



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YETİŞKİNLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK,
BELİRSİZLİĞE TAHAMÜLSÜZLÜK VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PUANLARININ DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEMANUR KONUK

İSTANBUL, 2021



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YETİŞKİNLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK,
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PUANLARININ DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SEMANUR KONUK
(190131017)**

**Danışman
(Doç. Dr. İtir Tarı Cömert)**

İSTANBUL, 2021

FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
TEZ ONAY FORMU

20/ 01/2022

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı'nda 190131017 numaralı Semanur KONUK'un hazırladığı "Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" konulu yüksek lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 20/01/2022 Perşembe günü saat 17:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABULÜNE** karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat ...:... da yapılacaktır.

Tez Adı Değişikliği Yapılması Halinde: Tez adının
.....
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Tarih	İmza
(Danışman) Doç. Dr. İtir Tarı cömert	20/01/2022	ONAYLIYORUM
Doç. Dr. Güliz Kolburan	20/01/2022	ONAYLIYORUM
Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu	20 /01/2022	ONAYLIYORUM.
(İkinci Danışman) *.....	.../ .../20...
*.....	.../ .../20...

*2. Danışman varsa doldurulacak

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Semanur KONUK

İmza

TEŐEKKÜR

Tez çalıőmam için engin bilgi ve deneyimi ile bana yol gösteren danışman hocam sayın Doç. Dr. İtir Tarı Cömert'e, istatıksel analizler konusunda değerli görüş ve nerileri ile tezime katkı sunan hocam sayın Dr. Melek Astar'a teőekkür ve saygılarımı sunarım.

Tez sürecim boyunca maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen annem, babam ve beni her zaman cesaretlendiren kardeőim Cansu KONUK'a, her daim yanımda olup bana güven veren sevgili yol arkadaőım Uğur DÜZGÜN'e, her sürecimde kendimi bulmama ve inanmama yardımcı olan canım dostum Sevde KANIK'a, kendi tecrübelerini benimle paylaőmaktan ekinmeyip süreç boyu yanımda olan kıymetli meslektaőlarım Esmay Nur BAYRAKTARLI ve Emine Eda KILIÇKAYA'ya sonsuz teőekkür ederim.

Semanur KONUK

İmza

**YETİŞKİNLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PUANLARININ
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Semanur Konuk

ÖZET

Bu çalışmanın amacı yetişkinlerde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşun duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda 307 kadın, 200 erkek olmak üzere toplam 507 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırmada katılımcılardan bilgi edinmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Formu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğüne yordadığı puanları belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon modelleri tasarlanmıştır. Yordayıcıların cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi özelliklerine göre farklılaşması da incelenmiştir. Analiz sonuçlarında Duygu Düzenleme Güçlüğü alt boyutlarını; Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluşun negatif yönde, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün ise pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular literatürdeki bilgiler çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme güçlüğü, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş

TEZİN BAŞLIĞI İNGİLİZCE YAZILACAK

Semanur KONUK

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine effects of cognitive flexibility, intolerance of uncertainty, and psychological well-being on emotion regulation difficulties in adults. The data has been collected from a total of 507 adults, 307 females and 200 males for this purpose of the study. In order to obtain personal informations from participants, Personal Information Form, Cognitive Flexibility Scale, Intolerance of Uncertainty Scale, Psychological Well-Being Scale, and Emotion Regulation Difficulties Form were administered. Multiple Linear Regression models are created in order to determine predictors of risky behaviors. The differentiation of the predictors according to gender, age and economic status has been also examined. Analysis results show that intolerance of uncertainty has been detected to be a positive predictor of emotion regulation difficulties. It is also found that cognitive flexibility and psychological well-being are negative predictors of emotion regulation difficulties. The findings determined and have been interpreted within the scope of literature information.

Key words: Emotion regulation difficulties, cognitive flexibility, intolerance of uncertainty, psychological well-being

ÖNSÖZ

Duygu düzenleme güçlüğü bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeleri barındırır. Bu yüzden bilişsel süreçler ile bireyin psikolojik iyi oluşu duygu düzenleme süreçlerinde etkili olan unsurları temsil eder. Bu çalışmada yetişkinlerde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşun duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin ortaya konması amaçlanmaktadır. Ayrıca cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi sosyo-demografik değişkenlerinin duygu düzenleme güçlüğüne yordayıcılığı incelenecektir.

Değerli vakitlerini ayırarak araştırmaya destek veren tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
SEMBOLLER	x
TABLO LİSTESİ	xi
KISALTMALAR	xiii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	3
1.1. DUYGU DÜZENLEME	3
1.1.1. Duygunun Tanımı.....	3
1.1.2. Duygu Düzenlemenin Tanımı ve Özellikleri	5
1.1.3. Duygu Düzenleme Stratejileri.....	8
1.1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	10
1.1.5. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Yapılmış Çalışmalar	11
1.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK	13
1.2.1. Bilişsel Esnekliğin Tanımı.....	13
1.2.2. Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları	15
1.2.3. Bilişsel Esnekliğin Etkileri	17
1.2.4. Bilişsel Esnekliğe Yönelik Yapılmış Çalışmalar	18
1.3. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK	20
1.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Tanımı.....	20
1.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcıları	22
1.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Etkileri	23
1.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Yönelik Yapılmış Çalışmalar	26
1.4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	27
1.4.1. Psikolojik İyi Oluşun Tanımı.....	27

1.4.2. Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları	29
1.4.3. Psikolojik İyi Oluşun Etkileri	32
1.4.4. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Yapılmış Çalışmalar	33
1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI	34
İKİNCİ BÖLÜM	35
2. YÖNTEM.....	35
2.1. KATILIMCILAR	35
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	35
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu	35
2.2.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)	35
2.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Formu.....	36
2.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	37
2.2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16)	37
2.3. UYGULAMA.....	38
2.4. VERİ ANALİZİ	38
2.5. SONUÇLAR	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	74
3. TARTIŞMA	74
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	79
KAYNAKÇA	80

SEMBOLLER

k	: Madde sayısı
n	: Kişi sayısı
r	: Korelasyon katsayısı
R²	: Belirlilik katsayısı
s	: Standart Sapma
t	: Zaman
SH_B	: Sapmanın standart hatası
\bar{x}	: Ortalama
%	: Yüzdelik
β	: Beta

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikler Açısından Dağılımı.....	40
Tablo 2. Çalışmada Kullanılan Ölçekler ve Ölçek Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Katsayıları.....	41
Tablo 3. Çalışmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları İçin Betimleyici İstatistik Değerleri.....	41
Tablo 4. Çalışmada Kullanılan Ölçek ve Alt Boyutları Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	43
Tablo 5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Bilişsel Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutlarının Cinsiyet Gruplarına Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 7. Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutlarının Gelir Gruplarına Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	55
Tablo 8. Duygu Düzenleme Güçlüğü Açıklık Alt Boyutunun Yaş Gruplarına Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	62

Tablo 9. Duygu Düzenleme Güçlüğü Amaçlar Alt Boyutunun Yaş Gruplarına Göre Bilişsel Esneklik �lçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük �lçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş �lçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	64
Tablo 10. Duygu Düzenleme Güçlüğü Dürtü Alt Boyutunun Yaş Gruplarına Göre Bilişsel Esneklik �lçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük �lçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş �lçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	66
Tablo 11. Duygu Düzenleme Güçlüğü Strateji Alt Boyutunun Yaş Gruplarına Göre Bilişsel Esneklik �lçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük �lçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş �lçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	69
Tablo 12. Duygu Düzenleme Güçlüğü Kabul Etmeme Alt Boyutunun Yaş Gruplarına Göre Bilişsel Esneklik �lçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük �lçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş �lçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	71

KISALTMALAR

akt.	Aktaran
BEÖ	Bilişsel Esneklik Ölçeği
BTÖ-12	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Formu
çev.	Çeviren
DDGÖ-16	Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu
örn.	Örnek
PİOÖ	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
s.	Sayfa/sayfalar
ve ark.	Çok yazarlı eserlerde ilk yazardan sonrakiler

GİRİŞ

Duygu düzenleme; bireyin deneyimlediği mevcut yoğun duygunun belirli bir hedef doğrultusunda adlandırılması, değerlendirilmesi ve yeniden düzenlenmesinde rol alan içsel ve dışsal tepki süreçlerinden meydana gelir (Thompson, 1994). Duygu düzenlemede amaçlanan bireyin bulunduğu bağlam için uygunsuz yoğunlukta olan bir duygunun işlevsel bir forma ya da diğer bir duyguya dönüştürülmesidir. Bu yeniden düzenleme süreçleri bireylerin aktif çabalarıyla şekillenmektedir (Koole, 2010). Bireyin duygu durumunu yönetme ve düzenleme süreçlerinde gösterdiği çabaların yetersiz ya da başarısız olması duygu düzenleme güçlüğü yaşamasına sebep olmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü kişinin deneyimlediği duyguyu tanımlayamadığı, farkına varamadığı ve kabul etmekte zorlandığı durumları ifade etmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü; kişinin yoğun bir duygunun tecrübesi esnasında dürtü kontrolünün zayıflaması ve amaca uygun davranışlar geliştirmede zorluklar yaşamasıyla karakterizedir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme süreçleri, duygu düzenlemesi gerektiren durumun talepleri ve kişinin kaynaklarına göre şekillenir. Bireyin duygu düzenleme becerisi üzerinde, deneyimlediği duyguya dair değerlendirmesini ve tutumunu şekillendiren bilişsel mekanizmalar, karakter özellikleri, genel ruh sağlığı gibi unsurlar etkili olmaktadır.

Duygu düzenleme süreçlerine yön veren unsurlar arasında bireyin yaşadığı duruma dair geliştirdiği bilişsel tutum önemli bir yer tutmaktadır. Bilişler, kişinin duyguları ve davranışları üzerinde etkili olan yapıları temsil etmektedir (Beck, 1976). Bireylerin farklı durumlar karşısında düşüncelerinin ne kadar katı ya da adaptif olduğu bireyin duygu deneyimlerine de yön vermektedir. Bilişsel esneklik kişinin kendi bilişsel kalıplarını çevresel faktörlere uygun olarak değiştirebilmesi ve yeni ortama uyum sağlama becerisini ifade eder (Dennis ve Vander Wal, 2010). Duygu düzenleme süreçlerinde bireyin bilişsel stratejilerini esnek ve uygun bir şekilde uygulaması kişinin yoğun duygularını yönetmesini kolaylaştırmaktadır. Duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirmenin ve katı düşünce kalıplarını

esnetmenin bireylerin günlük pozitif duygu durumuyla (Brockman, Ciarrochi, Parker ve Kashdan) ve genel psikolojik iyi oluşuyla (Gross ve Thompson, 2006) ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Belirsizliğe tahammülsüzlük kişilerin duygu düzenleme süreçlerinde bilişlerine yön veren diğer bir unsur olmakla birlikte bir karakter özelliği olarak da ele alınmaktadır (Koerner ve Dugas, 2008; Mahoney ve McEvoy, 2012). Belirsizliğe tahammülsüzlük herhangi bir durumu kontrol edememekten kaynaklanan yetersizlik duygusu ya da yaşamdaki olayların anlamını açıklamadaki yetersizlikten doğan bilişsel bir durum olarak tanımlanmıştır (Crigger, 1996; akt. Öz, 2001). Krohne (1993) belirsizliğe tahammülsüzlüğü olumsuz ya da belirsiz bir durum tarafından kışkırtılan duygusal bir durum olarak tanımlanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük bireyin yeni ve kontrol sağlayamadığı durumlar karşısında yüksek düzeyde endişe duymasına, duygularını ve koşullarını işlevsel bir şekilde değerlendirememesine sebep olmaktadır.

Duygu düzenleme sürecinin hedefinin temelde psikolojik iyilik halini sürdürmek olduğundan söz edilmektedir (Kring ve Sloan, 2009). Psikolojik iyi oluş, kişinin yaşam amaçlarına sahip olup olmadığı, potansiyelini ne ölçüde gerçekleştirdiği, diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin niteliğini ve kişinin kendi yaşamı konusunda sorumluluk almasını içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Bireyin anlamlı ve iyi bir hayat sürme çabasının da eşlik ettiği psikolojik iyi oluş hali farklı ve zorlayıcı durumlar karşısında bireyin biliş ve tutumları üzerindeki hakimiyetini kolaylaştırıcı yönde etki etmektedir.

Duygu düzenleme biliş ve duygunun etkileşim gösterdiği en kapsamlı ve etkili süreçlerden birini temsil etmektedir (Koole ve Van Dillen, 2007). Bu doğrultuda bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşun duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Bunu sınamak için yapılan bu araştırmada bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşun yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi incelenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. DUYGU DÜZENLEME

1.1.1. Duygunun Tanımı

Duygular hayatımızın birçok noktasında tartışmasız bir role sahiptir ancak duygunun tanımı konusunda görüş ayrılıkları söz konusudur. Literatürde farklı yaklaşımların geliştirdiği duygunun biyolojik, psikolojik ve davranışsal boyutlarına verilen önem derecesine göre farklılaşan çeşitli tanımlar yer almaktadır.

Biyolojik yaklaşım duyguyu, ağırlıklı olarak genetik faktörler tarafından belirlenen içsel fizyolojik değişiklikler ile iskelet kası reaksiyonlarının bir sonucu olarak açıklamaktadır (McNaughton, 1989). Bu yaklaşıma göre, kişi herhangi bir durum karşısında bilişsel değerlendirme geliştirmesi söz konusu olmadan bedeninde hissettiği biyolojik ve fizyolojik değişimler sonucunda harekete geçer ve ardından içinde bulunduğu duruma dair bir duygu geliştirir.

Nörolojik süreçler bağlamında incelendiğinde duygular, beynin duygusal olarak yeterli bir uyarının varlığını algıladığında ürettiği kimyasal ve nöral tepkilerin uyumlu birlikteliğiyle oluşmaktadır (Damasio, 2004). Ancak duyguyu nörolojik süreçlere indirgeyerek açıklamak nöral uyarıdaki değişiklikleri tetikleyen bilinç düzeyindeki faktörlerin göz ardı edilmesine sebep olmaktadır (Izard, 1977). Bilişsel teori bu noktada ayrışır ve duygunun oluşumunda bilinç düzeyinde etkili olan koşullar ve bağlamlar ile kişinin uyarılar karşısında sahip olduğu değerlendirmelerin önemini vurgular. Bilişsel yaklaşım hangi duygunun hissedileceğini belirleyen faktörün kişinin karşılaştığı olaylardan ziyade bu olaylara dair getirdiği yorumların olduğunu varsayar (Roseman, 1984).

Duygu alanında birçok araştırmaya imza atan Lazarus'a göre ise duyguların ortaya çıkmasında en fazla etki psikolojik süreçlere aittir ve duygu; fizyolojik bir

itkiye sahip olan, davranım eğilimleri ve “afekt” (duygulanım) olarak adlandırılan öznel bir tecrübeyi temsil etmektedir (1991).

Duygunun tanımı konusunda bir fikir birliği olmamasına rağmen bu alanda çalışan araştırmacılar tarafından duyguların deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik boyutları barındıran çok bileşenli bir yapıdan oluştuğu görüşü genel kabul görmüştür (Duy ve Yıldız, 2014). Bu çok bileşenli yapının tecrübe edilişi kişiye özel olmakla birlikte her duygu için söz konusu olabilecek yoğunluk, şiddet, eyleme geçirme potansiyeli, kişinin olumlu veya olumsuz yönde işlevselliğine etkisi gibi bazı ortak alanlardan bahsedilebilir.

Duygular farklı özelliklere sahip ancak benzer süreçler sonucu ortaya çıkan yapılar olarak hayatın birçok alanında kendilerini gösterir. Bu alanların tespiti duyguları anlamak ve duygulara yön vermek adına önemli bir adımdır. Duyguların öznel iyi oluşumuz, fiziksel sağlığımız, sosyal işlevsellik ve problem çözme performansımız üzerinde büyük bir etkisi olduğunu kabul ettikten sonra duyguları anlamak biyolojik ve sosyal bilimler için önemli bir amaç haline gelmelidir (Lazarus, 1990). Duyguların etki alanının bu kadar kapsamlı olması, insanı anlama yolunda duyguları anlamamanın gerekliliğini kaçınılmaz kılmaktadır.

Duygulardan hayatımızın birçok noktasında destek alır ve bizi yönlendirmesine ihtiyaç duyarız. Evden dışarı çıkmak gibi günlük bir eylemden hayatımızı büyük ölçüde etkileyecek iş seçimine kadar geniş bir yelpazede duygular referans noktası olabilir. Bu durumun ardında, duyguların çevreden gelen uyarıcılar sonucunda ortaya çıkmakla birlikte çevredeki uyarıcılara yön vermek suretiyle de davranışlarımızı şekillendirmesi yatmaktadır. Duygu bireyin içsel dünyasına dair bir durumu ifade ederken aynı zamanda bireyin gelecek davranışı da belirlemede etkili olmaktadır; bu yüzden duygular eylem eğilimleri olarak görülebilirler (Frijda, 1986).

Davranışlarımıza yön vermenin yanı sıra duygular kendimizi, diğer insanları ve hayatın bütünü anlamlandırma çabamıza eşlik eder. Duygular, öznel deneyimlerimizi anlamlandırmamıza yardımcı olurken bu deneyimlerin öznesi olarak kendimizin ve etkileşime geçtiğimiz kişilerin davranışlarını de düzenleyerek yaşama anlam vermemizi sağlar (Greenberg, 2004).

Duygular; davranışlarımızı, kendimizi, diğerlerini ve hayatı anlamlandırma çabamızda bize yol gösterici olması yönünden hayatımızda inkâr edilemez bir öneme sahiptir. Karar verme, farklı durumlar karşısında gerekli davranışsal tepkileri geliştirme, önemli olaylar için anı oluşturma ve hafızayı geliştirme, kişilerarası etkileşimleri kolaylaştırma gibi konularda duygular temel bir rol oynar (Gross ve Thompson, 2007). Ancak kişi duyguların bu gibi olumlu işlevlerinin yanı sıra duygularından zarar gördüğü durumlarla da karşılaşabilir. Duygular istenilen durumlarda ve şekillerde ortaya çıkmadığında kişinin işlevselliğine zarar veren sonuçlar doğurabilir. Duyguların olumsuz etkilerini azaltmak ve ortadan kaldırmak söz konusu olduğunda ise duygu düzenleme kavramı öne çıkmaktadır.

1.1.2. Duygu Düzenlemenin Tanımı ve Özellikleri

Duygu düzenleme en yalın ifadesiyle, kişinin yoğunluğundan rahatsız olduğu duyguları kendisini rahatsız etmeyecek bir seviyeye indirmesiyle karakterize olan süreçtir (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011). Bu süreç, yaşanan duygunun ve duygunun ifade ediliş biçiminin yeniden düzenlenmesini gerektirir (Koole, 2009). Duygu düzenlemeye konu olan duygunun kişide uyandırdığı memnuniyet düzeyinden ziyade yoğunluğu ve ortaya çıktığı bağlamdaki işlevi önemlidir. Duygu düzenlemede amaç, kişinin içinde bulunduğu durum için uyumsuz yoğunlukta olan duygunun düzenlenmesi olduğu için olumsuz duygular gibi olumlu duygular da duygu düzenleme süreçlerinden geçebilir (Gross, 1998). Duygu düzenlemeye örnek olarak ani bir sesle irkilen birinin korkusunu yatıştırabilmesi, trafikte sinirlenen birinin öfke kontrolünü sağlayabilmesi, derste kendisini çok mutlu eden bir haber alan öğrencinin sevincini yatıştırabilmesi gibi durumlar gösterilebilir.

Duygu düzenleme süreçleri sonucunda duygunun bazı nitelikleri değişime uğramaktadır. Duygular çok bileşenli süreçlerden oluştuğu için duygu düzenleme duygunun; ertelenmesi, yükselme süresi, büyüklüğü, şiddeti, sonlandırılması gibi duygu dinamiklerindeki değişiklikleri ve davranışsal, deneyimsel, fizyolojik bağlamlarda ortaya çıkan tepkileri içerir (Gross ve Thompson, 2007). Bu değişiklikler, bireyin duygu düzenleme sürecinde sahip olduğu hedeflerinden etkilenir ve birey hedefleri doğrultusunda duygusunu azaltmayı, artırmayı veya mevcut yoğunluğuyla sürdürmeyi tercih edebilir (Sheppes ve Gross, 2011).

Duygu düzenlemenin kökenleri psikanalizde önemli bir yere sahip olan stres ve başa çıkma geleneklerine dayanmaktadır (Gross, 1999). Freud tüm olumsuz duyguları anksiyete kavramıyla ele almış ve bireyin anksiyete ile baş etme süreci psikanalitik anlayışta bütün duyguların düzenlenmesi yerine kullanılmıştır. Bu bağlamda Freud duygu düzenleme becerilerinin kazanılmasını bireyin gelişimsel sürecindeki büyük bir başarı olarak görmüştür (1993). Modern yaklaşımda ise duygu düzenleme üzerine artan çalışmalarla birlikte duygu düzenlemenin psikanalitik yaklaşımdan farklılaşan yönleri vurgulanmaktadır. Başa çıkma kavramı geniş anlamıyla, bireylerin kaynaklarını aştığını ya da zorladığını düşündüğü zarar, tehdit ya da meydan okuma gibi durumlara hâkim olma çabası olarak tanımlanmaktadır (Monat ve Lazarus, 1991). Bu tanıma göre bireyin tüm başa çıkma çabaları duygu düzenlemenin geniş alanına girmektedir. Bu noktada güncel yaklaşımlar başa çıkmanın problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak iki temel fonksiyonunu ayırtmıştır. Sorun odaklı başa çıkma stratejileri, bireyin stres uyandıran durumlara yönelik harekete geçmesini ifade ederken; duygu odaklı başa çıkma bireyin stres uyandıran durumlara dair sahip olduğu duygularını yönetme çabalarını ifade etmektedir (Compas, Orason ve Grant, 1993). Kişi içinde bulunduğu durumun koşulları ve duruma dair geliştirdiği hedefleri doğrultusunda sorun odaklı ya da duygu odaklı başa çıkma yöntemini seçer ve uygulamaya koyar.

Duygu düzenleme süreçlerinde görülen farklılıkların yanı sıra bu süreçlerde bazı ortaklıklar da söz konusu olmaktadır. Gross farklı duygu düzenleme tipleri için ortak olan şu üç özelliğin altını çizmiştir: düzenleyici süreçlerin aktivasyonu için bir amacın varlığı, ardından düzenleyici süreçlerin dahil olması ve duygu yoğunluğunun yeniden düzenlenmesi (2014). Kişinin çok öfkeli olduğu bir anda kendini sakinleştirmek istemesi, ardından nefes egzersizleri uygulayarak dikkatini öfkesini uyandıran durumdan uzaklaştırması ve bu sürecin sonucunda bedeninde hissettiği gerilimin azalması bu üç özelliğin yer aldığı bir duygu düzenleme süreci olarak örnek gösterilebilir.

