



The Journal of Academic Social Science Studies

JASSS

International Journal of Social Science

Doi number:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7641>

Number: 70 , p. 135-151, Autumn I 2018

Araştırma Makalesi / Research Article

Yayın Süreci / Publication Process

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date - Yayın Kabul Tarihi / The Published Date

04.08.2018

24.09.2018

Yayınlanma Tarihi / Publication of Acceptance Date

30.09.2018

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN YORDANMASINDA DUYGUSAL ŞEMALARIN ROLÜ: BUCA EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ*
THE ROLE OF EMOTIONAL SCHEMES IN PREDICTING PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS: THE EXAMPLE OF FACULTY OF BUCA EDUCATION

Arş. Gör. Sebahat Sevgi Uygur

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8848-8968>

Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, sevgi.uygur@deu.edu.tr

Öz

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal şemalarının psikolojik esneklik düzeylerini yordayıp yordamadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 2017-2018 güz dönemi eğitim öğretim yılında Buca Eğitim Fakültesinde ve farklı bölümlerde eğitim alan gönüllü 270 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma grubunun katılımcıları tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Araştırmanın verileri Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Kabul ve Eylem Ölçeği II ve Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 paketi kullanılmış ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Buna göre, duygusal şemaların alt boyutları olan duygulardan kaçınma, kontrol edilemezlik, uzlaş, süreklilik, suçluluk, duyguların inkarı, akılcılık, duygulara karşı zayıflık, duyguları zararlı olarak görme, farklılık, onaylanma, hisleri kabullenme, ruminasyon ve anlaşılabilirlik hep birlikte psikolojik esneklik düzeyindeki değişimin %77'sini açıklamaktadır [R=.88, R²=.77, F=9,252; p<.05]. Hisleri kabullenme, geçerlik, kontrol edilemezlik, ruminasyon, duyguların inkarı, suçluluk, anlaşılabilirlik ve duygulardan kaçınma modele anlamlı düzeyde katkı sağlarken; akılcılık, farklılık, onaylanma, uzlaş, duyguları

* Bu çalışma, 28 Nisan-1 Mayıs tarihlerinde Antalya'da düzenlenen "III. INES Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi'nde" sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

zararlı olarak görme ve zayıflık modele anlamlı düzeyde katkı sağlamamaktadır. Ayrıca, duygulara karşı zayıflık, duygulardan kaçınma, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, duyguları zararlı olarak görme, kontrol edilemezlik ve suçluluk psikolojik esneklik ile negatif yönde; anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, süreklilik, onaylanma ve uzlaşma psikolojik esneklik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. İlgili bulgular alanyazın eşliğinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu, Duygusal Şemalar, Psikolojik Esneklik, Regresyon, Üniversite Öğrencileri

Abstract

In this study, it was aimed to investigate whether the emotional schemes of university students predict the levels of psychological flexibility. Participants of the study consisted of 270 students who were trained in the Buca Education Faculty during the fall semester of 2017-2018 and students were selected from different departments by random sampling method. The data of the study were collected through the Leahy Emotional Scale, Acceptance and Action Scale II and Personal Information Form. In the analysis of the data, SPSS 22 package and multiple linear regression analysis technique were used. As a result of the multiple linear regression analysis, it was found that the regression model was statistically significant. According to results, the sub-dimensions of emotional schemes, such as avoidance from emotions, uncontrollability, consensus, duration, guilt, denial of emotions, rationality, weakness towards emotions, seeing emotions as harmful, difference, validation, acceptance of feelings, rumination and comprehensibility accounted for 77% of changing in psychological flexibility level [$R = .88$, $R^2 = .77$, $F = 9,252$; $p < .05$]. While acceptance of feelings, validity, uncontrollability, rumination, denial of emotions, guilt, comprehensibility and avoidance from emotion made a significant contribution to the model, there were not significant contribution of rationality, difference, acceptance of feelings, consensus, seeing emotions as harmful, weakness towards emotions. In addition, weakness towards emotions, avoidance from emotions, rumination, difference, denial of emotions, seeing emotions as harmful, uncontrollability and guilt have a meaningful negative association with psychological flexibility; comprehensibility, acceptance of feelings, duration, consensus, and validation have a meaningful positive association with psychological flexibility. The findings have been discussed in the light of the literature.

Key Words: Emotion, Emotional Schemas, Psychological Flexibility, Regression, University Students

GİRİŞ

Üçüncü dalga olarak kabul edilen Kabul ve Farkındalık Temelli psikolojik danışma yaklaşımları günümüzde büyük ilgi görmektedir ve popülerliğini sürdürmektedir (Hayes, 2004, s.639). Bireyin geçmiş ve gelecek arasında sıkışıp kalmak yerine anı doya doya yaşamasını, duygu, düşünce ve davranışlarını gözlemleyerek farkına varmasını, davranışlarını bu davranışlara müdahale ederek değiştirmek yerine bu davranışların kabulü ile değişimi amaçlayan Kabul ve Farkındalık Temelli yak-

laşımların önemli kavramlarından bir tanesi de psikolojik esnekliktir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007: 228). Alanyazın incelendiğinde; psikolojik esnekliğin çok farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Psikolojik esneklik, istenen ve istenmeyen deneyimlerin varlığının kabul edilmesine odaklanmaktadır. Bireyin bu deneyimlere olan farkındalığı, daha işlevsel ve uyumlu bir hayata sahip olabilmeyi kolaylaştırmaktadır. Birey bu farkındalığın sonucunda bu deneyimlere karşı gösterdiği davranışları değiştirme veya devam

ettirme kararını alma özgürlüğüne sahiptir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 982). Psikolojik esneklik, bireyin bağlam ile etkileşime geçtiğinde anlık deneyimlere kasıtlı olarak açık, esnek ve yargısız bir duruş sergilemesi olarak tanımlanabilmektedir. Ayrıca psikolojik esneklik, bireyin şimdiki zamanda deneyimlediği düşünce, duygu veya beden durumlarına, hedefleriyle ve değerleriyle tutarlı davranışlar gösterme kapasitesi olarak da ifade edilmektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006: 2). Psikolojik esneklik, bireyin değerleriyle uyumlu olan davranışı göstermesini kolaylaştırmak için şimdiki zamanla temasın sürdürülmesidir (Hayes ve Duckworth, 2006). Fujimura ve Okanoya'ya (2012: 578) göre ise; psikolojik esneklik, durumsal talepleri uygun bir şekilde karşılamak için bireyin ortaya koyacağı davranışları değiştirebilmesidir.

