

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ANLAYIŞIN ARACILIK ROLÜ

THE MEDIATING ROLE OF SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN DIFFICULTY IN EMOTION REGULATION AND COGNITIVE FLEXIBILITY

Hatice Deniz ÖZDEMİR*

Geliş Tarihi: 03.06.2024
(Received)

Kabul Tarihi: 11.04.2025
(Accepted)

ÖZ: Bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracılık rolünü araştırmak amaçlanmıştır. Tanımlayıcı ve kesitsel tipte dizayn edilen bu çalışmada Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz-Anlayış Ölçekleri kullanılmıştır. Google form üzerinden çevrimiçi toplanılan verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22.0 ve LISREL 8.80 programları kullanılmıştır. Ölçme modelinde duygu düzenleme ile bilişsel esneklik arasında ilişki ($r = -.81$; $p < .001$); öz-anlayışla bilişsel esneklik arasındaki ilişki ($r = .96$; $p < .001$) ve duygu düzenleme ile öz-anlayış arasındaki ilişkisi ise ($r = -.79$; $p < .001$) olarak bulunmuştur. Yapısal model incelendiğinde, ölçme modelinde duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki ($r = -.81$; $p < .001$) iken, yapısal modelde bu ilişki ($\beta = -.16$; $p > .001$) olarak bulgulanmıştır. Araştırma sonuçları, duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın güçlü aracılık rolünün olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışma bulguları duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın nasıl bir rol oynadığını anlama yolunda bir başlangıç noktası oluşturmaktadır.

Anahtar kelimeler: Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz-Anlayış, Psikoloji Davranış

ABSTRACT: In this research, it was aimed to investigate the mediating role of self-understanding in the relationship between emotion dysregulation and cognitive flexibility. In this descriptive and cross-sectional study, Cognitive Flexibility, Difficulty in Emotion Regulation and Self-Comprehension Scales were used. SPSS 22.0 and LISREL 8.80 programmes were used to evaluate the data collected through the online Google form. In the measurement model, the relationship between emotion regulation and cognitive flexibility was found as ($r = -.81$; $p < .001$), the relationship between self-understanding and cognitive flexibility was found as ($r = .96$; $p < .001$) and the relationship between emotion regulation and self-understanding was found as ($r = -.79$; $p < .001$). When the structural model was analysed, while the relationship between emotion regulation difficulty and cognitive flexibility in the measurement model was ($r = -.81$; $p < .001$), this relationship was found as ($\beta = -.16$; $p > .001$) in the structural model. The results of the study reveal that self-comprehension has a strong mediating role in the relationship between emotion dysregulation and cognitive flexibility.

* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Esenyurt Üniversitesi, deniz.dozdemir@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3468-2065.



OPEN ACCESS

© Copyright 2025 Özdemir

The findings of this study constitute a starting point for understanding the role of self-compassion in the relationship between emotion dysregulation and cognitive flexibility.

Key words: Cognitive Flexibility, Emotion Regulation Difficulties, Self-Compassion, Psychology Behaviour

EXTENDED ABSTRACT

In order for human beings to effectively cope with life challenges, they must have various behavioral, emotional and cognitive characteristics. Psychological resilience, self-compassion, emotional regulation, and cognitive flexibility are among these characteristics. Cognitive flexibility is the ability to perceive and control the difficulties which come out, also the ability to perceive which are regarded as the alternatives for the situations and behaviors encountered. Individuals with low cognitive flexibility think that there is no solution to the problems and they wait hopelessly, caught up in negative thoughts (Dennis and Vander Wal, 2010).

Emotion regulation difficulty refers to the difficulties individuals experience in the ability to recognize, understand and effectively manage their emotions. expresses (Yiğit and Guzey Yiğit, 2019). According to the research related to the relationship between emotion regulation difficulties and cognitive flexibility shows that emotional regulation skills have a significant impact on cognitive flexibility. Some findings in the psychological flexibility literature indicate that emotional regulation skills are related to cognitive flexibility (Aldao, 2013; Hofmann et al., 2012).

Self-compassion involves accepting that the difficulties, mistakes, failures, and inadequacies a person experiences are unique to humans, and that he responds with kindness without subjecting himself to harsh criticism (Neff, 2003; Neff and Dahm, 2015). While research reveals a relationship between cognitive flexibility and self-compassion (Yelpaze, 2019), it shows that low levels of self-compassion are associated with emotion regulation difficulties (Barlow et al., 2017; Scoglio et al., 2015). Self-compassion affects mental health positively through helping to improve emotional regulation (Berking and Whitley, 2014; Inwood and Ferrari, 2018). When examined in the light of all the information, it was initially thought that cognitive flexibility caused emotion regulation difficulty by affecting emotion regulation, and that this emotion regulation difficulty affected the level of cognitive flexibility. In the light of the literature and in line with the purpose of the research, the following hypothesis was created.

Hypotheses of the Research:

There is a negative correlation among difficulty in emotion regulation and self-compassion and cognitive flexibility.

There is a positive correlation between Self-Compassion and cognitive flexibility.

Self-compassion has a mediating role in the relationship between emotion regulation difficulties and cognitive flexibility.

In this study men and women are included and their ages are above 18 and they live in İstanbul, Türkiye. Descriptive analyzes were used in the evaluation in our research, confirmatory factor analysis was used to examine psychometric properties of the measurement tools used. Additionally, the mediating role of self-compassion in the relationship between emotion regulation difficulties and cognitive flexibility was tested with

Structural Equation Modeling. Data were evaluated using SPSS 22.0 and LISREL 8.88 programs.

