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel farkındalık ve bilişsel güven olmak üzere beş alt boyutta incelenen üst bilişsel işlevlerin, olumlu inançlar haricinde dört alt boyutu da durumluk ve sürekli kaygı düzeyiyle pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermektedir. Bununla birlikte kişilerin üst biliş toplam puanı arttıkça, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri de artmaktadır. Literatür incelendiğinde üst bilişin tüm alt boyutları ve kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde bir ilişki olduğu dikkat çekmektedir (Ryum vd., 2017: 3; Spada vd., 2008: 1176). Bu çalışma sonucuyla uyumlu olarak, üst bilişlere dair alınan toplam puan arttıkça kaygı düzeyi de artış göstermektedir (Irak ve Tosun, 2008: 1319-1320; Tajrishi, Mohammadkhani ve Jadidi, 2011: 532). Bu bulgu, üst biliş ve sürekli kaygı ilişkisine bakıldığında da literatürde benzer sonuçlarla desteklenmektedir (Davis ve Valentiner, 2000: 519; Irak ve Tosun, 2008: 1319-1320) ve durumluk kaygı düzeyinin de olumlu inançlar dahil üst bilişin tüm alt boyutlarıyla ve toplam puanıyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Dragan vd., 2012: 703). Bununla birlikte olumlu inançların bu çalışmayla benzer olacak şekilde durumluk kaygıyla ilişki göstermediği de literatürdeki bilgiler arasında yer almaktadır (Spada, Georgiou ve Wells, 2010: 67).

Bu çalışma bulgusunun aksine, bilişsel farkındalık alt boyutunun ve kaygı düzeyinin, ilişkili bulunmadığı, diğer dört alt boyutunsa kaygı düzeyiyle pozitif yönde,

istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği çalışmalar da mevcuttur (Delavar vd., 2014: 197 Tajrishi, Mohammadkhani ve Jadidi, 2011: 532). Endişeye ilişkin olumlu inançlar, kişinin endişelenmenin kendisine faydalı olduğu yönündeki inançlarını içermektedir. Olumlu inançların bu çalışma kapsamında durumluk ve sürekli kaygı ile anlamlı bir ilişki göstermemesi literatürle benzerlik taşımaktadır (Wells ve Carter, 2001: 94). Kendini düzenleyici yürütücü işlevler modeline göre kişi, potansiyel tehdide yönelik endişe etmeyi bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmaktadır ve endişenin faydalı olduğuna dair olumlu bir inanca sahiptir (Wells ve Carter, 1999: 587). Olumlu üst bilişsel inançların, kaygı ile başa çıkmada ilk aşamada gerekli görülmesi (Ryum vd., 2017: 5), kişilerin kaygılarını yönetme konusunda bu inançlardan yararlandığı anlamını taşıyabilir ve kaygıyla pozitif yönlü anlamlı bir ilişki kurmamasını açıklama noktasında yardımcı olabilir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiye bakıldığında, uyumlu stratejilerden olan plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma, durumluk ve sürekli kaygı düzeyiyle istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki göstermektedir. Uyumsuz stratejilerden olan kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme ise durumluk ve sürekli kaygı düzeyiyle pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermektedir. Bu bulgular, kaygı ve stratejiler ilişkisinde beklenen sonucu vermektedir ve literatür ile paralellik göstermektedir. Kaygı belirtileri ve uyumlu stratejiler arasında negatif yönlü bir ilişki görülürken, uyumsuz stratejiler ve kaygı belirtileri arasında pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur (Ataman ve Temizel, 2014:16; Martin ve Dahlen, 2005: 1253-1256; Schäfer vd., 2017: 261; Zare, 2012: 19). Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kaygının oluşumunda önemli bir yer tutmaktadır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010: 217). Özellikle felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerinin kaygıyla pozitif yönlü yüksek derecede bir ilişki kurması (Garnefski ve Kraaij, 2007: 145-146; Min vd., 2013: 1193; Temizel ve Dağ, 2014: 12), mevcut çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Uyumsuz stratejilerin uyumlu stratejilere kıyasla psikopatolojilerle daha güçlü bir ilişki kurması literatür ile ortak bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010: 975).

Uyumlu bir duygu düzenleme stratejisi olan kabul, diğer uyumlu stratejilerin ve beklenen sonucun aksine hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyiyle pozitif yönlü

bir ilişki kurmaktadır. Bu stratejinin uyum bozucu bir işlev göstermesi, literatürde de tartışmalı görünmektedir ve kabul stratejisinin kaygı ile negatif yönlü bir ilişki gösterdiği çalışmalar (Ataman ve Temizel, 2014:15; Carver, Sheier, Weintraub, 1989: 276; Schäfer vd., 2017: 261; Zlomke ve Hahn, 2010: 410) olduğu kadar, pozitif yönde ilişkili olduğu ve kaygı düzeyini arttırdığı çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Domaradzka ve Fajkowska, 2018: 8; Kraaij, Garnefski ve Van Gerwen, 2003: 273; Martin ve Dahlen, 2005: 1259). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisel olarak incelendiği bir çalışmada kabulün, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarla pozitif yönlü ilişkisi dikkat çekmektedir. Kabul alt boyutuna ait olan “olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm”, “olanları kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm”, “olayla ilgili olarak bir şeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm” ve “olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm” cümlelerini kapsayan ölçek maddelerinin, içsel deneyimlere karşı açık ve tarafsız bir tutum sergilemek anlamı taşıyan kabul kavramından (Bilgen, 2021: 79) uzak olduğu görülmektedir. Ölçek maddelerinin de boyun eğici bir kabul anlamı taşıdığı ve Türk kültüründe kadercı bir tutumla öğrenilmiş çaresizlik kavramını çağrıştırabileceği düşündürmüştür (Temizel ve Dağ, 2014: 15). Tüm bunlar gözetildiğinde, çalışma sonucunda kabul düzeyinin arttıkça kaygı düzeyinin de artış göstermesi anlaşılır bir bulgu olarak değerlendirilmiştir.

Çalışmanın bir diğer değişkeni olan bilişsel esnekliğin kontrol, alternatifler alt boyutları ve toplam puanı ile durumluk ve sürekli kaygı arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, literatürdeki birçok çalışmayla tutarlılık göstermektedir (Gündüz, 2013: 1048; Johnco, Wuthrich ve Rapee, 2015: 757; Lee ve Orsillo, 2014: 213; Öz, 2012: 86; Yu, Yu ve Lin, 2019: 5). Esnek bir bilişe sahip olma, olayları farklı açılardan değerlendirme, değişen koşullara uyum sağlama ve etkili bir şekilde problem çözebilme becerilerini beraberinde getirmektedir. Esneklik düzeyinin fazla olması, kaygı oluşturan stresli durumlara karşı, olayları daha kontrol edilebilir görmesi ve diğer alternatifleri de değerlendirmesi konusunda kişilere yardımcı olmaktadır. Kişi bu becerilere sahip olmadığında oluşan bilişsel katılık, olayları da kendi kontrolü dışında algılamasına neden olabilmektedir. Olayların ve durumların bu şekilde değerlendirilmesi, kaygının oluşumu ve gelişimi için önemli görülmektedir. Bilişsel süreçlerini esnek bir şekilde uyarlayabilen kişilerin, kaygıyla da daha etkili bir şekilde başa çıkabildiği düşünülmektedir.

Değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, üst bilişsel işlevlere yönelik toplam puanın kabul ve olayın değerini azaltma stratejileri ile pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği bulgulanmıştır. Bununla birlikte kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejileri ile üst bilişler arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üst bilişlerin, kaygı düzeyi ve olumsuz stratejiler ile pozitif yönlü bir ilişki gösterirken; uyumlu olan kabul ve olayın değerini azaltma stratejileriyle de pozitif yönlü bir ilişki göstermesi beklendik bir bulgu değildir. Bu durum kabulün, Türk kültüründe boyun eğiciliği ifade eden bir kavram gibi anlaşılmasıyla ve uyumsuz bir strateji olarak değerlendirilmesiyle ilişkili olabilir. Olayın değerini azaltma ise yaşanan olayların diğer kişilerin yaşadıklarıyla kıyaslanarak, olayın duygusal yükünün hafifletiliyor olmasıdır. Bu stratejinin, kısa vadede kişiye fayda sağlayan uyumlu bir strateji gibi görünürken, uzun vadede uyum bozucu bir duygu düzenleme stratejisi sınıfında yer alabileceği göz önünde bulundurulabilir. Kişinin, belleğine olan güvensizliği, düşünceleri kontrol etme ihtiyacı, düşüncelerine fazla yönelmesi anlamı taşıyan bilişsel farkındalığı ve endişeye dair olumlu ve olumsuz inançlara sahip olma alt boyutlarından aldığı puan arttıkça üst bilişsel işlevleri de artış göstermektedir. Kişi düşünceleriyle uğraştıkça, onları izledikçe ve düşüncelerini kontrol etmeye çalıştıkça ruminasyon stratejisini daha fazla kullanıyor olabilir. Belleğine duyduğu güvensizlik düzeyi arttıkça da kendini suçlamaya yönelik eğilimleri artabilir. Endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna ilişkin düşüncelerinde artış ise olayları ve durumları olduğundan daha felaketleştirici bir tarzda değerlendirmesiyle ilişki gösterebilir. Bu bağlamda, üst biliş faaliyeti arttıkça uyumsuz stratejilerin daha fazla kullanılması anlaşılır görünmektedir.