Psikolojik esneklik, bireyin ortaya koyacağı davranışların duruma bağlı olduğu, bireyin iç dünyasında gerçekleşen, kalıplaşmış ve tahmin edilebilir hale gelmiş bir değişken olarak ele alınmaktadır. Öte yandan psikolojik esneklik ise; bireyin stres, duygu, düşünce gibi içsel deneyimleri deneyimlemeye olan isteksizliği ve anlamlı aktivitelere odaklanmak ve deneyimlemek yerine artmış kaçınma ve değiştirme çabaları olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve diğ., 2006: 6). Bu kaçınma davranışı aslında paradoksal düzeyde işlemekte ve var olan problemin daha çok artmasına neden olmaktadır (Hayes ve Duckworth, 2006; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006: 14).

Psikolojik esneklik, öz farkındalık ve kabul ile yakından ilişkili bir kavramdır ve birey tarafından amaçlı davranışların seçimine vurgu yapmaktadır (Flaxman, Blackledge ve Bond, 2011). Psikolojik esneklik, psikolojik strese yönelik esnekliği anlamayı kolaylaştıran bir araç olarak da görülmektedir (Kashdan, 2015: 2). Arslan (2016: 351) ise; psikolojik esnekliğin bileşenlerinden biri olan farkında-

lığın, strese negatif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Nitekim yapılan çalışmalar, psikolojik esnekliğin psikolojik ve fiziksel sağlık ile aynı yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir (Röcke ve Brose, 2013: 191). Yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip olan bireylerin strese daha kolay baş ettiği, daha az kronik ağrı ve depresyon yaşadığı ve daha düşük psikolojik esneklik düzeyine sahip olan bireylerin ise daha fazla kaçınma davranışı gösterdiği, daha fazla ağrı ve acı çektiği ve strese yeterince başa çıkamadığı ortaya konmuştur (Berghoff, McDermott ve Dixon-Gordon, 2018: 131; Hayes ve Duckworth, 2006; Kohtala, Muotka ve Lappalainen, 2018: 92; Lin, Klattc, McCracken, Baumeistere, 2018: 664). Bu nedenle psikolojik esneklik düzeyi düşük olan bireylerin stresi azaltmak için daha fazla uyumlu olmayan başa çıkma becerileri kullandıkları ancak bunun sonucunda daha fazla stres yaşadıkları belirtilmektedir. Yani psikolojik açıdan esnek olmayan bireylerin uyumsuz düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları söylenebilir (Sandoz, Wilson, Merwin ve Kellum, 2013: 40). Ancak psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireyler ise kendi değerlerini destekleyen davranışları ortaya koymakta ve olaylara kabul ve daha uyumlu olan başa çıkma stilleri ile yaklaşmaktadırlar (Thompson ve McCracken, 2011: 145).

Psikolojik esnekliğin duygusal deneyimlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Çünkü psikolojik esneklik kavramı duygusal süreçlere de uyarlanabilen bir kavramdır. Duygusal deneyimlerde psikolojik esneklik kavramı, kişinin durum ile duygusal deneyimlerinin uyumlu bir şekilde eşleşmesi yeteneği olarak bilinmektedir (Fujimura ve Okanoya, 2012: 578). Yani bireyin duygusal ifadelerini bastırma veya durumsal taleplere uygun olarak değiştirme kabiliyetidir (Waugh, Thompson ve Gotlib, 2011: 2). Örneğin; negatif duygular ortaya çıktığı zaman psikolojik esneklik düzeyi düşük olan bireyler, içinde buldukları

problemden ya kaçmaya çalışmaktadırlar ya da uyumlu olmayan başa çıkma becerilerini kullanmaktadırlar. Bu durum bireyin hem kendisine hem de diğer bireylere zarar vermesine neden olabilmektedir. Öte yandan psikolojik esneklik düzeyi daha yüksek olan bireyler ise bu negatif duygularını daha başarılı bir şekilde düzenleyebilmektedirler.

Bireyin sergilediği duygusal tepki ve ifadeler, duygusal şemalar tarafından şekillenmektedir. Duygusal şemalar, Leahy (2002: 177) tarafından Wells'in üst bilişsel modeli temel alınarak oluşturulmuştur. Buna göre, duygusal şemalar, bir duygunun ortaya çıkması durumunda bireyin ortaya koyduğu yanıtlar ve stratejilerdir. Greenberg'e (2002) göre ise; bireyin kendisi ve diğerleriyle ilgili olan fizyolojik, algısal, çevresel ve motivasyonel süreçlerini içeren düzenleme biçimleridir. Bu şemalar, duygusal şemalar olarak adlandırılrsa da aslında sadece duyguların değil, bireyin algılarının ve yaşantısının da düzenleyicisi olarak işlev görmektedir. Leahy'nin (2007: 299) modeli incelendiğinde; bu modelde bireylerin duygularıyla baş etme ve onları düzenleme yaklaşımlarına yer verildiği görülmektedir.

Birey duygusal şemaları, duygusal deneyimlerini tanımlamak, onları değerlendirmek amacıyla kullanmaktadır. Bu şemalar, bir tür duygu düzenleme stratejisi rolü görmektedir; çünkü şemalar bireye duygularını nasıl düzenleyecekleri konusunda bir strateji sunmaktadırlar (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011). Nitekim duygu düzenleme güçlüğü de duyguların kabul edilmemesi, anlaşılabilmesi ve farkına varılamaması ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur (Gratz ve Roemer, 2004: 52). Bu durumda duygusal şemalarını uyumlu bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanamayan bireylerin duygularını fark etme, anlama, tanımlama ve kabul etme konusunda sorun yaşayabileceği söylenebilir. Ayrıca yapılan çalışmalar, duygusal şemaların ve bireyin duygularına karşı gösterdiği duygulardan kaçınma, ruminasyon veya duyguları bastırma davranışlarının travma sonrası stres bo-

zukluğu, depresyon, anksiyete gibi psikopatolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Cramer, Gallant ve Langlois, 2005: 588; Imani, Shahabizadeh, Mahmoodirad, 2017: 5556; Leahy, 2002: 178). Duygularını daha çok kabul eden ve daha uyumlu duygusal şemaları kullanan bireylerin ise; psikolojik iyilik düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Leahy, 2003).

