

Yetişkin Eğitimi Açısından Ruminasyon, Sıkıntıya Dayanma ve Bilişsel Esnekliğin İncelenmesi

Ahmet Özbay[1], Süleyman Kahraman [2], Nuran Altun [3]

[1] Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, ahmetozbay@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-5021-5980

[2] Doç. Dr., İstanbul Beykent Üniversitesi, suleymankahraman@beykent.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8223-4614

[3] Klinik Psikolog, Bağımsız Araştırmacı, nunu.psk@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-9224-1247

Özet

Bu araştırmada, yetişkin eğitimindeki bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında ruminatif tepki verme eğilimi, sorunlara ilişkin sıkıntıya dayanıklılık ve bilişsel esneklik kapasitesinin birlikte ele alınması ve aralarında bir ilişkinin olup olmadığının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında, çeşitli demografik değişkenlere göre ruminasyon, sıkıntıya dayanma ve bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 18 yaş üstünde 222'si kadın, 145'i erkek 367 yetişkin birey oluşturmaktadır. Veri toplama aşamasında Demografik Bilgi Formu, Ruminatif Tepkiler Ölçeği, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinden faydalanılmıştır. Araştırmada kullanılan değişkenlerin birbiri ile ilişkisini incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi yapılmış olup, temel değişkenler ile demografik bilgilerin ilişki analizleri sırasında Bağımsız örneklem t testi ile tek yönlü ANOVA testlerinden ve regresyon analizlerinden faydalanılmıştır. Bulgulara göre; Ruminatif Tepkiler Ölçeği ile Sıkıntıya Dayanma ölçek puanları arasında negatif, anlamlı ilişki vardır. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ile Bilişsel Esneklik ölçek puanları arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır. Ölçek puanlarının arasında cinsiyet ve ilişki durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık yoktur. Bilişsel Esneklik Envanteri puanlarında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuş ancak, post hoc testleri hangi grup lehine olduğunu belirlememiştir. Sıkıntıya Dayanma ve Bilişsel Esneklik ölçek puanlarının arasında çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur. Buna karşın, çalışmayanların ruminatif tepki verme eğilimi düzeyleri çalışanlarınkinden anlamlı şekilde yüksektir. Psikolojik yardım almış olanların ruminatif tepki verme eğilimi düzeyleri psikolojik yardım almamış olanlarınkinden anlamlı şekilde yüksektir. Ruminasyonun sıkıntıya dayanma üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Son olarak bulgular, alanyazındaki diğer çalışmalar göz önünde tutularak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ruminasyon, sıkıntıya dayanma, bilişsel esneklik

An Examination of Rumination, Distress Tolerance and Cognitive Flexibility in Terms of Adult Education



Abstract

In this study, it was aimed to examine the tendency to ruminative reactivity, distress resilience and cognitive flexibility capacity of individuals in adult education in the face of challenging life events and to evaluate whether there is a relationship between them. In addition, it was examined whether rumination, distress resilience and cognitive flexibility levels differed according to various demographic variables. The sample of the study consisted of 367 adult individuals over the age of 18, 222 of whom were female and 145 of whom were male. In the data collection phase, Demographic Information Form, Ruminative Reactions Scale, Distress Resistance Scale and Cognitive Flexibility Inventory were utilized. Pearson Product Moment Correlation Coefficient Analysis was used to examine the relationship between the variables used in the study, and Independent sample t test and one-way ANOVA tests and regression analysis were used during the relationship analysis of the basic variables and demographic information. According to the findings; there is a negative, significant relationship between the Ruminative Reactions Scale and the Distress Endurance Scale scores. There is a positive and significant relationship between the Distress Resistance Scale and Cognitive Flexibility scale scores. There is no significant difference between the scale scores according to gender and relationship status variables. There was a significant difference in Cognitive Flexibility Inventory scores according to the educational status variable, but post hoc tests did not determine which group was in favor. There was no significant difference between the Distress Tolerance and Cognitive Flexibility scale scores according to the employment status variable. However, the levels of ruminative reactivity of those who were not working were significantly higher than those of those who were working. The levels of ruminative reactivity of those who have received psychological help are significantly higher than those of those who have not received psychological help. Cognitive flexibility was found to have a partial mediating role in the effect of rumination on distress tolerance. Finally, the findings are discussed in the light of other studies in the literature.

Keywords: Rumination, distress tolerance, cognitive flexibility



Giriş

Ruminasyon, sıkıntıya dayanma ve bilişsel esneklik yapıları, yetişkin eğitimini anlamada ve geliştirmede kritik öneme sahiptir. Bu psikolojik faktörler, yetişkin bir öğrencinin eğitim sürecini, öğrenme deneyimini ve akademik başarısını doğrudan etkilemektedir.

Ruminasyon, sıkıntılı olaylar hakkında ısrarcı ve tekrarlayıcı düşünme ile karakterize edilir ve yetişkin eğitiminde öğrenme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Örneğin, bir yetişkin öğrenci zor bir konu üzerinde çalışırken sürekli başarısızlık korkusu ile meşgul olursa, bu durum konsantrasyonunu ve bilgi işleme kapasitesini azaltabilir. Araştırmalar, yüksek düzeyde ruminasyonun, bilişsel esnekliğin azalmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Bougherra, 2023). Yetişkin eğitiminde, ruminasyonu azaltmaya yönelik stratejiler (örneğin, farkındalık temelli teknikler veya bilişsel yeniden yapılandırma), öğrencilerin daha etkili öğrenmesine ve akademik zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Sıkıntıya dayanma kapasitesi, yetişkin öğrencilerin eğitim sürecinde karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmesinde önemli bir rol oynar. Yetişkin eğitiminde, öğrenciler genellikle iş, aile ve eğitim sorumluluklarını dengeleme baskısı altındadır. Sıkıntı toleransı yüksek olan bireyler, bu çoklu talepleri yönetmekte ve akademik görevlere odaklanmakta daha başarılıdır. Çalışmalar, sıkıntı toleransı daha yüksek olan bireylerin stresi yönetmek ve zorluklara yanıt olarak bilişsel stratejilerini uyarlamak için daha donanımlı olduklarını göstermiştir (Al-Zoubi, 2020). Yetişkin eğitimi programlarında sıkıntıya dayanma becerilerini geliştirmeye yönelik modüller (örneğin, stres yönetimi teknikleri veya duygusal düzenleme stratejileri), öğrencilerin akademik dayanıklılığını artırabilir ve eğitim hedeflerine ulaşma olasılıklarını yükseltebilir (Oishi vd., 2018).

Yaşam boyunca, çözüme ulaştıramayacağımızı ve üstesinden gelemeyeceğimizi düşündüğümüz çok sayıda sorunla karşı karşıya kalmaktayız. Sürekli yakındığımız sıkıntı hali, sorunlarımıza bağlı olarak ruhsal açıdan rahatsızlık veren, fiziksel ya da bilişsel deneyimlerimize bağlı gelişen olumsuz duygu durumu olarak tanımlanabilir. Sıkıntıya dayanma kapasitesi, olumsuz duygusal durumlarla baş edebilme, bunları tolere etme becerisi olarak görülmektedir ve duygusal sorunlara karşı ruh sağlığını koruyucu etkiye sahiptir. Simons ve Gaher (2005) "bireyin olumsuz duygusal bir durumu yaşantılama ile ilgili beklenti ve değerlendirmelerini içeren bir üst-duygu (meta-emotion) yapısı" şeklinde tanımlamışlardır. 4 farklı boyutu vardır: Tolere edebilme, değerlendirme-kabullenebilme, regülasyon ve sıkıntıya odaklanma (Mallı, 2019). Sıkıntıya dayanma düzeyi düşük bireyler, rahatsızlık verici durum ve duyguları katlanılamaz bulurlar. Onlardan uzaklaşmak için uyumsuz yollara başvurur, kaçınırlar. Kaçınamamaları halinde günlük yaşam işlevsellikleri bozulmaktadır (Aydın, 2015).

Alan yazında sıkıntıya dayanmanın ruhsal bozukluklarda rol oynadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Travmatik stres belirtileri, kişilik bozuklukları, alkol ve madde bağımlılıkları (Bahadır vd., 2019; Köroğlu, 2018; Udum, 2018, Ketcher vd. 2021), farkındalık, ruminasyon ve duygu tepkiselliği (Feldman vd., 2014; Slabbert vd, 2021), intihar düşüncesi (Kyron vd., 2021), depresyon (Lass & Winner, 2020) bunlardan bazılarıdır. Bunların yanında sıkıntıya dayanma kapasitesinin, öz-yeterlik (Çutuk, 2018), yaşam doyumu/anlamı (Avşaroğlu & Koç, 2019; Özyürek, 2021), Covid 19 sonrası sosyal endişe (Değirmenci, 2020) ve sosyal medya rolü (Sezgin & Şimşek, 2019), gibi değişkenler ile birlikte çalışıldığı araştırmalara da rastlanmaktadır.