Üst biliş ve bilişsel esneklik arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki mevcuttur. Üst bilişsel işlevlerin artış göstermesiyle kişi düşünce sistemiyle daha katı bir bağlılık kuruyor olabilir. Bunun sonucu olarak, kendi düşünce sistemine yönlendirdiği dikkati, alternatif çözümler üretmek için dış uyaranları değerlendirme becerisini engelleyebilir. Kişinin düşüncelerini kontrol etme ihtiyacı duyması ve belirli üst bilişsel inançlara sahip olması, bilişlerin esnemesinin aksine bilişsel katılımın artmasıyla ilişkili olabilir. Bilişsel esneklik ve uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönlü; uyumsuz stratejiler ile negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kişi, zorlayıcı bir olay ya da durumla karşılaştığında bu zorluğu

kendi kontrolü altında görür ve başka alternatiflere yönelirse esnek bir bilişe sahip olduğundan bahsedilebilir. Kişinin stres verici bir olayın ardından olumsuzluklara kapılmak yerine içinde bulunduğu durumu olumlu bir şekilde yeniden değerlendirmesi, yeni planlar yapmaya çalışması, olayları birbirleriyle kıyaslayıp olumlu olana odaklanarak uyumlu bir duygu düzenleme süreci sergilemesi, olayları kendi kontrolünde algılama ve olası alternatifleri değerlendirebilme becerisinin varlığını gerektirebilir.

4.3 Sürekli ve Durumluk Kaygının Yordanmasına İlişkin Değerlendirme

Üst biliş, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esnekliğin sürekli kaygı düzeyini ve durumluk kaygı düzeyini yordayıp yordamadığını belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizin ilk adımında modele üst bilişin, ikinci adımında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve üçüncü adımında bilişsel esnekliğin alt boyutları dahil edilmiştir (bkz. Tablo 3.7). Bu şekilde, özellikle bilişsel esnekliğin, üst bilişlerin ve duygu düzenleme stratejilerinin üstüne ne kadarlık bir açıklayıcılığının olduğunu görmek amaçlanmıştır.

İlk adımda denkleme giren üst bilişlerin toplam varyansın %36'sını açıkladığı görülmektedir. Bu adımda düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutu sürekli kaygıyı istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır. Endişeye ilişkin olumlu inançların, olumsuz inançların, bilişsel farkındalık ve bilişsel güvensizlik alt boyutlarının sürekli kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcılığa sahip olmadığı görülmektedir. Düşünceleri kontrol ihtiyacının, sürekli kaygı düzeyiyle en yüksek düzeyde ilişkiye sahip olan alt boyut olması da bu sonuçla uyumlu değerlendirilmektedir. İkinci adımda modele dahil edilen bilişsel duygu düzenleme stratejileri, üst bilişlerle beraber toplam varyansın %56'sını açıklamaktadır. Bu adımda stratejilerin eklenmesiyle endişenin kontrol edilemezlik ve tehlikeli olduğuna ilişkin olumsuz üst bilişsel inançlar da anlamlı bir yordayıcılık göstermektedir. Bu bulgu literatürle tutarlıdır ve kaygının açıklanması noktasında olumsuz inançlar önemli bir yere sahiptir (Nordahl vd., 2019: 4; Saed, Purehsan ve Akbari, 2010: 1688; Tajrishi, Mohammadkhani ve Jadidi, 2011: 532; Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2011: 395). Olumsuz inançlar, özellikle patolojik endişenin belirleyicisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Wells ve Carter, 2001: 93; Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2008: 424). Uyumlu stratejilerden olan plan yapmaya yeniden odaklanma,

olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma ve uyumsuz stratejilerden olan kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme ikinci adımda sürekli kaygı üzerinde anlamlı yordayıcılığa sahip stratejiler arasında yer almaktadır. Bu bulgu literatürle paralellik göstermektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007: 145-146; Martin ve Dahlen, 2005: 1253-1256). Kabul, olumlu yeniden odaklanma ve diğerlerini suçlama stratejilerinin ise anlamlı bir yordayıcı etkisinin olmadığı saptanmıştır.

Üçüncü adımda modele alınan bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatif alt boyutları, üst biliş ve bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle birlikte sürekli kaygıya dair açıklanan toplam varyansın %64 olduğu görülmektedir. Alternatifler alt boyutu bu adımda sürekli kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcı güce sahip değilken kontrol alt boyutu; olumsuz inançlar, düşünceleri kontrol ihtiyacı, olayın değerini azaltma, ruminasyon ve felaketleştirme ile sürekli kaygıyı istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır. Bilişsel esnekliğin modele dahil edilmesiyle ikinci adımda anlamlı birer yordayıcı olan plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve kendini suçlamanın, üçüncü adımda yordayıcılığı ortadan kalkmaktadır. Özellikle plana yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerinin bilişsel esneklik düzeyi ile yüksek düzeyde bir ilişki göstermesi, esnekliğin modele dahil edilmesiyle birbirlerinin yerini tutan yordayıcılar olabileceğinden, bu stratejilerin yordayıcı etkisini kaybettiği tahmin edilmektedir. Bu adımda en güçlü yordayıcıların, düşünceleri kontrol ihtiyacı, felaketleştirme ve bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Özellikle ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin depresyonun olduğu kadar kaygının da önemli birer belirleyicisi olması farklı araştırmaların da bulguları arasında yer almaktadır (Martin ve Dahlen, 2005: 1253-1256; Garnefski ve Kraaij, 2007: 145-146; Temizel ve Dağ, 2015: 15). Bu çalışmanın aksine, kabulün (Temizel ve Dağ, 2015: 15) ve olumlu yeniden değerlendirmenin (Martin ve Dahlen, 2005: 1253-1256; Garnefski ve Kraaij, 2007: 145-146), kaygının önemli bir yordayıcı olduğu çalışmalar da bulunmaktadır. Son olarak; kişinin düşüncelerini kontrol altında tutması gerektiğine dair inançlara ve endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli bir şey olduğuna dair inançlara sahip olmasının, ruminasyon ve felaketleştirme gibi uyum bozucu duygu düzenleme stratejilerini kullanmasının ve yaşadığı olayların duygusal yükünü başkalarının yaşadıklarıyla kıyaslayarak azaltmaya çalışmasının, sürekli kaygı düzeyinin açıklanmasında önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir.

Üst biliş, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esnekliğin durumluk kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olup olmadığını değerlendirmek için hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizin ilk adımında modele üst bilişin, ikinci adımında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve üçüncü adımında bilişsel esnekliğin alt boyutları dahil edilmiştir (bkz. Tablo 3.8). İlk adımda denkleme giren üst bilişlerin toplam varyansın %23'ünü açıkladığı görülmektedir. Bu adımda düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel güvensizlik alt boyutları, durumluk kaygıyı istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır ve bu bulgu, literatürle uyumludur (Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2008: 424). Endişeye ilişkin olumlu inançların, olumsuz inançların, bilişsel farkındalık alt boyutlarının durumluk kaygı üzerinde bu adımda anlamlı bir yordayıcılığa sahip olmadığı görülmektedir. İkinci adımda modele dahil edilen bilişsel duygu düzenleme stratejileri, üst bilişlerle beraber toplam varyansın %39'unu açıklamaktadır. Bu adımda stratejilerin eklenmesiyle endişenin kontrol edilemezlik ve tehlikeli olduğuna ilişkin olumsuz üst bilişsel inançlar da anlamlı bir yordayıcılık göstermektedir. Olumsuz üst bilişsel inançlar, sürekli kaygıda olduğu gibi durumluk kaygının açıklanması konusunda literatürde önemli bir yere sahiptir (Spada, Georgiou ve Wells, 2010: 67; Love, Kannis-Dymand ve Lovell, 2018: 15). Uyumlu stratejilerden olan plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma ve uyumsuz stratejilerden olan kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme, ikinci adımda durumluk kaygı üzerinde anlamlı yordayıcılığa sahip stratejiler arasında yer almaktadır.