Duygu düzenleme süreçlerinin iki temel türü bulunmaktadır. Duygu düzenleme; otomatik bir süreç olan örtük (implicit) düzenleme ve kişinin farkında olarak istemli bir çaba gösterdiği bilinçli (explicit) düzenleme olmak üzere iki

şekilde gerçekleşmektedir. Duygu düzenleme geleneksel yaklaşımda daha çok belirli amaçlar doğrultusunda işleyen bilinçli süreçlerin bir sonucu olarak görülürken duygu düzenleme sürecinin çoğunlukla örtük seviyede gerçekleştiğine dair literatürdeki görüşler artmaktadır. Örtük duygu düzenleme geniş anlamda bilinçli denetime veya açık niyetlere ihtiyaç duymadan işleyen ve duygusal bir tepkinin niteliğini, yoğunluğunu ve süresini değiştirmeyi amaçlayan herhangi bir süreç olarak tanımlanabilir (Koole, 2011). Ancak araştırmalar kişinin iyi oluşu için duygu düzenlemenin örtük ve belirgin formlarından her ikisinin de entegre olduğu çift süreçli çerçevenin en uygun işleyiş olduğunu ortaya koymaktadır (Gyurak ve ark., 2011).

Duygu düzenleme bireylerin hayatında birçok amaca hizmet etmektedir. Duygu düzenlemenin fonksiyonları arasında bireyin hedonik ihtiyaçlarını tatmin etmesi, belli hedeflerine ulaşması ve kişilik sisteminin bütünlüğünü ve tutarlılığını koruması yer almaktadır (Koole, 2008). Duygu düzenleme süreçleri doğrultusunda kişiler sadece buldukları ana odaklanıp haz odaklı davranışlar sergileyebilir, uzun dönemli hedeflerine ulaşmak için hazzı erteleyici davranışları tercih edebilir ve farklı durumlar karşısında kendi kişilikleri için en uygun olduğunu düşündükleri tepkilere yön verebilir.

Duygu düzenleme süreçlerinin diğer bir fonksiyonu kişiye zaman ve enerjiden tasarruf etmesini sağlamasıdır. Duygu düzenleme, bireylerin her defasında aynı duygu ve düşünceleri yeniden yaşamaları yerine önceki süreçlerde depoladıkları bilgilerinden faydalanmalarına ve ihtiyaçlarıyla ilgili duyguyu tercih etmelerine olanak tanır (Mauss, Evers, Wilhelm ve Gross, 2006). Öğrenme süreçlerini de içinde barındıran duygu düzenleme böylece, kişilerin farklı durumlar için uygun duyguyu seçmesini hızlandırır.

Duygu düzenleme kavramına verilen önemin artması bu alandaki çalışmaların zenginleşmesine hizmet etmiştir. Ancak duygu düzenleme süreçlerinin çok bileşenli yapısından dolayı bazı noktaların gözden kaçırılmaması bu alandaki çalışmalarda önem arz etmektedir. Gross, duygu düzenlemeye dair artan ilginin belirsizlik teşkil ederek alanın geliştirilmesine zarar veren şu üç konuda sınırların netleştirilmesinin gerekli olduğunu savunur: duygu düzenleme ve duygu tarafından düzenlenme,

kişinin kendisinde (içsel) ve diğer bireylerde (dışsal) duygu düzenleme, bilinçli ve bilinçsiz şekilde yapılan duygu düzenleme (2010). Bu ayrımların netleştirilmesi duygu düzenleme süreçlerinde aktif rol oynayan duygu düzenleme stratejilerinin hangi aşamada nasıl bir etkiye sahip olduklarını anlama noktasında da yön gösterici olmaktadır.

1.1.3. Duygu Düzenleme Stratejileri

Araştırmalar farklı duygu düzenleme stratejilerinin farklı sonuçlar ortaya çıkardığını göstermiştir (Gross, 2011). Duygu düzenleme süreçleri kullanılan stratejinin niteliğine göre farklılık göstermekte ve kişilerin duygu düzenlemedeki hedeflerine ulaşma becerilerini etkilemektedir.

Duygu düzenleme stratejilerinde başlıca olarak, bireyin yaşadığı duygusal deneyimin yoğunluğunu ve süresini azaltarak hedeflenen diğer bir duygunun adaptasyonunu kolaylaştırmak ve bireyin duygusal bir rahatlama yaşaması amaçlanır (Gross ve Thompson, 2006). Koole (2010), duygu düzenleme işlevlerinin tüm duygu düzenleme stratejilerini kapsadığını ve bu stratejilerin dikkat, bilgi veya vücuda yönelik olmasına bakılmadan uygulandığını savunur. Koole bu duygu düzenleme stratejilerini; bireyin ihtiyaçlarına yönelik duygu düzenleme stratejisi seçme durumu olan *ihtiyaç yönelimli*, bireyin amaçları doğrultusunda duygu düzenleme stratejisi seçme durumu olan *amaç yönelimli*, bireyin nefes ve dikkatini düzenlemeye yönelik egzersizler yapmasını içeren *kişi yönelimli* duygu düzenleme stratejisi olarak üç grupta adlandırmıştır (2009).

Duygu düzenleme stratejilerinin farklı yaklaşımlara göre değişiklik gösteren sınıflandırılmaları bulunmaktadır. Gross (2001), duygu düzenleme stratejilerinde zamanlamanın önemine vurgu yapmış ve bu stratejileri duygu oluşumundan önce ve sonra olarak ayırdığı Süreç Modeli'ni geliştirmiştir. Bu modele göre duygu oluşumundan önce *durum seçimi*, *durum modifikasyonu*, *dikkat kullanımı* ve *yeniden değerlendirme* stratejileri rol alırken; *bastırma* duygu oluşumunun ardından kullanılabilen bir stratejiyi temsil etmektedir. Duygu düzenleme stratejilerinde öne çıkan diğer bir yaklaşım ise Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001)'e aittir. Bu yaklaşımda duygu düzenleme stratejileri uyumsal ve uyumsal olmayan stratejiler

şeklinde iki gruba ayrılmıştır. *Kabul, planlama, bilişsel açıdan önlemler alma, pozitif yeniden odaklanma, bakış açısı ve pozitif yeniden değerlendirme* uyumsal stratejileri oluştururken uyumsal olmayan stratejiler; *kendini suçlama, başkasını suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme* olarak tanımlanmıştır.

Duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve sonuçları bireyler arasında ruh sağlığı, gelişimsel süreçler, bilişsel yeterlilik gibi faktörlere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Kişinin mevcut ruh sağlığı bu stratejilere yön vermede önem arz eder. Gotlib ve Joormann (2010) yaptıkları araştırmada, duygu düzenleme stratejileri kullanımında görülen bireysel farklılıkların depresyonda önemli bir rol oynadığını ve bu hastalıkta bilişsel kontrol mekanizmalarında meydana gelen bir bozulmanın işlevsiz duygu düzenleme stratejileri kullanımıyla ilgili olduğunu ortaya koymuşlardır. Depresyonun yanı sıra, kişinin duygu düzenleme stratejilerini başarılı bir şekilde yürütmesi mevcut stres ve kaygı düzeyiyle de ilişki göstermektedir. Ayrıca sosyal kaygısı yüksek bireylerin sosyal kaygısı olmayanlara göre daha az sayıda duygu düzenleme stratejisine başvurduğu gözlenmiştir (Rusch, Westermann ve Lincoln, 2012).

Duygu düzenleme stratejilerinin rolü, bebeğin temel bakım vereniyle kurduğu bağlanma ilişkisinden itibaren başlamakta ve gelişimsel süreçler duygu düzenleme stratejilerini etkilemektedir (Duy ve Yıldız, 2014). Kullanılan duygu düzenleme stratejileri ve türleri gelişimsel döneme göre farklı nitelikler gösterebilir. Yetişkinlikte kişiler daha çok kendi başlarına duygularını düzenledikleri *içsel süreçlere* başvururken; gelişim süreçleri çevreden yardım alınarak duyguların düzenlendiği *dışsal süreçlerle* karakterizedir (Thompson, 1994). Gelişimsel süreçlerde meydana gelecek herhangi bir aksama duygu düzenleme becerileri üzerinde olumsuz bir etkiye neden olabilir, ancak duygu düzenleme stratejilerinin kişinin hayatı boyunca gelişmeye açık ve dinamik bir yapısının olması aynı zamanda ümit vermektedir.

Bilişsel yaklaşıma göre ise duygu düzenleme sürecinde uyaranlara karşı seçici dikkat ve duyguya yönelik bilgiler etkili olmakta; duyguya yönelik bilgiler ile o duygunun nasıl değerlendirildiği, duygu düzenleme stratejilerinin belirlenmesinde rol oynamaktadır (Brannon ve Feist, 2004).

Duygu düzenleme stratejileri, kişinin kendini duygularının kontrolüne bırakmasının önüne geçer ve duygularını uyum sağlamayı kolaylaştırıcı bir şekilde yaşamasına yardımcı olur. Uyum sağlamayı kolaylaştırıcı duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasında güçlük yaşanması ve bireylerin problemlili durumla baş edebilmesi zorlaştığında duygu düzenleme güçlüğü söz konusu olmaktadır (Gratz, Rosenthal, Tull, Lejuez ve Gunderson, 2006).

1.1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü kişinin duygularını anlayamadığı, farkına varamadığı ve kabul edemediği durumları ifade etmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü; kişinin yoğun bir duyguyu tecrübesi esnasında dürtü kontrolünün zayıflaması ve kişinin amaca uygun davranış kalıpları geliştirmede zorluklar yaşamasıyla karakterizedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme süreçleri, duygu düzenlemesi gerektiren durumun talepleri ve kişinin kaynaklarına göre şekillenir. Bu ikisi arasında denge kurmada rol oynayan kişinin karakter özellikleri ve durum karşısında geliştirdiği tutum gibi değişkenler bireylerin duygu düzenleme becerileri arasında farklılıklar görülmesine sebep olmaktadır. Örneğin, duygu düzenleme güçlüğü yaşama ihtimalinin duygusal yeterlilik düzeyi düşük olan bireylerde duygusal yeterlilik düzeyi yüksek olan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Saarni, 1990). Duygusal yeterlilik düzeyi yüksek olan kişiler yoğun duyguları kontrol altına alma ve hem kendisinin hem de diğerlerinin duygularına değer vererek duruma uygun tepkiler geliştirmede yetkin oldukları için duygu düzenleme becerileri de diğer kimselere göre daha çok gelişmiştir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre ise duygu düzenleme güçlüğü, bireyin olumsuz bir duyguyu sürdürmenin gerekli olduğuna dair inançlar geliştirmesi, işlevsiz başa çıkma stratejilerini uygulaması, yoğun duygusunu düzenlemek için gerekli becerileri öğrenememesi gibi nedenlerle ortaya çıkmaktadır (Coole, 1994). Diğer bir faktör olarak gelişimsel süreçler kişinin duygu düzenleme becerisi üzerinde etkili olmaktadır. Yapılan araştırmalarda bağlanma stillerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde önemli bir etkisi olduğu ortaya konmuştur (Rugancı, 2008; Marganska, Gallagher ve Miranda, 2013). Bireylerin bebeklik döneminde güvenli bir

bağlanma figürüne sahip olmaması ve güvensiz bağlanma stilini geliştirmiş olması ilerde duygu düzenleme güçlüğü yaşama ihtimalini arttırmaktadır.

Duyguların hafıza, karar verme gibi bilişsel süreçler ve davranışı ortaya çıkarma üzerindeki etkisi düşünüldüğünde akıl sağlığı için temel unsurlardan biri olduğu düşünülebilir (Gross ve Munoz, 1995). Bireyin, duygu üzerindeki hakimiyetini kaybettiği ve duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı durumlarda bireyin hayatı bu temel alanlarda zorlaşacaktır. John ve Gross (2004), duyguları etkili bir biçimde düzenleme becerisini sağlıklı olmakla, düzenleme güçlüğü ise sağlıklı olmakla bir görmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü kişilerin günlük hayatındaki işlevselliğine ve iyi oluşuna zarar vermekle birlikte kişinin ruh sağlığı üzerinde daha kapsamlı ve ciddi etkiler gösterebilir. Belirli koşullar altında, yoğun duygular bireyin işlevselliğine müdahale eden yapılara dönüşebilir, semptomlar açığa çıkararak psikopatolojiyi destekleyebilir. Bu müdahale dikkat veya sosyalleşme gibi diğer süreçlerin bozulmasına ve duygunun deneyimini ve ifadesini bireyin esnek bir şekilde düzenleyememesine yol açabilir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Bireyin duygularının müdahalesini yönetememe ve düzenleyememesi durumunda duygu düzenleme stratejilerinin işlevsiz kullanımının payı büyüktür. Duygu düzenleme stratejilerinin semptomlarla ilişkilerinin incelenmesi doğrultusunda adaptif ve maladaptif olarak sınıflandırılması psikopatolojiyi duygu düzenleme çalışmaları üzerinden açıklamaya yardımcı olmaktadır (Aldao, 2013).

1.1.5. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Yapılmış Çalışmalar

Yapılan araştırmalar duygu düzenlemede güçlük yaşamının birçok psikopatolojiyi yordadığını ortaya koymuştur. Duygu düzenleme güçlüğüne sürekli bir hal alması bireylerde depresyon ve kaygı bozuklukları gibi sorunlara yol açmaktadır (Dodge ve Garber, 1991). Bununla birlikte duygu düzenleme stratejisi olarak bilişsel ketleme kullanılmasının depresyon belirtilerinin oluşumuna engel olduğu tespit edilmiştir (Joorman, 2010).

Linehan yaptığı araştırmada, duygu düzenleme güçlüğüne bireyin duygusal tepkileri düzenleyebilme yetersizliği, duygusal uyarılara yönelik aşırı uyarlılık hali

ile uzun ve güçlü tepkiler bulunduruyor olmasının sınırdaki kişilik bozukluğunun öncülü olan temel psikopatolojik süreci oluşturduğunu savunur (1993). Altun ve Atagün yaptıkları araştırmada, sosyal kişilik bozukluğu olan bireylerin anksiyete ve depresyon seviyeleri arttıkça uyumlu başa çıkma stratejilerinin azaldığını ve düşük öz benlik saygısının duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (2019).

Duygu düzenleme güçlüğü ile duygu durum bozuklukları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmaların yanı sıra, yeme bozuklukları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki de araştırmalara konu olmuştur. Sim ve Zeman yaptıkları araştırmada, bireylerin duygularını anlamada ve fark etmede güçlük çekmesinin olumsuz beden algısı ve blumik belirtilerin oluşmasıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (2005). Bununla birlikte anoreksiye nevroza tanısı almış kişilerin de duygularını tanımakta ve düzenlemekte güçlük yaşadığı tespit edilmiştir (Harrison, Sullivan, Tchanturia ve Treasure, 2009). Evers, Stok ve Ridder'in yaptıkları araştırmada ise bastırmayı duygu düzenleme stratejisi olarak seçen bireylerin daha fazla duygusallaştığı ve bastırmayı kullanmayan bireylere göre duygusal yeme düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (2010).

Diğer ruhsal ve zihinsel rahatsızlıklara dair yapılan araştırmalarda duygu düzenleme güçlüğü; madde kullanım bozukluklarında bireylerin relaps yaşamasıyla (Arabacı, Dağlı ve Taş, 2018), alkol ve esrar bağımlılığıyla (Oğuzdoğan, 2017), aleksitimik bireylerin patolojik kumar oynama davranışıyla (Elmas, Cesur ve Önal, 2017), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda kişinin riskli davranışlara yatkınlığı ve akran, sosyal ve romantik ilişkilerindeki bozulmayla ilişkilendirilmiştir (Öztürk, Özyurt, Tufan ve Pekcanlar, 2018).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, çocukluk çağı travmasına sahip bireylerin kimlik ve duygu düzenleme becerilerinin gelişiminin olumsuz etkilendiği ve duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları ortaya konmuştur (Dereboy, Demirkapı, Şakiroğlu ve Öztürk, 2018). Cinsel istismara uğrayan ve uğramayan grupla yürütülen bir çalışmada ise cinsel istismara uğrayan kişilerin duygu düzenleme stratejisi olarak kaçınmayı daha yoğun kullandıkları ve istismara

uğramayanlara göre daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları belirtilmiştir (Shipman, Zeman, Fitzgerald ve Swisher, 2003).

Duygular bireysel tecrübeleri temsil etmenin yanı sıra hem ortaya çıkış süreçleri hem de etki alanları diğer kişileri de kapsayabildiği için duygu düzenleme süreçleri grup seviyesinde de tecrübe edilebilir. Clancy ve arkadaşları yaptıkları çalışmada farklı gruplar arasında yaşanan çatışmayı duygu düzenleme güçlüğü'nün bir göstergesi kabul etmiş; uzlaşmayı ise gruplar arası duyguları hedefleyen bir duygu düzenleme süreci olarak kavramsallaştıran bir bakış açısı geliştirmişlerdir (2016).

Brockman ve arkadaşları, duygu düzenleme üzerine yapılan çoğu empirik çalışmanın geriye dönük karakter özelliklerine dayanmakta olduğunu ve günlük duygu düzenleme stratejileri ile duygusal iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemediğini savunur. Yaptıkları araştırma, duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirme ve katı düşünce kalıplarını esnetmenin günlük pozitif duygudurumuyla ilişkisini ortaya koymuştur (2017).

Yıldız ve Güllü (2019) belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin belirsiz durumlar karşısında duygu düzenleme süreçlerinde güçlük yaşadıklarını ve bunun daha çok kaçınma stratejisini oluşturan katı ve strotip davranışlar sergilemelerine yol açtığını savunmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme süreçleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı ortaya konmuştur.

1.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK

1.2.1. Bilişsel Esnekliğin Tanımı

Kişilik sistemleri bireylerin duygu, davranış ve bilişlerini kapsar. Beck (1976), bunlar arasında bilişlerin kişinin duyguları ve davranışları üzerinde etkili olduğunu savunmaktadır. Kişi, hayatı boyunca çevreden kendisi, diğerleri ve dünya hakkında bilgiler edinmektedir. Kişiler elde ettikleri bu bilgileri kendi kişilikleri, kültürleri ve deneyimleriyle ilişkilendirerek anlamlandırır ve bunları davranışlarına yön veren bilişler haline getirirler (Eren, 2010). Bilişin öğeleri olgular, fikirler, inançlardan meydana gelir (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998; aktaran Bilgin,

2009). Dolayısıyla bireyin bilişleriyle davranışları arasındaki ilişki söz konusu olduğunda bilişsel esneklik kavramı gündeme gelmektedir. Bilişsel esneklik kavramı yakın bir tarihte şekillenmiştir ve literatürde farklı tanımları yer almaktadır.

Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esnekliği kişinin kendi bilişsel kalıplarını çevresel faktörlere uygun olarak değiştirebilmesi ve yeni ortama uyum sağlama becerisi olarak tanımlamıştır. Martin ve Anderson (1998) ise bilişsel esnekliği; kişinin alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması, yeni durumlara uyum sağlamada esnek olabilmesi ve esnek olabildiği durumlarda kendisini yetkin (self-efficacy) hissetmesiyle karakterize olan bir durum olarak ele almıştır. Kişinin en doğru seçenek yerine alternatiflerini değerlendirebilmesi, alışık olmadığı durumlara uyum sağlayabilmesi ve davranışlarının sonucunda kendisini yetkin hissetmesi bilişsel esnekliği temsil etmektedir. Bununla birlikte esneklik kavramı, benzerlik ve farklılıkları görmek olarak da açıklanmaktadır. Dillon ve arkadaşları (1999), esnekliğin sadece kavramlar arasındaki ilişkileri anlamayı değil, kavramlar arasındaki farklılıkları saptamayı da kapsadığını savunur.

Bilişsel gelişimin önemli bir özelliği, stratejileri esnek ve uygun bir şekilde uygulama yeteneğidir (Plumert, 1994). Bireyin bu yeteneği kazanması diğer gelişim süreçlerinden bağımsız değerlendirildiğinde eksik kalacaktır. Piaget'e (2004) göre, bireyler her dönemde farklı kazanımlar edinip içinde buldukları dönemin gereklerini tamamladıktan sonra bir sonraki sürece geçmektedir. Bireyin bilişsel gelişimi incelendiğinde, yönetici işlevlerden birini temsil eden bilişsel esneklik bebeklik döneminde ortaya çıkmakta, geç ergenlik ya da genç yetişkinlik döneminde ise gücünün en üst düzeyine ulaşmaktadır (Zelazo, Craik ve Booth, 2004).

Altunkol (2011), bilişsel esnekliğe sahip olan bireyleri; seçeneklerinin farkında, yeni ve zor durumlarla etkin şekilde baş edebilen, alternatif düşünce ve fikirler üretebilen ve yeni durumlara uyum sağlayabilen kişiler olarak tanımlamaktadır. Bireylerin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması, bireyin dikkatini o konuya tam olarak odaklayabilmesi, çözümleyici yaklaşabilmesi ve değişikliklere açık olmasını temsil ederken bilişsel esneklik düzeyinin düşük olması; bireyin bütüncül bakış açısına sahip olması, dikkatinin dağınık olması ve

değişikliklere direnme eğiliminde olması şeklinde tanımlanır (Jonassen ve Grabowski, 1993).

Bilişsel esneklik kavramında ‘bilişsel’ kısım, yeni bilginin işlenmesi sırasında hafızanın devreye girmesi ve önceki bilgilerin hatırlanması ile bilginin yeniden yapılandırılmasını, ‘esneklik’ kısmı ise, bireyin bu bilgiyi farklı durumlara uyarlayıp kullanabilme becerisini temsil eder (Spiro, Feltovich, Feltovich, Jacobson ve Coulson 1991). Bireyler arasında bilgi kazanımı, bilgi kodlama ve bilgiyi farklı durumlara uyarlama süreçleri ile becerileri farklılık arz etmektedir. Bu nedenle bilişsel esneklik de kişiler arasında bireysel bir farklılık olarak ortaya çıkmaktadır.

1.2.2. Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları

Bilişsel esnekliğin kişiler arasında çeşitlilik göstermesinde etkili olan birtakım bireysel ve çevresel faktörler söz konusudur. Bireyin öz-yeterlilik inancı, öğrenme süreçleri, stresle başa çıkma stratejileri ve geçmiş yaşantıları gibi unsurlar bilişsel esnekliğin gelişimi üzerinde etkili olmaktadır.