Psikolojik esneklik ile duygusal şemaların ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Örneğin; Biron ve Veldhoven (2012: 1274), psikolojik esneklik ile duygusal düzenleme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, psikolojik esnekliğin düşük düzeyde duygusal yorgunluk ile anlamlı olarak ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca psikolojik esnekliğin bireylerin duygularını düzenlemeleri konusunda yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Çünkü psikolojik esnekliğin duyguları bastırma ya da değiştirmek yerine onları kabul etmeyi kolaylaştırdığını göstermişlerdir. Buradan hareketle, psikolojik esnekliğin bileşenlerinden bir tanesi olan kabulün, bastırma ve diğer kontrol temelli stratejilere aslında bir alternatif olarak gösterildiği düşünülmektedir. Bu nedenle psikolojik esnekliğin en önemli kavramlarından olan kabulün anahtar bir rol oynadığı söylenebilir. Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofman (2006: 1252) da, kabul stratejilerinin bastırma stratejilerinin tam tersi olduğunu belirtmiştir. Bunu destekler bir şekilde Levitt, Brown, Orsillo ve Barlow'un (2004: 760) çalışması ise, daha çok kabul mekanizmasını kullanan bireylerin, bastırma mekanizmasını kullanan bireylere kıyasla; deneyimlemeye daha istekli olduklarını ve bu bireylerin kaçınma ile kaygı düzeylerinin daha az olduğunu ortaya koymuştur. Marcks ve Woods (2007: 2648), bastırma durumunda bireylerin daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip olduklarını ancak kabul durumunda hem daha az akılcı olmayan inançlara sahip olduklarını hem de Levitt ve diğerlerinin (2004: 749) de, belirttiği gibi daha fazla deneyimlemeye istekli olduklarını göstermiştir.

Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis (2006: 7), psikolojik esnekliğin psikolojik stres yaratan deneysel kaçınma davranışını azalttığını ifade etmiştir. Buradan yola çıkarak psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerin daha az kaçınma temelli davranışları ortaya koydukları belirtilebilir. Ancak bu görüş ile çelişen bulguların da alanyazında yer aldığı görülmektedir. Örneğin; Vaughan-Johnston, Quickert ve MacDonald (2017: 348), psikolojik esnekliğin romantik ilişkideki bir kıskançlık tehdidi durumunda hangi değişkenlere bağlı olarak davranışta değişkenlik gösterdiğini incelediği çalışmasında psikolojik esneklik ile deneysel kaçınma davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Fakat Marcowski, Bialaszek, Dudek ve Ostaszewski, 2017 yılında yürüttükleri araştırmalarında psikolojik esneklik ile yargısız kabul arasında yüksek düzeyde anlamlı ve aynı yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır (s. 451). Bu çelişkili bulgular bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Levin, Haeger, Pierce ve Cruz (2017: 856) ise; bir telefon programı olarak tasarlanan Kabul ve Kararlık Terapisi ile psikolojik esneklik düzeyini arttırmayı amaçladıkları çalışmanın aynı zamanda öğrencilerin duygularıyla savaşıma, otomatik pilota kalma ve düşüncelere takılıp kalma gibi davranışları anlamlı düzeyde azalttığı görülmüştür. Silberstein, Tirch, Leahy ve McGinn (2012: 414) ise, 107 yetişkin üzerinde bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve duygusal şemalar arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçlar psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin daha uyumlu olan duygusal şemaları kullandıklarını göstermiştir. Bu şemalar şu şekildedir; yüksek değerler, kabul, ifade, kontrol, uzlaş, anlaşılabilirlik. Ayrıca sonuçlar psikolojik esneklik düzeyi düşük olan bireylerin ise daha katı ve daha az uyumlu olan duygusal şemaları kullandıklarını göstermiştir. Bu şemalar ise; suçluluk, duyguları yalın şekilde ele alma, akılcılık, ruminasyon, suçlama, his-

sizlik ve sürekliliktir. Ancak Türkiye’de Yavuz ve diğerleri (2011), tarafından uyarlama çalışması, yurt dışında kullanılan Duygusal Şemalar Ölçeği’nde yer alan alt boyutların tamamı ile uyum göstermemiş ve bazı farklılıklar ortaya koymuştur. Bu nedenle elde edilen bulgunun, bu kültüre uyarlanan Duygusal Şemalar Ölçeği ile Türkiye örnekleminde nasıl bir karşılığı olabileceği bir soru işareti yaratmaktadır.

Meslek hayatında yeni bilgiler öğrenerek geleceklere doğru adım adım ilerleyen üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorluklar ve yaşadıkları stres önemle ele alınan konulardan bir tanesidir. Çoğu zaman alıştıkları evi, yaşamı ve memleketlerini bırakarak yeni bir şehre taşınan üniversite öğrencilerinin yaşadıkları uyum problemleri de hesaba katıldığında duygusal sorunlar daha fazla büyüyebilmektedir. Öğrencilerin bir anda eski sosyal destek kaynaklarından uzaklaşmaları ve yeni sosyal destek kaynağı arayışına girişmeleri de duygusal anlamda onları yıpratmaktadır. Ayrıca Öksüz, Ayvalı, Coşkun, Baba ve İnci’ye (2011: 131) göre, düşük düzeyde sosyal desteğe sahip olmak akılcı olmayan inançları da arttıran bir rol oynamaktadır. Bu nedenle artan akılcı olmayan inançların öğrencilerin üniversite yaşamlarına uyum sağlamalarını zorlaştıracağı söylenebilir. Yeni arkadaşlıklar edinebilme, kendi ayakları üzerinde durmayı öğrenme, sınav, iş bulma kaygısı, aile ve memleket özlemi bu bireylerde yoğun duyguları ortaya çıkartabilmektedir (Dereli ve Karabaş, 2009: 32; Genç, Kaya ve Genç, 2007: 61). Eğer bireyler, bu yoğun duygular ile adaptif bir şekilde başa çıkamazlarsa ve içinde buldukları yeni durumlara esnek bir şekilde uyum sağlayamazlarsa üniversite hayatları depresyon, anksiyete gibi psikopatolojik sorunların eşlik ettiği bir sürece dönüşebilmektedir (Hamarta, 2004). Bu noktada üniversite öğrencilerinin bu problemlerle başa çıkabilmeleri için daha uyumlu başa çıkma yollarına ve daha yüksek

