

Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi*

Gürcan Seçim¹

Öz

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özellikleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüş olan betimsel bir çalışmadır. Çalışma grubu, uygun örnekleme yöntemi ile rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programında eğitimine devam eden 236 öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırmanın verileri Kısa Psikolojik Sağlık, Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Ölçekleri ile toplanmıştır. Verilerin analizinde non-parametrik yöntemler olan Mann Whitney-U Testi, Spearman Korelasyon yöntemi ve Kruskal Wallis Testinden yararlanılmıştır. Bağımlı değişkenler arasındaki etkileşim regresyon analizi alt yöntemlerinden step-wise yöntemi ile incelenmiştir. Bulgular danışman adaylarının bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, Psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özellikleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duygu düzenleme özelliğinin hem yalnız ya hem de bilişsel esneklikle birlikte psikolojik sağlık üzerinde yordayıcı etkilerinin olduğu; birlikte daha yüksek düzeyde etki yarattıkları belirlenmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda, psikolojik danışman adaylarının eğitim programlarında, mesleki bilgi ve becerilerinin yanında psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin gelişimini destekleyecek yaklaşım ve yöntemlere de yer verilmesi önerilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik sağlık, Bilişsel esneklik, Duygu düzenleme

Abstract

The aim of this research is to specify the relationships between psychological resilience, cognitive flexibility, and emotion regulation characteristics of prospective psychological counselors. The research was carried on the relational screening model as a descriptive study. In the study, convenient sampling method was used. The study group consisted of 236 students who carried on the undergraduate program of guidance and psychological counseling. Data were collected with the The Cognitive Flexibility Scale, The Short Psychological Resilience Scale, and The Emotion Regulation Scale. In the analysis of data, non-parametric methods were used. The interaction between the dependent variables was examined using the step-wise method, which is one of the regression analysis sub-methods. The findings revealed that the counselor candidates did not differ significantly in terms of the dependent variables. Significant positive relationships were found between psychological resilience, cognitive flexibility, and emotion regulation. Emotion regulation has predictive effects on psychological resilience, both alone and with cognitive flexibility; it was determined that the co-generated effect they created was higher. Findings show that it is important to focus on the development of cognitive flexibility and emotion regulation skills in order to increase the psychological resilience of prospective counselors.

Keywords: Psychological resilience, Cognitive flexibility, Emotion regulation

* Makale içeriğinde yer verilen araştırma, VIth International Eurasian Educational Research Congress 2019'da sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Gürcan Seçim, Dr. Öğretim Görevlisi, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, gozhan@ciu.edu.tr

Giriş

Tüm bireyler yaşamları boyunca, olumlu ve olumsuz izler bırakan deneyimler geçirirler. Bu deneyimler gelişimsel süreçte doğal kabul edilebilecek zorlanmalardan, bireylerin özelliklerinden veya içinde yaşanılan koşullardan kaynaklanabilir. Hem olumsuz deneyimlerle başa çıkmak hem de olumlu yaşam deneyimlerine zemin hazırlamak için başvurulabilecek en etkili yardım yöntemlerinden biri psikolojik danışmadır. Bu süreci yöneten psikolojik danışmanlar, bireylerin yaşam becerilerini güçlendirmelerine destek sağlayan, karşılaştıkları sorunlarda daha işlevsel düşünceler ve davranışlar üretmeyi öğrenmelerine yardım eden bireylerdir. Doğal olarak psikolojik danışmanların özellik ve yeterlilikleri, danışma sürecinde ne düzeyde yardım verilebileceği konusunda önemli bir role sahiptir.