Üçüncü adımda modele alınan bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatif alt boyutları, modele anlamlı bir katkı sunmamakta, üst biliş ve bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle birlikte durumluk kaygıya dair açıklanan toplam varyansın %40'ını açıklamaktadır. Bu adımda, üst bilişin alt boyutlarından olan düşünceleri kontrol ihtiyacı, olumsuz inançlar ve bilişsel güvensizlik, durumluk kaygı üzerindeki yordayıcılığını korumaktayken, esnekliğin dahil olmasıyla birlikte bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden plana yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirmenin yordayıcılığı ortadan kalkmaktadır. Bu durum, iki stratejinin de bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutuyla yüksek düzeyde bir ilişki göstermesiyle açıklanabilir. Bununla birlikte olumlu yeniden odaklanmanın durumluk kaygıyı yordaması, literatürle uyumlu bir bulgu olarak değerlendirilmektedir (Martin ve Dahlen, 2005: 1253-1256; Garnefski ve Kraaij, 2007: 145-146). Durumluk kaygı,

geçici ve bir anda ortaya çıkabilme özelliğiyle, sürekli kaygıdan ayrılmaktadır. Kişinin stres verici bir olayla karşılaştığında, olumsuz odaklanmak yerine dikkatini olumlu şeyler üzerine yönlendirerek duygularını düzenlemeye çalışması, anlık bir stres faktörü sonrasında geliştiği için durumluk kaygının da bir belirleyicisi olabilmektedir. Bilişsel esnekliğin, üçüncü adımda sürekli kaygı düzeyi için anlamlı bir yordayıcılığa sahip olduğu görülürken durumluk kaygı üzerinde açıklayıcı bir rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel esnekliğin, belirli bir durumda ortaya çıkabilen bir özellikten daha çok, genel anlamda var olan ve kişinin sahip olduğu bir özellik olması (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998), kaygıya yatkınlığı ifade eden sürekli kaygı düzeyinin açıklamasında göz önünde bulundurulabilir. Ayrıca, kişilerin her zaman bilişlerini esneterek değişen çevresel şartlara uyum sağlayamamasının bilinmesi (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006: 296) bilişsel esnekliğin, anlık bir stres faktörü sonrasında ortaya çıkan durumluk kaygının üzerinde, yordayıcı bir etkiye sahip olmamasını açıklayabilir.

4.4. Sonuçlar

Mevcut çalışmada durumluk ve sürekli kaygı düzeyi, üst bilişler, bilişsel duygu düzenleme ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilere bakılmış, durumluk ve sürekli kaygı düzeyini yordayan değişkenler incelenmiştir. Kaygı düzeyinin artmasında olumsuz üst bilişsel inançların, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve düşük bilişsel esneklik düzeyinin rol oynayabileceği düşünülerek yapılan istatistiksel analiz sonucunda, üst bilişsel inançlardan endişeye yönelik olumsuz üst bilişsel inançların, düşünceleri kontrol etme ihtiyacının; uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan olayın değerini azaltma ve uyumsuz stratejilerinden olan ruminasyon ve felaketleştirmenin; kişinin yaşadığı olayları kendi kontrolü altında görme eğilimini ifade eden bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun sürekli kaygı düzeyi için önemli bir açıklayıcı olabileceği görülmüştür. Bununla birlikte, olumsuz inançların, düşünceleri kontrol ihtiyacının ve bilişsel güvensizliğin; uyumlu stratejilerden olan olumlu yeniden odaklanmanın, uyumsuz stratejiler arasında yer alan kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirmenin, durumluk kaygı düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmanın diğer bir amacı olan değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde kabul, olayın değerini azaltma, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme stratejileri ile üst bilişler arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Üst bilişlere dair alınan toplam puan arttıkça kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri azalmaktadır. Bununla birlikte, bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme stratejilerinin kullanımının arttığı; kabul, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma gibi uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esneklik düzeyiyle pozitif yönde ilişkili olduğu bilinmektedir.

Bu bağlamda, günlük yaşamda zaman zaman herkes tarafından deneyimlenen bir duygu olan kaygının sıklığının veya yoğunluğunun artması, kişileri baş etme stratejileri kullanmaya yönlendirmektedir. Düşüncelerin anlamı, bellek veya bilişsel kontrolün etkinliği hakkında kişinin kendi bilişsel süreçlerine dair olumsuz üst bilişsel inançlara sahip olması, kaygı düzeyini de arttırmaktadır. Bireylerin stres verici bir yaşam olayı sonrasında, duygu düzenleme stratejilerini işlevsel ve uyuma yönelik olarak kullanabilmesi, üst bilişsel bir işlev olarak görülmektedir. Duygu düzenlemenin üst bilişsel bilgilerin bir işlevi olduğu bilgisi literatürde yer almakta ancak üst bilişsel modelde duygu çalışmalarına, biliş odaklı çalışmalara kıyasla daha az rastlanmaktadır. Üst bilişler ve duygu düzenleme ilişkisinin anlaşılmasının, kaygıyı açıklama noktasında yardımcı olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda baş etme stratejilerinin kişilerin bilişsel esneklik düzeyiyle ilişkili olduğu literatürde yer alan diğer bir bulgudur. Bu çalışma kapsamında, kişilerin alternatifler üretebilme ve durumları ya da olayları kendi kontrolleri altında görebilme becerisi olarak tanımlanan bilişsel esnekliğin, üst bilişler gibi duygu düzenlemeye yönelik stratejilerin seçimiyle ilişkili olduğu ve sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etki gösterdiği sonucuna ulaşılmaktadır.

Kişilerin sahip olduğu olumsuz üst bilişsel inançlar arttıkça, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullanımı artarken, bilişsel esneklik düzeyi azalmaktadır. Uyumlu stratejiler ise yüksek düzeyde bir bilişsel esnekliğe eşlik etmektedir. İlgili değişkenler arası ilişkilerin, bilişsel terapiler ve bilişsel davranışçı terapiler doğrultusunda ele alınması ve terapi sürecinde müdahaleye yönelik uygulamaların geliştirilmesi, klinik pratiğe katkı sağlayabilir. Kişinin sahip olduğu olumsuz üst bilişsel inançların belirlenmesi ve azaltılması, özellikle felaketleştirme ve ruminasyon

stratejilerinin yerine olumlu yeniden odaklanma ve olayın değerini azaltma gibi uyumlu stratejileri kullanmaya yönelik becerilerin kazandırılması ve bilişsel esnekliği arttırmak için uygulamaların yapılması kaygı düzeyini de azaltabilir. Üst bilişsel inançlar, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esnekliğin kaygı düzeyi ile ilişkisini inceleyen mevcut çalışma sonuçları, bilişsel terapilerin klinik uygulamalarını zenginleştirerek terapistlerin, bireylerin bilişsel süreçlerini daha etkili bir Şekilde ele almalarına yardımcı olabilir. Bu durum, terapötik müdahalelerin daha etkili ve sürdürülebilir olmasına katkıda bulunabilir.

Mevcut çalışmanın bazı sınırlılıkları içerdiği görülmektedir. Çalışmanın örnekleminin genel toplum örneklemini üzerinden seçilmiş olması ve psikopatolojiler açısından klinik örneklem ile çalışılmamış olması, araştırma sonuçlarının klinik örneklemlere genellenebilirliğini engellemektedir. Cinsiyet ve medeni durum gibi değişkenlerin grupları daha dengeli bir dağılım gösterirken eğitim ve gelir düzeyi gruplarının eşit dağılmaması, bu değişkenlere dair uygulanan analizlerin yorumlanmasını zorlaştırmaktadır. Örneklem, 18-65 aralığındaki bireyleri kapsıyor olsa da niversite ğrencilerinin çoğunluk olan grupta yer alması, yaş ortalamasının düşmesine sebep olmaktadır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda daha geniş ve temsil özelliği güçlü bir örneklem seçimi, araştırma sonuçlarının genellenebilirliği de kolaylaştıracaktır.

Diğer bir sınırlılık araştırmaya dair ölçümlerin, öz bildirimine dayalı olan çalışma ölçekleriyle alınmasında ortaya çıkmaktadır. Katılımcıların soruları cevaplamanın uzun bir süre aldığına yönelik dönüşler yapması, bazı soruların hızlı ve dikkatsizce cevaplandırılmasına neden olmuş olabilir. Ölçek sıralaması her katılımcı için değişiklik gösterse de bu durumun özellikle durumluk kaygıya ilişkin ölçek puanlarını etkilemiş olabileceği ihtimaller dahilindedir. Araştırmanın kesitsel bir desende uygulanması sadece ilişkisel bir değerlendirme sağlayıp nedenselliğe ilişkin çıkarımlar yapmayı zorlaştırmaktadır. Ayrıca, demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi gibi soruların yanı sıra katılımcıların daha önce görmüş olduğu psikolojik/psikiyatrik tanı ya da tedavi veya şu an gördüğü bir psikolojik/psikiyatrik tedavi alması durumuna dair bilgiler alınmıştır. Ancak bu sorulara verilen cevapların tanı ya da tedavi almamış olma durumunda kümelenmesi, katılımcılar arasında eşit bir dağılım olmadığı için yapılacak karşılaştırma analizlerini de engellemiştir. Tüm bu sınırlılıklar ele alındığında, bu çalışmanın alanda ve özellikle bilişsel ve bilişsel davranışçı terapi ekleriyle çalışan uzmanlara, kaygının

gelişiminde rol oynayabilecek mekanizmaları değerlendirme noktasında yardımcı olacağı düşünülmektedir. Çalışma değişkenlerinin bilişsel psikolojinin gelişimiyle birlikte ortaya çıkan ilgili literatür açısından yeni kavramlar olması, bu alanda yapılacak olan araştırma sayısının artması gerektiğine işaret etmektedir. Gelecek çalışmalarda üst bilişlerin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve bilişsel esnekliğin birlikte farklı kaygı bozukluklarını ve psikopatolojileri yordama gücünün incelenmesi, literatüre katkı sağlayacaktır.