psikolojik iyi oluş ile psikolojik esneklik düzeyine sahip olmaları büyük önem arz etmektedir. Bu bilgiler ışığında, üniversite öğrencilerinin duygusal şemaları ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygusal şemalarının öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyi üzerindeki yordayıcılığını belirlemek amaçlanmaktadır. Daha önce bu iki kavramın Türkiye’de yürütülen çalışmalarda bir arada ele alınmamış olması ve yurt içi alanyazınında özellikle psikolojik esneklik ile yürütülen çalışmaların nicel olarak az oluşu göz önünde bulundurulduğunda bu kavramların orijinalliği ve kültürümüzdeki yerinin ortaya konması açısından bu çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerini yordayan duygusal şemaları belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, var olan bir durumu olduğu haliyle

resmetmeyi hedeflemektedir. İlişkisel tarama modelleri ise, iki ya da daha çok değişken arasındaki birlikte değişimi ve bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Elde edilen ilişkiler, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak değerlendirilmez (Karasar, 2005).

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2017-2018 Güz Döneminde İzmir’in Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesinde farklı lisans programlarında öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 260 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma grubu, ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Uygulama, ders saatlerinin son 20 dakikasında ilgili öğretim elemanlarından izin alınarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların bilgilerinin gizli tutulacağı, elde edilen bilgilerin sadece araştırma amacıyla kullanılacağı ve bu nedenle kişisel bir değerlendirme yapılmayacağı için katılımcılardan ölçekleri dürüst ve içten bir şekilde doldurmaları rica edilmiştir. Örneklemin yaş aralığı 17 ile 28 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 22.82’dir. Araştırma grubunun demografik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kadın	145	55.77
Erkek	115	44.23
Bölüm		
Sınıf Öğretmenliği	40	15.38
Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği	13	5
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	58	22.30
Müzik Öğretmenliği	18	6.92

Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	51	19.61
Okul Öncesi Öğretmenliği	45	17.30
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği	35	13.46
<hr/>		
Sınıf Düzeyi		
1. Sınıf	60	23.07
2. Sınıf	46	17.69
3. Sınıf	65	25
4. Sınıf	89	34.23
<hr/>		
Algılanan Gelir Durumu		
Düşük	32	13.91
Orta Altı	88	33.84
Orta	95	36.53
Ortak Üstü	26	10
Yüksek	19	7.30
<hr/>		
Toplam	260	100
<hr/>		

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Leahy Duygusal Şemalar Ölçeği (LDŞÖ): Leahy, duygusal şemaların anlaşılmasında yardımcı olması amacıyla 2002 yılında duygusal şema ölçeğini (LDŞÖ) geliştirmiştir. Ölçek 50 maddelik, 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 14 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; onaylanma, anlaşılabilirlik, suçluluk, duygulara yalın şekilde bakış, yüksek değerler, kontrol edilemezlik, hissizlik, akılcılık isteği, süreklilik, uzlaş, hisleri kabullenme, ruminasyon, dışavurum ve suçlamadır. Ölçek toplam puan vermemekte ancak her bir alt boyuta ait olan puanlar hesaplanmaktadır. Ölçek Yavuz, Türkçapar, Demirel ve Karadere

(2011) tarafından 436 katılımcı ile Türkçe uyarlanmıştır. Ölçeğin iç geçerliği .86 olarak bulunmuştur. Ölçek, orijinal formu gibi 14 alt boyut göstermiştir ancak bu alt boyutlarda farklılıklar olduğu görülmüştür. Buna göre, ölçeğin son halinde yer alan alt boyutlar şunlardır; duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık isteği, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanma, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme, kontrol edilemezlik ve suçluluktur (Yavuz, Türkçapar, Demirel ve Karadere, 2011). Mevcut araştırmada ölçeğin iç geçerliliği ortalama .81 olarak bulunmuştur.

Kabul ve Eylem Formu II (KEF- II): Araştırmada psikolojik esneklik düzeyini ölçmek amacıyla Kabul ve Eylem Formu II kullanılmıştır. Ölçek, Bond ve diğ. tarafından 2816 katılımcı üzerinden 2011 yılında geliştirilmiştir. KEF, 7'li Likert tipinde, toplam puan verebilen, yedi maddelik bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeydeki psikolojik esneklik düzeyine işaret etmektedir. Croanbach Alpha katsayısı, ortalama olarak .84 bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliği .81 ve .79 olarak bulunmuştur. Ölçek 2016 yılında Yavuz ve diğ., tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Güvenirlik ve geçerlik çalışmaları toplamda 474 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Croanbach Alpha katsayısı .84 ve test tekrar test güvenilirliği .85 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada ölçeğin iç geçerliliği .80 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Form, araştırmacılar tarafından araştırma grubunun cinsiyet, yaş, algılanan gelir durumu, sınıf düzeyi ve bölümü hakkında bilgi elde etmek amacıyla geliştirilmiştir.