The average age of 307 people participating in the study is 29.46 ± 11.87 . 245 of them are women and 62 are men. In the measurement model, the relationship between emotion regulation and cognitive flexibility was $r=.81; p<.001$, relationship between self-compassion and cognitive flexibility $r=.96; p<.001$ and the relationship between emotion regulation and self-compassion $r=.79$; It was found to be $p<.001$. When the measurement model was analyzed, perfect goodness of fit values were seen. When the structural model was examined, the relationship between self-compassion and cognitive flexibility is $\beta=.82; p<.001$ and the relationship between emotion regulation and self-compassion $\beta=.79$; While it was found to be $p<.001$, the relationship between emotion regulation difficulty and cognitive flexibility in the measurement model was $r=.81$; While $p<.001$, in the structural model this relationship was $\beta=.16$; It was found to be $p>.001$. When this meaningless path was removed and the structural model was examined, the relationship between self-compassion and cognitive flexibility was $\beta=.98; p<.001$ and the relationship between emotion regulation and self-compassion $\beta=.81$; It was found to be $p<.001$. It was found that removing this path did not cause any deterioration in the model and it was decided that the last model was the most suitable model. When the structural model was examined, perfect goodness of fit values were seen. This research aimed to investigate the mediating role of self-compassion in the relationship between emotion regulation difficulties and cognitive flexibility. For this purpose, it can be said that the cognitive flexibility level of people with high emotion regulation difficulties would decrease, which would trigger low self-compassion.

Consistent with the literature, a high positive correlation was found between self-compassion and cognitive flexibility (Barlow et al., 2017; Yelpeze, 2019). If people have a high level of self-compassion, it will increase their level of cognitive flexibility. Consistent with the literature, a high level of negative correlation has been found in the relationship between emotion regulation and self-compassion (Berkling and Whitley, 2014; Inwood and Ferrari, 2018). High self-compassion will reduce emotion regulation difficulties by promoting adequate emotion regulation skills. Our findings showed that difficulty in emotion regulation had a connection with the low self-compassion.

With all this information, it was thought that while cognitive flexibility deficiency affected emotion regulation, the resulting emotion regulation difficulty would affect the level of cognitive flexibility. For this reason, it is thought that self-compassion may mediate the relationship between emotion regulation difficulties and cognitive flexibility. No such research has yet been encountered in research area. Because of that this study was done. According to study, the measurement model showed that there was a significant relationship between the variables. Then, the analysis of the structural model was started. When the structural model was examined, the high level ($r=.81; p<.001$) correlation value between cognitive flexibility and emotion regulation difficulty in the measurement model decreased to $\beta=.16; p>.05$. The relationship between emotion regulation difficulties and cognitive flexibility was found to be insignificant. It was found that removing this meaningless path did not cause any deterioration in the model and it was decided that the final model is the most convenient model. As a result, this study helping to recognize deeply the role of self-compassion plays a good role in the relationship between emotion regulation difficulties

and cognitive flexibility, and contributed to the literature by being the first study to reveal this relationship.

1. GİRİŞ

İnsanoğlunun yaşam zorlukları ile etkili bir şekilde başa çıkabilmesi için belli başlı davranışsal, duygusal ve bilişsel özelliklere sahip olması gerekir. Psikolojik sağlamlık, öz-anlayış, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik kavramları bu özellikler arasında yer almaktadır. Bu kavramları kısaca açıklayacak olursak;

Bilişsel esneklik, değişen koşullara uyum sağlama ve farklı bakış açılarını görebilme yeteneği olarak tanımlanır. Aynı zamanda kişinin tek uygun ve doğru davranış sergilemektense çok sayıda seçeneği olduğunun farkında olması ve uyum sağlamasıdır (Martin ve Rubin,1995; Martin ve Anderson, 1998). Zorlukların üstesinden gelebilmek için daha fazla çözüm oluşturma becerisine sahip olan kişiler bilişsel esnekliği olan kişilerdir. Bilişsel esneklik, kişinin çevrenin değişebilen koşullarına göre bilişlerini değiştirebilmesidir. Ayrıca bilişsel esneklik ortaya çıkan zorlukları fark etme, kontrol edebilme ve davranışların alternatifleri olduğunu algılama yeteneğidir. Düşük bilişsel esnekliğe sahip bireyler sorunların çözümü olmadığını düşünmekte ve olumsuz düşüncelere kapılarak umutsuzca beklemektedirler (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bu bağlamda bilişsel esneklik, bireyin karşılaştığı durumlara farklı açılardan bakabilme, değerlendirebilme ve çözüm üretebilme yetkinliği olarak açıklanabilir (Aslan ve Türk, 2022; Martin ve Anderson, 1998). Bireyin alışıktığı bir ortamda kullanmış olduğu iletişim tarzı da bilişsel esnekliğinin bir göstergesidir (Martin ve Anderson, 1998).

Öz-anlayış, kişinin yaşadığı zorluklarda, hatalarda, başarısızlıklarda ve yetersizliklerinde kusurun insanlara has olduğunu kabul ederek, kendisini sert bir eleştiriye tabii tutmadan nezaket içeren tepkiler vermesidir. Bir kişinin arkadaşlarına davrandığı gibi kendisine nezaketle destek olmasıdır. Öz-anlayışın diğer bir bileşeni olan farkındalık ise kişinin acı çektiğini kabul ederek, bu acıyla aşırı özdeşleşmeden onu hayatından uzaklaştırmasıdır (Neff, 2003; Neff ve Dahm, 2015; Reas vd., 2011).

Kişisel hedeflere ulaşmak için bireyin dinamik olarak duygularını düzenlemesi gerekmektedir (Vizioli, 2024). Duygu düzenleme becerisi kişinin bir hedefe ulaşması, yaşadığı topluma uyum sağlaması için bireyin duygusal olarak vereceği tepkileri kontrol etmesi, değerlendirmesi, izlemesi ve değiştirmesidir (Thompson,1994). Duygu düzenleme yeteneği, kişinin deneyimlediği duyguları, ne zaman ve nasıl hissettiklerini ve bunları nasıl aktardıklarını etkiler (Taylor vd., 2020; Li & Liu, 2021). Duygu düzenleme güçlüğü ise bireylerin duygularını tanıma, anlama ve etkili bir şekilde yönetme becerisinde yaşadıkları zorlukları ifade etmektedir (Yiğit ve Güzel Yiğit, 2019).

Duygu düzenleme kişilerin yaşantılarında önemli etkiye sahiptir. Duygu düzenlemedeki güçlüğü psikolojik sorunların temelini oluşturduğu ve klinik patoloji ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Gratz ve Tull, 2010). Literatürde duygu

düzenleme güçlüğü ile yeme bozuklukları (Holmqvist, vd., , 2020), problemli internet kullanımı (Gül vd., 2019; Yorulmaz vd., 2020), öfke yönetimi (Lotfali vd., 2016), problemli telefon kullanımı (Domoff vd., 2020), uyku bozuklukları (Pickett vd., 2016) ve travma sonrası stres bozukluğu (Klanecky Earl vd., 2020; Toorenburg vd., 2020) arasında ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar olduğu görülmektedir.