Psikolojik danışmanların özellikleri önceden beri dikkat çeken bir konudur. Rowe, Murphy ve De Csipkes (1975), 1950'lerden beri etkili danışmanların özellikleriyle ilgili çalışmaların dikkat çektiğini belirtmektedirler. Onlara göre yıllardır devam eden bu ilgiyi sürdüren varsayım, farklı derecelerdeki danışman yeterliklerinin, belirli kişilik değişkenleriyle ilişkili olduğu ya da belirli kişilik değişkenlerinin sonucu olduğudur. Psikolojik danışmanlar, danışanlarını ikna etmek, bilgilendirmek, harekete geçirmek, motive etmek, cesaretlendirmek ve onların sorunlarını ve geçmişini değerlendirmek için belirli teknikler kullanan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Young, 2019). Psikolojik danışmanlarda bulunması gereken özellikler konusundaki pek çok çalışma, danışma sürecinin başarısının danışmanların özellikleri ile ilişkili olduğunu (Mete Oflu, İkiz ve Asıcı, 2016) kabul etmektedir. Bu çalışmalardan bazıları danışmanların göstermesi gereken empati, kabul ve sıcaklık (Pope ve Kline, 1999) gibi genel tutumlara ya da öz yeterlik (Yuen, Chan, Lau, Lam ve Shek, 2004; İkiz ve Totan, 2014;), gelişime açık olma, sınırlılıklarını bilme (Corey, 2008; Busacca, Beebe ve Toman, 2010) gibi kişilik özelliklerine dikkat çekmektedir. Bazıları ise psikolojik danışmanın danışma sürecinde başarı elde etmesini, sabit düşünceler yerine açık fikirli olması, (Hackney ve Cormier, 2008), bilişsel yönden esneklik gösterebilmesi (Martin ve Anderson, 1998; Buğa, Özkamalı, Altunkol ve Çekiç, 2018), duygularını düzenleyebilmesi (McRae, Hughes, Chopra, Gabrieli, Gross ve Ochsner, 2010) ve psikolojik sağlamlık özelliğine sahip olması (Ward, 2003) perspektifinde ele almaktadır. Bu açıklamaların tümünün ortak özelliği, başarılı ya da etkili psikolojik danışmanların, danışma sürecinde karşılaştığı problem durumlarına uygun çözümler yaratabilmeleri için bazı özelliklere sahip olması gerektiğidir. Zihnin karşılaştığı farklı durumlar karşısında alternatif çözümler üretmesi (Silver, Hughes, Bornstein ve Beversdorf, 2004) ve yeni durumlara alternatif seçimler kullanarak uyum sağlayabilme, (Martin ve Anderson, 1998) bilişsel esneklik özelliği ile açıklanmaktadır.

Bilişsel esneklik, bireyin iletişim seçeneklerine ilişkin farkındalığı, yeni duruma uyum sağlama istekliliği ve esnek olma konusundaki öz-yeterliliği olarak tanımlanmaktadır (Martin ve

Rubin, 1995). Çuhadaroğlu (2013) psikolojik danışmanların sorun çözmede hızlı ve doğru kararlar verebilmede, alıştıkları stratejileri kullanmalarının yani otomatikleşmenin avantaj sağlayabileceğini ancak ideal olanın bu becerinin bilişsel esneklik ile tamamlanması olduğunu ifade etmektedir. Buğa, Özkamalı, Altunkol Wise ve Çekiç (2018) de çözümler üretebilme ve çözümleri görebilmede bilişsel esnekliğin önemli bir faktör olduğunu belirtmektedirler. Bireylerin farklı durumlara uyum sağlayabilmesi ve sorunlarla başa çıkabilmeleri ile ilişkili yayınlarda önemi vurgulanan diğer bir özellik ise duygu düzenlemedir.

McRae ve diğ. (2010) duyguları düzenleme, duyguları yaşama, değerlendirme, değiştirme ve etkileme yeteneğini duygu düzenleme olarak adlandırmaktadır. Thompson (1994) duygu düzenlemenin bir bireyin amaçlarını başarma doğrultusunda, duygusal tepkileri gözleme, değerlendirme ve değiştirmede bütün içsel ve dışsal süreçlerinin sorumlu olması olarak anlamlandırılabilir bir kavram olduğunu dile getirmektedir. Ochsner ve Gross (2005), duyguyu kontrol etme kapasitesinin; insan uyumu için önemli bir özellik olduğunu ve bireyin duygusal uyarıcılara dikkatini ve uyarıcının anlamını bilişsel olarak değiştirmeyi içerdiğini belirtmektedirler. Gross'un (1998) duygu düzenleme süreç modeli, duyguların üretimden ifade edilmesine kadar geçen süreçte beş noktada düzenlenebildiğini ifade etmektedir. Bu süreç, durumun seçimi, değiştirilmesi, dikkatin yayılması, bilişlerin değişimi ve tepkilerin ayarlanmasını içermektedir. Özetle duyguyu ortaya çıkaran uyarıların anlamını yorumlama, uyarıyı yeniden değerlendirme ve uyarıcıya verilen dikkati yönlendirme gibi bilişsel stratejiler, duygu düzenleme biçimleri arasında yer almaktadır. Bu açıklama, Silver, Hughes, Bornstein ve Beversdorf'in (2004) alternatif seçimleri kullanarak yeni durumlara uyum sağlayabilme olarak açıkladığı bilişsel esnekliğin, duygu düzenleme ile çakışan bir işlevini işaret ettiğini düşündürmektedir. Diğer bir deyişle duygular ve duygu düzenleme konularını bilişsel esneklikten bağımsız olarak ele almak olanaklı görünmemektedir. Bireylerin duygu tepkilerinden önce geliştirdikleri bilişsel öğeler de (Lazarus, 1999) duygu düzenlemenin bilişsel süreçlerle ilişkisine dikkat çekmektedir.