KAYNAKÇA

- Akçay, N. S. G., Bükün, M. F., ve Köse, Ö. (2022). Kaygı ve Korkunun İşlevsel Olan ve Olmayan Taraflarına Genel Bir Bakış. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24): 653-666.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity Of Cognitive Emotion Regulation Strategies: A Transdiagnostic Examination. *Behaviour research and therapy*, 48(10): 974-983.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical psychology review*, 30(2): 217-237.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Tez No. 299899). [Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana]. YÖK Tez Merkezi.
- Anderson, C. M. (1998). Aggressive Communication Traits and Their Relationships with The Cognitive Flexibility Scale and The Communication Flexibility Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3): 531-540.
- Anderson, P. (2002). Assessment and Development of Executive Function (EF) During Childhood. *Child neuropsychology*, 8(2): 71-82.
- Antony, M.M. & Swinson, P.R. (2021). *Utangaçlık ve Sosyal Kaygı Çalışma Kitabı*. (İ.G. Şan, Çev.). İstanbul: Psikonet.
- Arpınar, A. (2020). Sosyo Demografik Özelliklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisine Yönelik Bir Çalışma. *Balkan and Near Eastern Journal of Social Sciences Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*: 118-143.
- Asıcı, E., ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35): 191-211.
- Ataman Temizel, E., ve Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1): 7-17.

- Atkinson, R.L. & Hilgard, E.R. (2015). *Psikolojiye Giriş*. (Ö. Öncül ve D. Ferhatoğlu, Çev.). Ankara: Arkadaş.
- Aydın, O., Balıkçı, K., Çökmüş, F. P., ve Ünal Aydın, P. (2019). The Evaluation of Metacognitive Beliefs and Emotion Recognition in Panic Disorder and Generalized Anxiety Disorder: Effects on Symptoms and Comparison with Healthy Control. *Nordic journal of psychiatry*, 73(4-5): 293-301.
- Aydın, P. Ç. (2017). Kaygı ve Endişe. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*. 10(4): 228-236.
- Baker, L., & Brown, A. L. (1980). Metacognitive Skills and Reading. Technical Report No. 188.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. Guilford press.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., ve Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21): 533-542.
- Baykara, K. (2011). Öğretmen Adaylarının Biliş Ötesi Öğrenme Stratejileri ile Öğretmen Yeterlik Algıları Üzerine Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(40): 80-92.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, S.J. (2020). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. (M. Şahin, Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55): 291-300.
- Ben-Zion, Z., Fine, N. B., Keynan, N. J., Admon, R., Green, N., Halevi, M., ... & Shalev, A. Y. (2018). Cognitive Flexibility Predicts PTSD Symptoms: Observational And Interventional Studies. *Frontiers in psychiatry*, 9: 477.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide Psikolojik Esneklik- Kabul ve Adanmışlık Terapisi*. İstanbul: Epsilon.

- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62): 945-954.
- Bozkurt, N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri İle Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133).
- Böke, Ö., Pazvantoğlu, O., Babadağı, Z., Ünverdi, E., Ay, R., Çetin, E., ve Şahin, A. R. (2015). Panik Bozukluğunda Üst Bilişler. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1).
- Bråten, I. (1992). Vygotsky As Precursor To Metacognitive Theory: III. Recent Metacognitive Research Within A Vygotskian Framework. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 36(1): 3-19.
- Brown, A. L. (1977). Knowing When, Where, and How to Remember: A Problem of Metacognition. Technical Report No. 47: 1-152.
- Brown, A. L. (1987). Metacognition, Executive Control, Self-Regulation, and Other More Mysterious Mechanisms. *Metacognition, motivation, and understanding*, 65-116.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., ve Çekiç, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Tarzlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1): 48-58.
- Burns, D.D. (2016). *Panik Atakta*. İstanbul: Psikonet.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., ve Köklü, N. (2017). Ankara: Pegem Akademi.
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On The Nature of Emotion Regulation. *Child development*, 75(2): 377-394.
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive Flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1(3): 297-301.
- Cardom, R. D. (2017). *The Mediating Role of Cognitive Flexibility On The Relationship Between Cross-Race Interactions And Psychological Well-Being*. University of Kentucky.
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs About Worry And Intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire And Its Correlates. *Journal of anxiety disorders*, 11(3): 279-296.

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2): 267.
- Cassano, G. B., Rossi, N. B., & Pini, S. (2002). Psychopharmacology of Anxiety Disorders. *Dialogues in clinical neuroscience*, 4(3): 271-285.
- Ciairano, S., Bonino, S., & Miceli, R. (2006). Cognitive Flexibility and Social Competence From Childhood To Early Adolescence. *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior*, 10(3).
- Clark, A.D., & Beck, T.A. (2021). *Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı: Bilişsel Davranışçı Çözüm*. (O. Azizlerli, Çev.). İstanbul: Psikonet.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). *A Cognitive Model Of Social Phobia*.
- Clarke, E., & Kiropoulos, L. A. (2021). Mediating The Relationship Between Neuroticism and Depressive, Anxiety and Eating Disorder Symptoms: The Role of İntolerance of Uncertainty and Cognitive Flexibility. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100101.
- Coleman, D. (1993). *A study of the relationships between coping strategies and cognitive flexibility* (Doctoral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology).
- Corcoran, K. M., & Segal, Z. V. (2008). Metacognition in Depressive and Anxiety Disorders: Current Directions. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(1): 33-44.
- Cucchi, M., Bottelli, V., Cavadini, D., Ricci, L., Conca, V., Ronchi, P., & Smeraldi, E. (2012). An Explorative Study on Metacognition in Obsessive-Compulsive Disorder And Panic Disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 53(5): 546-553.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176): 347-354.
- Çölgeçen, Y., ve Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 Pandemisine Bağlı Yaşanan Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi: Türkiye Örneği. *Electronic Turkish Studies*, 15(4): 261-275.

- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin Işığında Kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, (6):181-189.
- Dağ, İ., ve Gülüm, V. (2013). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri ile Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4).
- Daneshvar, S., Basharpour, S., & Shafiei, M. (2020). Self-compassion and cognitive flexibility in trauma-exposed individuals with and without PTSD. *Current psychology*, 1-8.
- Daros, A. R., Guevara, M. A., Uliaszek, A. A., McMMain, S. F., & Ruocco, A. C. (2018). Cognitive Emotion Regulation Strategies in Borderline Personality Disorder: Diagnostic Comparisons and Associations with Potentially Harmful Behaviors. *Psychopathology*, 51(2): 83-95.
- Davis, R. N., & Valentiner, D. P. (2000). Does Meta-Cognitive Theory Enhance Our Understanding of Pathological Worry and Anxiety?. *Personality and Individual Differences*, 29(3): 513-526.
- Delavar, B., Dolatshahi, B., Nouri, M., & Aryanfar, K. (2014). Metacognition and Depression, State Anxiety and Trait Anxiety Symptoms.
- Demir, Ö. D., ve Kaya, H. İ. (2015). Öğretmen Adaylarının Bilişsel Farkındalık Beceri Düzeylerinin Eleştirel Düşünme Durumları ile İlişkilerinin İncelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5(1): 35-68.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive therapy and research*, 34, 241-253.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. (Tez No. 299894). [Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana].
- Domaradzka, E., & Fajkowska, M. (2018). Cognitive Emotion Regulation Strategies In Anxiety And Depression Understood As Types of Personality. *Frontiers in psychology*, 9, 856.

- Dragan, M., Dragan, W. Ł., Kononowicz, T., & Wells, A. (2012). On The Relationship Between Temperament, Metacognition, and Anxiety: Independent and Mediated Effects. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(6): 697-709.
- Duman, B. (2008). Eğitim ve Öğretim ile İlgili Temel Kavramlar. Üstbiliş-Bilişsel Farkındalık. *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Ankara: Maya Akademi.
- Ekman, P. (1993). Facial Expression and Emotion. *American Psychologist*, 48(4): 384-392.
- Ekman, P. (2017). *Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?* (E.İ. Akter, Çev.). İstanbul: Okuyan Us.
- Ellis, D. M., & Hudson, J. L. (2011). Test of The Metacognitive Model of Generalized Anxiety Disorder in Anxiety-Disordered Adolescents. *Journal of Experimental Psychopathology*, 2(1): 28-43.
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and Trait Anxiety Revisited. *Journal of anxiety disorders*, 15(3): 231-245.
- Ersevım, İ. (2005). *Freud ve Psikanaliz'in Temel İlkeleri*. İstanbul: Assos.
- Etimoloji Türkçe. [12.21.2023]. <https://www.etimolojiturkce.com/arama/anksiyete> adresinden alındı.
- Fisher, P. L., & Wells, A. (2005). Experimental Modification of Beliefs in Obsessive–Compulsive Disorder: A Test of The Metacognitive Model. *Behaviour research and Therapy*, 43(6): 821-829.
- Fisher, P., & Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy: Distinctive Features* (Vol. 1). Routledge.
- Flavell, J. H. (1971). First Discussant's Comments: What Is Memory Development The Development Of?. *Human development*, 14(4): 272-278.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive–Developmental Inquiry. *American psychologist*, 34(10): 906-911.
- Francazio, S. K., & Flessner, C. A. (2015). Cognitive Flexibility Differentiates Young Adults Exhibiting Obsessive-Compulsive Behaviors From Controls. *Psychiatry Research*, 228(2): 185-190.
- Frankl, E.V. (2019). *İnsanın Anlam Arayışı*. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us.