Jeffries vd. (2016), sıkıntı toleransının dört özel duygu düzenleme stratejisinin (bastırma, kaçınma, ruminasyon ve yeniden değerlendirme) kullanımındaki rolünü değerlendirdikleri çalışmalarında, düşük sıkıntı toleransının önemli ölçüde bastırma, kaçınma ve ruminasyon kullanımını arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde, Slabbert vd. (2018), intihar dışı kendine zarar verme davranışında sıkıntıya dayanmanın rolünü inceledikleri çalışmalarında, ruminasyon ve sıkıntı toleransının, bu davranışların gerçekleşme olasılığını tahmin etmek için etkileşime girdiklerini görmüşlerdir. Kişi yoğun duygular yaşıyor, duygusal yaşantılarının sebep ve sonuçları hakkında ruminatif biçimde düşünüyor, bu ruminasyon döngüsünü kırmak için kendine zarar vermeyi seçebilir. Özellikle sıkıntıya karşı düşük tolerans söz konusuysa ve zarar verici davranışın duygu düzenlemede etkili olduğunu düşünmüşse, kişi kendine zarar verme sayısını arttırabilmektedir.

Alanyazına bakıldığında ruminasyonla ilgili çalışmalarda daha çok ruminasyonun depresif belirtiler, anksiyete ile bağlantısı gözlenmiştir (Başaran vd., 2019; Bulut vd., 2020; Kahraman & Ötünçtemur, 2020; Yılmaz, 2015; Yılmaz vd., 2015; Yıldız & Eldeleklioğlu, 2019; Kocabıyık & Bacioğlu, 2020; Starr & Davila, 2012; Hasegawa vd., 2017; Statrtup vd., 2013). Ertaç (2021), farklı obsesif inanış düzeylerindeki katılımcılarda, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmalar puanları arasındaki farklılıkları incelediği çalışmasında orta yüksek obsesif inanca sahip katılımcıların diğer katılımcılardan daha yüksek ruminasyon skoruna sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ruminasyon sürecinin yaşamımızdaki yoğun etkisi düşünülünce birçok farklı konuyla birlikte araştırılması beklendiği bir sonuçtur. Bu konulardan bazıları, travma yaşantısı ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Yazıhan &Yelboğa, 2019; Öcalan & Özçetin, 2020; Eker, 2016; Contractor vd., 2017; Christ vd., 2020; Mathes vd., 2020), bilinçli farkındalık ve stres düzeyi (Önder & Utkan, 2018; Aktepe & Tolan, 2020; Efe, 2018), kanser deneyimi (Öcalan & Özçetin, 2020; Yastıbaş & Karaman, 2021; Hill & Watkins, 2017), öfke (Peters vd., 2014), öz-duyarlılık ve tükenmişlik (Ülker & Çakar, 2019), bilişsel çarpıtma, benlik farklılaşması ve affedicilik (Önal, 2014; Oral, 2016; Yıldız, 2019), psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık (Aydın & Özcan, 2021; Öcalan & Özçetin, 2020), erken dönem uyumsuz şemalar, üst bilişler (Demir, 2021; Yılmaz, 2016; Yazıhan & Yelboğa, 2019) olarak örneklenebilir. Çalışmalarda genellikle benzer sonuçlar elde edilmiş, ruminasyonun kişiyi içinde bulunduğu durumu daha da olumsuz algılamasına ve sıkıntıyla baş etme gücünün azalmasına yol açtığı görülmüştür.

Günlük yaşam içinde kişiyi ruminatif tepki vermeye itecek çok sayıda sıkıntı verici stres kaynağı mevcuttur. Sorun yaşamak ve bu sorunla mücadele etmek kaçınılmazdır. Birey, bir sorunla karşılaştığında olası neden ve çözüm yollarını düşünür. İçlerinden uygun olanı harekete geçirir. Deneyimlerine ve olasılıklı düşünme becerilerine rağmen beklenmedik bir sonuç ortaya çıkarsa bireyden beklenen, bilişsel esneklik ile bu karmaşadan kurtulmanın yeni bir yolunu bulabilmesidir (Çuhadaroğlu, 2013; Kömür, 2018).

Bilişsel esneklik, yetişkin eğitiminde etkili öğrenme stratejilerinin önemli bir bileşenidir. Öğrencilerin yeni bilgi veya zorluklarla karşılaştıklarında bakış açılarını ve yaklaşımlarını değiştirmelerine olanak tanır (Valeriaa Caretti & Marije, 2024). Yetişkin öğrenciler için bu özellikle önemlidir, çünkü genellikle önceki bilgi ve deneyimlerini yeni öğrenme ortamlarına entegre etmeleri gerekir. Bilişsel esnekliği arttırmaya odaklanan eğitim müdahalelerinin yalnızca akademik performansı değil, aynı zamanda öz-düzenlemeye dayalı öğrenme için gerekli olan üstbilişsel becerileri de geliştirdiği gösterilmiştir (Ballouk vd., 2022). Örneğin, problem tabanlı öğrenme veya vaka çalışmaları gibi yaklaşımlar, yetişkin öğrencilerin bilişsel esnekliğini geliştirerek, karmaşık problemleri çözmelerine ve bilgiyi farklı bağlamlara uygulamalarına yardımcı olabilir (Begum, 2023).

Yetişkin eğitiminde, bu üç yapının etkileşimi özellikle önemlidir. Düşük ruminasyon, yüksek sıkıntıya dayanma kapasitesi ve yüksek bilişsel esneklik, yetişkin öğrencilerin akademik zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına, stresli durumları daha iyi yönetmelerine ve yeni öğrenme fırsatlarına daha açık olmalarına olanak tanır.

Ayrıca, bilişsel esneklik ile öğrenme stratejileri arasındaki ilişki de önemlidir. Araştırmalar, öz-düzenlemeye dayalı öğrenme stratejilerini kullanan öğrencilerin daha yüksek düzeyde bilişsel esneklik sergileme eğiliminde olduğunu ve bunun da daha iyi akademik performansla ilişkili olduğunu göstermektedir (Tüfekçibaşı & Şahin, 2020). Bu durum, bilişsel esnekliğin yetişkin eğitimi müfredatının bir parçası olarak öğretilmesinin önemini vurgulamaktadır; çünkü bu, öğrenenlerin stratejilerini uyarlamalarını ve öğrenme çıktılarını iyileştirmelerini sağlayabilir.

Kuramcılara göre bilişsel esnekliğe sahip olmak olumsuzluklara karşı tolerans, yeni durumlara uyum, iç görü gerektirir. Bu bireyler, sorun çözme ve kaygıyla baş etme yetisine sahip, kendine güvenen, hata yaptığında kendini affedebilen, ilişkilerinde uyumlu, sosyal yetkinliği yüksek bireylerdir (Bozkur vd., 2020).

Literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğin; mutluluk (Asıcı & İkiz, 2015; Balta, 2020), sosyal yetkinlik inançları (Bilgin, 2009), yaşam doyumu (Küçük, 2016), problem çözme (Buğa vd., 2018), ilişki doyumu (Toksöz & Kolburan, 2018), stresle başa çıkma (Demirtaş, 2019; Doğan Laçın & Yalçın, 2019), bilinçli farkındalık (Kaymaz & Şakiroğlu, 2020) ile pozitif ilişki gösterdiği bunun yanında öfke (Özdoğan vd., 2021), somatizasyon (Yatar, 2020), nevroz (Clarke & Kiropoulos, 2021), Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtileri (Keith vd., 2015) ile negatif ilişki gösterdiği görülmektedir. Kişinin bilişsel esnekliği arttıkça olumsuz duygu deneyimi azalmakta, olumlu duygulanımı ve yaşadığı sorunla başa çıkma becerisi güçlenmektedir.

Bilişsel esneklik başlıca 3 alan içermektedir: Zor durumları kontrol edilebilir olarak değerlendirme eğilimi, karşılaşılan durumlar ve insan davranışlarının alternatiflerinin var olabileceğini görme becerisi ve üstesinden gelebilmek için çeşitli çözümler üretebilme becerisi (Dağ & Gülüm, 2013). Bilişsel esneklik sayesinde kişi, baş etmesi gereken bir sıkıntı durumuyla karşılaştığında alternatifleri görüp uygun baş etme mekanizmasını kullanabilirse, ruhsal ve fiziksel açıdan sağlıklı davranışlara yönelecek ve psikopatolojik etkiyi azaltarak iyilik haline ulaşacaktır. Birçok terapi tekniği bu bakış açısını barındırmaktadır.