Duyguları düzenlemeye aracılık eden birçok beyin yapısı olmasına rağmen (prefrontal bölge, amigdala, insula ve bazal ganglia) duygu düzenleme için nöroplastisite'nin de önemli olduğu vurgulanmaktadır. Nöroplastisite, beynin yaşantıya bağlı olarak sürekli kullanılan sinir hücreleri arasında yeni bağlantılar kurması ve gereksiz bağlantıları budamasıdır (Bekçi, 2022). Ayrıca, bir annenin çocuk için meme olmasının ötesinde duygusal işlevi de vardır. Bu nedenle duyguları düzenlemede anne bebek ilişkisi de önemlidir (Anafarta Şendağ, 2022). Annenin bebeği ile kurduğu ilişki, bebeğin duygularını düzenleme gücünü belirler. Bebeğin duygu düzenleme becerisi anne ile kurduğu bu bağ yolu ile onu gözlemleyerek ve deneyimlerini içselleştirerek gelişir. Ek olarak, bağlanma stillerinin gelişimsel çevreye uyum ile şekillenen, duygu düzenleme stratejileri olduğu ifade edilir (Cassidy, 1994) ve bağlanma stillerinin duygu düzenleme üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Duygu düzenleme becerisi ile duyguların devamının sağlanması, duygu yoğunluğunun azaltılması ve artırılması sağlanırken bireyin duygularıyla baş edebilme becerileri artar (Leahy vd., 2011).

Düşük duygu düzenleme becerisi, birçok ruh sağlığı hastalığının ortaya çıkmasına ve var olan hastalığın sürecinin değişmesine neden olmaktadır (Aldao vd., 2010; Berking ve Lukas, 2015). Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kısa vadede sıkıntıyı azaltır, ancak uzun vadede otonom uyarılmayı ve bilişsel yükü artırarak duygu düzensizliğine neden olabilmektedir (Berking ve Whitley, 2014). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü psikoloji literatüründe sıkça incelenen önemli bir konu olmuştur (Arici-Ozcan, 2019; Kalia ve Knaft, 2020; Ateş ve Sağar, 2021; Amédée vd., 2022; Zhu ve Deng, 2023). Yüksek bilişsel esneklik, daha iyi duygu düzenleme yeterlilikleri ile ilişkilendirilirken, düşük bilişsel esnekliğin düşük duygu düzenleme becerisine yol açtığı ifade edilmektedir (Amédée vd., 2022). Çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler, yetişkin yaşamında bilişsel esneklik düzeyinin azalmasına sebep olurken duygu düzenlemede kullanılan etkili stratejilerin bu etkiyi hafiflettiği bildirilmiştir (Kalia ve Knaft, 2020). Daha yüksek bilişsel esneklik, duygu düzenlemede daha az zorlukla ilişkilidir. Duygu düzenleme zorluğundaki azalma ise artan dayanıklılıkla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Arici-Ozcan, 2019). Ayrıca düşük düzeydeki bilişsel esneklik çeşitli ruh sağlığı bozuklukları ile ilişkilendirilirken yüksek bilişsel esneklik ise psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilmektedir (Johnson, 2016).

Duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar, duygu düzenleme becerilerinin bilişsel esneklik üzerinde

önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir (Aldao, 2013; Hofmann vd., 2012). Ayrıca araştırmalar, bilişsel esneklik ile öz-anlayış arasındaki ilişkiyi ortaya koyarken (Yelpaze, 2019) düşük düzeydeki öz-anlayışın duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğunu da göstermektedir (Barlow vd., 2017; Scoglio vd., 2015). Öz-anlayış duygu düzenlemeyi teşvik ederek ruh sağlığını iyileştirebilmektedir (Berkling ve Whitley, 2014; Inwood ve Ferrari, 2018; Yılmaz ve Cenkseven, 2020). Yüksek düzeyde öz-anlayışın adaptif duygu düzenlemeyi kolaylaştırdığı, olumsuz duyguların işlenmesini sağladığı ve ruh sağlığı üzerinde de pozitif bir etkisi olduğu belirtilmiştir (Diedrich vd., 2017; Findlay-Jones, 2015).

Literatür incelendiğinde yetersiz bilişsel esnekliğin duygu düzenleme güçlüğüne sebep olduğu sıklıkla bulgulanmış olsa da bireyde oluşan duygu düzenleme güçlüğü'nün zaman içinde bilişsel esneklik düzeyini etkilediği ve bu ilişkide öz-anlayışın aracılık edebileceği düşünülmüştür. Literatürde henüz böyle bir araştırmayla karşılaşılmamıştır. Bu düşünceden yola çıkarak dizayn edilen bu çalışmanın amacı duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracılık rolünü incelemek ve literatüre katkı sağlamaktır.

Bu doğrultuda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

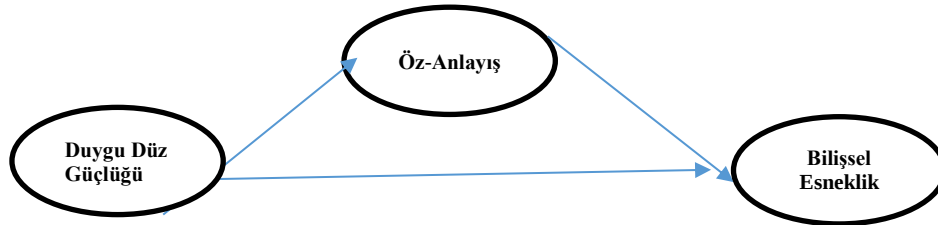
- Duygu düzenleme güçlüğü ile öz-anlayış ve bilişsel esneklik arasında negatif korelasyon vardır.
- Öz-anlayış ile bilişsel esneklik arasında pozitif korelasyon vardır.
- Duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracılık rolü vardır.