Öz-yeterlilik bireyin söz konusu performansını en iyi şekilde gerçekleştirebileceğine dair inancıdır (Bandura, 1993). Bandura (1977), yüksek öz-yeterliliğe sahip bireyleri; bilişsel araştırmacı, stratejilerinde esnek, çevreleri üzerinde etkili olacaklarına inanan ve belirli amaçlar doğrultusunda hareket eden bireyler olarak tanımlar. Öz-yeterlilik inancı bireyin duygu ve düşüncelerine yön vererek bireyin bilişlerini etkilemektedir (Sheldon, 1995). Martin ve Anderson, öz-yeterlilik ile bilişsel esnekliği birbirine bağlı ve birbiriyle ilişkili iki kavram olarak ele almış; bilişsel esnekliği kişinin esnek olabildiği durumlarda kendisini etkin hissetmesi olarak da tanımlamışlardır (1998). Jaffe’nin araştırma sonucuna göre ise kişilerin öz-yeterlilik algısının yüksek oluşu onların bilişsel süreçlerini etkilemekte ve yüksek öz-yeterlilik inancı kişilerin öğrenme süreçlerini kolaylaştırmaktadır (1995). Çuhadoroğlu aynı zamanda bilişsel esnekliğin de kişilerin öğrenme sürecini etkileyen bir beceriyi temsil ettiğini söylemektedir (2011). Kişinin öz-yeterliliğinin yüksek olması bilişsel esneklik becerilerini geliştirirken bilişsel esneklik ile öğrenme süreçleri arasındaki ilişki de olumlu yönde etkilenmektedir. Bilişsel esnekliğin gelişimsel yönü düşünüldüğünde, McConnel ve Philipalk bilişsel esnekliğin erken

yaşlarda kazandırılmasında eğitimin önemini vurgulamıştır ve öğrenciler için bilişsel yapıların, uygun eğitim ortamları ve eğitim planlamasıyla geliştirilebileceğini savunmuştur (1992).

Bununla birlikte bazı araştırmalara göre bireyin bir alandaki eğitim seviyesi ilerledikçe ve uzmanlaşma derecesi arttıkça bilişsel esneklik becerilerinde olumsuz birtakım etkiler görülebilmektedir (Frensch ve Strenberg, 1989). Bu araştırmalar kişinin alanında uzmanlaştıkça durumlar karşısında var olan yaklaşım ve tutumlarını daha katı benimsediğini ve farklı durumlar karşısında esneklik göstermeye kapalı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yaklaşıma göre uzman kişiler örnekleminde otomatikleşmenin derecesiyle bilişsel esneklik negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir (Cañas, Quesada, Antolí ve Fajardo, 2003).

Yapılan araştırmalarda stresle başa çıkma stratejileri bilişsel esnekliği açıklayan bir diğer faktör olarak ele alınmıştır (Laçın ve Yalçın, 2015). Lennon ve arkadaşları tarafından başa çıkma; kişinin amaçları doğrultusunda çevresel şartlarına ve kaynaklarına uygun olarak, içsel etkileri düzenlemekle ve dışsal çevreyi değiştirmekle ilgili bilişsel, davranışsal ve duygusal seçimlerin bütünü olarak tanımlanmıştır (1990). Kişinin stresle başa çıkma stratejilerini doğru bir şekilde uygulamaya koyması için durumun ve gerektirdiklerinin farkında olması, içsel ve dışsal kaynaklarını değerlendirmesi ve probleme yönelik hedef geliştirmesi gerekmektedir. Bu süreçte bilişsel esneklik; değerlendirme yapmak ve problem çözmek için düzenleyici stratejilerin yaratıcı bir şekilde kullanılmasına imkân verir (Kloo, Parner, Aichorn ve Schimdhuber, 2010).

Geçmiş yaşam tecrübeleri ve erken dönem yaşantılarda edinilen bilgiler bireyin bilişsel esneklik becerisi üzerinde etkili olan diğer unsurları temsil eder. Kişinin ileriki yaşantılarında kurduğu ilişkiler yaşamın ilk yıllarında çevresiyle kurduğu ilişkilerde algıladığı düşünceler ve bilgilerden etkilenmektedir (Di Tomasso, Brannen-Mc Nulty, Ross ve Burges, 2002). Erken dönemdeki olumlu ve olumsuz yaşantılar kişinin kendisi, diğerleri ve dünyaya dair düşünce ve inançlarını şekillendirir. Bireyin ileriki yaşantısında kendi potansiyeline güvenmesi, yeni durumlarda esneklik göstererek çözümler üretebilmesi ve sosyal ilişkilerinde esnek ve uyumlu davranabilmesi erken dönemdeki olumlu yaşantılarıyla ilişkilidir. Bireyin

yaşamının ilk yıllarında edindiği olumlu yaşantıları öz-yeterlilik inancının gelişmesinde ve yetişkinlikteki kişilerarası ilişkilerinde kolaylaştırıcı bir etkisi olmaktadır (Rice, FitzGerald, Whaley ve Gibbs 1995). Olumlu yaşantıları sonucunda yüksek bir öz-yeterlilik inancı geliştirebilen bireyler, çözüm gerektiren durumlarda ve diğer insanlarla ilişkilerinde bilişsel olarak esneklik göstermeye daha eğilimli olmaktadır.

Sonuç olarak bilişsel esneklik; öz-yeterlilik inancı, stresle başa çıkma mekanizmaları, eğitim seviyesi gibi kişisel faktörler ile erken dönem kurulan ilişkiler ve ilk yaşantıların niteliği gibi kişi ve çevrenin etkileşimiyle şekillenen faktörlerden etkilenmektedir. Bilişsel esnekliğin oluşumunda rol alan bu unsurlar bireyler arasında farklılık göstermekte ve çeşitli etkilere sebep olmaktadır.

1.2.3. Bilişsel Esnekliğin Etkileri

Bilişsel esneklik; kişinin karakter özellikleri, karar alma ve problem çözme süreçleri, kişilerarası ilişkileri ve ruh sağlığı gibi birçok alanda etkisini göstermektedir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişiler; sorumluluklarının farkında ve sorumluluk almaktan kaçınmayan, yüksek özgüven sahibi (Martin ve Anderson, 1996), zorlu olaylar karşısında dayanıklı duran (Eskin, 2014; akt., Ekici ve Balcı, 2019), çevreye karşı uyumlu ve olumlu tutumlara sahip olan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Küçüköyük, 2015).

Bilişsel esneklik, bireylerin yaşam boyu davranışlarında etkili olan karar alma ve problem çözme mekanizmalarını etkilemektedir. Çevresel koşullara esnek bir uyum gösteren insan, ihtiyaçlarını karşılamak için sık sık karar verme davranışı göstermektedir (Kuzgun, 1992). Karar verme süreçleri kişinin, ihtiyacını karşılaması için alternatif yollar söz konusu olduğunda bilinçli bir şekilde birine yönelmesini temsil eder. Ancak bu tercih süreci bazı stresli işlemleri içerebilir (Janis ve Mann, 1976). Öz'ün (2002) yaptığı araştırmada yaşanan bu stresle birlikte kaygı düzeyi arttıkça kişilerdeki bilişsel esneklik düzeyinin azaldığı belirtilmiştir. Kişilerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça ise alternatifleri arasında daha doğru bir değerlendirme yaparak kendileri için en uygun kararı verme ihtimalleri artar. Bilişsel esneklik kişinin problem çözme planını çevrenin değişen taleplerine göre ayarlama becerisini

ve bu taleplere uygun karar alma süreçlerini etkiler (Al Jabari, 2012). Develioğlu'na (2006) göre problem çözme becerisi yüksek olan kişiler daha fazla mantıklı karar sergilerler. Problem çözmenin bilişsel esneklik ile olan ilişkisi düşünüldüğünde yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin mantıklı karar verme stratejilerini daha fazla kullandıkları söylenebilir.

Bilişsel esneklik becerisi gelişmiş kişiler sosyal hayatlarında sağlıklı ilişkiler geliştirmeye yatkındırlar. Sorun çözme becerilerini sosyal ilişkilerinde de sergileyip esneklik gösterebilen kişilerin ilişkileri olumlu yönde etkilenir. Yüksek bilişsel esneklik sahibi kişilerin kendileriyle birlikte çevresindekilere karşı daha olumlu ve uyumlu tutumlar sergiledikleri görülmüştür (Küçüköyük, 2015). Bununla birlikte bilişsel esnekliğe sahip bireyler farklı durumlardaki iletişimlerde kendilerini güvende hissederler ve iletişimde yeni yollar denerken daha özgüvenli ve isteklidirler (Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik bireylerin ruh sağlığı ve psikopatolojinin oluşumu üzerinde de etki sahibidir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre katılık psikolojik rahatsızlıkların oluşumuna yön verirken kişinin olaylar karşısında esnek inançlara sahip olması psikolojik sağlığın temelini oluşturur (Buğa, Özkamalı, Altunkol ve Çekiç, 2018). Araştırmalar bilişsel esnekliğin depresyon ve kaygı ile negatif yönde, psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur (Cardom, 2017). Fineberg ve arkadaşlarının (2006) yaptığı araştırmada ise bilişsel esneklik ile obsesif kompulsif bozukluk arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin psikopatolojinin ortaya çıkışındaki öneminden hareketle, psikoterapi uygulamalarında bilişsel esnekliği artırıcı uygulamaların kullanılmasının patolojik belirtilerin ortadan kaldırılmasında etkili olabileceği söylenebilir (Dağ ve Gülüm, 2013).

1.2.4. Bilişsel Esnekliğe Yönelik Yapılmış Çalışmalar

Bilişsel esneklik ile akademik başarının arasındaki ilişki üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Naveh-Benjamin ve arkadaşları (1998), yaptıkları çalışmada öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ile akademik başarıları arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Zahal'ın yaptığı çalışmada (2014) ise bilişsel

esneklik puanları ile sınav başarısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha başarılı oldukları bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin akademik erteleme düzeyinin arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin azaldığı; akademik erteleme davranışı üzerinde etkili olan ruminasyon ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Yukay-Yüksel, Sayın ve Dinç, 2020).

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi ve akademik başarı düzeyleri açısından yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelendiği bir çalışmada ilahiyat fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumları yüksek; kadınların, eğitim fakültesi öğrencilerinin ve akademik başarısı düşük olan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı bir şekilde düşük olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonucunda bilişsel esnekliğin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Yelpaze ve Yakar, 2019).

Öğrenciler ile yapılan diğer bir çalışmada akılcı olmayan inançlar, saplantılı bağlanma ve anksiyete değişkenlerinin bilişsel esnekliği yordadığı görülmüştür (Gündüz, 2013). Lisans öğrencileriyle yapılan çalışmada, bilişsel esnekliği yüksek kişilerin benlik saygılarının da pozitif yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Wiese, 2010).

Çiftçi'nin çalışmasında üniversite öğrencilerinin; yetişkin ayrılma anksiyetesi düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu, bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında ise anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna erişilmiştir (2019).

Ergenlerdeki bilişsel esneklik ve cinsiyet faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan farklı çalışmalarda cinsiyet gruplarının bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır (Diril, 2011; Öz, 2012, Bilgiç ve Bilgin, 2016). Diril'e göre ergenin çocukluk yaşantılarından itibaren oluşturduğu bilişsel şemalar cinsiyet değişkeninden bağımsız; yaşantıları, anne baba tutumları ve kişilerarası ilişkiler gibi faktörlerden etkilenmektedir (2011).

Satan'ın ergenlerle yaptığı çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (2014).

Evli bireylerde bağlanma stilleriyle bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisinin incelendiği bir çalışmada bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmelerinin ilişki doyumunda önemli bir rolü olduğu görülmüştür. Ayrıca erkek katılımcıların bilişsel yönden daha esnek oldukları ve olayları partnerlerine göre daha olumlu değerlendirebildikleri görülmüştür (Toksöz, 2018).

1.3. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK

1.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Tanımı

Belirsizlik, bireyin gerçekleşen veya henüz gerçekleşmemiş belirli bir sonuç hakkında duyduğu kuşkuyu temsil eder (Keren ve Gerritsen, 1999). Yaşamın doğası düşünüldüğünde bireyler hayat boyu bu kuşkuya maruz kalmakta ve belirsizlikle ilişki kurmaktadır. Budner (1962) belirsizliğin birey tarafından tehdit olarak algılandığını ve şu üç yapıdan meydana geldiğini savunur: yenilik, karmaşa hali ve çözümsüzlük. Budner'a göre bireyin tehdit olarak algıladığı yeni ve zorlu durumlar karşısında geliştirdiği tepkiler iki ana gruba ayrılabilir: duruma dair hiçbir şeyi değiştiremeyeceğini kabullendiği boyun eğme (itaat) tepkisi ve kendi yorumlaması sonucunda belirsiz durumu yok saydığı inkâr tepkisi. Belirsizlik teşkil eden durumlar karşısında bu iki tepkiden birini gösteren bireyin belirsizliğe tahammülsüz olduğu söylenebilir.

Bu noktada, literatürde bir süre birbirleri yerine kullanılan belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty) ile muğlaklığa tahammülsüzlük (intolerance of ambiguity) kavramları arasındaki ayrımı yapmak önem arz etmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük bireyin algı ve değerlendirmelerini etkileyen bir bilişsel hata olarak geleceğe dönük bir duygu durumunu ifade etmektedir (Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005). Muğlaklığa tahammülsüzlük ise bireyin şu andaki bir durumun birden çok karşılığı olması sonucunda zorlanıtı yaşadığı ve bu durumu “siyah ya da beyaz” olarak değerlendirme yatkınlığı gösterdiği bir durumdur (Grenier, Barrette ve Ladouceur 2005).

Litertürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün birçok tanımı yer almaktadır. İlk olarak 1949'da Frenkel-Brunswick tarafından bireyin belirsiz durumları tehdit edici

ve yeni; karmaşık ve çözülemez gibi algıladığı durumları ise rahatsız edici ve kaçınılması gereken durumlar olarak açıklama eğilimi olarak belirtilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durum ve bu durumun çağrışımları ile olası sonuçları hakkında olumsuz düşünceler sergileme eğilimidir (Koerner ve Dugas, 2006). Belirsizliğe tahammülsüz bireyler belirsiz durumun olası sonuçlarını değerlendirirken gerçekleşmesi küçük bir olasılığa bağlı olsa bile olumsuz bir olayın meydana geldiği takdirde çekilemez olacağını düşünme eğilimi göstermektedir (Carleton, Norton ve Asmundson, 2007). Belirsizliğe tahammülsüzlük bireyin belirsiz durum karşısında dikkatini yanlış yönlendirmesini ve durumu değerlendirirken olumsuzluğu büyütüp kendi başa çıkma kapasitesini küçültmesi gibi bir bilişsel hatayı temsil etmektedir. Yapılan bir araştırmada, belirsizliğe tahammülsüz olan bireylerin belirsizliğe daha fazla tahammül gösterebilen bireylere göre belirsiz bilgileri daha çok hatırlamaya ve bu bilgileri korkutucu olarak yorumlamaya daha yatkın oldukları bulunmuştur (Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis ve Phillips, 2005). Koerner ve Dugas (2008) bireylerin günlük yaşamdaki belirsizlikleri algılama ve bunlara bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler vermesi olarak tanımlanan belirsizliğe tahammülsüzlüğün (Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994) bilişsel yönünü vurgulayarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğü belirsiz durumları tehlike kaynağı olarak yorumlamaya neden olan bir bilişsel yatkınlık faktörü olarak ele almıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu, düşünce ve davranış alanlarında izdüşümleri söz konusu olduğu için yapılan çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ile bu boyutların ilişkisi incelenmiştir. Buhr ve Dugas (2002) tarafından yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğü şu dört özellik temsil etmektedir:

1. Belirsizlik stresli ve üzüntü vericidir.
2. Kişiyi harekete geçme ve davranışını şekillendirmede yetersizlik hissettirir.
3. Belirsiz durumlar olumsuzluk temsil eder ve kaçınılması gerekir.
4. Belirsizlik adaletsizliği temsil eder.

Berenbaum, Bredemeier ve Thompson (2008)'a göre ise belirsizliğe tahammülsüzlük şu dört boyutu içermektedir:

1. Belirsizliğin sonucunu tahmin edebilme isteği,
2. Belirsiz bir durumda tutukluk gösterme eğilimi (belirsizlik felci),
3. Belirsizlik karşısında stres duyma eğilimi,
4. Belirsizliğe dair kalıplaşmış inançlar.

Sonuç olarak belirsizliğe tahammülsüzlük kapsamlı ifadesiyle gelecekte gerçekleşme olasılığı düşük olsa da belirsizliğin; olumsuz (bilişsel), endişe ve rahatsızlık uyandıran (duyuşsal) ve kaçınılması ya da inkâr edilmesi gereken (davranışsal) bir durum olarak değerlendirilmesi şeklinde tanımlanabilir (Geçgin ve Sahranç, 2017).

1.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcıları

İnsanların birçoğu yaşamları boyunca içinde buldukları ana ya da geleceğe yönelik belirsizlik hali içerisinde (Sarıçam, 2014). Bireyler bu belirsizlik hali karşısında çeşitli tutum ve tepkiler sergilemekte, belirsizliğe tahammülsüzlük derecesi bireyler arasında farklılık gösteren bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Bilişsel süreçlerde yanlılık gösterme, mükemmeliyetçi ve kontrolcü kişilik özellikleri, endişeye meyilli olma ve düşük öz yeterlilik inancı belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordayan faktörleri temsil etmektedir.

Bireyin kişilik özelliklerinin belirsiz durumlar karşısındaki değerlendirme ve tepkilerini şekillendirmede etkili olduğu görüşü birçok çalışma tarafından desteklenmiştir. Bazı araştırmacılara göre belirsizliğe tahammülsüzlük kendi başına bir kişilik özelliğidir (Frenkel Brunswick, 1949; Koerner ve Dugas, 2008; Mahoney ve McEvoy, 2012) ve bilişsel yanlılığı temsil eder. Kişi bu bilişsel yanlılık sonucu belirsiz durumların olumsuz sonuçlanma ihtimalini gerçekten bağımsız olarak büyüttüğü için algıladığı tehdit ve endişenin boyutu da o denli büyük olacaktır. Birey, çevresini adeta bilişsel bir filtreyle algılamakta ve algıladığı belirsiz durumların onun için olumsuz ve çekilemez olduğunu düşünmektedir (Buhr ve Dugas, 2002).

Bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkilendirilen diğer bir durum ise endişeye meyilli ve mükemmeliyetçi karakter özelliklerine sahip olmaktır. Dugas, Gosselin ve Ladouceur (2001)'un yaptığı çalışmada bireylerde endişe, mükemmeliyetçilik ve kontrol davranışlarına olan yatkınlığın belirsizliğe

tahammülsüzlük ile ilişkili olduğunu ortaya konmuştur. Mükemmeliyetçi insanların herhangi bir konuda hataya ve hataya yol açabilecek ihtimallere tahammülleri yoktur. Her şeyi kontrol altında tutmak isteyen mükemmeliyetçi bireyler için belirsiz durumlar, hata yapmaya yol açabileceği için tehdit oluşturur. Mükemmeliyetçi kişiler için belirsiz durumlar kontrol altına alamayacakları durumları temsil etmektedir ve mükemmeliyetçi kişilerin belirsizliğe tahammülleri oldukça düşüktür (Erol, 2009; Uzun, 2016). Endişeye meyilli bireyler ise birçok olay ve durum karşısında kolayca endişe geliştirecek nedenler bulma özelliği göstermektedir. Belirsiz durumlar da olumsuz sonuçlar doğurabileceği için endişeye meyilli bireyler için bir kaygı kaynağıdır ve bu bireylerin belirsiz durumları tehdit edici olarak yorumlama eğilimleri yüksek düzeydedir (Buhr ve Dugas, 2006). Kişilerin endişeye meyilli olmalarının yanı sıra endişe ile ilgili sahip oldukları olumlu ve olumsuz inançların da belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir (Laugesen, Dugas ve Bukowski, 2003; Karataş ve Uzun, 2018).

Öz-yeterlilik inancı belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili diğer bir faktördür. Bireyin öz-yeterlilik inancı sahip olduğu becerilerin niteliği ve sayısıyla değil, gerekli durumda bu becerileri kullanabileceğine inanmasıyla şekillenir (Bandura, 1997). Öz-yeterlilik inancı yüksek olan kişilerin yeni ve zorlu durumlarda becerilerini kullanabileceklerine dair güvenleri de yüksek olacaktır. Yüksek öz-yeterlilik inancı, bireyin belirsiz ve kaygı uyandıran durumlar karşısında motive olmasına destek olur ve koşullarını iyileştirmesine hizmet eder (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Pastorelli ve Regalia, 2001). Bireydeki yüksek öz-yeterlilik inancı belirsizliğe tahammülsüzlük ile negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir.

1.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Etkileri

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyin karakter özellikleri, psikolojik iyi oluşu ve ruh sağlığı üzerinde birtakım etkileri söz konusudur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler belirsizlikle etkin baş edebilen bireylere göre net olmayan durumlar karşısında daha kolay ve daha yüksek düzeyde endişe duymakta ve algılanan tehdit düzeyleri de yüksek olmaktadır. Yüksek endişe düzeyi; belirsizliğe tahammülsüz kişilerin belirsiz durumlar karşısında karar verme, problem

çözme ve yeni durumlara uyum sağlama becerilerini de olumsuz yönde etkilemektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe birbiriyle yakından ilişkili iki kavramdır. Psikoloji alanında belirsizliğe tahammülsüzlük endişe kavramının alt boyutu olarak ele alınmakta ve yaygın kaygı bozukluğunu meydana getiren dört bilişsel süreçten birini temsil etmektedir (Çardak, 2012). Ladouceur, Gosselin ve Dugas'ın (2000) araştırmasında, bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi düştükçe endişenin azaldığı, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yükseldikçe endişenin arttığı gözlenmiştir. Endişe düzeyi yüksek ve sürekli bir hal alan bireylerde, gerçeği algılama ve değerlendirme becerisi de zarar görecektir. Sürekli endişe halinin de kuvvetlendirmesi ile belirsizliğe tahammülsüzlük bireylerde belirsiz durumları olumsuz bir şekilde yorumlama eğiliminin ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır (Koerner ve Dugas, 2008).