Bilişsel terapiye göre; kişinin duygusal zorluk yaşaması, sorunla karşılaşılan olay, ortam ve olayları değerlendirme şekliyle ilgilidir. “Ya hep ya hiç” stili düşünme, aşırı genelleme, keyfi çıkarsama gibi bilişsel çarpıtmalar, bireyin katı tutumlarını içermektedir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımı ise; kişilerin kendilerini ve çevrelerini değerlendirmelerinde akılcı, esnek ve sabırlı oldukları tarz ile akılcı olmayan, katı ve katlanılmaz bakış açısına değinir (Güvenç, 2019). Bilişsel terapide hedeflenen yapı, bilişsel açıdan esnek olmak ile ilişkilidir. Kişinin düşüncelerine ilişkin aşırı tepkisi, alternatifleri değerlendirmesine engel olur. Davranışının düşünce dışı vurumu olduğunu idrak eden kişi ise davranışına neden olan duyguları bilir ve bilişsel açıdan esnektir (Doğan Laçın & Yalçın, 2019).

Psikolojik bozuklukların birçoğunda kişinin yaşadığı sorunlar, düşünceleri ve duyguları hakkında tekrarlayıcı düşünce süreçleri öne çıkmaktadır. Böyle bakıldığında ruminasyonun, kişinin düşünce sistemlerini dışsal farklılaşmalara uyarlamasını zorlaştırabileceği, aldığı kararlarla ilgili özgüvenini tehdit edeceği ve sonucunda bilişsel esneklik düzeyini azaltacağı ve kişinin işlevsel olmayan tepkiler vereceği düşünülebilir (Gülüm & Dağ, 2012).

Yaşamı boyunca insanların karşısına sayısız sorun çıktığı düşünülürse, kişilerin deneyimledikleri sıkıntılara dayanma, onu idrak etme ve alternatif çözümlere becerisine ihtiyaçları vardır. Sorunlara ilişkin ruminatif tepkiler, sıkıntıya duyulan toleranssızlık ve zor durumlar karşısında bilişsel açıdan olup alternatif üretmemeye durumu, kişide psikolojik ve ilişkisel sorunların ortaya çıkmasını kaçınılmaz kılacaktır. Bu çalışma verilerinin özellikle psikiyatrik tanıları olan kişilerin tedavisinde ve hastalıklara karşı önleyici çalışmalarda, kişinin baş etme becerilerini tanıma ve ihtiyaç duyduğu alanda destek hizmeti sunma açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Özetle, ruminasyon, sıkıntıya dayanma ve bilişsel esneklik arasındaki etkileşim, yetişkin eğitimi anlamak ve geliştirmek için hayati önem taşımaktadır. Eğitimciler, bu psikolojik yapıları eğitim çerçeveleri içinde ele alarak, yetişkin öğrenciler arasında dayanıklılığı, uyarlanabilirliği ve etkili başa çıkma stratejilerini teşvik eden daha destekleyici öğrenme ortamları yaratabilirler.

Bu çalışmanın amacı, yetişkin eğitimindeki bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında ruminatif tepki verme eğilimi, sorunlara ilişkin sıkıntıya dayanıklılık ve bilişsel esneklik kapasitesinin birlikte ele alınması ve aralarında bir ilişkinin olup olmadığının değerlendirilmesidir. Araştırma amacına uygun olarak şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Yetişkin eğitimindeki bireylerde ruminasyon, sıkıntıya dayanma ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yetişkin eğitimindeki bireylerde ruminasyon, sıkıntıya dayanma ve bilişsel esneklik düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma kapsamında, yetişkin eğitimindeki bireylerin ruminatif tepki eğilimi, sıkıntıya dayanma ve bilişsel esneklik düzeyleri ilişkisi değerlendirilmiştir. Ruminasyonun sıkıntıya dayanma üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü bulunup bulunmadığına bakılmıştır.

Örneklemden elde edilen veriler, ilişkisel tarama modeliyle incelenmiştir. Genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli; iki veya daha fazla sayıda değişken arasında, bir arada değişimin varlığını ve/veya derecesini değerlendirmeyi hedefleyen bir araştırma modelidir (Karasar, 2005).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini, 18 yaş üstünde 222'si kadın, 145'i erkek 367 yetişkin birey oluşturmaktadır. Örneklem seçimi, araştırmaya gönüllü olarak katılma esasına dayalıdır. Örneklem kapsamındaki bireylerin yaşları 18 ile 63 aralığında değişmektedir. Örneklemin yaş ortalaması 33,93'tür (ss = 10.188). Araştırma örneklemine ilişkin veriler Tablo 2'de sunulmuştur.

Veri Toplama Araçları

1. Demografik Bilgi Formu:

Örneklem grubundaki yetişkinlerin, araştırma konusuyla ilgili olduğu düşünülen demografik bilgilerini almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış formdur. 6 soru içermektedir. Bunlar; kişinin yaşı, cinsiyeti, çalışma durumu, medeni durumu, eğitim durumu, daha önce psikolojik yardım alıp almadığıdır. Kişi, kendisi için uygun olan seçeneğin başında bulunan kutucuğu işaretleyecektir.

2. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (Distress Tolerance Scale - DTS)

Simons ve Gaher (2005), ölçeği sıkıntıya/olumsuz duyguya dayanma kapasitesini ölçmek amacıyla geliştirmişlerdir. Türkçe uyarlama çalışması Sargın vd. (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipidir (1 tamamen katılıyorum- 5 hiç katılmıyorum) ve 15 maddeden oluşur. Faktör analizi sonucu orijinal halinden farklı olarak üç faktörlü hazırlanmıştır. Öz yeterlilik alt boyutu (6,7,9. madde), kişinin deneyimlenen sıkıntı ile başa çıkmada ne ölçüde yeterli olduğunu; regülasyon alt boyutu (8,13,14. madde), sıkıntıyı düzenlemede başa çıkma veya kaçınmayı; tolerans alt boyutu (1,2,3,4,5,10,11,12,15. madde) ise kişinin sıkıntıya dayanma düzeyi, sıkıntının deneyimini ve etkilerini değerlendirmektedir. 6. Madde ters kodlanmaktadır. Ölçekten yüksek puan almak, sıkıntıya dayanma kapasitesinin fazla olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach α değeri katsayısı .89'dur (Sargın vd., 2012).

3. Bilişsel Esneklik Envanteri

Ölçek, Dennis ve VanderWal (2010) tarafından kişilerin soruluklar karşısında uygun alternatif çözümleri üretme becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. 2 alt boyutu vardır ve ölçekten alınan puanların yükselmesi bilişsel esnekliğin de yükseldiği şeklinde yorumlanır. Alternatifler alt ölçeği, karşılaşılan durum ve davranışların alternatiflerinin var olabileceğini algılama ve çözüm üretme becerisini; kontrol boyutu zor durumların kontrol edilebilir algılanması becerisini değerlendirmektedir. 2,4,7,9,11,15,17. maddeler kontrol, diğerleri alternatifler alt boyutundadır. 2,4,7,9,11,17. maddeler tersine puanlanır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Dağ ve Gülüm (2012) tarafından yapılmıştır ve toplam puan için Cronbach alfa değeri .89 olarak hesaplanmıştır.

4. Ruminatif Tepkiler Ölçeği (Ruminative Responses Scale)

Nolen, Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından depresif duygudurumu söz konusu olduğunda görülen tepkileri ölçmek için oluşturulan 71 maddelik Tepki Biçimleri Envanteri'nin alt ölçeğinden geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Neziroğlu (2010) tarafından yapılmıştır. İki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek 4'lü Likert tipindedir (1 = Hiçbir zaman, 4 = Her zaman). 22 maddelik ölçek ile yapılan analizler ile; 5 maddenin (5, 10, 13, 15 ve 16) "geviş getirircesine düşünme" alt boyutunu, 5 maddenin de (7, 11, 12, 20, 21) "derinlemesine düşünme" alt boyutunu temsil ettiği anlaşılmıştır. Bu çalışmada da alt boyutları ifade eden 10 madde kullanılmış, diğer maddeler analiz dışında bırakılmıştır. Ölçekten yüksek puan kişilerin yüksek düzeyde ruminatif baş etme tepkisi kullandıklarını kabul edilmektedir. Ölçeğin toplam test tekrar korelasyon katsayısının, .72 olduğu görülmüştür. Çeviri sonrası ön çalışmada iç tutarlılık .89 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri 2021 Kasım ve Aralık aylarında, ders kapsamında proje hazırlanması amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Veriler, Google Forms üzerinden hazırlanan linkler ile sosyal medya (Facebook & Instagram), Whatsapp ve e-mail yoluyla internet üzerinden ve ilgili kanalları kullanmayı tercih etmeyen bireyler için hazırlanmış basılı ölçekler ile toplanmıştır. Link paylaşımı yoluyla 302, basılı ölçekler ile 66 adet veri elde edilmiştir.