Etkili psikolojik danışmanların özellikleri arasında sayılan bir diğer özellik psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık karşılaşılan güçlüklerle baş edebilme yeteneğidir (Ward, 2003). Bu sayede başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesi yoluyla zorlukların üstesinden gelinebilmektedir (Walsh, 2002). Zorlanmalı yaşam olayları karşısında bireyi koruyan ve destekleyen önemli bir özellik olarak psikolojik sağlığa vurgu yapılmaktadır (Hackney ve Cormier, 2008, s.13). Dollerhide ve Saginak (2003) danışma sürecinin başarıyla yürütülmesinde psikolojik danışmanların özelliklerinin etkili olduğunu ifade ederken; Young (2019) yardım sürecinin danışmanların danışanları kadar kendilerini de anlamalarını gerektiren, kişisel ve içsel yolculuk bir yolculuk olduğunu belirtmektedir. Alanyazında, psikolojik yardım verenlerin ruh sağlığının danışma sürecinde belirleyici olan

özelliklerini vurgulayan çalışmalar (İkiz ve Totan, 2014) yanında, bu konuda dikkat çekici olumsuz bulgulara işaret eden çalışmalar da görülmektedir. White ve Franzoni (1990) araştırmaların; psikolog, psikiyatrist ve psikoterapistlerin, toplumun genelinden daha yüksek oranda psikolojik rahatsızlık belirtileri gösterdiklerini ortaya koyduğunu belirtirken, ilgi çekici biçimde bazı araştırmalar psikolojik danışmanlık üzerine uzmanlık eğitimi alan öğrencilerin de genel nüfusa oranla daha yaygın düzeyde psikolojik ve duygusal güçlükler yaşadıklarını (Dayal, 2013; White ve Franzoni, 1990) bildirmektedir. Araştırmacılar psikolojik danışmanlık lisansüstü eğitimine yeni başlayan 180 bireyin ruh sağlığını inceledikleri araştırmalarında, Minnesota Çokyönlü Kişilik Envanteri (MMPI)'in 6 alt ölçeğinde genel popülasyondan daha yüksek oranda psikopataloji görüldüğünü belirlemişlerdir. Aydın ve Egemberdiyeva (2018) ise lisans düzeyinde psikolojik danışmanlık ve rehberlik eğitimi alan 125 (%59) öğrenciyi, diğer bölümlerde eğitim alan 124 (%41) lisans öğrencisi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından karşılaştırmışlar ve bu görüşleri destekleyen bulgulara erişmişlerdir. Araştırmacılar, yürüttükleri çalışmada psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin, psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamalarının diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde düşük olduğunu belirlemişlerdir. Bahadır (2009) da sağlık fakültelerindeki öğrencileri incelediği araştırmasında psikolojik sağlamlık düzeylerinin genel olarak düşük bulunduğunu rapor etmiştir. Cummins, Massey ve Jones (2007) danışmanların psikolojik sağlamlıklarını artırmak amacıyla; iyilik halinin bileşenleri olan duygusal, fiziksel, sosyal ve düşünsel açıdan kendilerini değerlendirmeye ihtiyaçları olduğunu belirtmişlerdir. Bütün bu açıklamalar, Dayal'ın (2013) dikkat çektiği danışmanların ruh sağlığı sorunlarından arınık olmaları gibi bir beklenti içinde olmaksızın; psikolojik danışmanlar kadar, yardım eden rolüne hazırlanmakta olan psikolojik danışman adaylarının da zorlayıcı durumlar karşısında ruh sağlığını koruyabilen, duygularını yönetebilen, sorunların oluşum mekanizmalarını kavrayabilen ve alternatif çözüm yollarını görebilen bireyler olmalarının önemli olduğunu düşündürmektedir. Aynı bakış açısıyla, psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık (PS), bilişsel esneklik (BE) ve duygu düzenleme (DD) özellikleri ve bu özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmeye değer görünmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının BE, DD ve PS düzeylerinin ve bu değişkenler arasındaki etkileşimlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda: "Psikolojik danışman adaylarının cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre BE, DD ve PS düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?", "PS, BE ve DD arasında bir ilişki var mıdır?" ve "PS üzerinde BE ve DD'nin ortak etkisi var mıdır?" sorularına cevap aranmıştır.