Bireyler günlük hayatlarını devam ettirebilmek için birçok konuda karar verme zorunluluğu yaşamaktadır. Bu kararlar her zaman kişinin tercih ettiği şartlarda alınmayabilir ve kişinin genellikle sınırlı bir zaman dilimi içerisinde, yetersiz miktarda bilgi ile, çelişkili duygular ve sonuçların belirsizlik içerdiği seçimlerde bulunup karar vermesi gerekebilir (Koerner ve Dugas, 2006). Sonucu çoğu zaman belirsiz olan seçimler yapma zorunluluğu belirsizliğe tahammülsüz ve endişeye meyilli olan kişiler için daha zorlayıcı ve stres uyandırıcı olmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüz kişiler, bu durumlarda daha çok endişe ve kaygıya odaklandıkları için belirsizlik teşkil eden durumlara karşı çözüm geliştirme ve karar vermede zorluklar yaşamaktadır (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004) Belirsizliğe tahammülsüz olan bireylerin, belirsiz durumları olumsuz ve tehdit edici olarak algılaması, belirsiz olayların gerçekleşme olasılığını gerçek dışı büyütmesi gibi durumlar problem çözme sürecinde de etkisiz yolların kullanımı ile ilişkilidir (Ladouceur, Talbot ve Dugas, 1997). Ayrıca bir araştırmada, belirsizliğe tahammülsüz kişilerin endişeli olduklarında belirsizlik içeren durumların çözümüne dair karar alma becerilerine dair güvenlerinin düşük olduğu görülmüştür (Talbot, Dugas ve Ladouceur, 1999; akt. Laugesen, 2007).

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler kaygı ve stres uyandıran durumlar karşısında yüksek hassasiyet göstermekte, yeni ve beklenmedik koşullara uyum sağlama konusunda zorluklar yaşamaktadır (Zlomke ve Jeter, 2013). Belirsizliğe tahammülsüz bireyler kontrol kaybı endişesiyle yeni durumlar karşısında kendileri ve geleceklerine ilişkin görüşlerinde esneklik göstermede zorluk yaşayacağı için bu bireylerin büyük ve zorlu yaşam olaylarında uyum sorunuyla daha fazla karşılaşacakları düşünülebilir. Bu kişilerde belirsizliğe tahammülsüzlük; yeni bir işe başlama ya da meslek değişimi, evlilik ya da boşanma, taşınma, kayıp ve yas gibi yaşam olaylarında algılanan tehdit boyutunun yüksek olmasına sebep olmakta ve kişinin şartlarını objektif bir şekilde yorumlamasına engel olmaktadır. Değerlendirme ve yorumlama sürecinde böyle bir yanlılığa sebep olan belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin yeni koşullara uyum sürecini de zorlaştırmaktadır. Bu zorluk, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek düzeyde olan kişilerin çevresel koşullarındaki istem dışı değişikliklere uyum sağlama sürecini etkilediği gibi yeni durumlar için harekete geçme kapasitesini de etkilemektedir. Yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin bireylerin belirsiz durumları can sıkıcı ve stres uyandıran durumlar olarak algılamasına ve belirsizlik içeren durumlardan kaçınmasına sebep olduğu gözlemlenmiştir (Buhr ve Dugas, 2002).

Belirsizliğe tahammülsüzlük bireylerin ruh sağlığı üzerinde ciddi etkilere sahiptir. Bireyin belirsiz durumlar karşısında deneyimlediği olumsuz duyguların birçok psikolojik rahatsızlıkla ilişkili olduğu araştırmalar tarafından desteklenmiştir (Öztürk, 2013). Başlıca olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yüksek olması; bireylerde endişe, olumsuz inanç, korku ve kaçınma davranışı ile ilişkilendirilmiş, ayrıca kaygı düzeyini artırdığı gözlenmiştir (Britton, Neale ve Davey, 2018). Hem yaygın kaygı bozukluğunda hem de patolojik olmayan endişenin ortaya çıkması ve sürdürülmesinde belirsizliğe tahammülsüzlük önemli bir belirleyicidir (Laugesen, Dugas ve Bukowski, 2003). Güncel çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük kaygı ve duygu durum bozuklukları ile ilişkili psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkışında ve semptomların sürmesinde etkili olan önemli bir transdiagnostik (tanırlararası) faktör olarak ele alınmaktadır (Einstein, 2014; Carleton, 2016). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün daha çok kaygı bozukluklarıyla

ilişkilendirilmesinin yanı sıra (Grenier, Barrette ve Ladouceur, 2005), yeme bozuklukları (Brown, Robinson, Compiere, Wuensch, Hildebrandt ve Micali, 2017), aleksitimi (duygu körlüğü) (Yıldız ve Güllü, 2018), düşük psikolojik iyi oluş seviyesi (Geçgin ve Sahranç, 2017) gibi diğer ruh sağlığını etkileyen durumlarla belirsizliğe tahammülsüzlüğü ilişkilendiren çalışmalar literatürde yer almaktadır.

1.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Yönelik Yapılmış Çalışmalar

Belirsizlik, birçok insanın değişen koşullar karşısında yaşam boyu yüzleşmek zorunda kaldığı bir durumdur. Belirsizlik karşısında tahammül gösterememenin bireylerinin hayatında farklı etkileri olmaktadır. Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün ortaya çıkışını kolaylaştıran unsurlar ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün sonuçlarına dair birçok araştırma yer almaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet değişkenine göre incelendiği çalışmalarda kadın ve erkek katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Buhr ve Dugas, 2002, Carleton, Duranceau, Freeston, Boelen, McCabe ve Antony, 2014; Boelen, Reijntjes ve Carleton, 2014).

Geçgin ve Sahranç'ın (2017) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin algılanan ebeveyn tutumundan etkilendiği; koruyucu davranan ebeveynlere sahip öğrencilerin demokratik davranan ebeveynlere sahip olan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük gösterdiği görülmüştür.

Üniversite öğrencileriyle yapılan diğer bir çalışmada, öğrencilerin geleceğe yönelik umutlu ya da umutsuz olmalarında genel öz-yeterlik ve gelecekte iş bulma olasılığı ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkili bir faktör olduğu ortaya konmuştur (Bozkur, Kıran ve Cengiz, 2020). Sarıçam (2014) ve Uzun'un (2016) yaptığı çalışmalarda da belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerde akademik öz-yeterlilik ve mutluluk ile olumsuz yönde bir ilişkisi olduğu gözlenmiştir.

Gümüsoğlu ve Aşçı'nın 18-30 yaş arasındaki sporcularla yaptığı çalışmasında zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçiliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı

bir yordayıcısı olduğu; mükemmeliyetçiliğin pozitif yönde, zihinsel dayanıklılığın ise negatif yönde belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı tespit edilmiştir (2020).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile affedicilik eğilimi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük seviyede olmasının affedicilik eğiliminin artmasıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Koç, İskender, Çolak ve Düşünceli, 2016).

Gebe bireylerde ayrılma kaygısının belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, yüksek ayrılma kaygısı olan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Değirmenci, 2017).

1.4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

1.4.1. Psikolojik İyi Oluşun Tanımı

Mutluluk, çok eski dönemlerden beri düşünce tarihine konu olmuş ancak tanımı konusunda düşünürlerin fikir birliği sağlayamadığı bir kavramdır. Mutluluğun çeşitli tanımlarıyla birlikte, insan için en önemli değerlerden biri olduğu ve insanın yaşamı boyunca mutluluğu elde etme çabasının devam ettiği düşüncesi kabul görmüştür. Aristo, mutluluğun insanın mükemmel olana ya da birden çok mükemmel arasındaki en iyi seçeneğe ulaşma çabası olduğunu ve insanın hayatı boyunca mutluluğu aramaya devam ettiğini savunur (Büyükdüvenci, 1993). Bu arayış sürecinde, insanın mükemmel olana ulaşma arzusu ve potansiyelini eyleme dökmesinin ve aktif çabasının önemi vurgulanır.

İnsanın davranışlarına yön veren temel motivasyonlardan biri mutluluk arayışı olmasına rağmen felsefeden farklı olarak psikoloji alanındaki çalışmalarda mutluluk kavramına çok az yer verilmiştir. Psikoloji alanında hâkim olan çalışmalarda olumlu duyguların yerine bozuklukların tespiti ve iyileştirilmesi, zayıflık ve güçsüzlüklerin giderilmesi gibi konulara ağırlık verilmiştir. Seligman ve Csikszentmihalyi, psikolojideki araştırmalara yön veren bu anlayışın psikolojinin İkinci Dünya Savaşı'nın etkisiyle birlikte "iyileştirmenin bilimi" olarak

görülmesinden kaynaklandığını savunur. İkinci Dünya Savaşı sonrasında psikolojide hastalık modeli benimsenmiş ve insanın işlevselliğine zarar veren bozuklukların tamirine odaklanılarak insanın ve toplumun gelişimsel yönü göz ardı edilmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Savaş sonrası literatürde hâkim olan çalışmalarda, insanın potansiyelinin keşfi ve güçlü yanlarını geliştirmeye yönelik araştırmalardaki eksiklik araştırmacıları “pozitif psikoloji” alanını ortaya çıkarmaya sevk etmiştir. Pozitif psikolojinin şekillenmesiyle birlikte, hastalık ve sorun odaklı olan geleneksel araştırmalardan farklı olarak ruh sağlığının olumlu yanları ve ruh sağlığını koruyucu faktörler merkeze alınmıştır. Pozitif psikolojide insan doğasının güçlü özellikleri, bireyin olumlu tecrübeleri, olumlu kişilik özellikleri ve erdemli bir hayat sürme gibi konular araştırmaların odağını oluşturmuş ve insanın yaşam kalitesini yükseltmek asıl hedef haline gelmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, insanın doğumundan ölümüne kadar yaşamını olumlu yönde geliştirmek için neyin iyi olduğuna yönelik bilgiler sunan bilimsel bir çalışma alanını temsil etmektedir (Peterson, 2006). Pozitif psikolojinin gelişimiyle birlikte iyi oluş araştırılmaya başlanan olumlu kavramlardan biri haline gelmiştir.

İyi oluş kavramıyla ilgili olarak yapılan kuramsal çalışmalar hazcılık (hedonizm) ve psikolojik işlevsellik (eudonizm) geleneği olarak ikiye ayrılmaktadır. İyi oluşun hazcılık bağlamında ele alınması “öznel iyi oluş”, psikolojik işlevsellik bağlamında ele alınması ise “psikolojik iyi oluş” kavramlarını ortaya çıkarmaktadır.

Günümüzdeki anlamıyla psikolojik iyi oluş kavramı öznel iyi oluş kavramının ardından, eksik bıraktığı noktaları kapsama ihtiyacı ile ortaya çıkmıştır. Psikolojik iyi oluş kavramının gelişim sürecinde ilk kullanımı Bradburn’a aittir ve yüksek seviyede iyi oluş bireyin olumlu duygulanımının olumsuz duygulanımından fazla olmasına bağlı bir durum olarak açıklanmıştır (1969). Bu tanıma göre bireyin iyi oluş ve mutluluk seviyesinin yüksek olması haz veren deneyimlerinin acı veren deneyimlerinden fazla olmasına bağlıdır. Bu yaklaşım psikolojik iyi oluşu haz odaklı bir kavrama indirgediği için günümüzdeki öznel iyi oluş kavramını daha çok karşılamaktadır (Timur, 2008). Diener (1984) öznel iyi oluşu, duygusal öğeyi temsil eden bireylerin olumlu ve olumsuz duygulanımları ile bilişsel öğeyi temsil eden

yaşam doyumlarına dair yaptıkları bir değerlendirme olarak tanımlar. Bu değerlendirmede olumlu duygulanımın fazla olması bireyin diğer insanlara ve olaylara dair olumlu bir ruh hali ve yaklaşım sergilediğini ve yaşamının istediği şekilde devam ettiğini gösterirken; olumsuz duygulanımın ağırlıklı olması bireyin hayatından memnun olmadığını ve öznel iyi oluşunun olumsuz etkilendiğini göstermektedir (Diener, 2006). Ancak kişinin olumlu duygulanımının olumsuz duygulanımından fazla olmasıyla karakterize olan öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluşun ön koşulu olarak yeterli değildir (Yetim, 2001). Ryff (1989) mutluluğun hazcı bakış açısıyla açıklanmasını eleştirmiş, öznel iyi oluş kavramının pozitif işlev görme bakış açısını ihmal ettiğini öne sürerek iyi oluşun yaşam doyumunu ve duygu temelli değerlendirmesine yer açan şekliyle psikolojik iyi oluş kavramını tanımlamıştır. Günümüzde ele alınan şekliyle psikolojik iyi oluş; kendini kabul (kişinin kendisini ve geçmiş deneyimlerini olumlu olarak değerlendirmesi), bireysel gelişim (bir birey olarak gelişimini sürdürmesi), yaşam amacı (bireyin yaşamının anlamlı ve yaşamda bir amacının olduğuna inanması), diğer kişilerle olumlu ilişkiler (diğer insanlarla yapıcı ilişkiler kurması), çevresel hakimiyet (bireyin yaşamını ve çevresini etkili şekilde yönetme becerisi) ve özerklik (özgür irade) hissi ile karakterize olan pozitif psikolojik işlevsellik bakış açısını temsil eder (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik işlevsellik yaklaşımı, Jahoda'nın (Ryff, 1989) akıl sağlığının akıl hastalığının yokluğundan ibaret olmadığı görüşünü desteklemiş ve psikolojik iyi oluşa bireyin hayatındaki farklı unsurları dikkate alan kapsamlı bir tanım getirmiştir.

1.4.2. Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları

Psikolojik iyi oluş perspektifinde insanın iyi oluşu iyi hissetmesinin ötesinde bir durum olup iyi yaşaması ve iyi şeyler yapması olarak tanımlanmaktadır (Forgeard, Jayawickreme, Kern ve Seligman, 2011). Bunun kriteri ise yine bireyin kendisi olduğu için psikolojik iyi oluş kişinin kendisi ve yaşamının niteliği hakkında yaptığı bireysel değerlendirmeye dayanmaktadır (Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999). Psikolojik iyi oluşun çok bileşenli yapısından dolayı bu bütüncül bir değerlendirme değildir ve alt boyutları düşünüldüğünde psikolojik iyi oluşu etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır.

Psikolojik iyi oluş, kişinin yaşam amaçlarına sahip olup olmadığı, potansiyelini ne ölçüde gerçekleştirdiği, diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin niteliğini ve kişinin kendi yaşamı konusunda sorumluluk almasını içerir (Ryff ve Keyes, 1995). Kişinin yaşamındaki bu boyutlar üzerinde ruh sağlığı, bilinçli farkındalık düzeyi, medeni durumu gibi bireysel faktörler ile kültürel değerlerin yön verdiği çevresel faktörler etkili olmaktadır.

Bireyin ruh sağlığı, psikolojik iyi oluşun yordanmasında önemli bir etkiye sahiptir. Psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin, potansiyellerini gerçekleştirmeleri ve nitelikli bir yaşam sürmelerinin ruh sağlığı zarar görmüş bireylere göre daha kolay olacağı düşünülebilir. Ruh sağlığı tehlikeye giren bireylerin ise kendilerine ve yaşamlarına dair sahip oldukları olumsuz düşünceler yaşamlarına dair sorumluluk alma ve anlamlı eylemlerde bulunma becerilerini olumsuz yönde etkileme gücüne sahiptir. Bu doğrultuda, psikolojik iyi oluşun depresyon, kaygı ve öfke kontrolü kaybı gibi rahatsızlıklarla olumsuz yönde bir ilişkiye sahip olduğu gözlenmiştir (Ryff ve Singer, 2008). Kişinin genel kaygı seviyesinin yüksek olmasının yanı sıra yüksek sosyal kaygı seviyesinin de psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Sosyal kaygı; bireyin ilişkilerindeki işlevselliğinin zarar görmesine, ilişkilerinin olumsuz yönde etkilenmesine, bireyin kişilerarasındaki ilişkilerinde zorluklar yaşamasına neden olduğu için bireyin psikolojik iyi oluşunda düşüş meydana getirmektedir (Kashdan, Julian, Merritt ve Uswatte, 2006).

Ruh sağlığını olumlu etkileyen diğer faktörler de psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilmektedir. Bireyin farkındalık düzeyinin yüksek olması psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır. Bilinçli farkındalık kişinin kendisine yönelmesi, kendini tanıması, anlaması ve kabul etmesiyle karakterize olan bir kavramdır (Atalay, 2018). Kişinin bilinçli farkındalık sayesinde geliştirdiği kendisi, diğer insanlar ve dünyayla ilişkisine dair iç görüşü, iyi ve anlamlı bir hayat sürmesinde etkili olmaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması; bireyin ruh sağlığının korunmasını, kişilerarası ilişkilerinin iyi nitelikte olmasını ve acıyla baş etme becerilerinin güçlü olmasını sağlamaktadır (Brown, Robinson, Campione, Wuensch, Hildebrandt, ve Micali, 2017). Bireyin bilinçli bir şekilde deneyimlerinin farkında olması iyi oluşunda ve mutluluğunda direkt bir etki göstermektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olan faktörlerden biri de evliliğdir. Evliliğın bireylerin ruh sağlığı ve mutluluğu üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, psikolojik iyi oluş ve evlilik arasındaki ilişki de önem teşkil etmektedir. Gove, Hughes ve Style'ın yaptığı bir çalışmada evli bireylerin iyi oluş düzeylerinin; hiç evlenmemiş, boşanmış ve dul kimselerin iyi oluş düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (1990). Bu durum, evliliğın bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen ihtiyaçlarının doyumunu için ideal bir yol olmasıyla ilişkilendirilebilir. Özgüven (2009)'in ifade ettiği gibi iki kişinin kurduğu bir sistem olarak evlilik; bireyin biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı bir kurumu temsil eder. Evlilik içerisinde, bireylerin cinsellik ve üreme gibi biyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının yanı sıra bireyler eşleriyle birlikte güvende ve dayanışma içinde hissetme, geleceğe yönelik umut besleme, aidiyet hissi geliştirme ve toplumda birlikte temsil edilme, saygı ve sevgi görme/gösterme, hayata dair ortak bir amaca sahip olma gibi sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını da doyumuna ulaştırma şansı bulurlar (Akdağ ve ankaya, 2015). Evlilik içerisinde bireylerin bu ihtiyaçlarının istikrarlı bir şekilde doyumuna ulaşmasıyla birlikte algılanan duygusal destek ve iyi oluş hissi güçlenmekte, evli bireylerin psikolojik rahatsızlıklara yakalanma riskini azaltmaktadır (Kim ve McKenry, 2002). Bununla birlikte evlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin evliliğın niteliğine bağlı olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Evliliklerini mutsuz olarak nitelendiren kişiler için evliliğın psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği ve evliliğın bireyler için daha çok stres uyandırıcı bir unsur olarak görüldüğu tespit edilmiştir (Fincham ve Bradbury, 1990; Hawkins ve Booth, 2005).

Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde ait oldukları toplumun kültürel öğeleri, değer sistemleri ve sosyal ilişkileri gibi çevresel faktörler de etki sahibidir. Myers ve Diener (1995) psikolojik iyi oluşun teorik yapısının; uyum sağlama, kültürel perspektif, değerler ve amaçlardan oluştuğunu savunmuştur. Değerler, bireyin davranışları için motivasyon sağlayan iyi oluş ile ilişkili psikolojik yapıları temsil etmektedir (Brown ve Kasser, 2005). Bireyin seçimleri ve davranışları üzerinde merkezi bir role sahip olan değerlerin oluşumu ise bireyin ait olduğu toplumdan bağımsız düşünülemez. İnsanın hayatında sahip olduğu amaçların ve

sürdüğü hayatın niteliği üzerinde toplum tarafından kabul gören değerlerin olumlu veya olumsuz etkisi söz konusudur. Lu ve arkadaşlarına (2001) göre kültürel değerler psikolojik iyi oluşun belirlenmesinde etkili bir güç olabilir. Toplumsal ve kültürel unsurlar, bireyin yaşamında benimsediği değerler üzerindeki etkisinin yanı sıra kişinin sahip olduğu sosyal rolleri ve sosyal ilişkilerini etkilemesi açısından da psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilmektedir (Kessler ve McLeod, 1984).

1.4.3. Psikolojik İyi Oluşun Etkileri

Psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olması bireylerin yaşamını birçok yönden olumlu olarak etkilemektedir. Psikolojik iyi oluş bireylerin yaşam kalitelerinin ve yaşamlarındaki farklı alanlardan aldıkları doyumun artmasına hizmet etmektedir. Yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi bireysel anlamda olumlu etkilere sahip olduğu gibi kişinin sosyal ilişkileri ve iş hayatında da olumlu katkılar sağlamaktadır.

Bireyin daha sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmesinde psikolojik iyi oluşun katkısı birçok çalışmada ortaya konmuştur (Diener ve Chan, 2011). Psikolojik iyi oluş bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmeleri ve anlamlı bir hayat sürmelerinde gerekli olan becerileri güçlendirmektedir. Psikolojik açıdan iyi olan bireylerin, fiziksel ve zihinsel açıdan güçlü bir sağlığa, yüksek özgüven ve motivasyona, gelişmiş olumlu düşünme becerilerine sahip olmaları beklenmektedir (Deneve ve Cooper, 1998). Birey bu becerileri doğrultusunda hayatında anlamlı amaçlara ve bu amaçlara götürecek eylemlere sahip olabilir. Bu amaçların gerçekleştirilebilmesinde psikolojik iyi oluşu destekleyen olumlu duygulanımların büyük bir rolü olduğu araştırmalarla desteklenmiştir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

Psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek seviyede olması bireylerin özel hayatlarında ve kişilerarası ilişkilerinde yüksek tatmini beraberinde getirir. Psikolojik iyi oluş, bireyin güçlü ve zayıf yanlarının farkında olmasına ve kendini bunlarla kabul ederek özerk ve bağımsız eylemlerde bulunmasına olanak tanır (Ryff ve Keyes, 1995). Kendi eylemlerinin sorumluluğunu alan ve özerk davranabilen bireylerin yakın ilişkiler kurma ve sürdürme becerilerinin de gelişmiş olması beklenmektedir. Diener ve Chan (2011) yüksek psikolojik iyi oluşa sahip bireylerin daha işlevsel sosyal ilişkilere sahip olacağını belirtmiştir.

Psikolojik iyi oluşun olumlu etki alanlarından biri de bireyin iş hayatıdır. Psikolojik iyi oluş çalışkanlık ve üretkenlik gibi olumlu özellikleri de ifade etmektedir (Güleç, 2016) Psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan güncel çalışmalarda psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerin bireysel performanslarının da olumlu etkileneceği öngörülmektedir (Polatçı, 2011). Psikolojik iyi oluşun bireylere katkıları arasında iş performansının gelişmesi, başarı ve gelirden artma sayılabilmektedir (Özen, 2010).

1.4.4. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Yapılmış Çalışmalar

Literatürde psikolojik iyi oluşun farklı yönlerini irdeleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Sosyo-demografik değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik yapılan çalışmalar arasında cinsiyet konusu öne çıkmaktadır. Psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen çalışmalarda, kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerin iyi oluş düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Cenkseven, 2004; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Radler ve Ryff, 2010; Doğru, 2018).

Diğer bir sosyo-demografik değişken olarak gelir düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeyini yordayıp yordamadığını inceleyen araştırmalar için literatürde çelişkili bulgular söz konusudur. Gelir düzeyinin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve aralarında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalarla birlikte (Cenkseven, 2004; Kara, 2014) Biswas, Diener ve Tamir (2004)'in çalışması gelir düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde bir etkisi olmadığını göstermiştir.