Bilgilendirilmiş onam formu ile katılımcılar veri gizliliği, ortalama yanıtlama süresi ve araştırmacının iletişim bilgileri gibi konularda bilgilendirilmiştir. Araştırma sürecinde katılımcılardan hiçbir kişisel/ kurumsal bilgi talep edilmemiştir.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada katılımcılara, araştırmacının hazırlamış olduğu Demografik Bilgi Formu, Ruminatif Tepkiler Ölçeği, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri verilmiştir. Alınan verilerin analizi için SPSS programı kullanılmıştır.

Araştırmanın örneklem verilerinin Kurtosis ve Skewness değerlerine bakıldığında dağılımın normal dağılım olduğu görülmüştür. Uç değer niteliğinde 1 katılımcı verisi değerlendirme dışı bırakılmıştır.

Araştırma değişkenleri arasında Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Araştırma değişkenleri ile demografik değişkenlerin her biri için uygun analiz yapılmış; bu aşamada Bağımsız örneklem t-test, tek yönlü ANOVA testlerinden faydalanılmıştır.

Ruminasyon ve bilişsel esnekliğin, sıkıntıya dayanma üzerindeki etkisini saptamak için basit doğrusal regresyon analizleri ve ortak etkisini incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Son aşamada bilişsel esnekliğin modeldeki aracı rolü araştırılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler

	N	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık	α		
RTÖ	367	23,09	6,448	0,260	0,127	-0,478	0,254	.833
SDÖ	367	48,68	11,441	-0,400	0,127	0,059	0,254	.868
BEE	367	67,96	8,845	-1,030	0,127	1,141	0,254	.805

RTÖ: Ruminatif Tepkiler Ölçeği, SDÖ: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği, BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

Tablo 1'de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Ruminatif Tepkiler Ölçeğinin ortalaması 23,09, standart sapması 6,448, çarpıklık değerleri ,260/,127, basıklık değerleri -,478/,254, Cronbach alpha değeri ,833'dür. Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin ortalaması 48,68, standart sapması 11,441, çarpıklık değerleri -,400/,127, basıklık değerleri ,059/,254'tür. Cronbach alpha değeri ,868'dir. Bilişsel Esneklik Envanterinin ortalaması 67,96, standart sapması 8,845, çarpıklık değerleri -1,030/,127, basıklık değerleri 1,141/,254'tür. Cronbach alpha değeri ,805'tir.

Tablo 2. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	222	60,5
	Erkek	145	39,5
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	249	67,8
	Çalışmıyorum	118	32,2
Eğitim Durumu	İlköğretim	59	16,1
	Lise	77	21,0
	Üniversite	179	48,8
	Lisansüstü	52	14,2
Medeni Durum	Evli	212	57,8
	İlişkisi var	56	15,3
	Bekar	99	27,0
Psikolojik Yardım Alma	Evet	105	28,6
	Hayır	262	71,4
Yaş	\bar{x}	33,93	
	ss		10,188

Tablo 2'de araştırma grubuna ait demografik bilgiler verilmiştir. Katılımcı grubun % 60,5'i (222) kadın, %39,5'i (145) erkektir. Katılımcıların %67,8'i çalışıyor, %32,2'si çalışmıyordur. Katılımcıların %16,1'i ilköğretim, %21'i lise, %48,8'i üniversite, %14,2'si lisansüstü mezundur. Katılımcıların %57,8'i evlidir, %15,3'ünün ilişkisi vardır (sözlü, nişanlı, flört), %27'si bekarıdır. Katılımcıların %28,6'sı psikolojik yardım almıştır, %71,4'ü almamıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları 33,93'tür.

Tablo 3. Ölçek Puanlarına Ait Korelasyon Analizi

		1	2	3
1-RTÖ	r	1	-,333**	-,127**
2-SDÖ	r		1	,296**
3-BEE	r			1

RTÖ: Ruminatif Tepkiler Ölçeği, SDÖ: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği, BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

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

Tablo 3'de ara t rmada kullan lan ölçek puanlar na ili kin korelasyon analizi verilmi tir. Buna göre Ruminatif Tepkiler Ölçe i ile S k nt ya Dayanma ölçek puanlar aras nda orta düzeyde, negatif, anlaml ili ki vard r (r= -,333; p<,01). Ruminatif Tepkiler Ölçe i ile Bili sel Esneklik ölçek puanlar aras nda dü ük düzey, negatif, anlaml ili ki vard r (r= -,127; p<,01). S k nt ya Dayanma Ölçe i ile Bili sel Esneklik ölçek puanlar aras nda zay f düzey, pozitif, anlaml ili ki vard r (r=,296; p<,01).

Tablo 4. Cinsiyete Göre RTÖ, SDÖ ve BEE Puanlarının Karşılaştırılması-Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	sd	p																				
Ruminatif Tepkiler Ölçeği	Kadın	222	23,44	6,613	1,287	365	0,199																				
	Erkek	145	22,55	6,172				Sıkıntıya Dayanma Ölçeği	Kadın	222	48,30	11,323	0,789	365	0,430	Erkek	145	49,26	11,634	Bilişsel Esneklik Envanteri	Kadın	222	68,25	8,637	0,758	365	0,449
Sıkıntıya Dayanma Ölçeği	Kadın	222	48,30	11,323	0,789	365	0,430																				
	Erkek	145	49,26	11,634				Bilişsel Esneklik Envanteri	Kadın	222	68,25	8,637	0,758	365	0,449	Erkek	145	67,53	9,168								
Bilişsel Esneklik Envanteri	Kadın	222	68,25	8,637	0,758	365	0,449																				
	Erkek	145	67,53	9,168																							

RTÖ: Ruminatif Tepkiler Ölçeği, SDÖ: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği, BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

Tablo 4'te cinsiyet değişkenine göre RTÖ, SDÖ ve BEE puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları bulunmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre Ruminatif Tepkiler, Sıkıntıya Dayanma ve Bilişsel Esneklik ölçek puanlarının arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur (p>,05).

Tablo 5. Çalışma Durumuna Göre RTÖ, SDÖ ve BEE Puanlarının Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Çalışma Durumu	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
RTÖ	Çalışıyorum	249	22,50	6,356	-2,562	365	0,011
	Çalışmıyorum	118	24,33	6,493			
SDÖ	Çalışıyorum	249	49,05	11,579	0,899	365	0,369
	Çalışmıyorum	118	47,90	11,153			
BEE	Çalışıyorum	249	68,32	8,785	1,110	365	0,268
	Çalışmıyorum	118	67,22	8,964			

RTÖ: Ruminatif Tepkiler Ölçeği, SDÖ: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği, BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

Tablo 5'te çalışma durumu değişkenine göre RTÖ, SDÖ ve BEE puanlarının karşılaştırılması için yapılmış bağımsız örneklem t-test analizinin sonuçları verilmiştir. Sıkıntıya Dayanma ve Bilişsel Esneklik ölçek puanlarının arasında çalışma durumu göre anlamlı farklılık yoktur ($p>,05$). Ruminatif Tepkiler ölçeği puanlarında çalışmayanlar lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür ($t=-2,562$; $p<,05$). Bu sonuca göre, çalışmayanların ruminatif tepki verme eğilimi düzeyleri çalışanlarından anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 6. Psikolojik Yardım Alma Olma Değişkenine Göre RTÖ, SDÖ ve BEE Puanlarının Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Psikolojik Yardım Almış Olma	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
RTÖ	Evet	105	25,49	6,578	4,635	365	0,000
	Hayır	262	22,13	6,150			
SDÖ	Evet	105	47,66	12,667	-1,016	169,074	0,311
	Hayır	262	49,09	10,910			
BEE	Evet	105	67,24	9,343	-0,996	365	0,320
	Hayır	262	68,26	8,639			

RTÖ: Ruminatif Tepkiler Ölçeği, SDÖ: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği, BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

Tablo 6'da psikolojik yardım almış olma değişkenine göre RTÖ, SDÖ ve BEE puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre Sıkıntıya Dayanma ve Bilişsel Esneklik ölçek puanlarının arasında psikolojik yardım almış olma değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>,05$). Ruminatif Tepkiler ölçeği puanlarında psikolojik yardım almış olma lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=4,635$; $p<,05$). Başka bir deyişle, psikolojik yardım almış olanların ruminatif tepki verme eğilimi düzeyleri psikolojik yardım almamış olanlarından anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 7. Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının ANOVA Analizi İle Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	\bar{x}	ss	F	p	Fark
RTÖ	İlköğretim	59	24,42	6,563	1,364	,254	
	Lise	77	22,30	6,465			
	Lisans	179	22,87	6,201			
	Lisansüstü	52	23,48	7,045			
SDÖ	İlköğretim	59	46,59	11,576	1,876	,133	
	Lise	77	47,21	11,478			
	Lisans	179	49,47	10,903			
	Lisansüstü	52	50,56	12,705			
BEE	İlköğretim	59	65,85	7,891	2,980	,031	
	Lise	77	66,47	10,099			
	Lisans	179	68,96	8,621			
	Lisansüstü	52	69,15	8,113			

RTÖ: Ruminatif Tepkiler Ölçeği, SDÖ: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği, BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

Tablo 7'de eğitim durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Bilişsel Esneklik ölçeğinde ANOVA analizi anlamlı fark göstermesine rağmen ($p < ,05$) post hoc testler hangi gruplar arasında fark olduğunu tespit etmemiştir. Diğer ölçek puanlarında anlamlı fark yoktur ($p > ,05$).