Yöntem

Araştırma ilişkisel tarama yönteminin kullanıldığı betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme; bağımsız değişkenleri, cinsiyet ve sınıf düzeyidir. Araştırmayı hızlandıran (Kılıç, 2013) ve kolay erişim sağlayan bir örnekleme yöntemi olan uygun örnekleme yönteminden (Etikan, Musa ve Alkassim, 2016) yararlanılan araştırma, Kıbrıs'ta özel bir üniversitenin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (RPD) ana bilim dalında öğrenim, gören gönüllü 236 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı 19 - 27 olup, yaş ranjı 18, yaş ortalaması 22 ve yaş dağılımının standart sapma değeri 1,58 olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunda yer alan RPD öğrencilerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine dağılımları Tablo 1'de verilmiştir. Grup üyelerinin 123'ü (%52.1) kadın, 113'ü (%47,9) erkektir. Sınıf düzeylerine dağılım açısından en fazla katılım 113 öğrenci (%47,88) ile 4. sınıf düzeyindedir. Bu grubu 93 öğrenci (%39,43) ile 3.sınıf düzeyi izlemektedir. Katılımcı sayısının en düşük olduğu sınıf düzeyleri ise 19 öğrenci (%8,5) ile 2. sınıf ve 11 öğrenci (%4,66) ile 1. sınıf düzeyidir.

Tablo 1. Çalışma Grubu Üyelerinin Cinsiyet ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

Sınıf Düzeyi	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1. Sınıf	7	5,69	4	3,53	11	4,66
2. Sınıf	7	5,69	12	10,61	19	8,05
3. Sınıf	70	56,91	23	20,35	93	39,41
4. Sınıf	39	31,70	74	65,48	113	47,88
Toplam	123	52.1	113	47.9	236	100

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Bilişsel Esneklik Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma ölçeklerinin seçimine genel olarak bilişsel davranışçı bakış açısı ve psikolojik danışman yeterlikleri çerçevesinde yaklaşmıştır. Psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlığı ve bu özellik üzerinde etkili olduğu bildirilen bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin ölçülebileceği geçerli, güvenilir, uygulama süresi açısından ekonomik olan az sayıda maddeye sahip ölçekler tercih edilmiştir. Ölçek seçiminde bir diğer ölçüt, ölçeğin, üniversite öğrencilerine uyumlu olduğunun uygulamalarla kanıtlanmış olmasıdır.

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

BEÖ Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir. Altunkol (2011) tarafından Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılan 12 maddelik ölçek, 6'lı Likert tipindedir. Ölçeğin test tekrar test

güvenirlik katsayısı .83 olarak elde edilmiştir (Martin ve Rubin, 1995). Ölçeğin uyarlama çalışmalarında elde edilen Cronbach alfa .81'dir. Geçerlik çalışmaları kapsamında ölçüt bağıntılı geçerlik ve yapı geçerliği çalışmaları yapılmış ve geçerlik kriterlerini karşıladığı görülmüştür (Altunkol, 2011). Bu araştırmadaki Cronbach alpha değeri .71 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)