Çocukluk yaşantıları ve kök aileyle ilişkilerin de psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu çalışmalarla ortaya konmuştur. Bireylerin geçmiş yaşantılarının psikolojik iyi oluşuna etkisini araştıran bir çalışmada, yetişkinlik çağındaki psikolojik iyi oluş düzeyinin çocukluk döneminde ebeveynlerle kurulan ilişki tarafından yordandığı tespit edilmiştir (Amato, 1994). Ebeveyn tutumlarının öğrencilerin psikolojik iyi oluşuna etkisini inceleyen araştırmalarda ise ebeveynleri demokratik tutuma sahip öğrencilerin, ebeveynleri otoriter ve koruyucu tutumlara sahip öğrencilerden daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip oldukları görülmüştür (Şahin, 2013).

Çocuk-ebeveyn ilişkisinin yanı sıra ebeveynlerin kendi aralarındaki ilişkinin de psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Amato ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada (1995) içinde buldukları ailede çok sık çatışmalar yaşanan ya da boşanmış ebeveynlere sahip olan yetişkinlerin düşük düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip oldukları tespit edilmiştir.

Psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenleri tespit etmek amacıyla yapılan çalışmalarda dışa dönüklük, eğitim seviyesi, dürüstlük (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) ve düzenli egzersiz yapmanın (Başar ve Sarı, 2018) psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak pozitif yönde yordarken mutluluk korkusunun ise anlamlı olarak negatif yönde yordadığı görülmüştür (Sarı ve Çakır, 2016).

1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın amacı 18 yaş ve üstü yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü seviyelerinin bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşla yordanıp yordanamayacağını incelemesidir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan hipotezler aşağıda verilmiştir.

H₁: Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü puanları Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş puanları tarafından yordanmaktadır.

H₂: Katılımcıların Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü puanları üzerindeki yordayıcılıkları cinsiyet gruplarına göre farklılaşmaktadır.

H₃: Katılımcıların Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü puanları üzerindeki yordayıcılıkları yaş gruplarına göre farklılaşmaktadır.

H₄: Katılımcıların Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü puanları üzerindeki yordayıcılıkları gelir düzeylerine göre farklılaşmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Çalışmanın anakütlesini 18 yaş ve üstü yetişkinler oluşturmaktadır. Pandemi nedeniyle katılımcılardan çevrimiçi formlar aracılığıyla veri toplanmıştır. Anakütleyi temsil edeceği düşünülen çalışma grubundaki katılımcılara gelişigüzel örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Veri setinde kayıp gözlem ve aşırı değerler gözlenmediği için tüm veri seti analize dahil edilmiştir. Çalışmanın katılımcıları %60,6' sı (n=307) kadın ve %39,4' ü erkek (n=200) olmak üzere, toplamda 507 yetişkinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ve 68 arasında değişmektedir, yaş ortalaması $31,64 \pm 11,24$ tür. 507 katılımcının %5,3'ü (n=27) ilköğretim, %16,2'si (n=82) lise, %60,7'si (n=308) üniversite ve %17,8'i (n=90) lisansüstü mezunudur. Gelir düzeylerine göre bakıldığında katılımcıların %23,1'i (n=117) gelir seviyesini düşük, %71,4'ü (n=362) orta ve %5,5'i (n=28) yüksek olarak tanımlamıştır.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla 7 adet soru sorulmuştur. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi, yaşanılan yer ve medeni durum kişisel bilgi formunda yer alan soruları oluşturmaktadır.

2.2.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Bilişsel Esneklik Ölçeği, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin ölçülmesi amacıyla Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile Türkçe'ye uyarlanması ise Çelikkaleli (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 12 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır ve 2,3, 6 ve 10. Maddeler ters

kodlanan maddeleri temsil etmektedir. Ölçeğin puanlaması “kesinlikle katılmıyorum” ile “kesinlikle katılıyorum” arasında altılı likert tipi ölçüm ile yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 12-72 arasında değişiklik göstermektedir. Katılımcının aldığı puanın yüksekliği bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin orijinal maddelerinin güvenilirlik katsayısı .83 (Martin ve Rubin, 1995) iken Çelikkaleli'nin yaptığı uyarlama çalışmasında maddelerin güvenilirlik katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır (2014). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach iç tutarlılık kat sayısı .79 olarak sağlanmıştır.

2.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Formu

Kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük derecesini ölçmek için Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından geliştirilen Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin kısa ve sadeleştirilmiş formu olan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12) Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirmiştir. BTÖ-12'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşmakta ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekteki 1-7. maddeler *ileriye yönelik kaygı* alt boyutunu (örn. “Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya dayanamam”) oluştururken 8-12. maddeler *engelleyici kaygı* alt boyutunu (örn. “Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım”) yansıtır. Ölçeğin puanlaması “bana hiç uygun değil” ile “bana tamamen uygun” arasında beşli likert tipi ölçüm ile yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 12-60 arasında değişiklik göstermekte olup yükselen puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük anlamına gelmektedir.

Ölçeğin orijinal maddelerinin güvenilirlik katsayısı sağlıklı bireylerden oluşan örnekleme .91, klinik hastalardan oluşan örnekleme ise .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ise ölçeğin bütünü için güvenilirlik katsayısı .88, alt boyutlarından ileriye yönelik kaygı için .84 ve engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .74 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada da ölçeğin genel güvenilirlik katsayısının .60, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı alt boyutlarının her ikisi için .64 olarak hesaplanmıştır.

2.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik iyi oluş kavramını ilk olarak ortaya atan Ryff tarafından 1989'da Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri geliştirilmiştir. Ancak bu ölçüm aracının uzunluğu ve kavramı tanımlayan bazı öğelerin ölçümünün eksik kalması gibi nedenlerle Diener ve arkadaşları (2010) tarafından sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek amacıyla Psikolojik İyi Oluş Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ise Telef'in (2013) 529 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışması ile gerçekleşmiştir. Ölçek toplamda 8 maddeden oluşmakta, alt boyut ve ters madde içermemektedir. 7'li likert tipinde olan ölçeğin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ve kesinlikle katılıyorum (7) arasında cevaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan aralığı 8-56 olup yüksek ölçek puanı katılımcının psikolojik kaynaklarının zenginliğine işaret etmektedir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin orijinal maddelerinin güvenilirlik katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Telef'in yürüttüğü ölçeğin uyarlama çalışmasında maddelerin güvenilirlik katsayısı .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır.

2.2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16)

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ilk olarak Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ancak 36 maddeden oluşan bu ölçeğin uzunluğu sebebiyle Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından ölçeğin daha kolay uygulanabilir hale getirildiği kısa formu hazırlanmıştır. Ölçek toplam 16 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmakta ve ters madde içermemektedir. Ölçekte 1. ve 2. maddeler bireyin yaşadığı duygusal tecrübeyi adlandırmada yaşadığı güçlüğü ölçen *açıklık* alt boyutunu (örn. "Duygularıma bir anlam vermede zorlanırım"), 3.,7. ve 15. maddeler bireyin olumsuz duygulanım gösterdiğinde amaç odaklı davranış sergilemede yaşadığı güçlüğü ölçen *amaçlar* alt boyutunu (örn. "Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım"), 4., 8. ve 11. maddeler bireyin olumsuz duyguların tecrübesi sırasında davranışları üzerinde kontrol sağlama güçlüğü ölçen *dürtü* alt boyutunu (örn. "Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım"), 5., 6., 12., 14. ve 16. maddeler bireyin olumsuz duygular üzerinde etkili olabilecek stratejiler geliştirmede yaşadığı güçlüğü ölçen *strateji* alt boyutunu (örn. "Kendimi kötü

hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur”), 9., 10. ve 13. maddeler bireyin olumsuz duygularını kabul etmemesini ve bu duygularına dair geliştirdiği olumsuz düşünceleri ölçen *kabul etmeme* alt boyutunu (örn. “Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum”) yansıtmaktadır. 5’li likert tipinde olan ölçeğin maddeleri hemen hemen hiç (1) ve hemen hemen her zaman (5) arasında cevaplanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin duygu düzenlemede yaşadığı güçlüğü fazla olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin kısa formundaki orijinal maddelerin iç tutarlılık katsayısı .92 ve test-tekrar test tutarlılığı .85 olarak hesaplanmıştır. Türkçe’ye uyarlama çalışmasında ise Yiğit ve Güzey Yiğit (2017) tarafından ölçeğin genelinin iç tutarlılık değeri .92 olarak bulunmuş ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının .78-.87 arasında değişiklik gösterdiği görülmüştür. Bu çalışmada ise ölçeğin genel güvenilirlik katsayısının .62 olduğu ve alt boyutlar için bu değer .64-.69 arasında yer aldığı görülmüştür.

2.3. UYGULAMA

Çalışmada veri toplamak amacıyla kullanılan anket formu katılımcılara çevrimiçi platformlar üzerinden ulaştırılmıştır. Ölçeklerin katılımcılar tarafından cevaplanması ortalama olarak 10 dakika sürmüştür. Anket formu gönüllülük esasına dayalı olarak doldurulmuş, katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiştir. 18 yaş ve üzeri yetişkinlere ulaştırılan anket formunda Bilişsel Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu bulunmaktadır.

2.4. VERİ ANALİZİ

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler Spss (21.versiyon) kullanılarak elde edilmiştir. Bilişsel Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin Duygu Düzenleme Güçlüğü üzerinde yordayıcı olup olmadığını incelemek için Stepwise yöntemi ile Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Regresyon modelleri tahmin edilirken öncelikle tüm örneklem için ardından cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi sosyo-demografik değişken kategorileri için yinelenmiştir. Veri analizlerinden önce tüm değişkenlerin dağılım

özellikleri incelenmiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyut puanları, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Boyut puanları, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının dağılımları incelendiğinde testler dağılımın normal dağılım olmadığını göstermesine karşılık; eğiklik ve basıklık değerlerinin standart hata değerlerine bölünmesi ile elde edilen değerlerin ± 2 arasında yer alması, aritmetik ortalamanın medyana çok yakın olması, çeyrekler arası aralığın dağılımının standart sapma değerine bölünmesi ile elde edilen değerlerin 1,3 civarında olması gibi nedenlerle dağılım normal dağılım varsayılmıştır. Bu sebeple veri setinin analizinde parametrik analizler kullanılmıştır.

2.5. SONUÇLAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen analiz sonuçlarına yer verilmiştir. İlk olarak katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin sayı ve yüzde değerleri verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeklerin toplam puanları ve alt ölçek toplam puanlarına ilişkin betimleyici istatistik değerleri bulunmuştur. Ölçekler ve alt boyutlarının korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Daha sonra, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu alt boyutlarının tüm örneklem, cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi gruplarına göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Formu alt boyutları ve Psikolojik İyi Oluş tarafından yordanmasına yönelik regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikler Açısından Dağılımı

Değişken	Değişken Grupları	n	%
Cinsiyet	Kadın	307	60,6
	Erkek	200	39,4
Yaş	20 yaş ve altı	58	11,4
	21-30	248	48,9
	31-40	80	15,8
	40 yaş ve üzeri	121	23,9
Eğitim Durumu	İlkokul	27	5,3
	Lise	82	16,2
	Üniversite	308	60,7
	Lisansüstü	90	17,8
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	277	54,6
	Çalışmıyorum	208	41,0
	Emekliyim	22	4,3
Gelir Düzeyi	Düşük	117	23,1
	Orta	362	71,4
	Yüksek	28	5,5
Yaşanılan Yer	Köy/Kasaba	21	4,1
	İlçe	140	27,6
	İl	93	18,3
	Büyükşehir	253	49,9
Medeni Durum	Evli	216	42,6
	Bekar	291	57,4

Çalışmanın örneklem grubunu %60,6' sı (n=307) kadın ve %39,4' ü erkek (n=200) olmak üzere, toplamda 507 yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ve 68 arasında değişmektedir ($\bar{x}=31,64\pm 11,24$). 507 katılımcının %5,3'ü (n=27) ilköğretim, %16,2'si (n=82) lise, %60,7'si (n=308) üniversite ve %17,8'i (n=90) lisansüstü mezundur. Katılımcıların %54,6'sı (n=277) aktif olarak çalıştığını, %41'i (n=208) şu an çalışmadığını ve %4,3'ü (n=22) emekli olduğunu belirtmiştir.

Gelir düzeylerine göre bakıldığında katılımcıların %23,1'i (n=117) gelir seviyesini düşük, %71,4'ü (n=362) orta ve %5,5'i (n=28) yüksek olarak tanımlamıştır. Katılımcıların yaşadıkları yer değerlendirildiğinde örneklemin çoğunluğunu büyükşehirde yaşayan kişilerin oluşturduğu görülmüştür. Katılımcıların

%4,1'i (n=21) köy/kasaba, %27,6'sı (n=140) ilçe, %18,3'ü (n=93) il ve %49,9'u (n=253) büyükşehirde ikamet etmektedir. Ayrıca örneklemin %42,6'sını (n=216) evli, %57,4'ünü (n=291) bekar katılımcılar oluşturmaktadır.

Tablo 2. Çalışmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçekler	n	k	Cronbach Alfa
Bilişsel Esneklik Ölçeği	507	12	0,795
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	507	12	0,606
İleriye Yönelik Kaygı Alt Boyutu	507	7	0,648
Engelleyici Kaygı Alt Boyutu	507	5	0,648
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	507	8	0,762
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	507	16	0,628
Açıklık Alt Boyutu	507	2	0,696
Amaçlar Alt Boyutu	507	3	0,675
Dürtü Alt Boyutu	507	3	0,668
Strateji Alt Boyutu	507	5	0,641
Kabul Etmeme Alt Boyutu	507	3	0,673

Çalışmada kullanılan ölçeklerin ve ölçek alt boyutlarının güvenilirlik analizi sonuçları incelendiğinde iç tutarlılık kat sayısı Bilişsel Esneklik Ölçeği için 0,795, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği için 0,606, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için 0,762 ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği 0,628 olarak hesaplanmıştır. Ölçeklerin alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayısının ise İleriye Yönelik Kaygı Alt Boyutu için 0,648, Engelleyici Kaygı Alt Boyutu için 0,648, Açıklık Alt Boyutu için 0,696, Amaçlar Alt Boyutu için 0,675, Dürtü Alt Boyutu için 0,668, Strateji Alt Boyutu için 0,641 ve Kabul Etmeme Alt Boyutu için 0,673 olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Çalışmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları İçin Betimleyici İstatistik Değerleri

	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	\bar{x}	s
Bilişsel Esneklik Ölçeği	31	72	43,83	6,58
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	17	60	46,61	7,80
İleriye Yönelik Kaygı Alt Boyutu	9	35	23,99	5,62
Engelleyici Kaygı Alt Boyutu	5	25	16	5,19
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	10	56	43,45	8,09
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	16	78	41,61	14,40
Açıklık Alt Boyutu	2	10	5,06	2,05
Amaçlar Alt Boyutu	3	15	9,92	3,31
Dürtü Alt Boyutu	3	15	7,21	3,36

Stratejiler Alt Boyutu	5	25	12,17	5,27
Kabul Etmeme Alt Boyutu	3	15	7,24	3,43

Katılımcılardan elde edilen verilerin ölçek toplam puanlarının betimleyici istatistik değerlerine göre Bilişsel Esneklik Ölçeği toplam puanı 31-72 ($\bar{x}=43,83\pm6,58$), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı 17-60 ($\bar{x}=46,61\pm7,80$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı 10-56 ($\bar{x}=43,45\pm8,09$) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanı 16-78 ($\bar{x}=41,61\pm14,40$) arasında değişmektedir.

Ölçek alt boyutlarının toplam puanlarının betimleyici istatistik değerleri incelendiğinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği İleriye Yönelik Kaygı Alt Boyutu toplam puanının 9-35 ($\bar{x}=23,99\pm5,62$) ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Engelleyici Kaygı Alt Boyutu toplam puanının 9-35 ($\bar{x}=23,99\pm5,62$) arasında değiştiği gözlenmektedir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin alt boyutlarının toplam puanları Açıklık alt boyutu için 2-10 ($\bar{x}=5,06\pm2,05$), Amaçlar alt boyutu için 3-15 ($\bar{x}=9,92\pm3,31$), Dürtü alt boyutu için 3-15 ($\bar{x}=7,21\pm3,36$), Stratejiler alt boyutu 5-25 için ($\bar{x}=12,17\pm5,27$), Kabul Etmeme alt boyutu için 3-15 ($\bar{x}=7,24\pm3,43$) arasında değişiklik göstermektedir.

Tablo 4. Çalışmada Kullanılan Ölçek ve Alt Boyutları Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

n=507	DDGÖ Toplam Puanı	DDGÖ Açıklık	DDGÖ Amaçlar	DDGÖ Dürtü	DDGÖ Stratejiler	DDGÖ Kabul Etmeme
BEÖ Toplam Puan	-0,427**	-0,328**	-0,365**	-0,374**	-0,363**	-0,316**
BTÖ Toplam Puan	0,549**	0,326**	0,424**	0,478**	0,532**	0,412**
BTÖ İleriye Yönelik Kaygı	0,445**	0,250**	0,307**	0,408**	0,445**	0,335**
BTÖ Engelleyici Kaygı	0,550**	0,343**	0,464**	0,456**	0,518**	0,413**
PİOÖ Toplam Puan	-0,308**	-0,279**	-0,259**	-0,236**	-0,300**	-0,183**

*p<0,05; **p<0,01

Yapılan Korelasyon Analizi sonucuna göre DDGÖ Toplam ile BEÖ Toplam ($r=-0,427$; $p<0,01$) ve PİÖÖ Toplam ($r=-0,308$; $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve negatif yönlü; BTÖ Toplam ($r=0,445$; $p<0,01$), BTÖ İleriye Yönelik Kaygı ($r=0,445$; $p<0,01$) ve BTÖ Engelleyici Kaygı ($r=0,550$; $p<0,01$), puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

DDGÖ Açıklık ile BEÖ Toplam ($r=-0,328$; $p<0,01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve negatif yönlü; BTÖ Toplam ($r=0,326$; $p<0,01$) ve BTÖ Engelleyici Kaygı ($r=0,343$; $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü; BTÖ İleriye Yönelik Kaygı ($r=0,250$; $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif yönlü; PİÖÖ Toplam puanları arasında ($r=-0,279$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

DDGÖ Amaçlar ile BEÖ Toplam ($r=-0,365$; $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve negatif yönlü; BTÖ Toplam ($r=0,24$; $p<0,01$), BTÖ İleriye Yönelik Kaygı ($r=0,307$; $p<0,01$) ve BTÖ Engelleyici Kaygı ($r=0,464$; $p<0,01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü; PİÖÖ Toplam puanları arasında ($r=-0,259$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

DDGÖ Dürtü ile BEÖ Toplam ($r=-0,365$; $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve negatif yönlü; BTÖ Toplam ($r=0,478$; $p<0,01$), BTÖ İleriye Yönelik Kaygı ($r=0,408$; $p<0,01$) ve BTÖ Engelleyici Kaygı ($r=0,456$; $p<0,01$), puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü ilişki; PİÖÖ Toplam puanları arasında ($r=-0,236$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

DDGÖ Stratejiler ile BEÖ Toplam ($r=-0,363$; $p<0,01$) ve PİÖÖ Toplam ($r=-0,300$; $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve negatif yönlü; BTÖ Toplam ($r=0,532$; $p<0,01$), BTÖ İleriye Yönelik Kaygı ($r=0,445$; $p<0,01$) ve BTÖ Engelleyici Kaygı ($r=0,518$; $p<0,01$), puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Son olarak DDGÖ Kabul Etmeme ile BEÖ Toplam ($r=-0,316$; $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve negatif yönlü; BTÖ Toplam ($r=0,412$; $p<0,01$), BTÖ İleriye Yönelik Kaygı ($r=0,335$; $p<0,01$) ve BTÖ Engelleyici Kaygı ($r=0,413$; $p<0,01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü ilişki; PİOÖ Toplam puanları arasında ($r=-0,183$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Tablo 5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Bilişsel Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

DDGÖ Alt Boyutları	Bağımsız Değişken	B	SH _B	t	R ²	F
Açıklık	Sabit	7,012	0,689	10,176***	0,192	39,775***
	Engelleyici Kaygı	0,111	0,017	6,625***		
	PİOÖ Toplam	-0,043	0,012	-3,518***		
	BEÖ Toplam	-0,035	0,012	-2,896*		
Amaç	Sabit	11,584	1,049	11,042***	0,280	65,168***
	Engelleyici Kaygı	0,254	0,025	9,956***		
	BEÖ Toplam	-0,066	0,018	-3,651***		
	PİOÖ Toplam	-0,050	0,019	-2,675*		
Dürtü	Sabit	7,571	1,102	6,871***	0,301	54,103***
	Engelleyici Kaygı	0,159	0,032	4,910***		
	BEÖ Toplam	-0,080	0,018	-4,408***		
	İleriye Kaygı	0,131	0,029	4,528***		
	PİOÖ Toplam	-0,040	0,019	-2,132*		
Strateji	Sabit	11,363	1,641	6,923***	0,368	73,129***
	Engelleyici Kaygı	0,327	0,048	6,798***		
	PİOÖ Toplam	-0,134	0,028	-4,794***		
	İleriye Kaygı	0,209	0,043	4,855***		
	BEÖ Toplam	-0,067	0,027	-2,488*		
Kabul Etmeme	Sabit	6,966	1,165	5,980***	0,220	47,243***
	Engelleyici Kaygı	0,174	0,035	5,001***		
	BE Toplam	-0,083	0,016	-5,090***		
	İleriye Kaygı	0,082	0,031	2,628*		

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Bilişsel Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutları puanlarının üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon

Analizi yapılmıştır. Bütün bağımsız değişkenlerle modeller tahmin edilmiş, anlamlı çıkan regresyon model sonuçları tabloda verilmiştir (Tablo 5). İlk olarak Açıklık alt boyut puanının yordanmasına yönelik yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(507)=10,176$; $p<0,001$) ve Engelleyici Kaygı ($t(507)=6,625$; $p<0,001$), PİÖÖ Toplam ($t(507)=-3,518$; $p<0,001$), BEÖ Toplam ($t(507)=-2,896$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Açıklık alt boyutunu İleriye Yönelik Kaygı değişkeni yordamadığı için modelde yer almadığı görülmüştür.

Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,503)=39,775$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,192 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre Açıklık puanlarının yaklaşık olarak %19'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış Açıklık puanını 0,111 birim arttıracak; PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,043 ve BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış ise 0,035 birim azaltacaktır.