Tablo 8. İlişki Durumuna Göre Ölçek Puanlarının ANOVA Analizi ile Karşılaştırılması

	İlişki Durumu	N	\bar{x}	ss	F	p	Fark
RTÖ	Evli	212	22,57	6,308	1,990	,138	
	İlişkisi var	56	23,23	6,806			
	Bekar	99	24,12	6,476			
SDÖ	Evli	212	48,47	11,553	0,125	,883	
	İlişkisi var	56	48,63	10,887			
	Bekar	99	49,16	11,582			
BEE	Evli	212	67,77	8,703	2,485	,085	
	İlişkisi var	56	66,18	11,134			
	Bekar	99	69,38	7,457			

RTÖ: Ruminatif Tepkiler Ölçeği, SDÖ: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği, BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

Tablo.8'de ilişki durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Ölçek puanlarında anlamlı fark yoktur ($p > ,05$). Ruminasyon ve bilişsel esnekliğin, sıkıntıya dayanma üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla basit doğrusal regresyon analizleri ve ortak etkisini saptamak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Son aşamada bilişsel esnekliğin bu modeldeki aracı rolüne bakılmıştır.

Tablo 9. Ruminasyonun Sıkıntıya Dayanma Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

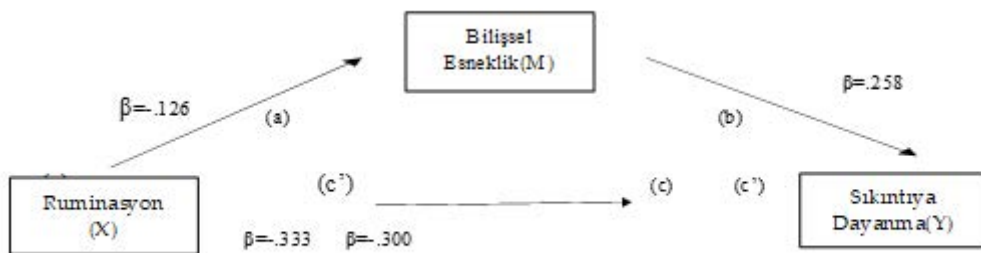
Bağımlı D.	Bağımsız D.	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Bilişsel Esneklik	Sabit	71.978	1.707	-	42.165	.000
	Ruminasyon	-.173	.071	-.126	-2.441	.015
R=.126 R2=.016 Sd:1/365 F:5.958 p=.015						
Sıkıntıya Dayanma	Sabit	62.320	2.098	-	29.693	.000
	Ruminasyon	-.590	.087	-.333	-6.747	.000
R=.333 R2=.110 Sd:1/365 F:45.533 p=.000						
Sıkıntıya Dayanma	Sabit	38.273	4.900	-	7.809	.000
	Ruminasyon	-.532	.085	-.300	-6.262	.000
	Bilişsel Esneklik	.334	.062	.258	-5.386	.000
R=.420 R2=.176 Sd:2/364 F:39.023 p=.000						

Regresyon analizinin 1. aşamasında ruminasyonun bilişsel esneklik üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (a). Ruminasyonun ($\beta=-.126$, $t= -2.441$, $p=.015$), bilişsel esnekliği %1.6 oranında açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.12$, $R^2=.016$, $F:5.958$, $p=.015$).

Regresyon analizinin 2. aşamasında ruminasyonun sıkıntıya dayanma üzerindeki yordayıcı etkisine bakılmıştır (c). Ruminasyonun ($\beta=-.333$, $t=-6.747$, $p=.000$) sıkıntıya dayanmayı %11.0 oranında açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.333$, $R^2=.110$, $F:45.533$, $p=.000$).

Regresyon analizinin son aşamasında ruminasyon ve bilişsel esnekliğin, sıkıntıya dayanma üzerindeki ortak yordayıcı etkisine bakılmıştır (c'). Ruminasyon ($\beta=-.300$, $t=-6.262$, $p=.000$) ve bilişsel esnekliğin ($\beta=.258$, $t=-5.386$, $p=.000$), sıkıntıya dayanmanın %17.6'sını açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.420$, $R^2=.176$, $F:39.023$, $p=.000$).

Aracı etkinin test edilmesi için ihtiyaç duyulan varsayımların çoğunun karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayılarına bakıldığında, bilişsel esneklik modele aracı değişken olarak atandığında ruminasyonun sıkıntıya dayanma üzerindeki etkisinde düşüş olduğu saptanmıştır. Güven aralığı alt & üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=-.117, ULCI=-.007). Buna göre ruminasyonun sıkıntıya dayanma üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur (Tablo 9). Regresyon analizi sonunda elde edilen model Şekil 1'de yer almaktadır.



Şekil 1: Ruminasyonun Sıkıntıya Dayanma Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Model

Sonuç ve Tartışma

Araştırmayla cevap aranan ilk araştırma sorusu “Yetişkin eğitimindeki bireylerde ruminasyon, sıkıntıya dayanma ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindedir. Araştırma bulgularına göre, Ruminatif Tepkiler Ölçeği ile Sıkıntıya Dayanma ölçek puanları arasında negatif, anlamlı ilişki vardır. Sıkıntıya dayanma düzeyi yüksek olan kişilerde ruminasyon eğiliminin düşük olduğu görülmüştür. Aynı şekilde, olumsuz duygulara katlanamayan kişilerin uygun olmayan düzenleme stratejilerini kullanma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Magidson vd. (2013), madde kullanımı ve depresyon durumunda yaşanan stresle başa çıkma yöntemi olarak ruminasyona başvurulması durumunu incelemişlerdir. 128 madde bağımlısıyla yapılan çalışmada, düşük düzeyde sıkıntı toleransı olan kişilerin, olumsuz duygulara tepki olarak ruminasyona ve depresif belirtilere yüksek eğilim gösterdiklerini görmüşlerdir. Jeffries vd. (2016)'nin çalışmasında düşük sıkıntı toleransı bastırma, kaçınma ve ruminasyon kullanımını arttırmıştır. Sitnikov (2014)'un araştırması, tıknircasına yeme bozukluğunda düşük sıkıntıya dayanma düzeyi olan kadınlarda daha yüksek düzeyde ruminasyona işaret etmektedir. Travma etkileri için terapi desteği alan hastalarda, ruminasyonun bireyin travmanın olumsuz duygusal etkileriyle başa çıkma yolu olabileceği ve TSSB belirtilerinin artarak devam edebileceği, bu durumda sıkıntıya dayanma düzeyini yükseltecek uygulamaların faydalı olacağı öngörülmüştür (Erwin vd., 2018). Buna karşın, Mathes vd. (2020), araştırmalarında ruminasyonun TSSB ile ilişkili olmasına rağmen, sıkıntıya toleranssızlığın ruminasyon ile TSSB arasındaki ilişkide aracı rol taşımadığını görmüşlerdir. Bu araştırmanın bulguları arasında psikolojik yardım almış olanların ruminatif tepki verme eğilimi düzeylerinin almamış olanlarıkinden anlamlı şekilde yüksek olduğu da bahsi geçen çalışmalarla paraleldir. Kişinin yaşadığı travmanın ağırlığı karşısında sıkıntıya dayanma becerisi beklenen olumlu etkiyi gösteremeyebilir. TSSB ile ruminasyon arasındaki ilişki aracıdan bağımsız şekilde güçlü olabilir. Travma öyküsü alınırken yaşantının zamanı, kişisel farklılıklar göz önünde bulundurularak etkisi ve şiddeti değerlendirilmelidir. Ruminasyon birçok psikopatolojide ortaya çıkarıcı/sürdürücü etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Ruminatif tepkiler, kişiyi içinde bulunduğu durumu olumsuz değerlendirmeye, baş edilemez algılamasına ve onu psikolojik yardım almaya sevk edecek semptomlara bağlı olarak üzüntü, endişe, karmaşa yaşamasına neden olacaktır. Kişi sürekli olumsuz duygu ve deneyimlerini düşünecek ve yardım alma isteği taşıyacaktır. Uygun terapi yaklaşımı ve teknikler seçilirken, kişilerin sıkıntıya verdikleri tepki ve ruminasyon eğilimleri dikkate alınmalıdır.