DDÖ yetişkinlerin duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmek amacıyla Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiş, Ulaşan Özgüle (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. İki faktörlü yapıda ve 7'li Likert tipinde olan ölçek 10 maddeden oluşmakta ve duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilen bastırma ve yeniden yapılandırma alt boyutlarını içermektedir. Bastırma, olumsuz veya olumlu duyguları çevreye göstermeme ya da gizleme becerilerini ölçmektedir. Yeniden Yapılandırma alt ölçeği ise bireylerin olumlu ve olumsuz duygularını değiştirebilme becerilerini ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları .90 ile .89 arasında değişmektedir (Karacaoğlan, 2015). Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe formunun geçerlik güvenilirlik çalışmasını yaş ortalaması 20,11 olan genç yetişkinler üzerinde yürütmüş olan Totan (2015), ölçeğin duygu düzenlenmeyi, bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olarak iki alt boyutta değerlendirmede yeterli olduğunu; iç tutarlılık katsayılarının bilişsel yeniden yapılandırma boyutunda 0.78, baskılama boyutunda 0.71 olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmadaki Cronbach Alfa katsayısı alt boyutlarda yeniden yapılandırma için .70 baskılama için .65 bulunmuştur.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

KPSÖ psikolojik sağlamlığı ölçebilmek amacıyla Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve Jennifer Bernard (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye adaptasyonu Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Beşli Likert tipindeki ölçeğin 6 maddesi bulunmaktadır ve tek faktörlü yapıdadır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı .69, iç güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bu araştırmadaki Cronbach Alpha değeri ise .81 olarak belirlenmiştir.

Verilerin toplanması sürecinde, 12 maddelik Bilişsel Esneklik Ölçeği, 10 maddelik Duygu Düzenleme Ölçeği ve 6 maddelik Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği öğrencilere aynı zamanda verilmiştir. Yanıltma veya sosyal kabul hatası gibi olasılıkları zayıflatmak amacıyla ölçekler isimleri çıkartılarak uygulanmıştır. Ölçekler katılımcılara, ölçek bütünlükleri bozulmadan tek bir form içinde verilmiştir. Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmanın konusu, amacı ve Üniversite etik kurulunun uygulamalar için onay verdiği açıklanmıştır. Uygulamaya katılmada gönüllülük esası dikkate alınmıştır. Süre sınırlaması koyulmayan uygulamalar ortalama 30 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

BE, DD ve PS değişkenleri, ölçek yönergelerinde yer verilen puanlama prosedürlerine bağlı kalınarak hesaplanmıştır. Duygu Düzenleme (DD) Ölçeği'nin bastırma ve yeniden yapılandırma alt boyutlarına ilişkin maddelerin sayı bakımından birbirlerine denk olmamalarından dolayı, alt boyutlar sabit çarpanla katlanmak suretiyle her bir boyutun madde sayısına oranlanarak standardize edilmiştir. Araştırma ölçeklerinin betimsel istatistikleri incelendiğinde; Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nden elde edilen puanların ortalama değeri 18,50 standart sapma değeri 4,22'dir. Ölçek puanlarının basıklık değeri -0,24 çarpıklık değerinin ise 0,10 olarak belirlenmiştir. Bilişsel Esneklik Ölçeği puanlarının 47,75 ortalama ve 5,16 standart sapma değerine sahip olduğu, çarpıklık katsayısının 0,016 basıklık katsayısının 0,246 olduğu görülmüştür. Ortalaması 72,66 standart sapması 18,67 olan Duygu Düzenleme Ölçeği'nden elde edilen toplam puanlara ait çarpıklık katsayısının ise 2,282; çarpıklık katsayısının 15,353 düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Bu ölçeğin yeniden yapılandırma alt boyutundan elde edilen puanların ortalamasının 38,55 standart sapmasının 11,84 olduğu; çarpıklık değerinin 1,645 basıklık değerinin 15,814 olduğu bulunmuştur. Bastırma alt boyutunda ise ortalaması 34,11 standart sapması 13,61 olan puanların çarpıklık özelliği için gözlenen değer 4,145 basıklık için gözlenen değer 41,184 olmuştur. Psikolojik sağlamlık değişkenine ait puanların ortalaması 18,589; standart sapma değeri ise 41,22'dir. Bu puanların dağılımına ilişkin çarpıklık değeri -0,248; basıklık değeri 0,105 bulunmuştur. Bir sonraki istatistiksel işlem bağımlı değişkenlerin normallik analizleri olmuştur. Araştırma değişkenlerine ait ölçüm değerleri Kolmogorov -Smirnov testlerine rağmen de çarpıklık ve basıklık katsayısı birbirine oranlandığında kritik değer ± 1.96 'nın dışında kalmaları nedeniyle analizler non-parametrik yöntemlerle (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2015) gerçekleştirilmiştir. Araştırma değişkenlerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılaşp farklılaşmadığı Mann Whitney-U Testi ile sınıf düzeylerine anlamlı farklılık gösterip göstermedikleri ise Kruskal Wallis Testi ile analiz edilmiştir. PS, BE ve DD değişkenleri arasındaki ilişkiler regresyon analizi alt yöntemlerinden step-wise yöntemi ile incelenmiştir.