VERİLERİN ANALİZİ

Veri toplama araçları uygulandıktan

sonra veriler girilmiş ve analizlere başlamadan önce Mahalonobis uzaklıkları hesaplanmış ve uç değerlere rastlanmadığı için tüm veriler analize dahil edilmiştir. Analizler için SPSS istatistik paket programının 22.00 versiyonu kullanılmıştır. Veriler, normallik ve otokorelasyon bakımından değerlendirilmiştir. Normalliği incelemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov kullanılmıştır ve hata terimlerinin normal dağıldığı görülmüştür. Bu hata terimleri arasındaki otokorelasyon ise Durbin Watson ve saçılma grafiği ile incelenmiştir. Hesaplanan Durbin Watson değerinin 2.25 olduğu görülmüştür. Bu değer ve incelenen saçılma grafiği otokorelasyon probleminin olmadığına işaret etmektedir (Küçüksille, 2014). Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ait frekans ve yüzdeler hesaplanmış ve duygusal şemaların psikolojik esnekliği ne oranda yordadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Ele alınan değişkenlerden elde edilen puanların ortalamaları ve standart sapmaları aşağıda Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Ele Alınan Değişkenlerden Elde Edilen Puanların Ortalamaları Ve Standart Sapmaları

	X	SS
Psikolojik Esneklik	24.11	9.42
Duygulara Karşı Zayıflık	17.37	3.83
Anlaşılabilirlik	9.94	2.63
Duygulardan Kaçınma	16.87	3.99
Akılcılık İsteği	11.91	4.34
Hisleri Kabullenme	22.24	3.94
Ruminasyon	15.98	4.79
Farklılık	16.14	2.53

Duyguları İnkâr	6.29	2.72
Süreklilik	9.64	2.63
Onaylanma	5.44	2.09
Uzlaş	4.87	2.31
Duyguları Zararlı Olarak Görme	7.95	2.63
Kontrol Edilemezlik	19.48	3.92
Suçluluk	10.02	2.27

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik puan ortalaması $X=24.11$, duygulara karşı zayıflık puan ortalaması $X= 17.37$, anlaşılrlık puan ortalaması $X= 9.94$, duygulardan kaçınma puan ortalaması $X= 16.87$, akılcılık isteği puan ortalaması $X= 11.91$, hisleri kabullenme puan ortalaması $X= 22.24$, ruminasyon puan ortalaması $X= 15.98$, farklılık puan ortalaması $X= 16.14$, duyguları inkâr puan ortalaması $X=$

6.29, süreklilik puan ortalaması $X= 9.64$, onaylanma puan ortalaması $X= 5.44$, uzlaş

Ele alınan bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilere ise Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	Psikolojik Esneklik
Duygulara Karşı Zayıflık	-.41*
Anlaşılrlık	.73*
Duygulardan Kaçınma	-.21*
Akılcılık İsteği	-.08
Hisleri Kabullenme	.34*
Ruminasyon	-.52*
Farklılık	-.28*
Duyguları İnkâr	-.78*

Süreklilik	.42*
Onaylanma	.16*
Uzlaş	.43*
Duyguları Zararlı Olarak Görme	-.35*
Kontrol Edilemezlik	-.65*
Suçluluk	-.27*

Tablo 3 incelendiğinde bağımlı değişken olan psikolojik esnekliğin, bağımsız değişken olan Duygusal Şemaların her bir alt boyutu ile olan korelasyon ilişkileri görülmektedir. Korelasyon değerleri .16 ile -.78 arasında değişmektedir. Duygulara karşı zayıflık, duygulardan kaçınma, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, duyguları zararlı olarak görme, kontrol edilemezlik ve suçluluk psikolojik esneklik ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahipken; anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, süreklilik, onaylanma ve uzlaş psikolojik esneklik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Akılcılık isteği ile psikolojik esneklik

arasında ise; anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri için çoklu doğrusal regresyon analizi enter yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemi ile katılımcıların aile içi iletişim ile Duygusal Şemalar Ölçeği'nin tüm alt boyutları analize girmiş ve bu değişkenlerin psikolojik esnekliği yordama gücü saptanmıştır. Psikolojik Esnekliğin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına Tablo 4.'te yer verilmiştir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std.Hata	Beta	t	p
Sabit	40.62	11.42		3.56	0.001
Duygusal Şemalar					
Duygulara Karşı Zayıflık	-.05	.52	-.02	-.09	.65
Anlaşılabilirlik	-.85	.32	-.39	-2.69*	.01
Duygulardan Kaçınma	-.19	.25	-.08	-.77*	.01
Akılcılık İsteği	-.38	.24	-.18	-1.61	.116

Hisleri Kabul- lenme	.15	.33	.06	.46*	0.001
Ruminasyon	-.02	.24	-.01	-.07*	.01
Farklılık	.23	.38	.06	.59	.56
Duyguları İnkar	-.58	.34	-.16	-1.69*	.0001
Süreklilik	.73	.36	.21	2.05*	.04
Onaylanma	-.34	.42	-.07	-.80	.43
Uzlaş	-.26	.38	-.06	-.69	.49
Duyguları Zararlı Olarak Görme	-.15	.37	-.04	-.41	.68
Kontrol Edile- mezlik	-.76	.25	-.32	-3.04*	.004
Suçluluk	.64	.36	.15	1.77*	.01

(R=.88, R²=.77, F=9.252; P<.001)

Tablo 4 incelendiğinde, DŞÖ'nün tüm alt boyutlarından elde edilen puanların birlikte psikolojik esnekliğe ait toplam varyansın %77'sini açıkladığı görülmektedir (p<.001). Hisleri kabullenme, süreklilik, kontrol edilemezlik, ruminasyon, duyguların inkarı, suçluluk, anlaşılabilirlik ve duygulardan kaçınmanın regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t puanlarının anlamlı olduğu; ancak akılcılık isteği, farklılık, onaylanma, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme ve zayıflığın regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerlerinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Standartize edilmiş regresyon katsayılarına göre, duygusal şemaların psikolojik esneklik üzerindeki görece önem sırası şu şekildedir; anlaşılabilirlik, kontrol edilemezlik, süreklilik, suçluluk, duyguları inkar, akılcılık, onaylanma,