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bireylerde duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz anlayışın aracılık rolünü incelemeyi amaçlayan bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2016). Bu çalışmanın hipotetik modeli aşağıda Şekil. 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Bilişsel Esneklik Arasında Öz-Anlayışın Aracılık Rolünü Araştıran Çalışmanın Hipotetik Modeli

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde yaşayan 18 yaşından büyük kadın ve erkekler oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan 307 kişinin yaş ortalaması 29.46 ± 11.87 ve 245'i kadın, 62'si erkektir. Ayrıca 94 kişi evli, 213 kişi bekar olduğunu belirtmiştir. Araştırma grubu için isteyen herkesin örnekleme dahil olabildiği kolay örnekleme yöntemi tercih edilmiştir (Ural ve Kılıç, 2011).

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz-Anlayış Ölçekleri kullanılmıştır. Veriler Google Forms aracılığıyla toplanırken katılımcılara çalışma hakkında bilgi verilmiş, ölçekleri doldurmadan önce onamları alınmış ve gönüllülük esasına göre katılımları sağlanmıştır. Araştırmada kullanılan araçları açıklayacak olursak;

2.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form

2016 yılında Bjureberg ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan bu kısa form 16 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Amaçlar, açıklık, dürtü, kabul etmeme ve stratejiler olarak beş alt boyuttan oluşmaktadır. Yiğit ve Güzel Yiğit (2019) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçekte tersten kodlanan madde bulunmamakla birlikte yüksek puanlar yüksek duygu düzenleme güçlüğüne işaretidir (Yiğit ve Güzel Yiğit, 2019). Bu çalışmada Cronbach Alfa katsayısının .95 olduğu görülmüştür.

2.3.2. Kısa Öz-anlayış Ölçeği

Bu ölçek, 26 maddelik Öz-anlayış Ölçeği'nden alınmış maddelerden oluşmaktadır (Raes vd., 2011). Beşli Likert tipi ölçekte 1., 4., 8., 9., 11. ve 12. maddeler tersten puanlanmaktadır. Kısa Öz-Anlayış Ölçeği'nin yetişkinler için geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. 12 maddeden oluşan ölçek, uyumlu öz-anlayış ve uyumsuz öz-anlayış olmak üzere iki faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin dil eşdeğerliliği $r = .87$; $p < .001$, test-tekrar test $r = .94$; $p < .001$ ve Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur (Özdemir ve Deniz, 2025 yayın aşamasında). Çalışmamızda ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının .85 olduğu görülmüştür.

2.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

2010 yılında Dennis ve Wal tarafından kişilerin bilişsel esnekliklerini ölçmek için geliştirilmiştir. BEE'nin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 2012 yılında Gülüm ve Dağ tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .90 olarak bulunmuştur. 5'li Likert tipi olan ölçeğin 1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20. maddeleri alternatifler alt boyutunu oluştururken; 2, 4, 7, 9, 11, 15, 17. maddeleri kontrol alt boyutu oluşturmaktadır. 2, 4, 7, 9, 11, 17. maddeler tersten kodlanmaktadır (Gülüm ve Dağ, 2012). Mevcut çalışmada BEE'nin Cronbach Alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışma için Biruni Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (3.11.2023 tarihli toplantıda 84/21 no karar) izin alınmıştır. Veriler sosyal medya üzerinden Google Forms yardımıyla çevrimiçi olarak Kasım 2023 ile Şubat 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılardan ölçekleri doldurmadan önce onamları alınmıştır. Tanımlayıcı ve kesitsel tipte dizayn edilen bu çalışmada Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz-anlayış Ölçekleri kullanılmıştır. Google form üzerinden toplanan verilerden elde edilen bulgular arasında doğrudan ve dolaylı ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada tanımlayıcı analizler kullanılırken, ölçme araçlarının psikometrik özelliklerini incelemek için ise doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracılık rolü Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ile test edilmiştir. SPSS 22.0 ve LISREL 8. 80 programları kullanılarak veriler değerlendirilmiştir.

3. BULGULAR

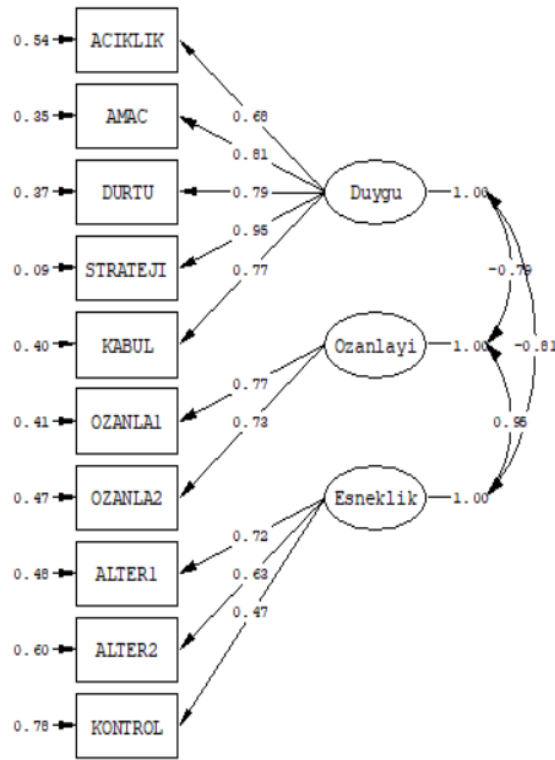
Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bilişsel Esneklik ve Öz-Anlayış Ölçek Puanlarına ait betimsel analizler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bilişsel Esneklik, Öz Anlayış Betimsel Analizleri

	α	$\bar{X} \pm SD$	Çarpıklık	Basıklık
Duygu Düzenleme Güçlüğü	.95	36.26±14.20	.768 (.139)	-.030 (.277)
Öz-anlayış	.85	37.92 ± 8.47	-.323 (.139)	-.249 (.277)
Bilişsel Esneklik	.91	75.05 ±11.95	-.703 (.139)	1.814 (.277)

Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bilişsel Esneklik ve Öz-Anlayış Ölçek puanları incelendiğinde, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ortalaması ve standart sapması 36.26±14.20; Öz-anlayış Ölçeği için ortalama ve standart sapma= 37.92 ± 8.47 ve Bilişsel Esneklik Envanteri için ortalama ve standart sapma 75.05 ±11.95 olduğu bulgulanırken, ölçeklerin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının oldukça yeterli olduğu ve ölçek verilerinin çarpıklık ve basıklığı incelendiğinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür. Bu çalışmada önce ölçme ve sonrasında yapısal

model testi olmak üzere iki aşamalı yaklaşım (Anderson ve Gerbing, 1988; Şimşek, 2007:61) benimsenmiştir. Hipotetik olarak belirlenen yapısal modelin testine geçilmeden veriler ölçme modeli ile test edilmiştir. Test edilen ölçme modelinin standardize yol katsayıları incelenmiş ve en az beşinin iyi ya da kabul edilebilir uyum iyiliği değerine sahip olduğu ve değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüş ve yapısal modelin analizi yapılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracılık rolünün incelenmesi amacı ile yapılan ölçme modeli Şekil 2’de verilmiştir.