Bu araştırmanın bir başka bulgusu, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ile Bilişsel Esneklik ölçek puanları arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu şeklindedir. Sıkıntıya dayanma kişinin olumsuz duygu deneyimlerine ilişkin değerlendirme ve beklentilerini kapsayan bir meta-emosyondur (Sargın vd., 2012). Kişinin içinde bulunduğu sıkıntı verici duruma karşı dayanıklılık göstermesi, en etkili başa çıkma stratejilerini değerlendirmesi, kullanması, bilişsel açıdan esnek olması ile ilgilidir (Çaylak, 2021). Örneğin; sınav kaygısı ile ilgili çalışmada Kırkık (2020), BE düzeyi yüksek kişilerin, sınavlar konusunda yaşadıkları sorunlara karşı esnek tutum sergileyecekleri, dolayısıyla daha düşük sınav kaygısına sahip olabileceklerini belirtmiştir. Ayrıca yüksek bilişsel esnekliğin, sınav kaygısına neden olan çeşitli otomatik düşünce kalıplarının gelişmesini engelleyeceği ve sınav kaygısına bağlı sıkıntılar için koruyucu bir unsur teşkil edebileceğini aktarmıştır. Bunun yanında BE düzeyleri yüksek olan öğrenciler, daha etkili sorun çözme yaklaşımlarına sahiptirler (Buğa vd., 2018). Bilişsel açıdan esnek ve sıkıntıya dayanma becerisi yüksek bireyler, sıkıntı durumunda alternatif çözümler üretebilecek böylece sahip oldukları/algıladıkları içsel ve sosyal desteği sorunlarıyla mücadele etmek için etkili bir şekilde kullanabileceklerdir. Bu, kişinin ruh sağlığını koruyucu ve yaşama etkin katılımını destekleyici bir beceridir. Birçok terapi yaklaşımı (Bilişsel Davranışçı Terapi, Alıcı-Duygusal Davranışçı Terapi, Mindfulness Temelli Yaklaşımlar vb.) farkındalık, dayanıklılık ve alternatif/işlevsel düşünce üretebilmenin değerini vurgulamaktadır.

Anayurt (2017), üniversite öğrencilerine yönelik çalışmasında bilişsel esnekliğin ve ruminasyonun bazı alt boyutlarının birbirlerini yordadığını bulmuştur. Zor yaşam koşullarını kontrol edilebilir bulan öğrencilerde, ruminasyonun derin düşünme seviyesinin daha az olduğunu görülmüştür. Alanyazında bilişsel esneklik ile ruminasyon arasında negatif yönde ilişki olduğunu gösteren başka araştırmalar da mevcuttur (Demirci & Yöyen, 2020; Seçim, 2020; Yüksel vd., 2020). Bulgular, bu araştırmanın “Ruminatif Tepkiler Ölçeği ile Bilişsel Esneklik ölçek puanları arasında negatif, anlamlı ilişki vardır.” sonucuyla uyumludur. Yine bu çalışmada, ruminasyonun sıkıntıya dayanma üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Gabrys ve arkadaşları (2018) duygulara ilişkin düşük bilişsel esnekliğin bir alt boyu olan bilişsel kontrolün yüksek düzeyde ruminasyonla, stres verici bir deneyimden sonra artan olumsuz duygularla ve yüksek depresyon belirtileriyle ilişkili olduğunu görmüşlerdir.

Kişiler yaşadıkları sorunlar karşısında -bu sorunlara eşlik eden psikopatolojik bir tablo bulunsun, bulunmasın olayları farklı bakış açısıyla değerlendirme ve olumsuz duygulardan sıyrılabilme esnekliğini gösteremediklerinde genellikle, uyumsuz bir başa çıkma yöntemi olan ruminasyona teslim olmaktadır. Böylece sorunlarıyla yüzleşmek, onlarla mücadele etmek beklenenden zor olabilmektedir. Kişi yine sorunlarını baş edilmez bulma ve geri çekilme tepkisi gösterecektir. Aksi durumda bilişsel açıdan esnek birey, olumsuz duygu ve düşüncelerle ruminatif biçimde uğraş içinde olmanın kendine verdiği zararı görecek, engelleyecek ve olumlu başa çıkma yöntemlerini tercih edecektir.

Araştırma sonucunda cevap aranan ikinci araştırma sorusu “Yetişkin eğitimindeki bireylerde ruminasyon, sıkıntıya dayanma ve bilişsel esneklik düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Araştırma bulgularına göre, eğitim durumuna göre bilişsel esneklik puanları arasında fark görülmüş ancak, post hoc testleri farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemediştir. Ayrıca, ölçek puanlarının arasında cinsiyet ve ilişki durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık yoktur. Bugay & Erdur-Baker (2011) ve Efe (2018) çalışmalarında kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek ruminasyon puanı elde ettiklerini görmüşlerdir. Küçüker (2016), bilişsel esneklik düzeyinin kadınlarda erkeklerden daha düşük olduğu yönünde sonuç elde etmiştir. Aydın (2015) çalışmasında sıkıntıya dayanma düzeyi açısından cinsiyet ve eğitim durumu anlamlı farklılık oluşturmamışlardır. Bu çalışmaya göre, sıkıntıya dayanma ve bilişsel esneklik ölçek puanlarının arasında çalışma durumu değişkenine göre de anlamlı farklılık yoktur. Buna karşın, çalışmayanların ruminatif tepki verme eğilimi düzeyleri çalışanlarından anlamlı şekilde yüksektir. Çalışan kişilerin günlük yaşamdaki aktivite ve uyaran sayısı daha fazla olduğundan ruminatif uğraşlarının daha az olabileceği varsayılabilir. Psikoterapi hedefleri arasında kişinin yaşama etkin katılımının bulunduğunu düşünürsek, bu araştırmanın bulgularıyla da paralel olarak, ruminatif tepki sıklığını azaltacak unsurlar arasında sıkıntıya dayanma ve bilişsel esneklik düzeyini arttıracak aktif iş yaşamı, üretime katılım gibi uğraşların olumlu etkisinden bahsedebiliriz.

Bulgularımız, yüksek ruminasyon düzeylerinin düşük bilişsel esneklikle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, yetişkin eğitimi bağlamında önemli çıkarımlar sunmaktadır. Ruminasyonun azaltılması, öğrencilerin bilişsel esnekliğini artırarak, karmaşık akademik görevlerde daha iyi performans göstermelerine yardımcı olabilir. Örneğin, bir yetişkin öğrenci yeni bir programlama dilini öğrenirken karşılaştığı zorluklara takılıp kalmak yerine (ruminasyon), farklı çözüm yolları denemeye daha açık olabilir (bilişsel esneklik). Bu, öğrenme sürecini hızlandırabilir ve problem çözme becerilerini geliştirebilir. Bununla birlikte, yetişkin öğrenciler genellikle iş, aile ve eğitim sorumluluklarını dengelemek zorundadır. Sıkıntıya dayanma becerileri yüksek olan öğrenciler, bu çoklu taleplerin yarattığı stresi daha iyi yönetebilir ve akademik görevlere daha fazla odaklanabilir. Örneğin, zorlu bir proje üzerinde çalışırken yaşanan engellere rağmen sebat etme yeteneği, başarılı proje tamamlama oranlarını artırabilir. Ayrıca, yüksek bilişsel esnekliğe sahip yetişkin öğrencilerin daha çeşitli öğrenme stratejileri kullanabilirler. Bu, yetişkin eğitiminde adaptif öğrenme yaklaşımlarının önemini vurgulamaktadır. Örneğin, bir işletme yönetimi kursunda, bilişsel esnekliği yüksek öğrenciler, teorik bilgiyi gerçek dünya senaryolarına daha etkili bir şekilde uygulayabilir, bu da daha derin ve kalıcı öğrenmeye yol açabilir.