- Fresco, D. M., Rytwinski, N. K., & Craighead, L. W. (2007). Explanatory Flexibility and Negative Life Events Interact to Predict Depression Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(5): 595-608
- Fu, F., & Chow, A. (2017). Traumatic Exposure and Psychological Well-Being: The Moderating Role of Cognitive Flexibility. *Journal of Loss and Trauma, 22*(1): 24-35.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive Control and Flexibility in The Context of Stress and Depressive Symptoms: The Cognitive Control And Flexibility Questionnaire. *Frontiers in psychology, 9*, 2219.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: A Comparative Study of Five Specific Samples. *Personality and Individual differences, 40*(8): 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European journal of psychological assessment, 23*(3): 141-149.
- Garnefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. (2003). Relationships Between Cognitive Strategies of Adolescents and Depressive Symptomatology Across Different Types of Life Event. *Journal of Youth and Adolescence, 32*: 401-408.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual differences, 30*(8): 1311-1327.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van Den Kommer, T. (2004). Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: Differences Between Males and Females. *Personality and individual differences, 36*(2): 267-276.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison Between A Clinical and A Non-Clinical Sample. *European journal of personality, 16*(5): 403-420.
- Garner, R., & Alexander, P. A. (1989). Metacognition: Answered and Unanswered Questions. *Educational psychologist, 24*(2): 143-158.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Metis.*

- Geçtan, E. (2021). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis.
- Gençöz, T. (1998). Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Baş etme Yolları. *Kriz dergisi*, 6(2): 9-16.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step By Step: A Simple*
- Gerrig, J.R. & Zimbardo, G.P. (2013). *Psikoloji ve Yaşam, Psikolojiye Giriş*. (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel.
- Göksu, Ö., & Kumcağız, H. (2020). Covid-19 Salgınında Bireylerde Algılanan Stres Düzeyi ve Kaygı Düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4): 463-479.
- Green, S., Moll, J., Deakin, J. F. W., Hulleman, J., & Zahn, R. (2012). Proneness To Decreased Negative Emotions in Major Depressive Disorder When Blaming Others Rather Than Oneself. *Psychopathology*, 46(1): 34-44.
- Greenberg, L.S., Malberg, N.T, & Tompkins, M.A. (2020). *Psikodinamik, Bilişsel Davranışçı ve Duygu Odaklı Psikoterapide Duygularla Çalışma*. (Çev. M.F. Ateş). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-And Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences For Experience, Expression, and Physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1): 224.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An İntegrative Review. *Review of general psychology*, 2(3): 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current directions in psychological science*, 10(6): 214-219.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical psychological science*, 2(4): 387-401.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: İmplications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2): 348.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and practice*, 2(2): 151.

- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Cognition and Emotion Lecture at The 2010 SPSP Emotion Preconference: Emotion Generation And Emotion Regulation: A Distinction We Should Make (Carefully). *Cognition & emotion*, 25(5): 765-781.
- Gunduz, B. (2013). Emotional İntelligence, Cognitive Flexibility and Psychological Symptoms in Pre-Service Teachers. *Educational research and reviews*, 8(13): 1048-1056.
- Gülüm, I. V., ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3): 216-223.
- Gündüz, B. (2013). The Contributions of Attachment Styles, Irrational Beliefs and Psychological Symptoms to the Prediction of Cognitive Flexibility. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4): 2079-2085.
- Güven, M., ve Çögenli, A. G. (2014). Bilişüstü Öğrenme Stratejileri Belirleme Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (22): 283-297.
- Gwilliam, P., Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). Dose Meta-Cognition or Responsibility Predict Obsessive–Compulsive Symptoms: A Test of The Metacognitive Model. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(2): 137-144.
- Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2014). Dispositional Mindfulness Co-Varies With Self-Reported Positive Reappraisal. *Personality and individual differences*, 66: 146-152.
- Harris, R. (2022). *ACT'i Kolay Öğrenmek*. (F.B. Esen ve F. Yavuz, Çev. Ed). İstanbul: Litera.
- Hekimoğlu, E. C., ve Bilik, M. Z. (2020). Freud'dan Lacan'a Kaygı. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3): 336-367.
- Hermans, D., Engelen, U., Grouwels, L., Joos, E., Lemmens, J., & Pieters, G. (2008). Cognitive Confidence in Obsessive-Compulsive Disorder: Distrusting Perception, Attention and Memory. *Behaviour research and therapy*, 46(1): 98-113.

- Hermans, D., Martens, K., De Cort, K., Pieters, G., & Eelen, P. (2003). Reality Monitoring and Metacognitive Beliefs Related To Cognitive Confidence in Obsessive–Compulsive Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 41(4): 383-401.
- Hıdıroğlu, Ç. N. (2018). Üstbiliş Kavramına ve Problem Çözme Sürecinde Üstbilişin Rolüne Eleştirel Bir Bakış. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 32: 87-103.
- Huntley, C. D., & Fisher, P. L. (2016). Examining The Role of Positive and Negative Metacognitive Beliefs in Depression. *Scandinavian journal of psychology*, 57(5): 446-452.
- Inozu, M., Gök, B. G., Tuzun, D., & Hacıomeroglu, A. B. (2023). Does Cognitive Flexibility Change The Nature of The Relationship Between İntolerance of Uncertainty and Psychological Symptoms During The COVID-19 Outbreak in Turkey?. *Current Psychology*, 42(20): 17412-17423.
- Irak, M. (2012). Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formunun Türkçe Standardizasyonu, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1): 47-54.
- Irak, M., & Tosun, A. (2008). Exploring The Role of Metacognition in Obsessive–Compulsive and Anxiety Symptoms. *Journal of anxiety disorders*, 22(8): 1316-1325.
- Irak, M., Çapan, D., & Soylu, C. (2015). Üstbilişsel Süreçlerde Yaşa Bağlı Değişiklikler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75): 64.
- İçöz, J.F. (2023). *Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği*. İstanbul: Doğan.
- İnanç, Y.B., ve Yerlikaya, E.E. (2017). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological Versus Behavioral Self-Blame: İnquiries İnto Depression and Rape. *Journal of personality and social psychology*, 37(10): 1798.
- Johnson, B. T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping and symptomatology in psychotherapy* (Doctoral dissertation, Marquette University).

- Jung, S. (2019). The Mediating Effects of Cognitive Flexibility on Relations Between Depression and Psychological Well-Being of College Students. *The Journal of Humanities and Social sciences*, 10(5): 313-324.
- Kacar, M., ve Sarıçam, H. (2015). Sınıf Öğretmen Adaylarının Üstbiliş Farkındalıkları ile Matematik Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Çalışma. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2): 137-152.
- Karakelle, S., & Şentürk, C. (2012). Üst Bilişsel Düzeyleri Yüksek ve Düşük Öğrencilerin Ebeveyn Tutumlarının İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 26: 45-56.
- Karakelle, S., ve Saraç, S. (2010). Üst Biliş Hakkında Bir Gözden Geçirme: Üstbiliş Çalışmaları Mı Yoksa Üst Bilişsel Yaklaşım Mı? *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26): 45-60.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2008). Social Anxiety and Positive Emotions: A Prospective Examination of A Self-Regulatory Model With Tendencies To Suppress or Express Emotions As A Moderating Variable. *Behavior Therapy*, 39(1): 1-12.
- Kaya, M., ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17): 31-63.
- Kaya, Z., ve Karaca, R. (2018). Ergenlerin Atılganlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1): 1490-1516.
- Keklik, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillерinin Cinsiyet, Kişisel Anlamlılık, Depresyona Yatkınlık ve Sürekli Kaygı Düzeyleriyle İlişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Keskin, A., Ünlüoğlu, İ., Bilge, U., & Yenilmez, Ç. (2013). The Prevalence Of Psychiatric Disorders Distribution of Subjects Gender and Its Relationship With Psychiatric Help-Seeking. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 50(4): 344.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-Of-Onset Distributions Of DSM-IV

- Disorders in The National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6): 593-602.
- Kraaij, V., Garnefski, N., & Van Gerwen, L. (2003). Cognitive Coping and Anxiety Symptoms Among People Who Seek Help for Fear of Flying. *Aviation, space, and environmental medicine*, 74(3): 273-277.
- Kring, M.A., Johnson, S.L., Davison, G., & Neale, J. (2017). *Anormal Psikolojisi*. (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel.
- Kutanis, R. Ö. (2013). Hemşirelerde Benlik Saygısı ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki: Bir Üniversite Hastanesi Örneği. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 15(2): 1-15.
- Laçın, B. G. D., ve Yalçın, İ. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2): 358-371.
- Lang, P. J., Davis, M., & Öhman, A. (2000). Fear and Anxiety: Animal Models and Human Cognitive Psychophysiology. *Journal of affective disorders*, 61(3): 137-159.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and Motivation in Emotion. *American psychologist*, 46(4): 352-367.
- Lee, A. Y. (2001). The Mere Exposure Effect: An Uncertainty Reduction Explanation Revisited. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10): 1255-1266.
- Lee, J. K., & Orsillo, S. M. (2014). Investigating Cognitive Flexibility As A Potential Mechanism of Mindfulness in Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1): 208-216.
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R., & Allen, N. B. (1998). Gender Differences in Anxiety Disorders and Anxiety Symptoms in Adolescents. *Journal of abnormal psychology*, 107(1): 109.
- Love, S., Kannis-Dymand, L., & Lovell, G. P. (2018). Metacognitions İn Triathletes: Associations with Attention, State Anxiety, and Relative Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(4): 421-436.