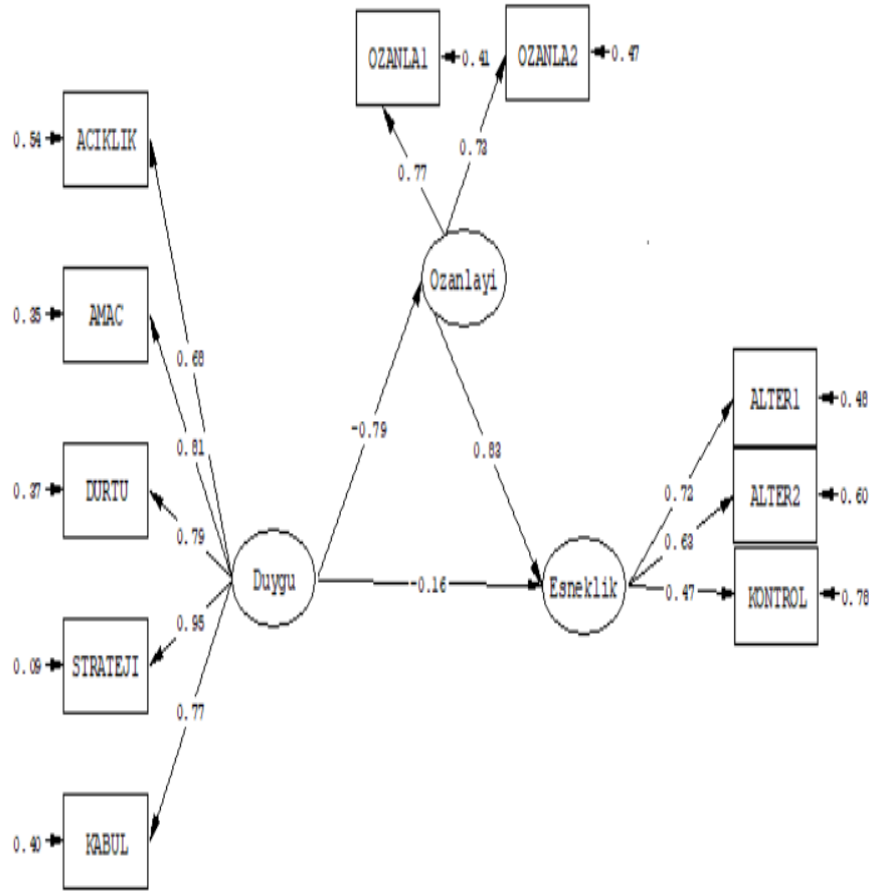


Chi-Square = 126.73 df=32 (P = 0.00 (RMSEA) = 0.098

Şekil 2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracılık Rolü Ölçme Modeli

Ölçme modeli incelendiğinde duygu düzenleme ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki $r = -.81$; $p < .001$, öz-anlayışla bilişsel esneklik arasındaki ilişki $r = .96$; $p < .001$ ve duygu düzenleme ile öz-anlayış arasındaki ilişki $r = -.79$; $p < .001$ olarak bulgulanmıştır. Ölçme modelinin uyum iyiliği değerleri; $X^2/df = 3.96$; RMSEA =

.098; NFI =.96; NNFI=.96; CFI=.97; IFI= .97; RFI=.95; SRMR = .055 olarak bulunmuştur. Daha sonra yapısal modelin analizine geçilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracılık rolünü inceleyen yapısal model Şekil 3'te verilmiştir.

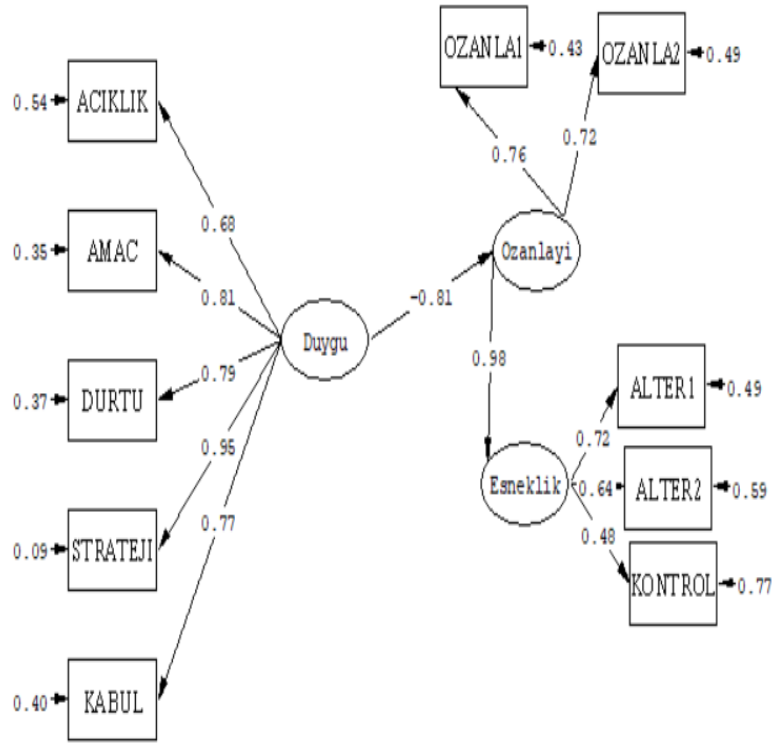


Chi-Square = 126.73 (P = 0.00) df= 32 RMSEA = 0.098

Şekil 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkide Öz-anlayışın Aracılık Rolünün İncelendiği Yapısal Model