Ruminasyon, sıkıntı toleransı ve bilişsel esneklik arasındaki etkileşim, yetişkin öğrenme süreçlerinin karmaşıklığının altını çizmektedir. Örneğin, sıkıntı toleransı düşük olan bireyler ruminasyona daha yatkın olabilir, bu da bilişsel esnekliği daha da azaltabilir ve akademik performansı engelleyebilir (Harel vd., 2023). Tersine, hedeflenen eğitim müdahaleleri yoluyla bilişsel esnekliği artırmak, öğrencilerin daha iyi başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilir, böylece ruminasyonu azaltabilir ve sıkıntı toleransını artırabilir (Al-Zoubi, 2020). Bu birbiriyle bağlantılı durum, yetişkin eğitime duygusal ve bilişsel faktörleri aynı anda ele alan bütüncül bir yaklaşımın, öğrenciler için en faydalı sonuçları sağlayabileceğini göstermektedir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu bulgular, yetişkin eğitiminde psikolojik faktörlerin önemini vurgulamaktadır. Ruminasyonu azaltmak, sıkıntıya dayanma kapasitesini artırmak ve bilişsel esnekliği geliştirmek, yetişkin öğrencilerin akademik başarısını ve genel öğrenme deneyimini iyileştirebilir. Gelecekteki araştırmalar, bu psikolojik faktörleri hedefleyen müdahalelerin yetişkin eğitimindeki etkinliğini deneysel olarak inceleyebilir. Ayrıca, uzaktan eğitim gibi farklı öğrenme ortamlarında bu faktörlerin rolü de araştırılmaya değerdir.

Yetişkin eğitimi programlarına farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) teknikleri entegre edilebilir. Bu, öğrencilerin ruminatif düşünce döngülerini kırmalarına ve daha odaklı bir şekilde öğrenmelerine yardımcı olabilir. Örneğin, her dersin başında kısa bir farkındalık egzersizi yapılması, öğrencilerin zihinsel olarak derse hazırlanmalarını sağlayabilir.

Eğitim programlarına stres yönetimi ve duygusal düzenleme becerileri üzerine atölyeler dahil edilebilir. Bu, öğrencilerin akademik zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Örneğin, sınav dönemlerinde düzenli olarak stres yönetimi oturumları düzenlemek, öğrencilerin performansını artırabilir.

Yetişkin eğitimi müfredatına problem tabanlı öğrenme ve vaka analizleri gibi yaklaşımlar entegre edilebilir. Bu, öğrencilerin bilgiyi farklı bağlamlara uygulamalarını ve çözüm odaklı düşüncelerini teşvik eder. Örneğin, bir hukuk eğitimi programında, öğrencilere farklı yasal senaryolar sunularak, öğrendikleri bilgileri çeşitli durumlara uygulamaları istenebilir.

Bu bağlamda, yetişkin eğitimi programları şu stratejileri benimseyebilir:

Ruminasyonu azaltmak için farkındalık temelli teknikler ve pozitif düşünme alıştırmaları entegre etmek.

Sıkıntıya dayanma kapasitesini artırmak için stres yönetimi ve duygusal düzenleme becerileri üzerine atölyeler düzenlemek.

Bilişsel esnekliği geliştirmek için problem tabanlı öğrenme, vaka analizleri ve interdisipliner projeler gibi çeşitli öğretim yöntemleri kullanmak.

Araştırma sonuçları, 2021 Kasım-Aralık ayları içinde katılımcılara sunulan ölçeklere verilen yanıtlarla ve belirtilen zamanla sınırlıdır. Yetişkin örnekleme yapılan bu çalışma, farklı yaş gruplarında tekrarlanabilir.

Referans

- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme mindfulness: A Current Review. *Current Approaches in Psychiatry*, 12(4), 534-561. <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>
- Altıntaş, M. (2018). Kumar oynama bozukluğu tanısı olan hastalarda, anksiyete, depresyon, ruminasyon ve dürtüsellik. *Cukurova Medical Journal*, 43(3), 624-633. <https://doi.org/10.17826/cumj.356820>
- Al-Zoubi, E. M. (2020). Quality of life and its relationship with cognitive flexibility among higher education students. *Journal of Educational and Social Research*, 10(4), 156. <https://doi.org/10.36941/jesr-2020-0075>
- Anayurt, A. (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]
- Asıcı, E. & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi].
- Avşaroğlu, S. & Koç, H. (2019). Yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.
- Aydın, A., & Ersoy Özcan, B. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(3), 1191-1200. <https://doi.org/10.17826/cumj.925771>
- Aydın, İ. (2015). *Psikopatolojiler ve sıkıntıya dayanamama ile ilgili inançlar arasındaki ilişki: yaygın anksiyete bozukluğu ile obsesif kompulsif bozukluk karşılaştırması* [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Bahadır, E., Güneş, F., & Noyan, C. O. (2019). Madde kullanım bozukluğu olan bireylerde sıkıntıya toleransın madde kullanım sürecine etkisi. *Bağımlılık Dergisi - Journal of Dependence*, 20(4), 214-223.
- Ballouk, R., Mansour, V., Dalziel, B., McDonald, J., & Hegazi, I. (2022). Medical students' self-regulation of learning in a blended learning environment: a systematic scoping review. *Medical Education Online*, 27(1), 2029336. <https://doi.org/10.1080/10872981.2022.2029336>
- Balta, Ş. N. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Başaran, S., Özyağcı, B., & Arkar, H. (2018). Zarardan kaçınma, tekrarlayıcı düşünme, kontrol odağı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiler: durumsal aracılık modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(83), 57-69.
- Begum, N., Udayakumar, K. P., & Ukkipandian, K. (2023). The correlation between cognitive flexibility and learning strategies adopted by medical students. *Cureus*, 15(10), e47560. <https://doi.org/10.7759/cureus.47560>
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bougherra, A., Hamlaoui, A., & Lebchiri, A. (2023). Defining the standard levels of spontaneous cognitive flexibility among master's students. *Physical Education of Students*, 27(4), 156-161. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0402>

Bozkur, B., Kiran, B., & Alıcı, D. (2020). Öğretmen adaylarının çokkültürlü eğitime yönelik tutumlarının yordayıcıları olarak Suriyelilere yönelik toplumsal uzaklık ve bilişsel esneklik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 382-393. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.684692>

Bugay, A., & Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191-201.

Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.

Bulut, M., Mercan, N., & Yüksel, Ç. (2020). Bilişsel çarpıtma düzeyi ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişki: sistematik derleme. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 215-226.

Cenkseven Önder, F., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.444876>

Clarke, E., & Kiropoulos, L. A. (2021). Mediating the relationship between neuroticism and depressive, anxiety and eating disorder symptoms: The role of intolerance of uncertainty and cognitive flexibility. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100101. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100101>

Contractor, A. A., Weiss, N. H., Dranger, P., Ruggero, C., & Armour, C. (2017). PTSD's risky behavior criterion: relation with DSM-5 PTSD symptom clusters and psychopathology. *Psychiatry Research*, 252, 215-222. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.03.008>

Çam Kahraman, F., & Ötünçtemur, A. (2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74.

Çaylak, G. (2021). *Depresif belirtiler, psikolojik dayanıklılık ve sıkıntıya toleranssızlık bağlamında anne kız benzerliği* [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi].

Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101.

Çutuk, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik ile sıkıntıya dayanma düzeyi ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3), 211-218. <https://doi.org/10.18506/anemon.454920>

Dağ, İ., & Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.

Demir, B. (2021). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtilerin ruminatif düşünme biçimi üzerindeki etkileri* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi].

Demirci, O. O., & Güneri Yöyen, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.624377>

Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları / Studies in Psychology*, 39(2), 345-368. <https://doi.org/10.26650/sp2019-0028>

Doğan Laçın, B. G., & Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe University Journal of Education*, 34(2), 358-371.

Doğan Yatar, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde somatizasyon eğiliminin yordanmasında stresle başa çıkma yöntemleri, genel öz yeterlik inancı ve bilişsel esnekliğin rolü* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi].

Efe, İ. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 51(2), 95-119. <https://doi.org/10.30964/auebfd.425619>

Ertaç, B. (2021). *Yetişkin bireylerde obsesif inanış düzeyleri ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel çarpıtmalar ve ruminasyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi].

Erwin, M. C., Mitchell, M. A., Contractor, A. A., Dranger, P., Charak, R., & Elhai, J. D. (2018). The relationship between distress tolerance regulation, counterfactual rumination, and PTSD symptom clusters. *Comprehensive Psychiatry*, 82, 133-140. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2018.01.012>

Feldman, G., Dunn, E., Stemke, C., Bell, K., & Greeson, J. (2014). Mindfulness and rumination as predictors of persistence with a distress tolerance task. *Personality and Individual Differences*, 56, 154-158. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.040>

Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>

Gülüm, İ. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13(3), 216-223.

Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].