Bulgular

Cinsiyet ve Sınıf Değişkenine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinin cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine dair analizler, birinci araştırma sorusunu cevaplamaya yöneliktir. Araştırma verilerinin normal dağılım göstermemesi nedeniyle analizde non-parametrik Mann -Whitney U testinden yararlanılmıştır. Psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve duygu düzenlemenin alt boyutları olan yeniden yapılandırma ve bastırmadan elde edilen puanlar, öncelikle cinsiyet değişkenine göre sıra ortalamaları açısından analiz edilmiştir. (Tablo 2).

Tablo 2. Bağımlı Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	S	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Psikolojik Sağlık	Kadın	123	18,3902	4,41056	116,70	14354,50		
	Erkek	113	18,8053	4,02195	120,46	13611,50	6728,50	,72
Duygu Düzenleme	Kadın	123	71,5176	14,68089	116,29	14304,00		
	Erkek	113	73,9233	22,22068	120,90	13662,00	6678,00	,604
Yeniden Yapılandırma	Kadın	123	37,0867	9,9968	123,10	15141,50		
	Erkek	113	40,1622	13,44626	113,49	12824,50	6383,50	,77
Bastırma	Kadın	123	34,4309	9,20405	111,79	13750,50		
	Erkek	113	33,7611	17,22074	125,80	14215,50	6124,50	,14
Bilişsel Esneklik	Kadın	123	48,0244	5,28447	120,54	14826,50		
	Erkek	113	47,4513	5,04797	116,28	13139,50	6698,50	,31

*p<,05

Analiz sonucunda psikolojik sağlamlıkta kadınların sıra ortalamaları (116,70) ve erkeklerin sıra ortalamaları (120,46) arasında, $U=6728,50$, $p=,672>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Duygu düzenleme toplam puanı açısından da kadınların sıra ortalamaları (116,29) ile erkeklerin sıra ortalamaları (120,90) arasında, $U=6678,00$, $p=,604>,05$ 'e göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Duygu düzenlemenin alt boyutları olan yeniden yapılandırmada kadınların sıra ortalamaları (123,10) ve erkeklerin (113,49) sıra ortalamaları arasında $U=6383,50$, $p=,277>,05$ 'e göre; bastırmada için kadınların sıra ortalamaları (111,79) ile erkeklerin sıra ortalamaları (125,80) arasında da $U=6124,50$, $p=,114>,05$ 'e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Benzer biçimde bilişsel esneklikte kadınların sıra ortalamaları (120,54) ve erkeklerin sıra ortalamaları (116,28) arasında, $U=6698,50$, $p=,631>,05$ 'e göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların sınıf düzeylerine göre, BE, DD ve PS açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Bağımlı Değişkenler ve Sınıf Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	Sd	χ^2	p
Psikolojik Sağlamlık	1. sınıf	11	89,82	3	3,303	.34
	2. sınıf	19	112,71			
	3. sınıf	93	115,28			
	4. sınıf	113	124,91			
Duygu Düzenleme	1. sınıf	11	112,09	3	,272	.96
	2. sınıf	19	123,03			
	3. sınıf	93	120,00			
	4. sınıf	113	117,13			
Yeniden Yapılandırma	1. sınıf	11	135,27	3	2,859	.41
	2. sınıf	19	116,42			
	3. sınıf	93	125,44			
	4. sınıf	113	111,50			
Bastırma	1. sınıf	11	81,05	3	4,016	.26
	2. sınıf	19	124,18			
	3. sınıf	93	116,43			
	4. sınıf	113	122,89			
Bilişsel Esneklik	1. sınıf	11	98,68	3	6,360	.09
	2. sınıf	19	148,16			
	3. sınıf	93	110,01			
	4. sınıf	113	122,43			

p<.05

Tablo 3'te yer alan sıra ortalamalarına bakıldığında, sınıf düzeylerine göre psikolojik sağlamlık özelliğinin anlamlı bir farklılık göstermediği [$\chi^2(3) = 3,30, p>.05$]; duygu düzenleme özelliğinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık göstermediği [$\chi^2(3) = 2,72, p>.05$]; duygu düzenleme özelliğinin yeniden yapılandırma alt boyutunda [$\chi^2(3) = 2,85, p>.05$] ve bastırma alt boyutunda da sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılığa [$\chi^2(3) = 4,01, p>.05$] rastlanmadığı; bilişsel esneklik özelliğinin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık [$\chi^2(3) = 6,36, p>.05$] göstermediği belirlenmiştir. Kruskal Wallis Testi bulguları genel olarak ele alındığında araştırmanın bağımlı değişkenlerinin herhangi bir sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