Yapısal model incelendiğinde öz-anlayışla bilişsel esneklik arasındaki ilişki $\beta = .82$; $p < .001$ ve duygu düzenleme ile öz-anlayış arasındaki ilişki $\beta = -.79$; $p < .001$ olarak bulunmuştur. Ölçme modelinde duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel

esneklik arasındaki ilişki $r=-.81$; $p<.001$ iken, yapısal modelde bu ilişki $\beta = -.16$; $p>.001$ olduğu görülmüştür. Yapısal modelin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde ise Chi-Square = 126.73; $df= 32$; $X^2/df=3.96$; RMSEA = .098; NNFI=.96; NFI=.96; IFI = .97; CFI=.97; RFI=.95; SRMR=.055 olarak bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğünden bilişsel esnekliğe giden anlamsız yol kaldırılıp model yeniden incelenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğünden bilişsel esnekliğe giden yolun kaldırıldığı model Şekil 4’te verilmiştir.



Chi-Square=128.58, df=33, P-value=0.00000, RMSEA=0.097

Şekil 4. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkide Öz-anlayışın Aracılık Rolü Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Bilişsel Esneklik Arasındaki Yol Kaldırıldığında Yapısal Model

Duygu düzenleme güçlüğünden bilişsel esnekliğe giden yol kaldırılıp model yeniden incelendiğinde bu yolun kaldırılmasının modelde bir bozulmaya neden olmadığı bulunmuş ve son modelin en uygun model olduğuna karar verilmiştir. Yapısal model incelendiğinde öz-anlayışla bilişsel esneklik arasındaki ilişki $\beta=.98$; $p<.001$ ve duygu düzenleme ile öz-anlayış arasındaki ilişki $\beta = -.81$; $p<.001$ olarak

bulgulanmıştır. Yapısal modelin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde Chi-Square=128.58;df=33 olduğu görülürken, $X^2/df=3.89$; RMSEA=.097; NFI = .96; NNFI = .96; CFI = .97; IFI = .97; RFI = .95; SRMR= .056 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatür eşliğinde tartışılmıştır.

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracılık rolünü araştırmak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yüksek duygu düzenleme güçlüğü olan kişilerin bilişsel esneklik düzeyinin azalacağı ve bu durumun da düşük öz-anlayışı tetikleyeceği düşünülmüştür. Çalışmamızda duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracılık rolünün olacağı varsayımı sınanmıştır. Çalışmada Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bilişsel Esneklik ve Öz-Anlayış Ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklığı incelendiğinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür. Ölçeklerin Cronbach Alfa katsayısı incelendiğinde ölçeklerden elde edilen bilgilerin güvenilir olduğu bulgulanmıştır.

Bilişsel esneklik insanların karşılaştığı olaylara değişik açılardan bakabilme ve çözümler üretebilme yeterliliğidir (Martin ve Anderson, 1998). Değişen koşullara uyum sağlama ve farklı bakış açılarını görebilme yeteneği olan bilişsel esnekliği etkileyebilecek faktörlerin belirlenmesi oldukça önemlidir. Çalışmamızda literatür ile uyumlu olarak duygu düzenleme ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide yüksek düzeyde negatif korelasyon bulunmuştur (Arici-Ozcan, 2019; Kalia ve Knaft, 2020; Ateş ve Sağar, 2021; Amédée vd., 2022; Zhu ve Deng, 2023; Aldao, 2013; Hofmann vd., 2012). Çalışma bulguları duygu düzenleme becerilerinin bilişsel esneklik üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü olan birinin bilişsel esnekliğinin düşük olması beklenen bir durum olarak yorumlanmıştır.

Literatür ile uyumlu olarak öz-anlayış ile bilişsel esneklik arasında yüksek pozitif korelasyon bulunmuştur (Barlow vd., 2017; Scoglio vd., 2015; Yelpaze, 2019). Kişilerin yüksek öz-anlayış düzeyine sahip olması bilişsel esneklik düzeylerini artıracaktır. Yine literatür ile uyumlu olarak duygu düzenleme ile öz-anlayış arasındaki ilişkide yüksek düzeyde negatif korelasyon bulgulanmıştır (Berking ve Whitley, 2014; Inwood ve Ferrari, 2018; Diedrich vd., 2017; Findlay-Jones, 2015). Yüksek öz-anlayış duygu düzenleme becerisini teşvik ederek duygu düzenleme güçlüğü azaltacaktır. Bulgularımız duygu düzenleme güçlüğü ile düşük öz-anlayışın ilişkili olduğunu göstermiştir.

Çalışmada ölçme modeli incelendiğinde değişkenler arası ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçme modelinin uyum iyiliği değerlerden RMSEA ve SRMR değerlerinin kötü uyum değerine, diğer uyum iyiliği değerlerinin ise kabul edilebilir uyum iyiliğine sahip olduğu bulgulanmıştır (Çokluk vd., 2021; Şimşek, 2007). Daha sonra yapısal modelin analizine geçilmiştir. Yapısal model

incelendiğinde, ölçme modelinde duygu düzenleme gücülüğü ile bilişsel esneklik arasındaki pozitif anlamlı ilişkinin anlamsız olduğu görülmüştür. Yapısal modelin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde RMSEA değeri kötü uyum, Chi-Square/df ve SRMR değerleri kabul edilebilir uyum (Şimşek, 2007) ve diğer tüm uyum iyiliği değerlerinin iyi uyum değerlerine sahip olduğu bulunmuştur (Bentler,1980; Bentler ve Bonett, 1980; Marsh vd., 2006), Bulgular duygu düzenleme gücülüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın etkili bir mekanizma olduğu hipotezini desteklemektedir. Çalışmanın önemli sonucu duygu düzenleme gücülüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz anlayışın güçlü aracılık rolünü ortaya koymuş olmasıdır. Yani, bireylerin duygu düzenleme gücülüğü yaşamaları, öz-anlayışlarını olumsuz yönde etkileyerek bilişsel esnekliklerini azaltmaktadır.