- Malkoç, A., & Kesen Mutlu, A. (2019). Mediating The Effect of Cognitive Flexibility in The Relationship Between Psychological Well-Being and Self-Confidence: A Study On Turkish University Students. *International Journal of Higher Education*, 8(6): 278-287.
- Malooly, A. M., Genet, J. J., & Siemer, M. (2013). Individual differences in reappraisal effectiveness: the role of affective flexibility. *Emotion*, 13(2): 302.
- Manav, F. (2011). Kaygı Kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9): 201-211.
- Manser, R., Cooper, M., & Trefusis, J. (2012). Beliefs About Emotions As A Metacognitive Construct: Initial Development of A Self-Report Questionnaire Measure and Preliminary Investigation in Relation to Emotion Regulation. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(3): 235-246.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1): 1-9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological reports*, 76(2): 623-626.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive Emotion Regulation in The Prediction of Depression, Anxiety, Stress, and Anger. *Personality and individual differences*, 39(7): 1249-1260.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., & Gross, J. J. (2007). Automatic Emotion Regulation During Anger Provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5): 698-711.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y., & Gross, J. J. (2007). Individual Differences in Cognitive Reappraisal: Experiential And Physiological Responses To An Anger Provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 66(2): 116-124.
- May, R. (2019). *Kendini Arayan İnsan*. (K. Işık, Çev.). İstanbul: Okuyan Us.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional Intelligence and The Construction and Regulation of Feelings. *Applied and preventive psychology*, 4(3): 197-208.
- McWilliams, N. (2020). *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*. (E. Kalem, Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G. (2007). Delineating Components of Emotion and Its Dysregulation in Anxiety and Mood Psychopathology. *Behavior therapy*, 38(3): 284-302.
- Mennin, D., & Farach, F. (2007). Emotion and Evolving Treatments For Adult Psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4): 329.
- Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive Emotion Regulation Strategies Contributing to Resilience in Patients With Depression and/or Anxiety Disorders. *Comprehensive psychiatry*, 54(8): 1190-1197.
- Moritz, S., Peters, M. J., Larøi, F., & Lincoln, T. M. (2010). Metacognitive Beliefs in Obsessive-Compulsive Patients: A Comparison With Healthy and Schizophrenia Participants. *Cognitive neuropsychiatry*, 15(6): 531-548.
- Morrison, A. P., & Wells, A. (2003). A Comparison Of Metacognitions In Patients With Hallucinations, Delusions, Panic Disorder, and Non-Patient Controls. *Behaviour research and therapy*, 41(2): 251-256.
- Morrison, J. (2017) DSM-5'i Kolaylaştıran Klinisyenler için Tanı Rehberi, (M.Şahin, Çev. Ed. ve H.U. Kural, Çev.). Ankara: Nobel.
- Morrison, J. (2017). *DSM-5'i Kolaylaştıran Klinisyenler İçin Tanı Rehberi*. (M. Şahin, Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- Myers, S. G., & Wells, A. (2005). Obsessive-Compulsive Symptoms: The Contribution of Metacognitions and Responsibility. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(7): 806-817.
- Myers, S. G., & Wells, A. (2013). An Experimental Manipulation of Metacognition: A Test of The Metacognitive Model of Obsessive-Compulsive Symptoms. *Behaviour research and therapy*, 51(4-5): 177-184.
- Myers, S. G., & Wells, A. (2015). Early Trauma, Negative Affect, and Anxious Attachment: The Role of Metacognition. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28(6): 634-649.
- Nagata, S., Seki, Y., Shibuya, T., Yokoo, M., Murata, T., Hiramatsu, Y., ... & Shimizu, E. (2018). Does Cognitive Behavioral Therapy Alter Mental Defeat and Cognitive Flexibility in Patients With Panic Disorder?. *BMC research notes*, 11(1): 1-7.

- Namlu, A. G. (2004). Bilişötesi Öğrenme Stratejileri Ölçme Aracının Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması, 4(2): 123-136.
- Nazik, F., Sönmez, M., ve Güneş, G. (2014). Hemşirelik Öğrencilerinin Üstbilmiş Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3): 145-150.
- Nolen-Hoeksema, S. (1998). Ruminative Coping with Depression. 237-256.
- Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E., & Bohon, C. (2007). Reciprocal Relations Between Rumination And Bulimic, Substance Abuse, and Depressive Symptoms in Female Adolescents. *Journal of abnormal psychology*, 116(1): 198-207.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5): 400-424.
- Nordahl, H., Hjemdal, O., Hagen, R., Nordahl, H. M., & Wells, A. (2019). What Lies Beneath Trait-Anxiety? Testing The Self-Regulatory Executive Function Model of Vulnerability. *Frontiers in psychology*, 10: 122.
- Norman, E., Pfuhl, G., Sæle, R. G., Svartdal, F., Låg, T., & Dahl, T. I. (2019). Metacognition in Psychology. *Review of General Psychology*, 23(4): 403-424.
- Nowlan, J. S., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2015). Positive Reappraisal İn Older Adults: A Systematic Literature Review. *Aging & Mental Health*, 19(6): 475-484.
- Ocaktan, M. E., Keklik, A., & Meltem, Ç. Ö. L. (2002). Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'na Bağlı Sağlık Ocaklarında Çalışan Sağlık Personelinde Spielberger Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55(1): 21-28.
- Oltmanns, F.T., Martin, T.M., Neale, M.J., & Davison, C.G. (2018). *Anormal Psikolojide Vaka Çalışmaları*. (M. Şahin, Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- Oya, O. N. A. T., ve Otrar, M. (2013). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31): 123-143.

- Öner, N., & LeCompte, W. A. (1998). *Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri: El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 327682). [Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana]. YÖK Tez Merkezi.
- Özcan, D. A., ve Kıran, B. (2016). Ergenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Özyeterlilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 1(1): 1-8.
- Özcan, Ö., ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2): 115-120.
- Özsoy, F., ve Kuloğlu, M. M. (2017). Major Depresif Bozukluk ve Panik Bozukluk Hastalarında Üstbiliş İşlevlerinin Değerlendirilmesi. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 7(1): 42-49.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (1999). Process And Meta-Cognitive Dimensions of Depressive and Anxious Thoughts And Relationships With Emotional Intensity. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 6(2): 156-162.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An Empirical Test Of A Clinical Metacognitive Model of Rumination and Depression. *Cognitive therapy and research*, 27: 261-273.
- Parvizi, G., ve Özabacı, N. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1): 65-81.
- Purdon, C., & Clark, D. A. (1999). Metacognition And Obsessions. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 6(2): 102-110.
- Quartana, P. J., Campbell, C. M., & Edwards, R. R. (2009). Pain Catastrophizing: A Critical Review. *Expert review of neurotherapeutics*, 9(5): 745-758.
- Rachman, S., & Rachman, S. J. (2013). *Anxiety*. Psychology Press.

- Robichaud, M., & Dugas, J.M. (2019). *Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı*. İstanbul: Psikonet.
- Roussis, P., & Wells, A. (2006). Post-Traumatic Stress Symptoms: Tests of Relationships with Thought Control Strategies and Beliefs As Predicted By The Metacognitive Model. *Personality and Individual Differences*, 40(1): 111-122.
- Ryum, T., Kennair, L. E. O., Hjemdal, O., Hagen, R., Halvorsen, J. Ø., & Solem, S. (2017). Worry and Metacognitions As Predictors of Anxiety Symptoms: A Prospective Study. *Frontiers in psychology*, 8: 924.
- S. Oral., & Kolburan, Ş. G. (2019). Çekişmeli Boşanma Sürecindeki Bireylerin Empatik Eğilim Düzeyleri ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6): 165-178.
- Saed, O. (2010). Correlation Among Meta-Cognitive Beliefs and Anxiety–Depression Symptoms. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5: 1685-1689.
- Sakaoğlu, H. H., Orbatu, D., Emiroglu, M., & Çakır, Ö. (2020). Covid-19 Salgını Sırasında Sağlık Çalışanlarında Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi: Tepecik Hastanesi Örneği. *Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi*, 30(2): 1-9.
- Salecl, R. (2004). *On anxiety*. Routledge.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Assessment of Cognitive Flexibility: Reliability and Validity Studies of Turkish Version of The Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 46(1): 143-162.
- Sarıcı, H., & Tagay, Ö. (2019). Investigation of University Students' Cognitive Emotion Regulations by Demographic Variables. *Journal of Multidisciplinary Studies in Education*, 3(3), 23-38
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of youth and adolescence*, 46: 261-276.