Aynı Çoklu Doğrusal Regresyon modeli Amaçlar alt boyut puanı için kurulduğunda ise sabit parametrenin ($t(507)=11,042$; $p<0,001$) ve Engelleyici Kaygı ($t(507)=9,956$; $p<0,001$), BEÖ Toplam ($t(507)=-3,651$; $p<0,001$), PİÖÖ Toplam ($t(507)=-2,675$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. İleriye Yönelik Kaygı eğim parametresinin ise ($t(507)=0,888$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Amaçlar alt boyutunu İleriye Yönelik Kaygı değişkeni yordamadığı için modelde yer almadığı görülmüştür.

Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,503)=65,168$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,280 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre Amaçlar puanlarının yaklaşık olarak %28'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış Amaçlar puanını 0,254 birim

artıracaktır; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,066 ve PİOÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış ise 0,050 birim azaltacaktır.

Aynı Çoklu Doğrusal Regresyon modeli Dürtü alt boyut puanı için kurulduğunda ise sabit parametrenin ($t(507)=6,871$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu; Engelleyici Kaygı ($t(507)=4,910$; $p<0,05$), BEÖ Toplam ($t(507)=-4,408$; $p<0,001$), İleriye Yönelik Kaygı ($t(507)=4,528$; $p<0,001$) ve PİOÖ Toplam ($t(507)=-2,132$; $p<0,05$) olmak üzere tüm puanlara ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve Dürtü alt boyutunu yordadıkları gözlenmiştir.

Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(4,502)=54,103$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,301 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre göre Dürtü puanlarının yaklaşık olarak %30'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış Dürtü puanını 0,159 birim ve İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 0,131 birim arttıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,080 ve PİOÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış ise 0,040 birim azaltacaktır.

Aynı Çoklu Doğrusal Regresyon modeli Strateji alt boyut puanı için kurulduğunda ise sabit parametrenin ($t(507)=6,923$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu; Engelleyici Kaygı ($t(507)=6,798$; $p<0,001$), PİOÖ Toplam ($t(507)=-4,794$; $p<0,001$), İleriye Yönelik Kaygı ($t(507)=4,855$; $p<0,001$) ve BEÖ Toplam ($t(507)=-2,488$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir.

Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(4,502)=73,129$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,368 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre göre Strateji puanlarının yaklaşık olarak %36'sının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış Strateji puanını 0,327 birim ve İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 0,209 birim arttıracak; PİOÖ Toplam

puanındaki 1 birimlik artış 0,134 birim ve BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,067 birim azaltacaktır.

Aynı Çoklu Doğrusal Regresyon modeli Kabul Etmeme alt boyut puanı için kurulduğunda ise sabit parametrenin ($t(507)=5,980$; $p<0,001$) ve Engelleyici Kaygı ($t(507)=5,001$; $p<0,001$), BEÖ Toplam ($t(507)=-5,090$; $p<0,001$), İleriye Yönelik Kaygı ($t(507)=2,628$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Kabul Etmeme alt boyutunu Psikolojik İyi Oluş değişkeni yordamadığı için modelde yer almadığı görülmüştür.

Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,503)=47,243$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,220 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre göre Kabul Etmeme puanlarının yaklaşık olarak %22'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış Kabul Etmeme puanını 0,174 birim ve İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 0,082 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,083 birim azaltacaktır.

Tablo 6. Duygu Düzenleme G cl g  Alt Boyutlarının Cinsiyet Gruplarına Göre Bilişsel Esneklik  lçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük  lçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş  lçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

DDGÖ	Bağımsız Değişken	B	SH _B	t	R ²	F	
Açıklık	Kadın	Sabit	7,815	0,864	9,041***	0,190	23,691***
		P�O� Toplam	-0,056	0,016	-3,543***		
		Engelleyici Kaygı	0,086	0,021	4,070***		
		BE� Toplam	-0,033	0,015	-2,121*		
	Erkek	Sabit	4,643	0,849	5,468***	0,204	25,254***
		P�O� Toplam	-0,049	0,017	-2,924**		
Amaç	Kadın	Sabit	12,249	1,220	10,036***	0,287	61,177***
		Engelleyici Kaygı	0,233	0,031	7,549***		
		BE� Toplam	-0,105	0,018	-5,737***		
	Erkek	Sabit	8,161	1,323	6,171***	0,253	33,275***
		Engelleyici Kaygı	0,300	0,040	7,564***		
		P�O� Toplam	-0,084	0,026	-3,207*		
Dürtü	Kadın	Sabit	7,435	1,414	5,258***	0,293	41,856***
		Engelleyici Kaygı	0,138	0,042	3,327**		
		BE� Toplam	-0,104	0,020	-0,269		
	Erkek	İleriye Kaygı	0,136	0,037	3,670***	0,297	27,551***
		Sabit	6,405	1,724	3,715***		
		Engelleyici Kaygı	0,176	0,055	3,231**		
Strateji	Kadın	BE� Toplam	-0,094	0,025	-3,707***	0,376	60,780***
		İleriye Kaygı	0,118	0,049	2,428*		
		Sabit	9,376	1,789	5,241***		
		Engelleyici Kaygı	0,330	0,062	5,340***		
	Erkek	P�O� Toplam	-0,174	0,030	-5,771***	0,345	25,649***
		İleriye Kaygı	0,230	0,055	4,155***		
Sabit		10,894	2,539	4,290***			
Engelleyici Kaygı		0,285	0,080	3,572***			
Kabul Etmeme	Kadın	P�O� Toplam	-0,114	0,044	-2,572*	0,206	26,189***
		İleriye Kaygı	0,233	0,072	3,244**		
		BE� Toplam	-0,086	0,043	-2,013*		
		Sabit	7,350	1,521	4,833***		
	Erkek	Engelleyici Kaygı	0,129	0,045	2,881**	0,243	31,575***
		BE� Toplam	-0,087	0,021	-4,127***		
		İleriye Kaygı	0,108	0,040	2,716**		
		Sabit	6,222	1,802	3,452**		
		Engelleyici Kaygı	0,271	0,044	6,187***		
		BE Toplam	-0,064	0,026	-2,414		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Bağımsız değişkenlerin kadın katılımcıların DDGÖ Açıklık alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan oklu Doğrusal Regresyon Analizi

sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(307)=9,041$; $p<0,001$) ve PİÖÖ Toplam ($t(307)=-3,5435$; $p<0,001$), Engelleyici Kaygı ($t(307)=4,070$; $p<0,001$) ve BEÖ Toplam ($t(307)=-2,121$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,303)=23,691$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,190 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kadın katılımcıların Açıklık puanının yaklaşık olarak %19'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış kadınların Açıklık puanını 0,086 birim arttıracak; PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,056 birim ve BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,033 birim azaltacaktır. Aynı Çoklu Doğrusal Regresyon modeli erkek katılımcıların DDGÖ Açıklık alt boyutu puanı için kurulduğunda ise sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(200)=5,468$; $p<0,001$); PİÖÖ Toplam ($t(200)=-2,924$; $p<0,01$) ve Engelleyici Kaygı ($t(200)=6,535$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,197)=25,254$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,204 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre erkek katılımcıların Açıklık puanının yaklaşık olarak %20'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış erkeklerin Açıklık puanını 0,166 birim arttıracak; PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış ise 0,049 birim azaltacaktır.

Bağımsız değişkenlerin kadın katılımcıların DDGÖ Amaçlar alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(307)=10,036$; $p<0,001$) ve Engelleyici Kaygı ($t(307)=7,549$; $p<0,001$) ve BEÖ Toplam ($t(307)=-5,737$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,197)=61,177$; $p<0,001$) modelin genelini

istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,287 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kadın katılımcıların Amaçlar puanının yaklaşık olarak %28'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış kadınların Amaçlar puanını 0,233 birim arttıracak ve BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,105 birim azaltacaktır. Aynı Çoklu Doğrusal Regresyon modeli erkek katılımcıların DDGÖ Amaçlar alt boyutu puanı için kurulduğunda ise sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(200)=6,171$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(200)=7,564$; $p<0,001$) ve PİÖÖ Toplam ($t(200)=-3,207$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,197)=33,275$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,253 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre erkek katılımcıların Amaçlar puanının yaklaşık olarak %25'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış erkeklerin Amaçlar puanını 0,300 birim arttıracak; PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış ise 0,084 birim azaltacaktır.

Bağımsız değişkenlerin kadın katılımcıların DDGÖ Dürtü alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(307)=5,258$; $p<0,001$), Engelleyici Kaygı ($t(307)=3,327$; $p<0,01$) ve İleriye Yönelik Kaygı Engelleyici Kaygı ($t(307)=3,670$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve BEÖ Toplam ($t(307)=-0,269$; $p>0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,197)=41,856$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,293 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kadın katılımcıların Amaçlar puanının yaklaşık olarak %29'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda kadınların Dürtü puanını Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 0,176 birim, İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış ise 0,118 birim arttıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,094 birim

azaltacaktır. Aynı Çoklu Doğrusal Regresyon modeli erkek katılımcıların DDGÖ Dürtü alt boyutu puanı için kurulduğunda ise sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(200)=3,715$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(200)=3,231$; $p<0,01$), BEÖ Toplam ($t(200)=-3,707$; $p<0,001$) ve İleriye Yönelik Kaygı ($t(200)=2,428$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,196)=27,551$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,297 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre erkek katılımcıların Dürtü puanının yaklaşık olarak %29'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda erkeklerin Dürtü puanını Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış puanını 0,275, İleriye Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 0,194 birim arttıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış ise 0,244 birim azaltacaktır.

Bağımsız değişkenlerin kadın katılımcıların DDGÖ Strateji alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(307)=5,241$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(307)=5,340$; $p<0,001$), PİÖÖ Toplam ($t(307)=-5,771$; $p<0,001$) ve İleriye Yönelik Kaygı ($t(307)=4,155$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,303)=60,780$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,376 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kadın katılımcıların Strateji puanının yaklaşık olarak %37'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış kadınların Strateji puanını 0,330 birim ve İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 0,230 birim arttıracak; PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış ise 0,174 birim azaltacaktır. Aynı Çoklu Doğrusal Regresyon modeli erkek katılımcıların DDGÖ Strateji alt boyutu puanı için kurulduğunda ise sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(200)=4,290$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(200)=3,572$; $p<0,001$), PİÖÖ Toplam ($t(200)=-2,572$; $p<0,05$), İleriye Yönelik Kaygı ($t(307)=3,244$; $p<0,01$) ve BEÖ Toplam ($t(200)=-2,013$; $p<0,05$)

puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(4,195)=25,649$ $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,345 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre erkek katılımcıların Strateji puanının yaklaşık olarak %34'ünün bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış erkeklerin Strateji puanını 0,285 birim, İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 0,233 birim artıracak; PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,114 birim ve BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,086 birim azaltacaktır.

Bağımsız değişkenlerin kadın katılımcıların DDGÖ Kabul Etmeme alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(307)=4,833$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(307)=2,881$; $p<0,01$), BEÖ Toplam ($t(307)=-4,127$; $p<0,001$) ve İleriye Yönelik Kaygı ($t(307)=2,716$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,303)=26,189$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,206 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kadın katılımcıların Amaçlar puanının yaklaşık olarak %20'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış kadınların Kabul Etmeme puanını 0,129 birim ve İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 0,108 arttıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,087 birim azaltacaktır. Aynı Çoklu Doğrusal Regresyon modeli erkek katılımcıların DDGÖ Kabul Etmeme alt boyutu puanı için kurulduğunda ise sabit parametrenin ($t(200)=3,452$; $p<0,01$) ve Engelleyici Kaygı ($t(200)=6,187$; $p<0,001$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve BEÖ Toplam ($t(200)=-2,414$; $p>0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(4,195)=31,575$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve

belirlilik katsayısının 0,026 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre erkek katılımcıların Kabul Etmeme puanının yaklaşık olarak %26'sının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış erkeklerin Kabul Etmeme puanını 0,271 birim artıracaktır.

Tablo 7. Duygu Düzenleme G cl g  Alt Boyutlarının Gelir Gruplarına Göre Bilişsel Esneklik  lçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük  lçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş  lçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

DDGÖ Alt Boyutlar		Bağımsız Değişken	B	SH _B	t	R ²	F
Açıklık	Düşük	Sabit	6,613	1,683	3,933***	0,204	14,612***
		Engelleyici Kayđı	0,126	0,039	3,190**		
		BE� Toplam	-0,065	0,025	-2,625*		
	Orta	Sabit	7,065	0,764	9,254***	0,193	28,566***
		Engelleyici Kayđı	0,105	0,019	5,530***		
		BE� Toplam	-0,032	0,013	-2,388*		
		PIO� Toplam	-0,047	0,014	-3,435**		
Amaç	Düşük	Sabit	9,569	2,486	3,849***	0,283	22,452***
		Engelleyici Kayđı	0,285	0,058	4,900***		
		BE� Toplam	-0,076	0,036	-2,096*		
	Orta	Sabit	11,696	1,192	9,810***	0,276	45,428***
		Engelleyici Kayđı	0,248	0,030	8,354***		
		BE� Toplam	-0,064	0,021	-3,067**		
		PIO� Toplam	-0,054	0,021	-2,294*		
Yüksek	Sabit	18,650	3,775	4,940***	0,168	5,261***	
	PIO� Toplam	-0,193	0,084	-2,294*			
Dürtü	Düşük	Sabit	9,213	2,444	3,770***	0,363	32,423***
		Engelleyici Kayđı	0,296	0,057	5,185**		
		BE� Toplam	-0,122	0,036	-3,421**		
	Orta	Sabit	7,208	1,255	5,745***	0,267	43,404***
		Engelleyici Kayđı	0,123	0,038	3,255**		
		BE� Toplam	-0,099	0,018	-5,617***		
		İleriye Kayđı	0,139	0,034	4,108***		
Yüksek	Sabit	1,381	1,620	0,853	0,318	12,116**	
	Engelleyici Kayđı	0,332	0,095	3,481**			
Strateji	Düşük	Sabit	8,240	3,708	2,222*	0,479	34,618***
		Engelleyici Kayđı	0,386	0,105	3,681***		
		BE� Toplam	-0,159	0,051	-3,089**		
	Orta	Sabit	9,645	1,535	6,282***	0,310	53,520***
		Engelleyici Kayđı	0,323	0,055	5,838***		
		İleriye Kayđı	0,190	0,051	3,716***		
		PIO� Toplam	-0,166	0,027	-6,050***		
Yüksek	Sabit	13,491	5,623	2,399*	0,491	12,052***	
	Engelleyici Kayđı	0,478	0,141	3,379**			
		PIO� Toplam	-0,231	0,100	-2,312*		
Kabul Etmeme	Düşük	Sabit	1,942	0,990	1,962	0,254	39,088***
		Engelleyici Kayđı	0,356	0,057	6,252***		
	Orta	Sabit	8,233	1,274	6,462***	0,182	39,814***
		Engelleyici Kayđı	0,203	0,032	6,301***		
		BE� Toplam	-0,081	0,019	-4,258***		
	Yüksek	Sabit	2,300	1,929	1,192	0,187	5,963***
Engelleyici Kayđı		0,277	0,114	2,442*			

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Bağımsız değişkenlerin gelir düzeyi kategorilerine göre katılımcıların DDGÖ alt boyutları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla da Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin gelir seviyesi düşük katılımcıların DDGÖ Açıklık alt boyut puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(117)=3,929$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(117)=3,190$; $p<0,01$) ve BEÖ Toplam ($t(117)=-2,625$ $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,114)=14,612$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,204 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir seviyesi düşük katılımcıların Açıklık alt boyut puanının yaklaşık olarak %20'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış gelir seviyesi düşük kişilerin Açıklık puanını 0,126 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış ise 0,065 birim azaltacaktır. Gelir seviyesi orta katılımcıların DDGÖ Açıklık alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(362)=9,254$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(362)=5,530$; $p<0,001$), BEÖ Toplam ($t(362)=-2,388$ $p<0,05$) ve PİÖÖ Toplam ($t(362)=-3,435$ $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,358)=28,566$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,193 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir seviyesi orta olan katılımcıların Açıklık alt boyut puanının yaklaşık olarak %19'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış gelir seviyesi orta kişilerin Açıklık puanını 0,105 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,032 birim ve PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,047 birim azaltacaktır. Gelir düzeyi yüksek olan katılımcılarda yeterli gözlem sayısına ulaşılmadığı için analiz modeline dahil edilmemiştir.

Bağımsız değişkenlerin gelir seviyesi düşük katılımcıların DDGÖ Amaçlar alt boyut puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(117)=3,849$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(117)=4,900$; $p<0,001$) ve BEÖ Toplam ($t(117)=-2,096$ $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,114)=22,452$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,283 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir seviyesi düşük katılımcıların Amaçlar alt boyut puanının yaklaşık olarak %28'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış gelir seviyesi düşük kişilerin Amaçlar puanını 0,285 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış ise 0,076 birim azaltacaktır. Gelir seviyesi orta katılımcıların DDGÖ Amaçlar alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(362)=9,810$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(362)=8,354$; $p<0,001$), BEÖ Toplam ($t(362)=-3,067$; $p<0,01$) ve PİÖÖ Toplam ($t(362)=-2,554$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,358)=45,428$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,276 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir seviyesi orta olan katılımcıların Amaçlar alt boyut puanının yaklaşık olarak %27'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış gelir seviyesi orta kişilerin Amaçlar puanını 0,248 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,064 birim ve PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,054 birim azaltacaktır. Gelir seviyesi yüksek katılımcıların DDGÖ Amaçlar alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(28)=4,940$; $p<0,001$) ve PİÖÖ Toplam ($t(28)=-2,294$; $p<0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi

sonucuna göre ($F(1,26)=5,261$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,168 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir seviyesi yüksek olan katılımcıların Amaçlar alt boyut puanının yaklaşık olarak %16'sının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış gelir seviyesi yüksek kişilerin Amaçlar alt boyut puanını 0,193 birim azaltacaktır.

Bağımsız değişkenlerin gelir seviyesi düşük katılımcıların DDGÖ Dürtü alt boyut puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(117)=3,770$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(117)=5,185$; $p<0,001$) ve BEÖ Toplam ($t(117)=-3,421$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,114)=32,423$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,363 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir seviyesi düşük katılımcıların Dürtü alt boyut puanının yaklaşık olarak %36'sının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış gelir seviyesi düşük kişilerin Dürtü puanını 0,296 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış ise 0,122 birim azaltacaktır. Gelir seviyesi orta katılımcıların DDGÖ Strateji alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(362)=5,745$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(362)=3,255$; $p<0,01$), BEÖ Toplam ($t(362)=-5,617$; $p<0,001$) ve İleriye Kaygı Toplam ($t(362)=4,108$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,358)=43,404$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,267 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir seviyesi orta olan katılımcıların Dürtü alt boyut puanının yaklaşık olarak %26'sının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış gelir seviyesi orta

kişilerin Dürtü puanını 0,123 birim ve İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 0,139 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,099 birim azaltacaktır. Gelir seviyesi yüksek katılımcıların DDGÖ Dürtü alt boyut puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(28)=0,853$; $p>0,05$) anlamlı olmadığı ve Engelleyici Kaygı ($t(28)=3,481$; $p<0,01$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(1,26)=12,116$; $p<0,01$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,318 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir seviyesi yüksek olan katılımcıların Dürtü alt boyut puanının yaklaşık olarak %31'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış gelir seviyesi yüksek kişilerin Dürtü alt boyut puanını 0,332 birim arttıracaktır.

Bağımsız değişkenlerin gelir seviyesi düşük katılımcıların DDGÖ Strateji alt boyut puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(117)=2,222$; $p<0,05$); Engelleyici Kaygı ($t(117)=3,681$; $p<0,001$), BEÖ Toplam ($t(117)=-3,089$; $p<0,01$) ve İleriye Yönelik Kaygı ($t(117)=2,990$; $p<0,01$) toplam puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,113)=34,618$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,479 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir seviyesi düşük katılımcıların Strateji alt boyut puanının yaklaşık olarak %47'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış gelir seviyesi düşük kişilerin Strateji puanını 0,386 birim ve İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 0,274 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış ise 0,159 birim azaltacaktır. Gelir seviyesi orta katılımcıların DDGÖ Strateji alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı

olduğu ($t(362)=6,282$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(362)=5,838$; $p<0,001$), İleriye Yönelik Kaygı ($t(362)=3,716$; $p<0,001$) ve PİÖÖ Toplam ($t(362)=-6,050$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,358)=53,520$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,310 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir seviyesi orta olan katılımcıların Strateji alt boyut puanının yaklaşık olarak %31'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış gelir seviyesi orta kişilerin Strateji puanını 0,323 birim ve İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 0,190 birim arttıracak; PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,166 birim azaltacaktır. Gelir seviyesi yüksek katılımcıların DDGÖ Strateji alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(28)=2,399$; $p<0,05$) ve Engelleyici Kaygı ($t(28)=3,379$; $p<0,01$), PİÖÖ Toplam ($t(28)=-2,312$; $p<0,05$) toplam puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,25)=12,052$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,491 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir seviyesi yüksek olan katılımcıların Strateji alt boyut puanının yaklaşık olarak %49'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış gelir seviyesi yüksek kişilerin Strateji alt boyut puanını 0,478 birim arttıracak; PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,231 birim azaltacaktır.

Bağımsız değişkenlerin gelir seviyesi düşük katılımcıların DDGÖ Kabul Etmeme alt boyut puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(117)=1,962$; $p>0,05$) olmadığı; Engelleyici Kaygı ($t(117)=6,252$; $p<0,001$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(1,115)=39,088$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel

olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,254 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir seviyesi düşük katılımcıların Kabul Etmeme alt boyut puanının yaklaşık olarak %25'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış gelir seviyesi düşük kişilerin Kabul Etmeme puanını 0,356 birim artıracaktır. Gelir seviyesi orta katılımcıların DDGÖ Kabul Etmeme alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(362)=6,462$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(362)=6,301$ $p<0,001$) ve BEÖ Toplam ($t(362)=-4,258$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,359)=39,814$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,182 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir seviyesi orta olan katılımcıların Kabul Etmeme alt boyut puanının yaklaşık olarak %18'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış gelir seviyesi orta kişilerin Kabul Etmeme puanını 0,203 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,081 birim azaltacaktır. Gelir seviyesi yüksek katılımcıların DDGÖ Kabul Etmeme alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(28)=1,192$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ve Engelleyici Kaygı ($t(28)=2,442$; $p<0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(1,26)=5,963$; $p<0,05$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,187 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir seviyesi yüksek olan katılımcıların Kabul Etmeme alt boyut puanının yaklaşık olarak %18'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış gelir seviyesi yüksek kişilerin Kabul Etmeme alt boyut puanını 0,277 birim arttıracaktır.