Yaptığımız araştırma sonuçları, duygu düzenleme gücülüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın güçlü aracılık rolünü ortaya koymaktadır. Yani, bireylerin duygu düzenleme gücülüğü yaşamaları, öz-anlayış düzeylerini olumsuz yönde etkileyerek bilişsel esnekliklerini azaltmaktadır. Öz-anlayış duygu düzenleme gücülüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide önemli bir köprü işlevi görmek ve bu ilişkiyi daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Bulgular, duygu düzenleme gücülüğünü azaltmak ve duygu düzenleme becerilerini artırmak yoluyla bilişsel esnekliğin geliştirilmesi için çeşitli müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, duygu düzenleme gücülüğü yaşayan bireyler genellikle bilişsel esnekliklerinde azalma gösterirler. Yani duygu düzenleme becerilerinin eksikliği, bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında esnek bir şekilde düşünmelerini ve alternatif çözüm yollarını görmelerini engelleyebilir. Bu durum, hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında adaptasyon ve başarıyı olumsuz etkiler. Bu nedenle, duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerin bilişsel esneklik üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği öne sürülmüştür. Bu bulgular, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamamıza ve duygu düzenleme becerilerinin bilişsel esneklik üzerindeki etkisini değerlendirmemize yardımcı olabilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma, duygu düzenleme gücülüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-anlayışın nasıl bir rol oynadığını daha ayrıntılı anlamak için bir başlangıç noktası oluştururken bu ilişkiyi ortaya koyan ilk araştırma olması açısından literatüre katkı sağlamıştır. Duygu düzenleme bozukluğunda bağlanma önemli olmakla birlikte, sıkıntıyı hafifletmek için başkalarına yönelme de önemlidir (Messina vd., 2023). Bu nedenle duygu düzenleme süreçlerinde sosyal etkileşimin rolü ihmal edilmemelidir. Olumlu sosyal ilişkiler duygu düzenleme becerilerini etkileyerek öz-anlayış düzeyini artırırken yüksek öz-anlayış da bilişsel esnekliği pozitif olarak etkileyecektir. Toplumda duygu düzenleme gücülüğünü azaltmak için bilişsel davranışçı terapilerin

yanı sıra Bilinçli Farkındalık Temelli Yaklaşımlar, Öz-anlayış Odaklı uygulamalar, Diyalektik Davranışçı Terapi, Duygu Odaklı Terapi, Şema Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi çalışmalar yapılabilmektedir (Cesur Soysal, 2022). Bu çalışmalarda bireylerin duygu düzenleme güçlükleri; yoğun duygu yaşamalarının, duyguları anlamada güçlük çekmelerinin, duygulara yönelik negatif tepkiler göstermelerinin ve olumsuz duygu yönetme çabalarının bir yansıması olarak ele alınmalıdır (Mennin vd., 2002).

Bütün araştırmalarda olduğu gibi mevcut araştırmamızın da bir takım sınırlılıkları vardır. Çalışmanın kesitsel ve nicel bir araştırma olması, çalışma grubunun sadece İstanbul ilinde yaşayan kişilerden oluşması, verilerin de Google form aracılığıyla toplanmış olması, kadın ve erkek oranının eşit olmamasıdır. Bu sınırlılıklar bulguların genellenebilirliğine gölge düşürmektedir.

Bundan sonraki çalışmalar için duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide başka faktörlerin de aracılık rolleri incelenebilir. Ek olarak, yapılan bu çalışmadaki ilişkiler farklı örneklem grubunda da araştırılabilir. Ayrıca, araştırmanın nicel yöntemlerle incelenmesi ve boylamsal çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Etik Beyan

Bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında belirtilen tüm kurallara uyulduğu beyan edilmiştir.

Etik Kurul Onayı

Araştırmanın etik kurul izni gerektirmeyen araştırmalardan olduğu beyan edilmiştir.

Çıkar Çatışması ve Finansal Katkı Beyanı

Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması ve finansal katkı beyan edilmemiştir.

KAYNAKÇA

Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing Context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review, *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735809001597>

Amédée, L., Cyr-Desautels, L., Bénard, H., Pascuzzo, K., Dubois-Comtois, K., Hébert, M., Matte-Gagné, C. & Cyr, C. (2022). Cognitive flexibility moderates the association between maltreatment and emotion regulation in residential care children of the middle childhood period. *Developmental Child Welfare*, 4, 217 - 234. <https://doi.org/10.1177/25161032221100233>.

Anafarta Şendağ, M. (2022). *Duygu Düzenleme Gelişiminde Temel Kaynak Bağlanma*, Editör; Gizem Cesur Soysal ve Ela Öncel Arı, Duygu Düzenleme, Nobel Yayın Evi, S.38-52.

Anderson, J. C. & Gerbing, D W. (1988). Structural equation modeling in practice: a

review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3),411-423. <https://www3.nd.edu/~kyuan/courses/sem/readpapers/ANDERSON.pdf>

Arici-Ozcan, N. (2019). The Relationship between Resilience and Distress Tolerance in College Students: The Mediator Role of Cognitive Flexibility and Difficulties in Emotion Regulation, *International Journal of Educational Methodology*. <https://psycnet.apa.org/record/2020-09439-002>

Aslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.

Ateş, B. ve Sağar, M E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü, *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87- 102. <https://doi.org/10.29065/usakead.887799>

Barlow, R., Goldsmith Turow, R.. & Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse, *Child Abuse & Neglect*, 65, 37–47. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28110110/>

Bekçi B. (2022). Duygu Düzenleme Nöral Temelleri, Editör; Gizem Cesur Soysal ve Ela Öncel Arı, Duygu Düzenleme, Nobel Uluslararası Yayın Evi, S.5-14.

Bentler, P.M. & Bonett, D.G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures, *Psychological Bulletin*, 88, 588-606. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.88.3.588>

Bentler, P.M. (1980). Multivariate analysis with latent variables: Causal modeling, *Annual Review of Psychology*, 31, 419-456. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.31.020180.002223>

Berking M. & Whitley B. (2014). *Affect Regulation training: A practitioners' Manual*, Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9>

Berking, M. & Lukas, C. A. (2015). The affect regulation training (ART): A transdiagnostic approach to the prevention and treatment of mental disorders, *Current Opinion in Psychology*, 3, 64-69. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.002>

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 228-249. <https://www.jstor.org/stable/1166148>

Cesur Soysal G. (2022). *Psikoterapi Yaklaşımlarında Duygu Düzenlemenin Yeri*, Editör; Gizem Cesur Soysal ve Ela Öncel Arı, Duygu Düzenleme, Nobel Uluslararası Yayın Evi. S.164-183.