uzlaş, farklılık, duygulardan kaçınma, hisleri kabul ve duyguları zararlı görme, duygulara karşı zayıflık, ruminasyon.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, duygusal şemaların psikolojik esnekliğin yordanmasındaki rolünün ortaya konmasıdır. Araştırmanın bulguları sonucunda duygusal şemaların psikolojik esnekliğin önemli bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın %77'sini yordadığı görülmüştür. Ayrıca duygulara karşı zayıflık, duygulardan kaçınma, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, duyguları zararlı olarak görme, kontrol edilemezlik ve suçluluk psikolojik esneklik ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Buna göre duygulara karşı zayıflık, duygulardan kaçınma, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, duyguları zararlı olarak görme, kontrol edilemezlik ve suçluluk puanları azaldıkça psikolojik esneklik düzeyinin yükseldiği söylenebilir. Araştırma bulguları, anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, süreklilik, onaylanma ve uzlaşma psikolojik esneklik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Buradan hareketle, anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, süreklilik, onaylanma ve uzlaşma puanları arttıkça psikolojik esneklik düzeyinin arttığı söylenebilir. Fakat akılcılık isteği değişkeni ile psikolojik esneklik arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Yani akılcılık isteği puanlarındaki herhangi bir değişim psikolojik esneklik düzeyinin etkilememektedir.

Elde edilen bulgular sonucunda, duyguları hissetmeyi daha fazla zayıflık olarak algılayan, duyguların kontrol edilemez olduğunu düşünen, sahip olduğu duygularından dolayı suçluluk hissedenen, duyguların ona zarar verdiğini ve bu nedenle duyguları hissetmemeleri gerektiğine inanan, duyguları deneyimlemek ve ifade etmek yerine onları inkar eden, diğerlerinden farklı duygulara sahip olduğunu düşünen, sürekli olarak duyguları üzerine düşünerek kendini duygularına kaptıran, duyguları kabul etmek yerine onlardan kaçan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Benzer bir şekilde; duygularının anlaşılır olduğunu düşünen, duygularından kaçmak veya onları görmezden gelmek yerine onlarla yüzleşerek onları kabul eden, duygularının uzun süreceğine inanan, diğerlerinin duygularını anlayışlı bir şekilde onayladığını düşünen ve duygularını daha çok normalleştirerek, diğer insanlarla benzer duygulara sahip olduğunu fark eden üniversite öğrencilerinin daha yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

Duygusal şemalar ve psikolojik esnekliğin ele alındığı bir çalışmaya Türkiye alan yazınında rastlanılmamıştır fakat araştırma bulguları Silberstein ve diğ. (2012: 415), tara-

findan yapılan çalışmanın bulguları ile (ölçeklerin alt boyutlarının bir kısmı arasında değişiklik olduğu görülse de) büyük benzerlik göstermektedir. Çalışmanın bulgularına göre, psikolojik esneklik; anlaşılabilirlik, yüksek değerler, kabul, kontrol, dışavurum ve uzlaşma ile pozitif; suçluluk, duygulara yalın bakış, akılcılık, ruminasyon, süreklilik, hissizlik ile de negatif yönde anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. İki araştırmadan da elde edilen bulgular doğrultusunda, daha pozitif ve adaptif duygusal şemalara sahip olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve aynı şekilde daha olumsuz ve adaptif olmayan duygusal şemaları kullanan bireylerin ise psikolojik esneklik düzeylerinin daha düşük olduğunu söyleyebiliriz.

Ancak, iki araştırmanın bulguları arasında bulunan farklılıklardan bir tanesi, akılcılık duygusal şemasının Silberstein ve diğerlerinin çalışmasında anlamlı ve negatif bir etkiye sahip olması; Türkiye'deki çalışma grubu üzerinde ise anlamlı bir etkiye sahip olmamasıdır. Akılcılık, bireylerin karar verme süreçlerinde duygularından ziyade akıllarından yararlandıkları, duygulara mantıksal bir zemin aradıkları anlamına gelmektedir. Ancak yapılan çalışmalar akılcılığın, psikolojik iyilik hali ve rahatsızlıklarla olan ilişkisi üzerine kesin bir yargıya varamamış olduğunu ve bu konuyla ilgili literatürde çelişkili bulguların olduğunu göstermektedir (Grossarth-Maticek, Bastiaans ve Kanazir, 1985: 172; Şencan, 2015). Mevcut araştırmada da akılcılığın psikolojik esneklik ile anlamlı bir ilişki göstermemiş olmasının nedeni de bu çelişkiden kaynaklanıyor olabilir. Duyguları yerine sadece akıllarıyla hareket eden bireylerin sağlıklı olmayacağı söylenebileceği gibi; tamamen duygularına göre hareket eden ve karar veren bireylerin de sağlıklı olmayacağı belirtilebilir. Kelly, Tyrka, Anderson, Price ve Carpenter (2008: 95) araştırmasında, duygularını yoğun yaşayan bireylerin karar vermekte güçlük çektiklerini; Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson (2007: 9) ise duygularıyla karar veren bireylerin konular üzerine mantıklı bir çerçe-

vede düşünemediği hatalar yaptığını ortaya koymuştur. Ancak öte yandan akılcılığın çok fazla ön plana çıkarılması, bireyin duygularını deneyimlemesini engelleyebilir. Akılcılık duygusal şemasıyla ilgili olan bu çelişkili görüşlerin, psikolojik esnekliğin üzerindeki etkisini anlamsız kılmasına neden olmuş olabileceği düşünülmektedir.

İki araştırma arasındaki farklardan bir diğeri ise, süreklilik duygusal şemasıyla ilgili olan bulgulardır. Mevcut çalışmaya göre, süreklilik psikolojik esneklik ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki gösterirken; Silberstein, Tirch, Leahy ve McGinn'nin (2012: 415), araştırmasında bu şemanın psikolojik esneklik ile negatif ve anlamlı bir ilişki göstermesidir. Süreklilik şeması, yaşanan duygunun devam edeceğine ilişkin algıyla yakından ilişkilidir. Yapılan araştırmalar, olumsuz duyguların sürekli devam etmesi ve de giderek artmasının iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Öztürk ve Çetinkaya, 2016: 349). Ancak, bahsi geçen duyguların pozitif duygular olması durumunda bu duyguların süreklilik göstermesinin iyi oluşu da pozitif yönde etkileyebileceği düşünülebilir. Bu durumda araştırmanın grubunu oluşturan katılımcıların, süreklilik duygusal şemasıyla ilgili olan maddeleri olumlu duygular çerçevesinde değerlendirmiş olmaları muhtemeldir. Bu bulgu ayrıca, güçlü duygularının sürekli devam edeceğini düşünen bireylerin bu durumu çözülmesi gereken bir stres durumu olarak ele alıp harekete geçmeleri gerektiğine inanarak davranış değişikliğine yönelmeleri şekline de yorumlanabilir. Çünkü psikolojik esneklik davranış değişimi ile de yakından ilişkilidir (Silberstein, Tirch, Leahy ve McGinn, 2012: 415). Bu yönden ele alındığında elde edilen bulgu, beklendik bir bulguya işaret etmektedir.