Tablo 8. Duygu Düzenleme G cl g  Açıklık Alt Boyut Puanının Yaş Gruplarına Göre Bilişsel Esneklik  leği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük  leği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş  leği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken		B	SH _B	t	R ²	F
18-20	Sabit	10,094	1,605	6,827***	0,134	8,663**
	BE� Toplam	-0,090	0,030	-2,943**		
21-30	Sabit	8,890	0,975	9,113***	0,256	29,269***
	BE� Toplam	-0,043	0,017	-2,623**		
	PİO� Toplam	-0,071	0,017	-4,201***		
	Engelleyici Kaygı	0,086	0,023	3,754***		
31-40	Sabit	3,086	0,683	4,518***	0,108	9,443**
	Engelleyici Kaygı	0,128	0,042	3,073**		
41-68	Sabit	6,450	1,142	5,647***	0,244	19,038***
	BE� Toplam	-0,066	0,017	-3,799***		
	Engelleyici Kaygı	0,119	0,029	4,037***		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Bağımsız değişkenlerin yaş kategorilerine göre katılımcıların DDGÖ alt boyutları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla da oklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Açıklık alt boyut puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan oklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(58)=6,827$; $p<0,001$) ve BE  Toplam ($t(58)=-2,943$; $p<0,01$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(1,56)=8,663$; $p<0,01$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,134 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların Açıklık alt boyut puanının yaklaşık olarak %13'ünün bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda BE  Toplam

puanındaki 1 birimlik artış 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların Açıklık puanını 0,090 birim azaltacaktır.

21-30 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Açıklık alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(248)=9,113$; $p<0,001$); BEÖ Toplam ($t(248)=-2,623$; $p<0,01$), PİÖÖ Toplam ($t(248)=-4,201$; $p<0,001$) ve Engelleyici Kaygı ($t(248)=3,754$; $p<0,001$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,244)=29,269$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,265 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 21-30 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Açıklık alt boyut puanının yaklaşık olarak %26'sının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 21-30 yaş aralığındaki kişilerin Açıklık puanını 0,086 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,043 birim ve PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,071 birim azaltacaktır.

31-40 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Açıklık alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(80)=4,518$; $p<0,001$) ve Engelleyici Kaygı ($t(80)=3,073$; $p<0,01$) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(1,78)=9,443$; $p<0,01$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,108 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 31-40 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Açıklık alt boyut puanının yaklaşık olarak %10'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 31-40 yaş aralığındaki kişilerin Açıklık puanını 0,128 birim artıracaktır.

41-68 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Açıklık alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(121)=5,647$; $p<0,001$); BEÖ Toplam ($t(121)=-3,799$; $p<0,001$) ve Engelleyici Kaygı ($t(121)=4,037$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,118)=19,038$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,244 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 41-68 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Açıklık alt boyut puanının yaklaşık olarak %24'ünün bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 41-68 yaş aralığındaki kişilerin Açıklık puanını 0,119 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,066 birim azaltacaktır.

Tablo 9. Duygu Düzenleme Güçlüğü Amaçlar Alt Boyut Puanının Yaş Gruplarına Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken		B	SH _B	t	R ²	F
18-20	Sabit	6,112	1,198	5,111***	0,256	19,228***
	BEÖ Toplam	0,301	0,069	4,385***		
21-30	Sabit	10,978	1,557	7,050***	0,263	43,632***
	Engelleyici Kaygı	0,248	0,038	6,587***		
31-40	BEÖ Toplam	-0,085	0,023	-3,723***	0,299	16,433***
	Sabit	11,438	2,426	4,714***		
41-68	Engelleyici Kaygı	0,255	0,061	4,161***	0,294	24,552***
	BEÖ Toplam	-0,107	0,037	-2,888**		
41-68	Sabit	10,737	1,750	6,137***	0,294	24,552***
	Engelleyici Kaygı	0,221	0,045	4,905***		
41-68	BEÖ Toplam	-0,105	0,027	-3,963***	0,294	24,552***
	Sabit	10,737	1,750	6,137***		

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Bağımsız değişkenlerin yaş kategorilerine göre katılımcıların DDGÖ amaçlar alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla da Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Amaçlar alt boyut puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(58)=5,111$;

$p < 0,001$) ve BEÖ Toplam ($t(58)=4,385$; $p < 0,001$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(1,56)=19,228$; $p < 0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,256 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların Amaçlar alt boyut puanının yaklaşık olarak %25'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların Amaçlar puanını 0,301 birim arttıracaktır.

21-30 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Amaçlar alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(248)=7,050$; $p < 0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(248)=6,587$; $p < 0,001$) ve BEÖ Toplam ($t(248)=-3,723$; $p < 0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,245)=43,632$; $p < 0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,263 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 21-30 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Amaçlar alt boyut puanının yaklaşık olarak %26'sının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 21-30 yaş aralığındaki kişilerin Amaçlar puanını 0,248 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,085 birim azaltacaktır.

31-40 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Amaçlar alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(80)=4,714$; $p < 0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(80)=4,161$; $p < 0,001$) ve BEÖ Toplam ($t(80)=-2,888$; $p < 0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,77)=16,433$; $p < 0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,299 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 31-40 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Amaçlar alt boyut puanının yaklaşık olarak

%29'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 31-40 yaş aralığındaki kişilerin Amaçlar puanını 0,255 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 31-40 yaş aralığındaki kişilerin Amaçlar puanını 0,107 birim azaltacaktır.

41-68 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Amaçlar alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(121)=6,137$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(121)=4,037$; $p<0,001$) ve BEÖ Toplam ($t(121)=-3,799$; $p<0,001$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,118)=24,552$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,294 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 41-68 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Amaçlar alt boyut puanının yaklaşık olarak %29'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 41-68 yaş aralığındaki kişilerin Amaçlar puanını 0,221 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,105 birim azaltacaktır.

Tablo 10. Duygu Düzenleme Güçlüğü Dürtü Alt Boyut Puanının Yaş Gruplarına Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	SH _B	t	R ²	F
18-20	Sabit	8,732	3,424	2,550*	0,262	9,744***
	İleriye Kaygı	0,230	0,076	3,013**		
	BEÖ Toplam	-0,130	0,048	-2,682*		
21-30	Sabit	10,348	1,508	6,863***	0,341	63,339***
	BEÖ Toplam	-0,131	0,022	-5,941***		
	Engelleyici Kaygı	0,244	0,036	6,690***		
31-40	Sabit	6,615	2,539	2,605*	0,202	9,750***
	İleriye Kaygı	0,242	0,061	3,985***		
	PİÖÖ Toplam	-0,113	0,050	-2,261*		
41-68	Sabit	4,904	1,455	3,371**	0,291	24,256***
	Engelleyici Kaygı	0,311	0,046	6,696***		
	PİÖÖ Toplam	-0,069	0,029	-2,403*		

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Bağımsız değişkenlerin yaş kategorilerine göre katılımcıların DDGÖ Dürtü alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla da Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Dürtü alt boyut puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(58)=2,550$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu; İleriye Yönelik Kaygı ($t(58)=3,013$; $p<0,01$) ve BEÖ Toplam ($t(58)=-2,682$; $p<0,05$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,55)=9,744$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,262 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların Dürtü alt boyut puanının yaklaşık olarak %26'sının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların Dürtü puanını 0,130 birim azaltacak; İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 0,230 birim artıracaktır.

21-30 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Dürtü alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(248)= 6,863$; $p<0,001$); BEÖ Toplam ($t(248)=-5,941$; $p<0,001$) ve Engelleyici Kaygı ($t(248)=6,690$; $p<0,001$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,245)=63,339$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,341 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 21-30 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Dürtü alt boyut puanının yaklaşık olarak %34'ünün bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 21-30 yaş aralığındaki kişilerin Dürtü puanını 0,244 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,131 birim azaltacaktır.

31-40 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Dürtü alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna

göre sabit parametrenin ($t(80)=2,605$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu; İleriye Yönelik Kaygı ($t(80)=3,985$; $p<0,001$) ve PİÖÖ Toplam ($t(80)=-2,261$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,77)=9,750$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,202 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 31-40 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Dürtü alt boyut puanının yaklaşık olarak %20'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 31-40 yaş aralığındaki kişilerin Dürtü puanını 0,242 birim artıracak; PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,113 birim azaltacaktır.

41-68 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Dürtü alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(121)=3,371$; $p<0,01$); Engelleyici Kaygı ($t(121)=6,696$; $p<0,001$) ve PİÖÖ Toplam ($t(121)=-2,403$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,118)=24,256$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,291 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 41-68 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Dürtü alt boyut puanının yaklaşık olarak %29'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 41-68 yaş aralığındaki kişilerin Dürtü puanını 0,311 birim artıracak; PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,069 birim azaltacaktır.

Tablo 11. Duygu Düzenleme G cl g  Strateji Alt Boyut Puanının Yaş Gruplarına Göre Bilişsel Esneklik  lçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük  lçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş  lçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken		B	SH _B	t	R ²	F
18-20	Sabit	4,559	2,232	2,043***	0,251	18,719***
	Engelleyici Kaygı	0,553	0,128	4,327***		
21-30	Sabit	14,697	2,486	5,912***	0,418	43,554***
	Engelleyici Kaygı	0,370	0,068	5,486***		
	PİO� Toplam	-0,174	0,040	-4,347***		
	İleriye Kaygı	0,145	0,059	2,455*		
	BE� Toplam	-0,078	0,040	-1,977*		
31-40	Sabit	7,788	3,963	1,965	0,407	17,413***
	Engelleyici Kaygı	0,364	0,121	3,019**		
	İleriye Kaygı	0,249	0,108	2,312*		
	BE� Toplam	-0,129	0,057	-2,273*		
41-68	Sabit	7,087	2,303	3,077**	0,299	16,655***
	Engelleyici Kaygı	0,230	0,092	2,504*		
	PİO� Toplam	-0,138	0,042	-3,289**		
	İleriye Kaygı	0,255	0,093	2,729**		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Bağımsız değişkenlerin yaş kategorilerine göre katılımcıların DDGÖ Strateji alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla da oklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Strateji alt boyut puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan oklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(58)=2,043$; $p<0,001$) ve Engelleyici Kaygı ($t(58)=4,327$; $p<0,001$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(1,56)=18,719$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,251 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların Strateji alt boyut puanının yaklaşık olarak %25'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar

sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların Strateji puanını 0,553 birim artıracaktır.

21-30 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Strateji alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(248)=5,912$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(248)=5,486$; $p<0,001$), PİÖÖ Toplam ($t(248)=-4,347$; $p<0,001$), İleriye Yönelik Kaygı ($t(248)=2,455$; $p<0,05$) ve BEÖ Toplam ($t(248)=-1,977$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(4,243)=43,554$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,418 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 21-30 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Strateji alt boyut puanının yaklaşık olarak %41'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 21-30 yaş aralığındaki kişilerin Strateji puanını 0,370 birim ve İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 0,145 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,078 birim ve PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,174 birim azaltacaktır.

31-40 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Strateji alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(80)=1,965$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı; Engelleyici Kaygı ($t(80)=3,019$; $p<0,01$), İleriye Yönelik Kaygı ($t(80)=2,312$; $p<0,05$) ve BEÖ Toplam ($t(80)=-2,273$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,76)=17,413$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,407 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 31-40 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Strateji alt boyut puanının yaklaşık olarak %40'ının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 31-40 yaş aralığındaki kişilerin Strateji puanını 0,364 birim ve İleriye Yönelik Kaygı

puanındaki 1 birimlik artış 0,249 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,129 birim azaltacaktır.

41-68 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Strateji alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(121)=3,077$; $p<0,01$); Engelleyici Kaygı ($t(121)=2,504$; $p<0,05$), PİÖÖ ($t(121)=-3,289$; $p<0,01$) ve İleriye Yönelik Kaygı ($t(121)=2,729$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,117)=16,655$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,299 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 41-68 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Strateji alt boyut puanının yaklaşık olarak %29'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 41-68 yaş aralığındaki kişilerin Strateji puanını 0,230 birim ve İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 0,255 birim artıracak; PİÖÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,138 birim azaltacaktır.

Tablo 12. Duygu Düzenleme Güçlüğü Kabul Etmeme Alt Boyut Puanının Yaş Gruplarına Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Boyutları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	SH _B	t	R ²	F
18-20	Sabit	2,581	1,553	1,661	0,140	9,094**
	Engelleyici Kaygı	0,269	0,089	3,016**		
21-30	Sabit	6,409	1,704	3,762***	0,219	34,349***
	Engelleyici Kaygı	0,268	0,041	6,500***		
	BEÖ Toplam	-0,059	0,025	-2,379*		
31-40	Sabit	11,422	2,916	3,916***	0,228	11,353***
	Engelleyici Kaygı	0,209	0,074	2,842**		
	BEÖ Toplam	-0,137	0,045	-3,073**		
41-68	Sabit	7,439	1,787	4,164***	0,218	16,481***
	Engelleyici Kaygı	-0,105	0,027	-3,866***		
	BEÖ Toplam	0,208	0,046	4,521***		

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Bağımsız değişkenlerin yaş kategorilerine göre katılımcıların DDGÖ Kabul Etmeme alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla da Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Kabul Etmeme alt boyut puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(58)=1,661$; $p>0,5$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı; Engelleyici Kaygı ($t(58)=-3,016$; $p<0,01$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(1,56)=9,094$; $p<0,01$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,140 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların Kabul Etmeme alt boyut puanının yaklaşık olarak %14'ünün bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların Kabul Etmeme puanını 0,269 birim artıracaktır.

21-30 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Kabul Etmeme alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(248)=3,762$; $p<0,001$); Engelleyici Kaygı ($t(248)=6,500$; $p<0,001$) ve BEÖ Toplam ($t(248)=-2,379$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,245)=34,349$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,219 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre 21-30 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Kabul Etmeme alt boyut puanının yaklaşık olarak %21'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 21-30 yaş aralığındaki kişilerin Kabul Etmeme puanını 0,268 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,059 birim azaltacaktır.

31-40 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Kabul Etmeme alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(80)=3,916$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı

olduğu; Engelleyici Kaygı ($t(80)=2,842$; $p<0,01$) ve BEÖ Toplam ($t(248)=-3,073$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,77)=11,353$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,228 olduğu görölmüştür. Bu sonuca göre 31-40 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Kabul Etmeme alt boyut puanının yaklaşık olarak %22'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Engelleyici Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 31-40 yaş aralığındaki kişilerin Kabul Etmeme puanını 0,209 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,137 birim azaltacaktır.

41-68 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Kabul Etmeme alt boyut puanı üzerindeki etkinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(121)=4,164$; $p<0,001$); BEÖ Toplam ($t(121)=-3,866$; $p<0,001$) ve İleriye Yönelik Kaygı ($t(121)=4,521$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,118)=16,481$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,218 olduğu görölmüştür. Bu sonuca göre 41-68 yaş aralığındaki katılımcıların DDGÖ Kabul Etmeme alt boyut puanının yaklaşık olarak %21'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda İleriye Yönelik Kaygı puanındaki 1 birimlik artış 41-68 yaş aralığındaki kişilerin Kabul Etmeme puanını 0,369 birim artıracak; BEÖ Toplam puanındaki 1 birimlik artış 0,316 birim azaltacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Yapılan çalışmada bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiler incelenmiş ve etki edeceği düşünülen sosyo-demografik değişkenler araştırılmıştır. Bu bölümde ise elde edilen bulgular literatürdeki çalışmalar ile yorumlanmış ve tartışılmıştır. Duygu düzenleme gücünün Açıklık, Amaçlar, Dürtü, Strateji ve Kabul Etmeme alt boyutlarının; Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı alt boyutları ve Psikolojik İyi Oluş tarafından yordanması ele alınmış ve yordayıcıların cinsiyet, yaş ve gelir durumu özelliklerine göre farklılaşması incelenmiştir. Tüm örneklem ve değişken kategorilerine göre Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün yordayıcıları aşağıda ele alınmıştır.

Tüm örneklem sonuçlarında DDGÖ Açıklık ve Amaç alt boyutlarının Engelleyici Kaygı tarafından pozitif yönde; BEÖ Toplam ve PİÖÖ Toplam puanları tarafından negatif yönde yordandığı görülmüştür. Dürtü ve Strateji alt boyutlarının Engelleyici Kaygı ve İleriye Yönelik Kaygı tarafından pozitif yönde; BEÖ Toplam ve PİÖÖ Toplam puanları tarafından negatif yönde yordandığı görülmüştür. Kabul Etmeme alt boyutunun ise pozitif yönde yordayıcıları Engelleyici Kaygı ve İleriye Yönelik Kaygı iken BEÖ Toplam puanı negatif yönde yordayıcısıdır. Genel olarak bakıldığında, tüm alt boyutlar için Bilişsel Esneklik negatif yordayıcılık rolünü üstlenmiştir. Araştırmanın bulgusu, psikoloji alanındaki bilişsel temelli yaklaşımların bireylerdeki uyum problemlerinin ve olumsuz duygusal tepkilerin oluşmasında esnek olmayan bilişlerin etkili olduğu (Canas, Quesada, Antoli ve Fajardo, 2003) görüşünü desteklemektedir. Bilişsel esneklik bireyin problem çözme davranışını, hedefi doğrultusunda seçeneklerinin farkında olarak uygulamaya koyma becerisini temsil eder. Gabrys, Tabri, Anisman ve Matheson' a göre bilişsel esneklik, bireyin hedefe

yönelik davranışlar sergilemesini duygu düzenleme süreçleri esnasında da kolaylaştırmakta bilişsel esnekliğin yoksunluğu ise ruh sağlığında önemli bir yer tutmaktadır (2018). Araştırmada tüm alt boyutlar için dikkat çeken diğer bir sonuç ise Engelleyici Kaygının Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün tüm alt boyutlarını pozitif yönde yordamasıdır. Belirsizliğe tahammülsüzlük; bireyin gelecekte gerçekleşme olasılığı düşük olsa da belirsiz durumları olumsuz (bilişsel), endişe ve rahatsızlık uyandıran (duyuşsal) ve kaçınılması ya da inkâr edilmesi gereken (davranışsal) bir durum olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Geçgin ve Sahranç, 2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün alt boyutlarından biri olan Engelleyici Kaygı ise Hashemi tarafından yeni bir öğrenme ortamında bireyi kaçınmaya yönelten kaygı olarak tanımlanır (2011). Duygu düzenleme süreçleri söz konusu olduğunda bireyin mevcut duygusunu kabullenme ve duygu düzenlemede hedeflenen duygu ya da duygu yoğunluğuna ulaşmak için gerekli olan adımları izlemesinde Engelleyici Kaygının olumsuz bir rolü olduğu düşünülebilir.

Cinsiyet grupları açısından bakıldığında Açıklık alt boyutu için kadınlarda Engelleyici Kaygının pozitif; Psikolojik İyi Oluş ve Bilişsel Esnekliğin negatif yordayıcılar olduğu görülmüştür. Erkeklerde ise Engelleyici Kaygı pozitif yönde, Psikolojik İyi Oluş negatif yönde Açıklık alt boyutunu yordamaktadır. Kadınların Amaçlar alt boyutu için Engelleyici Kaygının pozitif, Bilişsel Esnekliğin negatif yordayıcı olduğu; erkeklerde Engelleyici Kaygının pozitif, Psikolojik İyi Oluşun negatif yordayıcı olduğu görülmüştür. Dürtü alt boyut puanının hem kadınlarda hem erkeklerde Engelleyici Kaygı ve İleriye Yönelik Kaygı arttıkça artacağı; Bilişsel Esneklik puanı arttıkça ise azalacağı bulgusu elde edilmiştir. İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygının kadınların Strateji alt boyut puanlarının pozitif yönde yordayıcısı olduğu, Psikolojik İyi Oluşun ise negatif yönde yordayıcısı olduğu görülmüştür. Erkeklerde ise bu değişkenlere ek olarak Bilişsel Esnekliğin negatif yordayıcılardan biri olduğu görülmüştür. Kabul Etmeme alt boyut puanlarında ise her iki cinsiyette de Engelleyici Kaygının pozitif; Bilişsel Esnekliğin negatif bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Cinsiyet gruplarına göre elde edilen sonuçlara genel olarak bakıldığında, Açıklık ve Dürtü alt boyutlarının erkeklerde; Amaç Strateji ve Kabul Etmeme alt

boyut puanlarının kadınlarda yüksek olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda araştırmamızda cinsiyet değişkeni ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç, literatürde duygu düzenleme güçlüğü ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptayan diğer çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Akhun 2012; Budak 2017; Yumuşak, 2019; Yılmaz ve Cenkseven-Önder, 2020). Literatürde cinsiyet değişkeni ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sınırlı olduğu için bulgular üzerinden karşılaştırma yapılamamaktadır. Bununla birlikte cinsiyetin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu ifade eden çalışmalar bulunmaktadır. Ergenlik dönemindeki katılımcılarla yapılan bu çalışmalarda kızların erkeklerden daha çok duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı belirtilmektedir (Neumann, Lier, Gratz ve Koot 2010; Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjörn ve Pons, 2012). Bu doğrultuda cinsiyet değişkeninin ergenlik dönemindeki bireyler söz konusu olduğunda duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı farklılıklara yol açtığı ancak yetişkinlik döneminde bu farklılığın anlamlı olmadığı savunulabilir.

Yaş düzeyi açısından bakıldığında Açıklık alt boyutunu; 18-20, 21-30, 41-68 yaş gruplarında Bilişsel Esnekliğin negatif yönde yordadığı, 21-30 yaş grubunda Bilişsel Esnekliğin yanı sıra Psikolojik İyi Oluşun da negatif bir yordayıcı olduğu, 18-20 yaş grubu hariç tüm gruplarda Engelleyici Kaygının pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Amaçlar alt boyutunu; tüm yaş gruplarında Bilişsel Esnekliğin negatif yönde; 18-20 yaş grubu hariç tüm gruplarda Engelleyici Kaygının pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Dürtü alt boyutunu ise 18-20 ve 21-30 gruplarında Bilişsel Esneklik negatif yönde yordarken 31-40 ve 41-68 gruplarında Psikolojik İyi Oluşun negatif yönde yordadığı görülmüştür. Engelleyici Kaygının tüm yaş gruplarında Strateji alt boyutunu pozitif yönde yordadığı, 18-20 yaş hariç tüm gruplarda İleriye Yönelik Kaygının diğer bir pozitif yordayıcı olduğu gözlenmiştir. 21-30 yaş ve 41-68 yaş gruplarında Psikolojik İyi Oluş; 21-30 ve 31-40 yaş gruplarında Bilişsel Esneklik katılımcıların Strateji puanını negatif yönde yordamaktadır. Engelleyici Kaygının tüm yaş gruplarında Kabul Etmeme puanını pozitif yönde yordadığı; 18-20 yaş hariç tüm gruplarda Bilişsel Esnekliğin Kabul Etmeme puanını negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Araştırmada dikkat çeken sonuçlardan biri yaş gruplarına göre elde edilen sonuçlara genel olarak bakıldığında, Engelleyici Kaygının tüm yaş grupları için Strateji ve Kabul Etmeme alt boyut puanlarını pozitif yönde yordadığının görülmesidir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarından İleriye Yönelik Kaygı bireyin beklenmedik olayların üzüntü verici olacağını düşündüğü bilişsel boyutu temsil ederken Engelleyici Kaygı bireyin belirsizlik karşısında işlevsel hareketler sergilemesini engelleyen davranışsal inhibitasyonu ifade eder (McEvoy ve Mahoney, 2012). Duygu düzenleme becerisinde ise bireyin kaygı ve zorluklarıyla başa çıkabilmesi ve işlevselliğine devam edebilmesi önemli bir yer tutar (Jazaieri, Urry ve Gross, 2013). Buna göre, Engelleyici Kaygının bireyin şartlarını objektif bir şekilde değerlendirme ve duygu düzenleme süreçleri için gerekli olan stratejiyi uygulamaya geçirme becerilerini olumsuz etkilemesi doğrultusunda Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Strateji ve Kabul Etmeme alt boyut puanlarıyla pozitif yönde bir ilişkisi olduğu düşünülebilir. Ayrıca yaş gruplarının genelinde alt boyutlara etki eden değişkenler değerlendirildiğinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluşun birlikteliğinin yalnızca iki grupta görülmesi, belirsizliğe tahammülsüzlüğün arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığını ortaya koyan çalışmalarla uyum göstermektedir (Geçgin ve Sahraç, 2017).