Harel, O., Hemi, A., & Levy-Gigi, E. (2023). The role of cognitive flexibility in moderating the effect of school-related stress exposure. *Scientific Reports*, 13(1), 5241. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-31743-0>

Hasegawa, A., Kunisato, Y., Morimoto, H., Nishimura, H., & Matsuda, Y. (2017). How do rumination and social problem solving intensify depression? A longitudinal study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(1), 28-46. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0272-4>

Hill, E. M., & Watkins, K. (2017). Women with ovarian cancer: examining the role of social support and rumination in posttraumatic growth, psychological distress, and psychological well-being. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24(1), 47-58. <https://doi.org/10.1007/s10880-016-9482-7>

Jeffries, E. R., McLeish, A. C., Kraemer, K. M., Avallone, K. M., & Fleming, J. B. (2016). The role of distress tolerance in the use of specific emotion regulation strategies. *Behavior Modification*, 40(3), 439-451. <https://doi.org/10.1177/0145445515619596>

Kaymaz, E., & Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemleri akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.600325>

- Kechter, A., Barrington-Trimis, J. L., Cho, J., Davis, J. P., Huh, J., Black, D. S., & Leventhal, A. M. (2021). Distress tolerance and subsequent substance use throughout high school. *Addictive Behaviors, 120*, 106983. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106983>
- Keith, J., Velezmore, R., & O'Brien, C. (2015). Correlates of cognitive flexibility in veterans seeking treatment for posttraumatic stress disorder. *Journal of Nervous & Mental Disease, 203*(4), 287-293. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000280>
- Kırkık, M. (2020). *Ergenlerde üstbiliş ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide ruminasyon ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi].
- Kömür, B. E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üsküdar Üniversitesi].
- Koroğlu, K. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sıkıntıya dayanma ve alkol kullanımı arasındaki ilişkide başa çıkmanın rolü* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Işık Üniversitesi].
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi].
- Kyron, M. J., Hooke, G. R., Bryan, C. J., & Page, A. C. (2021). Distress tolerance as a moderator of the dynamic associations between interpersonal needs and suicidal thoughts. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 52*(1), 159-170. <https://doi.org/10.1111/sltb.12814>.
- Lass, A. N., & Winer, E. S. (2020). Distress tolerance and symptoms of depression: a review and integration of literatures. *Clinical Psychology: Science and Practice, 27*(3), e12336. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12336>
- Magidson, J. F., Listhaus, A. R., Seitz-Brown, C. J., Anderson, K. E., Lindberg, B., Wilson, A., & Daughters, S. B. (2013). Rumination mediates the relationship between distress tolerance and depressive symptoms among substance users. *Cognitive Therapy Research, 37*(3), 456-465. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9488-x>
- Malli, Y. Ç. (2019). *Yetişkinlerde algılanan sosyal yetkinlik ile sıkıntıya dayanma kapasitesinin dijital oyun oynama motivasyonu ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi].
- Mathes, B. M., Kennedy, G. A., Morabito, D. M., We, A., Bedford, C. E., & Schmidt, N. B. (2020). A longitudinal investigation of the association between rumination, hostility, and PTSD symptoms among trauma-exposed individuals. *Journal of Affective Disorders, 277*, 322-328. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.029>
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 115-121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Oishi, S., Takizawa, T., Kamata, N., Miyaji, S., & Miyaoka, H. (2018). Web-based training program using cognitive behavioral therapy to enhance cognitive flexibility and alleviate psychological distress among schoolteachers: pilot randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols, 7*(1), e32. <https://doi.org/10.2196/resprot.8541>
- Onat Kocabıyık, O., & Donat Bacıoğlu, S. (2020). Durumluk sınav kaygısını yordamada ruminatif tepkiler ve cinsiyetin rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 28*(5), 2165-2172. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.4087>

Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].

Öcalan, S., & Üzar Özçetin, Y. S. (2020). Rumination and its impact on mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of Education and Research in Nursing*, 17(4), 354-358 <https://doi.org/10.5222/head.2020.31549>

Öcalan, S., & Üzar Özçetin, Y. S. (2020). Kanser deneyiminde ruminasyon, tükenmişlik ve psikolojik sağlık. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 12(3), 421-433. <https://doi.org/10.18863/pgy.664396>

Özdoğan, A. Ç., Haspolat, N. K., Çelik, O., & Yalçın, R. Ü. (2021). Ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ve bilişsel esneklik: öfkenin aracı rolü. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 11(2), 826-851. <https://doi.org/10.18039/ajesi.736615>

Özyürek, A. (2021). Otizm spektrum bozukluğu olan çocuğa sahip ebeveynlerde sıkıntıyı tolere etme ve yaşam anlamı arasındaki ilişki. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)*, 11(2), 405-421.

Peters, J. R., Geiger, P. J., Smart, L. M., & Baer, R. A. (2014). Shame and borderline personality features: The potential mediating role of anger and anger rumination. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 5 (1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/per0000022>

Sargın, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Yalçınkaya Alkar, Ö., & Türkçapar, H. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(2012), 152-161.

Sezgin, M., & Şimşek, İ. (2019). Bireyin sıkıntıya dayanması üzerine sosyal medyanın rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1259-1281. <https://doi.org/10.26466/opus.537720>

Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 1-20. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>

Sitkinov, L. (2014). *Emotion regulation strategies in binge eating disorder: rumination, distress tolerance, and expectancies for eating* [Doctoral dissertation, The University of Vermont].

Slabbert, A., Hasking, P., & Boyes, M. (2018). Riding the emotional roller coaster: the role of distress tolerance in non-suicidal self-injury. *Psychiatry Research*, 269, 309-315. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.061>

Slabbert, A., Hasking, P., Notebaert, L., & Boyes, M. (2021). Assessing distress tolerance using a modified version of the emotional image tolerance task. *Journal of Experimental Psychopathology*, 12(2), 204380872110075. <https://doi.org/10.1177/20438087211007597>

Starr, L. R., & Davila, J. (2011). Responding to anxiety with rumination and hopelessness: Mechanism of anxiety-depression symptom co-occurrence? *Cognitive Therapy and Research*, 36(4), 321-337. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9363-1>

Startup, H., Lavender, A., Oldershaw, A., Stott, R., Tchanturia, K., Treasure, J., & Schmidt, U. (2013). Worry and rumination in anorexia nervosa. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(3), 301-316. <https://doi:10.1017/S1352465812000847>

Toksöz, İ., & Kolburan, Ş. G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 17-34.

Toprak Ülker, B., & Çakır, S. G. (2019). Öğretmenlerin eşli ruminasyon ve öz-duyarlık düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(4), 1393-1408. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.20xx.xx.xxxxx-xxxxxx>

Tüfekçibaşı, S., & Şahin, M. (2020). Investigation of the relationship between cognitive flexibility levels and personal features of university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 142-151. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.02.013>

Udum, S. (2018). *Sıkıntıya dayanma ve esrar kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].

Valeriaa Caretti, A., & Marije, N. (2024). Assessing cognitive flexibility: quantitative insights into the impact of adaptive learning technologies in special education. *International Journal of Religion*, 5(10), 1040-1054. <https://doi.org/10.61707/phnszh92>

Yastıbaş, C., & Yılmaz (Karaman), İ. G. (2021). Meme kanseri ve travma sonrası gelişim: sistematik derleme. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 13(3), 490-510. <https://doi.org/10.18863/pgy.817760>

Yazıhan, N., & Yelboğa, Z. (2019). Travma sonrası stres bozukluğu hastalarında üstbilişlere ilişkin inançlar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 445-451. <https://doi.org/10.5505/kpd.2019.08831>

Yukay Yüksel, M., Sayın, M., & Dinç, S. (2020). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının yordanmasında bilişsel esneklik ve ruminasyonun etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı), 202-218. <https://doi.org/10.21733/ibad.776439>

Yıldız, B. (2019). Benlik farklılaşması ve affediciliğin ruminasyonu yordayıcı rolü. *EKEV Akademi Dergisi*, 23(80), 41-56.

Yıldız, M., & Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 27-46. <https://doi.org/10.23863/kalem.2018.97>

Yılmaz, A. E. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 107-115. <https://doi.org/10.5080/u8017>

Yılmaz, A. E., Sungur, M. Z., Konkan, R., & Şenormancı, Ö. (2015). Ruminasyonla ilgili üstbiliş ölçeklerinin klinik ve klinik olmayan Türk örneklemelerindeki psikometrik özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 268-278. <https://doi.org/10.5080/u7879>

Yılmaz, A. E. (2016). Depresyonun üstbilişsel modelinin Türkiye'deki bir üniversite öğrencisi örneğinde incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 100-109. <https://doi.org/10.5080/u13505>