- Schirda, B., Valentine, T. R., Aldao, A., & Prakash, R. S. (2016). Age-Related Differences in Emotion Regulation Strategies: Examining The Role of Contextual Factors. *Developmental psychology*, 52(9): 1370.
- Schneider, W., & Lockl, K. (2002). 10 The Development of Metacognitive Knowledge in Children and Adolescents. *Applied metacognition*, 224.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2): 505-524.
- Semerci, Ç., ve Elaldı, Ş. (2011). Metacognitive Beliefs of Medical Students (Cumhuriyet University Sample). *Uluslararası Eğitim Programları ve Öğretim Çalışmaları Dergisi*, 1(2): 37-49.
- Semra Kiye, "Bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki" 9. Uluslararası Balkan Sosyal Bilimler Kongresi Bildiriler Kitabı, 6-8 Ekim 2023, (Muş: Alparslan Üniversitesi, 2023): 595-608.
- Sharf, R. (2011). Theories of Psychotherapy and Counselling Concepts and Cases, 5. bs. *America: Brooks/Cole*.
- Sökmen, Y., ve Kılıç, D. (2016). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Yürütücü Biliş, Düşünme Stilleri ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(3): 1109-1126.
- Spada, M. M., & Wells, A. (2005). Metacognitions, Emotion and Alcohol Use. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(2): 150-155.
- Spada, M. M., & Wells, A. (2006). Metacognitions About Alcohol Use in Problem Drinkers. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(2): 138-143.
- Spada, M. M., & Wells, A. (2008). Metacognitive Beliefs About Alcohol Use: Development and Validation Of Two Self-Report Scales. *Addictive Behaviors*, 33(4): 515-527.
- Spada, M. M., Georgiou, G. A., & Wells, A. (2010). The Relationship Among Metacognitions, Attentional Control, and State Anxiety. *Cognitive behaviour therapy*, 39(1): 64-71.

- Spada, M. M., Mohiyeddini, C., & Wells, A. (2008). Measuring Metacognitions Associated With Emotional Distress: Factor Structure and Predictive Validity of The Metacognitions Questionnaire 30. *Personality and Individual Differences, 45*(3): 238-242.
- Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2007). Metacognition As A Mediator of The Relationship Between Emotion and Smoking Dependence. *Addictive behaviors, 32*(10): 2120-2129.
- Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2008). Metacognition, Perceived Stress, and Negative Emotion. *Personality and Individual Differences, 44*(5): 1172-1181.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and Research on Anxiety. *Anxiety and behavior, 1*(3): 413-428.
- Spielberger, C. D. (1985). Assessment of State and Trait Anxiety: Conceptual and Methodological Issues. *Southern Psychologist.*
- Staats, A. W., & Eifert, G. H. (1990). The paradigmatic behaviorism theory of emotions: Basis for unification. *Clinical Psychology Review, 10*(5): 539-566.
- Stevens, A. D. (2009). *Social Problem-Solving and Cognitive Flexibility: Relations to Social Skills and Problem Behavior of At-Risk Young Children*. Seattle Pacific University.
- Stoner, S. B., & Spencer, W. B. (1986). Age and Sex Differences on The State-Trait Personality Inventory. *Psychological Reports, 59*(3): 1315-1319.
- Sullivan, M. J., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: Development and Validation. *Psychological assessment, 7*(4): 524.
- Sung, E., Chang, J. H., Lee, S., & Park, S. H. (2019). The Moderating Effect of Cognitive Flexibility in The Relationship Between Work Stress and Psychological Symptoms in Korean Air Force Pilots. *Military Psychology, 31*(2): 100-106.
- Sübaşı, G. (2000). Etkili Öğrenme: Öğrenme Stratejileri. *Milli Eğitim Dergisi, 146*: 32-36.

- Sweeney, M., & Pine, D. (2004). Etiology of Fear and Anxiety. *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions*, 34-60.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10): 117-135.
- Tajrishi, K. Z., Mohammadkhani, S., & Jadidi, F. (2011). Metacognitive Beliefs and Negative Emotions. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30: 530-533.
- Tamir, M. (2015). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and social psychology review*, 20(3), 199-222.
- Taşdelen, V. (2017). *Kaygıdan Umuda Varoluşun Renkleri*. Ankara: Hece.
- Taylor, C. B., & Arnou, B. A. (1988). *The Nature and Treatment of Anxiety Disorders*. New York: Free Press.
- Tchanturia, K., Harrison, A., Davies, H., Roberts, M., Oldershaw, A., Nakazato, M., & Treasure, J. (2011). Cognitive Flexibility and Clinical Severity in Eating Disorders. *Plos one*, 6(6): 20462.
- Teasdale, J. D., Scott, J., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., & Paykel, E. S. (2001). How Does Cognitive Therapy Prevent Relapse in Residual Depression? Evidence From A Controlled Trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 69(3): 347-357.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite Mezunlarının Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31.1): 243-253.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1990). Blaming Others For Threatening Events. *Psychological Bulletin*, 108(2): 209-232.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.
- Tillich, P. (2021). *Olmak Cesareti*. (C. Dansuk, Çev.). İstanbul: Okuyan Us.
- Toneatto, T. (1999). Metacognition and Substance Use. *Addictive behaviors*, 24(2): 167-174.

- Tosun, A., ve Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1): 67-80.
- Tuncer, M., ve Tanaş, R. (2022). Bilişsel Esneklik ve Öz Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2): 467-479.
- Tükel, R. (2020). *Freud Okumaları*. İstanbul: Bağlam.
- Türk Dil Kurumu, (2023). “Kaygı”, <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı (21.12.2023).
- Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul Epsilon.
- Usala, P. D., & Hertzog, C. (1991). Evidence of Differential Stability of State and Trait Anxiety in Adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3): 471-479.
- Uzal, G., Yavuz, M., Akdeniz, B., Çalli, S., ve Bolat, N. (2018). İstanbul İlinde Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinde Aleksitimi Karakter Özellikleri ile Üst Biliş Özellikleri ve Ruhsal Sorunlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(5): 478-484.
- Üzümcü, B., ve Müezziz, E. E. (2018). Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1): 8-25.
- Vaziri, C., Ghanbari Panah, A., & Tajalli, P. (2021). Modeling of Self-regulation based on Cognitive Flexibility with Mediated Role of Psychological Hardiness in Students. *Iranian journal of educational sociology*, 4(2): 83-92.
- Walden, T. A., & Smith, M. C. (1997). Emotion Regulation. *Motivation and emotion*. 21(1): 7-25.
- Wartenberg, E.T. (2018). *Yeni Başlayanlar İçin Varoluşçuluk*. İstanbul: Say.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with Feeling: A Meta-Analysis of The Effectiveness of Strategies Derived From The Process Model of Emotion Regulation. *Psychological bulletin*, 138(4): 775-808.

- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic Processes in The Mental Control of Mood and Mood-Related Thought. *Journal of personality and social psychology*, 65(6): 1093-1104.
- Wells, A. (1995). Meta-cognition and Worry: A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 23(3): 301-320.
- Wells, A. (1999). A Metacognitive Model and Therapy for Generalized Anxiety Disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 6(2): 86-95.
- Wells, A. (2000). *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative cognitive therapy*. John Wiley & Sons.
- Wells, A. (2005). The Metacognitive Model of GAD: Assessment of Meta-worry and Relationship with DSM-IV Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive therapy and research*, 29: 107-121.
- Wells, A. (2007). Cognition About Cognition: Metacognitive Therapy and Change in Generalized Anxiety Disorder and Social Phobia. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(1): 18-25.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. Guilford press.
- Wells, A. (2010). Metacognitive Theory and Therapy for Worry and Generalized Anxiety Disorder: Review and Status. *Journal of Experimental Psychopathology*, 1(1): 133-145.
- Wells, A., & Carter, K. (1999). Preliminary Tests of A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour research and therapy*, 37(6): 585-594.
- Wells, A., & Carter, K. (2001). Further Tests of A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder: Metacognitions and Worry in GAD, Panic Disorder, Social Phobia, Depression, and Nonpatients. *Behavior therapy*, 32(1): 85-102.
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short Form of The Metacognitions Questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour research and therapy*, 42(4): 385-396.