Diğer dikkat çeken bir nokta ise yaşla birlikte bilişsel esnekliğin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin artmasıdır. Araştırmanın bu bulgusu Gross ve John' un (2004), hayat deneyimi kazanan ve olgunlaşan bireylerin diğer duygu düzenleme stratejileri arasından daha sağlıklı kabul edilen *bilişsel yeniden yapılandırma* stratejisini daha fazla kullandığı sonucunu elde ettikleri çalışma ile uyum göstermektedir. Giromini, Ales, Campora, Zennaro ve Pignolo (2017)'nün yapmış olduğu çalışmada da duygu düzenleme güçlüğü'nün yaşın artmasıyla birlikte düşme eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda kişilerin artan hayat deneyimleri ve olgunlaşmalarıyla birlikte farklı durumlar karşısında bilişsel yeniden değerlendirme ve esnek bir şekilde mevcut seçeneklerin farkında olma gibi bilişsel becerilerini duygu düzenleme süreçlerinde daha aktif kullandıkları düşünülebilir. Yaşla birlikte Duygu Düzenleme Güçlüğü üzerinde etkisi artan diğer bir değişken Psikolojik İyi Oluştur. Psikolojik İyi Oluş kavramı geliştiren Ryff tarafından (1989)

bireyin hayatında herhangi bir patoloji bulunmaması hali ile sınırlı olmayan, bireyin potansiyelini en üst düzeyde kullanabilmesini, anlamlı ve amaçlı bir hayat sürdürmesini, özerk ve bağımsız olmasını ve temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmesini ifade eden bir kavram olarak geliştirilmiştir. Bireylerin potansiyellerini fark edip kendilerini gerçekleştirmeleri ve yaşamdaki hedeflerini şekillendirmelerinde yaşam tecrübelerinin önemi düşünüldüğünde, bireyin kendine dair öznel bir değerlendirmesini ifade eden psikolojik iyi oluşun hayatlarındaki payının artması ve duygu düzenlemesi gerektiren zor durumlardaki rolü anlaşılacaktır.

Gelir düzeyi açısından bakıldığında tüm gelir gruplarında bütün alt boyut puanları için Engelleme Kaygının pozitif yordayıcı olduğu; Psikolojik İyi Oluşun Dürtü ve Kabul Etmeme alt boyutları hariç diğer alt boyut puanlarında orta ve yüksek gelir grubundaki katılımcılar için negatif yönde yordayıcı olduğu görülmüştür. Bir diğer dikkat çeken bulgu ise düşük gelir grubundaki bireyler için Psikolojik İyi Oluşun hiçbir alt boyut puanını yordamadığının görülmesidir. Psikolojik iyi oluş mutlulukla ilgili olup bireyin sosyal, biyolojik ve psikolojik açıdan kendini geliştirmesini ifade eden bir kavramdır (Altınel, 2018). Bu doğrultuda, bireyin psikolojik iyi oluşunun yaşamdaki temel biyolojik ihtiyaçlarını karşılamasının ardından geldiği düşünülebilir. Fredrickson ve Barrett (2004)'in araştırmasında olumlu duyguların olumsuz yaşantılarla baş etme becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda duygu düzenlemesi gerektiren zorlu durumlarda bireyin başa çıkma kaynaklarının gelişiminde etkili olan olumlu duyguların fazlalığı ve yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşun sürecin daha sağlıklı geçmesine yarar sağlayacağı düşünülebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Literatürde duygu düzenleme güçlüğü'nün bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin ayrı ayrı incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Literatürdeki bulgular incelendiğinde bu üç değişkenin bir arada yer aldığı çalışmaların olmadığı görülmüştür. Bu sebeple araştırma değişkenleri, literatürdeki ilgili çalışmalar temelinde tartışılırken tek ya da iki değişkenin birbirine etki düzeyleri bağlamında ele alınmıştır. Bu doğrultuda çalışmada duygu düzenleme güçlüğü üzerinde Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluşun birlikte ele alınmasının literatüre bütüncül bir bakış açısı sunması yönüyle katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bulguları bazı sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bu sınırlılıkların başında araştırmanın çevrimiçi ortamda yürütülmesi ve katılımcıların internet üzerinden ulaşılan kişilerle sınırlı olması gösterilebilir. Örneklem grubundaki kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısından fazla olması araştırmanın diğer bir sınırlılığı olarak görülebilmektedir. Araştırma bulgularının güvenilirliği katılımcıların internet aracılığıyla doldurmuş olduğu veri toplama araçları ile sınırlı olmaktadır. Literatürde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme güçlüğü'nün birlikte değerlendirildiği çalışmalara rastlanılamaması, araştırma bulgularının literatür kapsamında değerlendirilmesi bağlamında sınırlılık teşkil etmektedir.

KAYNAKÇA

- Akdağ, F. G. ve Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.
- Akhun, M (2012). *Üniversite Öğrencilerinde, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma-Bireyleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research/ Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 155-172.
- Al-Jabari, R. M. (2012). *Relationships among self-esteem, psychological and cognitive flexibility, and psychological symptomatology*. University of North Texas.
- Altun, İ. K. ve Atagün, M. İ. (2019). Sınır kişilik bozukluğunda benlik saygısı, duygu düzenleme gücü ve duygulanım ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(5), 506-514.
- Amato, P. R. (1994). Father-child relations, mother-child relations, and offspring psychological well-being in early adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 56 (4), 1031-1042.
- Amato, P. R., Spencer Loomis, L., & Booth, A. (1995). Parental divorce, marital conflict and offspring well-being during early adulthood. *Social Forces*, 73 (3), 895-915. doi.org/10.1093/sf/73.3.895
- Arabacı, L., Dağlı, D. A. ve Gülsenay, T. A. Ş. (2018). Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme gücü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlılık Dergisi*, 19(1), 10-16.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: şimdi ve burada bilinçli farkındalık*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational psychologist*, 28(2), 117-148.

- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C. ve Regalia, C. (2001). Socio-cognitive self-regulatory mechanisms governing transgressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 125-135.
- Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjorn, B. H. & Pons, F. (2012) Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: *Gender differences Personality and Individual Differences*, 53, 284-288.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K. ve Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of anxiety disorders*, 22(1), 117-125.
- Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Biswas-Diener, R., Diener, E. ve Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-25.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., ... Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296.
- Boelen, P. A., Reijntjes, A. ve Carleton, N. R. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 133-144.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company.

- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological bulletin*, 107(1), 3.
- Brannon, L. ve Feist, J. (2004). *Health psychology: An introduction to behavior and health*. Belmont, Wadsworth /Thomson Learning, CA (USA).
- Britton, G. I., Neale, S. E., ve Davey, G.C.L. (2018). The effect of worrying on intolerance of uncertainty and positive and negative beliefs about worry. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 62, 65-71.
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., ve Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 91-113.
- Brown M., Robinson L., Campione G.C., Wuensch K., Hildebrandt T. ve Micali N. (2017). Intolerance of uncertainty in eating disorders: a systematic review and meta analysis. *European Eating Disorders Review*, 25(5), 329-343.
- Brown, K. W. ve Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social indicators research*, 74(2), 349-368.
- Budak, C. F. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü* (Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi).
- Budner, S. (1962). Intolerance for Ambiguity as a Personal Variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour research and therapy*, 40(8), 931-945.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222–236.
- Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles'te mutluluk kavramı. *Felsefe Dünyası*, 9.

- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Cardom, R. D. (2017). *The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being* (Doctoral dissertation). University of Kentucky, USA.
- Carleton R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E. ve Antony, M. M. (2014). “But it might be a heart attack”: Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 463–470.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43.
- Carleton, R. N., Norton, M. A., ve Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117.
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J. ve Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A shortversion of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of anxiety disorders*, 21(1), 105-117.
- Čehajić-Clancy, S., Goldenberg, A., Gross, J. J. ve Halperin, E. (2016). Social-psychological interventions for intergroup reconciliation: An emotion regulation perspective. *Psychological Inquiry*, 27(2), 73-88.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Chamberlain, S. R., Fineberg, N. A., Blackwell, A. D., Robbins, T. W. ve Sahakian, B. J. (2006). Motor inhibition and cognitive flexibility in obsessive-compulsive disorder and trichotillomania. *American Journal of Psychiatry*, 163(7), 1282-1284.
- Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 73–102.

- Compas, B. E., Orosan, P. G. ve Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of adolescence*, 16(3), 331-349.
- Csikszentmihalyi, M. ve Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.
- Çiftçi, M. C. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dağ, İ., & Gülüm, V. (2013). Yetişkin Bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4).
- Damasio, A. R. (2004). Emotions and feelings: A neurobiological perspective. A. S. R. Manstead, N. Frijda ve A. Fischer (Ed.), *Feelings and emotions: The Amsterdam symposium* (s. 49–57). Cambridge University Press.
- Değirmenci, S. S. (2017). *Gebelikte ayrılma anksiyetesi ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- DeNeve, K. M. ve Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2), 197.
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E. Şakiroğlu, M. ve Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme

güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 269–278.

- Develioğlu, M. (2006). *Problem çözme becerileri yüksek ve düşük olan üniversite öğrencilerinin karar verme stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Di Tommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., ve Burges, M. (2002). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2) 303-312
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of happiness studies*, 7(4), 397-404.
- Diener, E. ve Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 47(5), 1105.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Dodge, K.A. ve Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation, İçinde J. Garber ve K.A. Dodge (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (s. 3-14). Cambridge University Press, Cambridge.
- Doğan-Laçın, B. G. ve Yalçın, İ. (2015). *Predictive roles of self-efficacy and coping strategies in cognitive flexibility among university students* (Postgraduate Thesis). Ankara University, Ankara.

- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dugas, M. J., Buhr, K. ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. İçinde R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Ed.). *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (s. 142-163). New York, NY: Guilford Press.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. ve Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57 -70.
- Dugas, M. J., Marchand, A. ve Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive- behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 329-343.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: a review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280-300.
- Elmas, H. G., Cesur, G. ve Oral, E. T. (2017). Aleksitimi ve patolojik kumar: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(1),17-24.
- Eren, E. (2010). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, Beta Yayınları, 12. Baskı, İstanbul.
- Erol Z., (2009). *Mükemmeliyetçi kişilik*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Eskin, M. (2014). *Sorun Çözme Terapisi*. Ankara: Hekimler Birliği Yayınevi.
- Evers, C., Stok, F.M. ve de Ridder, D.T.D. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 92-804.

- Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L. ve Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International journal of wellbeing*, 1(1).
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual differences*, 17(6), 791- 802.
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Personality Variable. *Journal of Personality*, 18, 108-143.
- Frensch, P. A. ve Sternberg, R. J. (1989). Expertise and intelligent thinking: When is it worse to know better? *Advances in the psychology of human intelligence*, 5, 157-88.
- Freud, S. ve Jones, E. (1993). *The complete correspondence of Sigmund Freud and Ernest Jones, 1908-1939* (Vol. 1). Harvard University Press.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H. ve 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, 1-19.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327
- Geçgin, F. M. ve Sahrañç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755.
- Gove, W. R., Style, C. B. ve Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults: A theoretical analysis. *Journal of family issues*, 11(1), 4-35.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41–54.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and

- initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gratz, K.L., Rosenthal, M.Z., Tull, M.T., Lejuez, C.W. ve Gunderson, J.G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4), 850–855.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11, 3-16.
- Grenier, S., Barrette, A-M. ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences* 39, 593–600.
- Grenier, S., Barrette, A-M. ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences* 39, 593–600.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 3–24). The Guilford Press.
- Gümüšoğlu, Ö. ve Aşçı, H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110.

- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Gyurak, A., Gross, J. J. ve Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process framework. *Cognition and emotion*, 25(3), 400–412.
- Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K. ve Treasure, J. (2009). Emotion recognition and regulation in anorexia nervosa. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 348–356.
- Hashemi, M. (2011). Language stress and anxiety among the English language learners. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1811-1816.
- Hawkins, D. N. ve Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions* (s. 1-18). Springer, Boston, MA.
- Izard, C. E. (1977). The emotions in life and science. İçinde *Human emotions* (s. 1-18). Springer, Boston, MA.
- Jaffe, J. M. (1995). *Media interactivity, cognitive flexibility, and self-efficacy* (Doctoral dissertation). University of Michigan, USA.
- Janis, I. L., ve Mann, L. (1976). Coping with decisional conflict. an analysis of how stress affects decision-making suggests interventions to improve the process. *American Scientist*, 64, 657-667.
- Jazaieri, H., Urry, H. L., Gross, J. J. (2013). Affective Disturbance and Psychopathology: Regulation Perspective. *Exp Psychopathol*, 4, 584-599.
- John, O. P. ve Gross, J., J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1333.
- John, O. P. ve Gross, J., J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1333.
- Jonassen, D. H. ve Grabowski, B. (1993). Individual differences and instruction. *New York: Allen & Bacon*.

- Joormann, J. (2010). Cognitive inhibition and emotion regulation in depression. *Current Directions in Psychological Science*, 19(3), 161–166.
- Joormann, J., ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298.
- Kara, S. (2014). *Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Karataş, Z., ve Uzun, K. (2018). Positive and negative beliefs about worry as the predictors of intolerance of uncertainty. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1257.
- Kashdan, T. B., Julian, T., Merritt, K. ve Uswatte, G. (2006). Social anxiety and posttraumatic stress in combat veterans: Relations to well-being and character strengths. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 561-583.
- Keren, G. ve Gerritsen, L. E. (1999). On the robustness and possible accounts of ambiguity aversion. *Acta Psychologica*, 103(1-2), 149-172.
- Kessler, R. C. ve McLeod, J. D. (1984). Sex differences in vulnerability to undesirable life events. *American sociological review*, 620-631.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007- 1022.
- Kıran, B., Bozkur, B. ve Cengiz, Ö. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Özyeterliklerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(6), 2401-2409.
- Kim, H. K. ve McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of family Issues*, 23(8), 885-911.
- Kloo, D., Perner, J., Aichhorn, M. ve Schmidhuber, N. (2010). Perspective taking and cognitive flexibility in the dimensional change card sorting (DCCS) task. *Cognitive Development*, 25(3), 208-217.
- Ko, N. Y., Lu, W. H., Chen, Y. L., Li, D. J., Wang, P. W., Hsu, S. T., ... ve Yen, C. F. (2020). COVID-19-related information sources and psychological well-being: An online survey study in Taiwan. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 153.

- Koç, M., İskender, M., Çolak, T. S., Düşünceli, B. (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209.
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. İçinde G. C. L. Davey & A. Wells (Eds.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* (s. 201-216). Wiley Publishing.
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2008). An Investigation of Appraisals in Individuals Vulnerable To Excessive Worry: The Role of Intolerance of Uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619-638.
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 619–638.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: An integrative review. İçinde J. De Houwer ve D. Hermans (Eds.), *Cognition and emotion: Reviews of current research and theories* (s. 128–167). Psychology Press.
- Koole, S. L. ve Rothermund, K. (2011). “I feel better but I don't know why”: The psychology of implicit emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 25(3), 389–399.
- Küçüködük, C. (2015). *Üç-beş yaş arasında ve anaokuluna giden çocuk annelerinin ayrılma kaygısı ve bağlanma biçimleri ile çocuğun davranışları ve ayrılma kaygısı arasındaki ilişki: Bilişsel esnekliğin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Ladouceur, R., Gosselin, P. ve Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933–941.
- Ladouceur, R., Talbot, F. ve Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry: Experimental findings. *Behavior Modification*, 21(3), 355-371.

- Laugesen, N. (2007). *The Relationship between Adolescent Worry, Intolerance of Uncertainty, and Fear of Anxiety* (Unpublished doctoral dissertation). Concordia University, Canada.
- Laugesen, N., Dugas, M. J. ve Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31(1), 55–64.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaption*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Leahy, R. L., Tirch, D. ve Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- Lennon, C. M., Dohrenwend, P. B., Zautra, J.A. ve Marbach, J. J. (1990). Coping and adaptation to facial pain in contrast to other stressful life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1040-1050
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Mahoney, A. E. ve McEvoy, P. M. (2012). A transdiagnostic examination of intolerance of uncertainty across anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(3), 212-222.
- Marganska, A., Gallagher, M. ve Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131–141.
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1996). Communication traits: A cross-generalization investigation. *Communication Research Reports*, 13, 58–67.
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.
- Mauss, I. B., Evers, C. Í., Wilhelm, F. H. ve Gross, J.J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion

- regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(5), 589–602.
- McConnell, J. V., ve Philipchalk, R.P. (1992). *Understanding Human Behavior*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- McNaughton, N., McNaughton, N. ve Mcnaughton, C. (1989). *Biology and emotion*. Cambridge University Press.
- Monat, A. ve Lazarus, R. S. (1991). Stress and coping: Some current issues and controversies. *Stress and coping: An anthology*, 1(1), 1-15.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is Happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Naveh- Benjamin, M., Lin, Y. ve McKeachie (1995). Inferring Student’s Cognitive Structures And Their Development Using The “Fill-In-The-Structure” Technique”. İçinde Nichols, P.; Chipman, S.F. ve Brennan R.L (Ed.), *Cognitively Diagnostic Assesment*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Hillsdale, New Jersey.
- Neumann, A., Van Lier, P. A. C., Gratz, K. L. And Koot, H. M. (2010). Multidimensional assesment of emotion regulation difficulties in emotion regulation scale. *Assessment*, 17(1), 138-149.
- Oğuzdoğan, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme, baş etme stratejileri, algılanan sosyal destek ve alkol/esrar bağımlılığı riski arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin Cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki uyumun incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (Sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46- 58.
- Özgüven, İ. E. (2009). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDR Yayınları.
- Öztürk, Y., Özyurt, G., Tufan, A. E. ve Pekcanlar, A. A. (2018). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda duygu düzenleme güçlükleri ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 188-201.

- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Peker, A. ve Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(2), 66-79.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford university press.
- Piaget, J. (2004). *Çocukta Zihinsel Gelişim* (H. Portaka, Çev.). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Polatçı, S. (2011). *Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri
- Radler, T. B. ve Ryff, C. D. (2010). Who Participates? Accounting for longitudinal retention in the midus national study of health and well-being. *Journal of Aging and Health*, 22(3), 307-331.
- Rice, K. G., FitzGerald, D. P., Whaley, T. J. ve Gibbs, C. L. (1995). Cross-sectional and longitudinal examination of attachment, separation-individuation, and college student adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 73(4), 463-474.
- Roseman, I. J. (1984). Cognitive determinants of emotion: A structural theory. *Review of personality & social psychology*, 5, 11–36.
- Rugancı, N.R. (2008). *Bağlanma biçimi, duygu regülasyonu, psikolojik rahatsızlık ve ilişkisel dDünyanın zihinsel yapılanması arasındaki ilişki* (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Rusch, S., Westermann, S. ve Lincoln, T.M. (2012). Specificity of emotion regulation deficits in social anxiety: An internet study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85, 268–277.
- Ryan, R. M. ve Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological inquiry*, 14(1), 71-76.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. ve Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *The self and society in aging processes*, 247-278.
- Saarni, C. (1990). Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. İçinde R. A. Thompson (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1988: Socioemotional development* (s. 115–182). University of Nebraska Press.
- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Sheppes, G. ve Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 319–331.
- Shipman, K., Zeman, J., Fitzgerald, M. and Swisher, L.M., 2003, “Regulation Emotion In Parent-Child and Peer Relationships: A Comparison Of Sexually Maltreated and Nonmaltreated Girls” *Child Maltreatment*, 8:pp.163-172.
- Sim, L. ve Zeman, J. (2005). Emotion regulation factors as mediators between body dissatisfaction and bulimic symptoms in early adolescent girls. *The Journal of Early Adolescence*, 25, 478-496.

- Smith, C. A. ve Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. İçinde L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (s. 609–637). The Guilford Press.
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Feltovich, P. L., Jacobson, M. J. ve Coulson, R. L. (1991). Cognitive flexibility, constructivism, and hypertext: Random access instruction for advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. *Educational technology*, 31(5), 24-33.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Toksöz, İ. ve Kolburan, Ş. G. (2018). Evli Bireylerde Bağlanma Stiller ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Uzun K. (2016). *Akademik özyeterliliğin yordayıcıları: belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inanç ve akademik kontrol odağı* (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Van Dillen, L. F. ve Koole, S. L. (2007). Clearing the mind: a working memory model of distraction from negative mood. *Emotion*, 7(4), 715.
- Wiese, S. L. (2010). *The downside of self-esteem stability: Does stability impede flexibility* (Unpublished master's dissertation). Florida Atlantic University Boca Raton, Florida.
- Yaşar Ekici, F. ve Balcı, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(1), 65-77.

- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yıldız, B. ve Güllü, A. (2018) Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.
- Yılmaz, Y., Önder, F. C. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğüne yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168-182.
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.
- Yumuşak, F. N. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Yüksel, M. Y., Sayın, M. ve Dinç, S. (2020). Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Yordanmasında Bilişsel Esneklik ve Ruminasyonun Etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 202-218.
- Zahal, O. (2014). *Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki* (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Zelazo, P. D., Craik, F. I. ve Booth, L. (2004). Executive function across the life span. *Acta psychologica*, 115(2-3), 167-183.
- Zlomke, K. R. ve Jeter, K. M. (2013). Stress and worry: examining intolerance of uncertainty's moderating effect. *Anxiety Stress Coping*, 27(2), 202-215.