Psikolojik esnekliğin içerisinde yer alan kabul kavramının (Silberstein, Tirch, Leahy ve McGinn, 2012) duygulardan kaçınma, duyguları inkar, hisleri kabullenme gibi

duygusal şemaları yansıttığı öne sürülebilir. Mevcut araştırmada ise psikolojik esnekliğin duygulardan kaçınma, duyguları inkar ile negatif ve hisleri kabullenme ile de pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Yani bireyin duygulardan kaçınmak, onları inkar etmek yerine duygularını kabullenmesi psikolojik esnekliği olumlu yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalar da duyguları deneyimlemek, kabul etmek ve dışavurmak yerine onları görmezden gelmenin anksiyete, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır (Hayes ve diğ., 2006: 6; Hayes ve Feldman, 2004: 255, Marcowski, ve diğ., 2017: 451). Çünkü ifade edilmeyen bu duygular aslında birey farkında olmasa da birikmekte ve bir süre sonra da bireyin işlevselliğinde pek çok problemi beraberinde getirebilmektedirler. Buradan hareketle kaçmak yerine duyguları olduğu gibi kabul eden yani hisleri kabullenme duygusal şemasını daha çok kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik açıdan daha çok esnekliğe sahip oldukları söylenebilir. Ancak öte yandan bu araştırma; duygularıyla çok fazla uğraşan, sürekli ruminasyon yapan bireylerin düşük psikolojik esnekliğe sahip olduklarını göstermiştir. Bu bulgu, Levin ve diğerlerinin (2017: 856) araştırması ile uyumluluk göstermektedir.

Psikolojik esnekliğin ruh sağlığı üzerine doğrudan etkisinin olduğu söylenebilir. Bu nedenle, araştırmanın sonuçlarının psikolojik esneklik üzerine Türkiye'de yapılan çok fazla çalışma olmadığı da göz önünde bulundurulduğunda alanyazına ışık tutacağı düşünülmektedir. Duygusal şemaların psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin ortaya konması şüphesiz ki psikolojik danışma alanına katkı sağlayacaktır. Araştırmada pozitif ve uyumlu olduğu düşünülen duygusal şemaların psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle, daha uyumlu duygusal şemaları kullanan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri

de yüksek bulunmuştur. Öte yandan daha az adaptif olan duygusal şemaların ise psikolojik esneklik ile negatif ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca tüm duygusal şemaların psikolojik esnekliğin %77'sini anlamlı olarak yordadığı göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile çalışırken duygusal şemalarından yararlanılabileceği söylenebilir. Çünkü toplam varyansın açıklanan %77'lik dilimi büyük bir orana işaret etmektedir. Bu durumda, üniversite öğrencisi olan danışanların adaptif olan duygusal şemalarının geliştirilmesi ve adaptif olmayan duygusal şemalarının farkına varmalarının sağlanarak bu şemaları daha az kullanmalarına yardım edilmesi bu danışanların psikolojik esneklik düzeylerinin artırılması açısından büyük katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında alanda çalışan psikolojik danışmanlara ve araştırmacılara da bazı öneriler sunulabilir;

- 1) Psikolojik esneklik ve duygusal şemalar Türkiye alanyazında çok fazla yer almayan kavramlardır. Bu kavramların arasındaki ilişkinin daha fazla açıklanmasına ve kültürel bağlamdaki farklılıkları açısından da ele alınmalarına ihtiyaç duyulmaktadır.
- 2) Araştırmanın üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı ele alındığında, çalışmanın farklı örneklem grupları üzerinde ve daha büyük araştırma grupları ile yinelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.
- 3) Duygusal şemaların, psikolojik esnekliğin önemli bir yordayıcısı olduğu düşünüldüğünde, psikolojik danışmanların oturumlarda psikolojik esnekliği değerlendirirken duygusal şemaları da göz önünde bulundurmaları kolaylaştırıcı bir rol oynayabilir. Öğrencilerin daha uyumlu duygusal şemalara sahip olmaları üzerine çalışılmasının, bu öğrencilerin psi-

kolojik esneklik düzeylerine de olumlu bir katkısı olacağı söylenebilir.

- 4) Çalışmamızda akılcılık ve süreklilik alt boyutlarına ilişkin sonuçlar alanyazını ile uyumlu sonuçlar vermemiştir. Bu nedenle ileride yapılacak olan çalışmalarda bu değişkenlerin daha dikkatli bir şekilde ele alınması alana katkı sağlayacaktır.
- 5) Araştırma bulgularına göre duygusal şemalar, psikolojik esnekliğin önemli bir yordayıcısı olsa da psikolojik esnekliğin daha iyi bir şekilde açıklanabilmesi için duygusal şemalar dışındaki daha farklı kavramlarla olan ilişkisinin ele alınmasına da ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Arslan, U. (2016). Mindfulness and stress: A quantitative study of therapist trainees. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 48, 344-354.
- Berghoff, C. R., McDermott, M. J. ve Dixon-Gordon, K. L. (2018). Psychological flexibility moderates the relation between PTSD symptoms and daily pain interference. *Personality and Individual Differences*, 124, 130-134.
- Biron, M. ve Van Veldhoven, M. (2012). Emotional labour in service work: Psychological flexibility and emotion regulation. *Human Relations*, 65(10), 1259-1282.
- Bond, F. W., Hayes: C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole N., Orcutt, H. K., Woltz, T. ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behaviour Therapy*, 42(4), 676-88.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, D. J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary ef-