- Wells, A., & Christine, P. (1999). Meta-cognition and Cognitive Behaviour Therapy: A Special Issue. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2: 71-72.
- Wells, A., & King, P. (2006). Metacognitive Therapy For Generalized Anxiety Disorder: An Open Trial. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 37(3): 206-212.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). Self-consciousness and Cognitive Failures As Predictors of Coping in Stressful Episodes. *Cognition & Emotion*, 8(3): 279-295.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling Cognition in Emotional Disorder: The S-REF Model. *Behaviour research and therapy*, 34(11-12): 881-888.
- Wells, A., & Sembi, S. (2004). Metacognitive Therapy for PTSD: A Preliminary Investigation of A New Brief Treatment. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 35(4): 307-318.
- Yalom, D.I. (2018). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Z. Babayigit, Çev.) İstanbul: Pegasus.
- Yılmaz, A. E. (2007). Examination of metacognitive factors in relation to anxiety and depressive symptoms: a cross-cultural study. (Tez No. 216976) [Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara]. YÖK Tez Merkezi.
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T., & Wells, A. (2008). Psychometric Characteristics of The Penn State Worry Questionnaire and Metacognitions Questionnaire-30 and Metacognitive Predictors of Worry and Obsessive–Compulsive Symptoms in A Turkish Sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 15(6): 424-439.
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T., & Wells, A. (2011). The Temporal Precedence of Metacognition in The Development of Anxiety and Depression Symptoms in The Context of Life-Stress: A Prospective Study. *Journal of anxiety disorders*, 25(3): 389-396.
- Yılmaz, O. (2021). Kaygı, Korku ve Arzu Üçgeninde Fantazi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(3): 424-443.
- Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2020). Anxiety and Depression Aggravate Impulsiveness: The Mediating and Moderating Role of Cognitive Flexibility. *Psychology, health & medicine*, 25(1): 25-36.

- Zare, H. (2012). Investigation of The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depression, Anxiety and Stress in Students. 19-29.
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2010). *Anxiety 101*. Springer Publishing Company.
- Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive Emotion Regulation Strategies: Gender Differences and Associations to Worry. *Personality and Individual Differences, 48*(4): 408-413.
- Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The Role of Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies and Social Anxiety in Problematic Smartphone and Social Media Use. *Personality and Individual Differences, 173*: 110647.



EKLER

EK 1. ETİK KURUL ONAYI



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı :E-20292139-050.01.04-27199
Konu :Etik Kurul Kararları

Sayın Rumeysa TOKLU
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

"Üst Biliş, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Bilişsel Esnekliğin Kaygı Düzeyi ile İlişkisi"
başlıklı araştırmanız kurulumuzun 29.04.2022 tarihli ve 2022/04 sayılı toplantısında değerlendirilerek
etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Nasuh USLU
Kurul Başkanı

Ek:9-Rumeysa TOKLU Etik Onay Belgesi (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *RSCSRMMIV* Pin Kodu :07852
Adres:İhaskali Caddesi No: 281 Kağıthane/İstanbul
Telefon:444 97 98 Faks:+90 (212)693 82 29
e-Posta:belge@izu.edu.tr Web:www.izu.edu.tr
Kop Adresi:izu@belge.kop.tr

Belge Takip Adresi : <https://ibys.izu.edu.tr/en/VisionDogrulamaONG>

Belge için: Zeynep Funda YIL
Uyruğu: Yeminli Kağıt
Tel No: +902126929686



EK 2. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında araştırmacı Rumeysa Toklu tarafından, Doç. Dr. Ahmet Öztürk danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı; üst biliş işlevleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esnekliğin kaygı düzeyi ile ilişkisini incelemektir. Araştırmaya 18-65 yaş arası olan bireylerin katılım sağlaması beklenmektedir ve çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Tüm soruların cevaplanması yaklaşık 15 dakika sürecektir ve soruların boş bırakılmadan cevaplanması gerekmektedir. Katılımcılardan beklenen, kimsenin baskısı ve telkini altında olmadan, soruları size en uygun şekilde ve içtenlikle cevaplamanızdır. Çalışma kapsamında sizden kimliğinize ilişkin hiçbir bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulup sadece araştırmacı tarafından literatüre katkı sağlamak amacıyla bilimsel bir çalışma için kullanılacaktır. Araştırmaya katıldıktan sonra rahatsızlık hissettiğiniz herhangi bir anda çalışmayı yarıda bırakma hakkına sahipsiniz. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Kişisel sonucunuz veya araştırmanın amacıyla ilgili detaylı bilgi edinmek için psk.rumeysatoklu@gmail.com mail adresine ulaşabilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

EK 3. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1.Yaşınız?

.....

2. Cinsiyetiniz?

Kadın

Erkek

3. Medeni Durumunuz?

Evli

Bekar

4.Eğitim Düzeyiniz?

İlköğretim/Ortaöğretim

Lise (devam ediyor)

Lise(mezun)

Önlisans (devam ediyor)

Önlisans (mezun)

Lisans (devam ediyor)

Lisans(mezun)

Yüksek lisans (devam ediyor)

Yüksek lisans(mezun)

Doktora ve üzeri

5.Gelir Düzeyiniz?

Düşük

Orta

Orta üstü

Yüksek

Çok yüksek

6.Daha önce psikiyatrik bir tanı ya da tedavi aldınız mı?

Evet

Hayır

7. Şu anda devam eden psikolojik bir psikolojik tedavi alıyor musunuz?

Evet

Hayır

EK 4. ÜST BİLİŞLER ÖLÇEĞİ-30

Bu anket kişilerin kendi düşüncelerine ilişkin inançlarını incelemektedir. Aşağıda bireyler tarafından ifade edilmiş bazı inanç maddeleri listelenmiştir. Lütfen her bir maddeyi okuyarak her birine ne kadar katıldığınızı uygun rakama işaretleyerek belirtiniz (1: kesinlikle katılmıyorum; 2: kısmen katılmıyorum; 3 kısmen katılıyorum; 4: kesinlikle katılıyorum). Lütfen tüm maddeleri cevaplandırınız. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

	Kesinlikle katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Endişelenmem benim için tehlikelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Eğer beni endişelendiren bir düşünceyi kontrol edemezsem ve bu gerçekleşirse, benim hatam olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Düzenliliğimi sürdürebilmem için endişe etmeye ihtiyacım var.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kelimeler ve isimler konusunda belleğime güvenim pek yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım, endişe verici düşüncelerim devam eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Endişe verici düşünceler aklıma geldiğinde onları görmezden gelemiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Düşüncelerimi izlerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Belleğim zaman zaman beni yanıltır.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Endişelerim beni delirtebilir.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Düşündüğümün her an farkındayım.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Zayıf bir belleğim vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Dikkatim zihnimin nasıl çalıştığıyla meşguldür.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeme yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
21. Düşüncelerimi kontrol edememek bir zayıflık işaretidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. Endişelenmek problemleri çözmeye bana yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Belirli şeyleri düşünmek kötüdür.	(1)	(2)	(3)	(4)
26. Belleğime güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem.	(1)	(2)	(3)	(4)
28. İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)
29. Olayları hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 5. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığımızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK 6. BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlara karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlara karşılaştığımda kontrolümü kaybediyordum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekini dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlara karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlara baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlara karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlara karşılaştığımda önce bir durum çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlara karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK 7. DURUMLUK-SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ

Aşağıdaki soruları şu anda nasıl hissettiğinize göre cevaplayınız.				
	Hiç	Biraz	Çok	Tamamenyle
01.Şu anda sakinim.	(1)	(2)	(3)	(4)
02.Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
03.Şu anda sinirlerim gergin.	(1)	(2)	(3)	(4)
04.Pişmanlık duygusu içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
05.Şu anda huzur içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
06.Şu anda hiç keyfim yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
07.Başıma geleceklere endişe ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
08.Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
09.Şu anda kaygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10.Kendimi rahat hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11.Kendime güvenim var.	(1)	(2)	(3)	(4)
12.Şu anda asabım bozuk.	(1)	(2)	(3)	(4)
13.Çok sinirliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14.Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15.Kendimi rahatlamış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
16.Şu anda halimden memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17.Şu anda endişeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
18.Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
19.Şu anda sevinçliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
20.Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

Aşağıdaki soruları genelde nasıl hissettiğinize göre cevaplayınız.				
	Hemen hiç bir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Hemen her zaman
21. Genellikle keyfim yerindedir.	(1)	(2)	(3)	(4)
22.Genellikle çabuk yorulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
23.Genellikle kolay ağlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
24.Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
25.Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
26.Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
27.Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
28.Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
29.Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
30.Genellikle mutluyum.	(1)	(2)	(3)	(4)
31.Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
32.Genellikle kendime güvenim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
33.Genellikle kendimi emniyette hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
34.Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
35.Genellikle kendimi hüznü hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
36.Genellikle hayatımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
37.Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
38.Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
39.Aklı başında ve kararlı bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.	(1)	(2)	(3)	(4)

ÖZ GEÇMİŞ

RUMEYSA TOKLU KOBLAY

A. EĞİTİM

Lisans: İstanbul Medipol Üniversitesi, Psikoloji (2016-2020)

Lisans: İstanbul Üniversitesi, Çocuk Gelişimi (Öğr.) (2023-devam etmekte)

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Klinik Psikoloji (2021-2024)

B. STAJ

Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi (2019)

Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi (2022)

C. ALDIĞI EĞİTİMLER

Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi (2021)

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi (2021)

Aile Danışmanlığı (2021)

Çocuk Merkezli Oyun Terapisi Eğitimi (2021)

Kabul ve Kararlılık Terapisi Eğitimi (2022)

Çocuk Resimleri Çözümleme Eğitimi (2022)

Bilişsel Davranışçı Oyun Terapisi Eğitimi (2023)

D. PROJELER

Bayrampaşa Belediyesi Yaş Alanların İyilik Halinin Arttırılması Projesi (2020)