Çokluk, Ö., Büyüköztürk, Ş. ve Şekercioğlu, G. (2021). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. 6. Baskı, Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık

Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-009-9276-4>

Diedrich, A., Burger, J., Kirchner, M. & Berking, M. (2017). Adaptive emotion regulation mediates the relationship between self-compassion and depression in individuals with unipolar depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90, 247–263. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27743450/>

- Domoff, S.E., Sutherland, E.Q., Yokum, S. & Gearhardt, A.N. (2020). Adolescents' addictive phone use: Associations with eating behaviors and adiposity. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 28-61. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/8/2861>
- Findlay-Jones, A., Rees, C. & Kane, R. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLoS ONE*, 10, 0133481. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26207900/>
- Gratz, K. L. & Tull, M.T. (2010). *Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments*. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (p. 107–133). Context Press/New Harbinger Publications.
- Gül, H., Fırat, S., Sertçelik, M., Gül, A., Gürel, Y. ve Kılıç, B. G. (2019). Cyberbullying among a clinical adolescent sample in Turkey: Effects of problematic smartphone use, psychiatric symptoms, and emotion regulation difficulties. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29(4), 547-557. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24750573.2018.1472923>
- Gülüm, I. ve Dağ, İ. (2012). The Turkish adaptation, validity and reliability study of the Repetitive Thinking Questionnaire and the Cognitive Flexibility Inventory. *Anadolu Psikiyatri Dergisi-Anatolian Journal of Psychiatry*, 13(3).
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A. & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and anxiety*, 29(5), 409-416. <https://doi.org/10.1002/da.21888>
- Holmqvist Larsson, K., Lowén, A., Hellerstedt, L., Bergcrona, L., Sallerud, M. & Zetterqvist, M. (2020). Emotion regulation group skills training: A pilot study of an add-on treatment for eating disorders in a clinical setting. *Journal of Eating Disorders*, 8(12), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00289-1>
- Inwood, E. & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29673093/>
- Johnson, B.T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping and symptomatology in psychotherapy* (Doctoral dissertation). Milwaukee, Marquette University.
- Kalia, V. & Knaft, K. (2020). Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic stress with implications for cognitive flexibility. *PLoS ONE*, 15. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7319341/>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (30. basım). Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.
- Klanecky Earl, A.K., Robinson, A.M., Mills, M.S., Khanna, M.M., Bar-Haim, Y. & Badura-Brack, A.S. (2020). Attention bias variability and posttraumatic stress symptoms: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Cognition and Emotion*, <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1743235>
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.

- Li, H. & Liu, H. (2021). Beginning EFL teachers' emotional labor strategies in the Chinese context. *Front. Psychol.* 12:737746. <https://doi:10.3389/fpsyg.2021.737746>
- Lotfali, S., Moradi, A. & Ekhtiari, H. (2016). On the effectiveness of emotion regulation training in anger management and emotional regulation difficulties in adolescents. *Modern Applied Science*, 11(1), 114-123. <https://ccsenet.org/journal/index.php/mas/article/view/63235>
- Marsh, H.W., Hau, K.T., Artelt, C., Baumert, J. & Peschar, J.L. (2006). OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. *International Journal of Testing*, 6(4), 311-360. https://doi:10.1207/s15327574ijt0604_1
- Martin, M. M. & Anderson, C.M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11,1-9. <https://doi:10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9,85-90. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1093/clipsy.9.1.85>
- Messina, I., Calvo, V. & Grecucci, A. (2023). Attachment orientations and emotion regulation: new insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies. *Res Psychother.* 31;26(3):703. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10849076/>
- Neff, K. (2003). Self Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself, *Self and Identity*, 2(2), 85-101, <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. Ostafin B.D., Robinson, M.D., Meier, B.P.(Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (p. 121-37). Springer Science Business Media. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Özdemir, H. D. ve Deniz, M. E. (2025). Yetişkinler için Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi Yayın aşamasında.
- Pickett, S. M., Barbaro, N. & Mello, D. (2016). The relationship between subjective sleep disturbance, sleep quality, and emotion regulation difficulties in a sample of college students reporting trauma exposure. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(1), 25-33. <https://doi.org/10.1037/tra0000064>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K.D. & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 18, 250-255. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21584907/>
- Scoglio, A.A.J., Rudat, D.A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C. & Herman, J.L. (2015). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of Interpersonal Violence*. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0886260515622296>
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: (Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları)*. Ankara: Ekinoks Yayıncılık.
- Taylor, L. P., Newberry, M., & Clark, S. K. (2020). Patterns and progression of

emotion experiences and regulation in the classroom. *Teach. Educ.* 93:103081. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103081>

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*. 59(2-3):25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>

Toorenborg, M. M., Sanches, S. A. Linders, B., Rozendaal, L., Voorendonk, E. M., Van Minnen, A. & De Jongh, A. (2020). Do emotion regulation difficulties affect outcome of intensive trauma-focused treatment of patients with severe PTSD ? *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1724417. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008198.2020.1724417>

Ural, A. ve Kılıç, İ. (2011). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS İle Veri Analizi*. Detay Yayıncılık., 3. Baskı. Ankara.

Vizioli, N. A. (2024). Argentine adaptation of the emotion regulation questionnaire (ERQ): new psychometric evidence. *Current Psychology*, 43:6396–6404. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04830-8>

Yelpaze, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549. <https://dergipark.org.tr/en/pub/erziefd/issue/56611/631767>

Yılmaz, Y. ve Cenkseven, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168-182. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/58930/766746>

Yiğit İ. ve Güzey Yiğit M. (2019). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Curr Psychol.* 38:1503–1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>

Yorulmaz, E., Cıvgın, U. ve Yorulmaz O. (2020). What is the role of emotional regulation and psychological rigidity in the relationship between stress and pathological Internet use?. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33, 71-78. <http://doi.org/10.14744/dajpns.2019.00062>

Zhu, Y. & Deng, W. (2023). Moderating the link between discrimination and adverse mental health outcomes: Examining the protective effects of cognitive flexibility and emotion regulation. *Plos ONE*, 18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282220>