- fects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237. doi:10.1080/10478400 701598298.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. ve Hofman: G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behavior Research and Therapy*, 44, 125-1263.
- Cramer, K. M., Gallant, M. D. ve Langlois, M. W. (2005). Self-silencing and depression in women and men: Comparative structural equation models. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 581-592.
- Dereli, F. ve Kabataş: (2009). Sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 26(1), 31-36.
- Flaxman, P.E., Blackledge, J.T. ve Bond, F.W. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy*. London: Routledge.
- Fujimura, T. ve Okanoya, K. (2012). Heart rate variability predicts emotional flexibility in response to positive stimuli. *Psychology*, 3(8), 578-582. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.38086> adresinden elde edilmiştir.
- Genç, G., Kaya, A. ve Genç, M. (2007). İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin meslek seçimini etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(14), 49-63.
- 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.
- Greenberg, L. S., (2002). *Emotion-focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings*. Washington: DC APA.
- Grossarth-Maticek, R., Bastiaans, J. ve Kanazir, D. T. (1985). Psychosocial factors as strong predictors of mortality from cancer, ischaemic heart disease and stroke: the Yugoslav prospective study. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(2), 167-176.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hayes, A. M. ve Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: science and practice*, 11(3), 255-262.
- Hayes: C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes: C. ve Duckworth, M. P. (2006). Acceptance and commitment therapy and traditional cognitive behavior therapy approaches to pain. *Cognitive and Behavioral Practice*, 13(3), 185-187.
- Hayes: C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes: C., Pistorello, J. ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
- Imani, E., Shahabizadeh, F. ve Mahmoodirad, A. (2017). The role of anxiety and depression on acceptance and action, considering emotional schemas in diabetics of Birjand (Iran). *Electronic Physician*, 9(10), 5551-5559.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Kashdan, T. B. (2015). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Kelly, M. M., Tyrka, A. R., Anderson, G. M., Price, L. H. ve Carpenter, L. L. (2008). Sex differences in emotional and physiological responses to the Trier Social Stress Test. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 39(1), 87-98.
- Kohtala, A., Muotka, J. ve Lappalainen, R. (2018). Changes in Mindfulness Facets and Psychological Flexibility Associated with Changes in Depressive Symptoms in a Brief Acceptance and Value Based Intervention: An Exploratory Study. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 18(1).
- Küçükşille, E. (2014). Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli. SPSS Uygulamalı Çok değişkenli İstatistik Teknikleri içinde (Edt. Şeref Kalaycı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, (9), 177-190.
- Leahy, R. L. (2003). *Emotional schemas and resistance*. New York. Guilford.
- Leahy, R. L. (2007). Emotional Schemas and self help: Homework compliance and obsessive compulsive disorder. *Cognitive & Behavioral Practice*, 14, 297-302.
- Leahy, R. L., Tirsch, D. ve Napolitano, L. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford.
- Levin, M. E., Haeger, J., Pierce, B. ve Cruz, R. A. (2017). Evaluating an adjunctive mobile app to enhance psychological flexibility in acceptance and commitment therapy. *Behavior Modification*, 41(6), 846-867.
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo: M. ve Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35, 747-766.
- Lin, J., Klatt, L. I., Mccracken, L. M. ve Baumeister, H. (2018). Psychological flexibility mediates the effect of an online-based acceptance and commitment therapy for chronic pain: an investigation of change processes. *Pain*, 159(4), 663-672.
- Marcks, B. A. ve Woods, D. W. (2007). Role of thought-related beliefs and coping strategies in the escalation of intrusive thoughts: An analog to obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 45(11), 2640-2651.
- Marcowski, P., Białaszek, W., Dudek, J. ve Ostaszewski, P. (2017). Higher behavioral profile of mindfulness and psychological flexibility is related to reduced impulsivity in smokers, and reduced risk aversion regardless of smoking status. *Polish Psychological Bulletin*, 48(4), 445-455.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers: S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*, 16(2), 361-388.
- Öksüz, Y., Ayvalı, M., Coşkun, K., Baba, M. ve İci, A. (2011). Algılanan Sosyal Destekle Akılcı Olmayan Davranışlar İlişkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 4(1), 119-136.
- Öztürk, A. ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Journal of Educational Sciences*, 42, 335-356.
- Röcke, C. ve Brose, A. (2013). Intraindividual variability and stability of affect and well-being. *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 26(3), 185-199 <http://dx.doi.org/10.1024/1662-9647/a000094> adresinden elde edilmiştir.
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M. ve Kellum, K. K. (2013). Assessment of

- body image flexibility: The body image-acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1), 39-48.
- Silberstein, L. R., Tirsch, D., Leahy, R. L. ve McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-419.
- Şencan, B. (2015). *Bağlanma örüntüleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkilerde duygusal şemalar, duygusal zorlanmaya tolerans ve kişilerarası beklentilerin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Thompson, M. ve McCracken, L. M. (2011). Acceptance and related processes in adjustment to chronic pain. *Current pain and headache reports*, 15(2), 144-151.
- Waugh, C. E., Thompson, R. J. ve Gotlib, I. H. (2011). Flexible emotional responsiveness in trait resilience. *Emotion*, 11(5), 1059-1067 <http://dx.doi.org/10.1037/a0021786> adresinden elde edilmiştir.
- Vaughan-Johnston, T. I., Quickert, R. E. ve MacDonald, T. K. (2017). Psychological flexibility under fire: Testing the incremental validity of experiential avoidance. *Personality and Individual Differences*, 105, 335-349.
- Yavuz, K. F., Türkçapar, M. H., Demirel, B. ve Karadere, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanları örnekleminde Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirliği. *Düşünen Adam Psikiyatri Nöroloji Bilim Dergisi*, 24, 273-82.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(4), 329-444. doi: 10.5455/bcp.20160223124107.

Citation Information/Kaynakça Bilgisi

- Uygur, S. S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yordanmasında Duygusal Şemaların Rolü: Buca Eğitim Fakültesi Örneği, *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, Doi number:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7641>, Number: 70 Autumn I 2018, p. 135-151.