PS, BE ve DD Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelemesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci sorusu, "PS, BE ve DD arasında bir ilişki var mıdır?" biçimindedir. Bu soruyu cevaplamaya yönelik olarak non - parametrik yöntem olan Spearman Korelasyon yöntemiyle PS, BE ve DD arasında anlamlı ilişki olup olmadığı (Tablo 4) incelenmiştir.

Tablo 4. Değişkenlerin Açıklayıcı İstatistikleri ve Değişkenler Arası Korelasyon

Değişkenler	Ort.	S	1	2	3	4	5
1.Psikolojik Sağlık	18,5890	4,22512	-	,213**	-	,306**	,185**
2.Duygu Düzenleme	36,7797	9,25721		-	,636**	,803**	,293**
3.Yeniden Yapılandırma	13,6441	5,44688			-		
4.Bastırma	23,1356	7,10998				-	,365**
5.Bilişsel Esneklik	47,7500	5,16957					-

**p < .01

Tablo 4 incelendiğinde, psikolojik sağlık özelliği ile duygu düzenleme özelliği ($r=.21$, $p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı; psikolojik sağlık ile duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu ($r=.30$, $p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı; psikolojik sağlık ile bilişsel esneklik özelliği ($r=.18$, $p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Duygu düzenleme özelliği ile duygu düzenlemenin alt boyutu olan yeniden yapılandırma arasında ($r=.63$, $p < .01$) pozitif yönde anlamlı, bastırma alt boyutu arasında ($r=.80$, $p < .01$) pozitif yönde anlamlı, bilişsel esneklikle arasında ($r=.29$, $p < .01$) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu ile bilişsel esneklik arasında ($r=.36$, $p < .01$) düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda psikolojik sağlık, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu anlaşılmıştır.

PS üzerinde BE ve DD'nin Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü sorusu kapsamında “PS üzerinde BE ve DD'nin etkisi var mıdır ?” sorusuna cevap aranmıştır. Bu cevabı bulmaya yönelik regresyon analizi alt yöntemlerinden step-wise yöntemini kullanarak DD ve BE değişkenlerinin PS üzerindeki etkileri incelenmiştir. (Tablo 5).

Tablo 5. Psikoloji Sağlık^a Bağımlı Değişkeni Üzerinde BE ve DD Etkisinin Model Testi

Model	Yordayıcı Değişken	B	Sd	β	t	B Katsayısı		p
						%95	Güven	
						Aralığı		
						Alt Sınır	Üst Sınır	
1	Duygu Düzenleme	,046	,014	,203	3,171	,017	0,74	,002
2	Duygu Düzenleme ^c	,039	,015	,170	2,596	,009	,068	,010
	Bilişsel Esneklik ^c	,107	,054	,131	1,996	,001	,213	,047

a.Bağımlı Değişken: PS, b.Yordayıcı (Sabit): DD, c. Yordayıcı (Sabit): DD, BE

Analizler BE'nin PS'yi tek başına yordamadığını ($t=1,996$, $p < .05$) göstermiştir. PS'yi yordayan 2 model elde edilmiştir. Tablo 5'e bakıldığında DD'nin tek başına ve DD'nin BE ile birlikte PS'yi yordadığı görülmektedir. Analizler DD ile BE'nin beraber etkisinin $R^2= .057$ olduğunu; DD'nin tek başına yarattığı etkiden ($R^2= .041$), %1,6 oranında daha büyük bir varyans paydasını açıklayarak, daha büyük bir etki yarattığını göstermiştir. DD tek başına PS'nin %4,1'ini açıklarken BE ile birlikte hareket ettiğinde PS'nin %5,7'sini açıkladığı görülmüştür. 1. modelde DD'nin PS üzerinde tek başına yarattığı yordayıcı etkinin de anlamlı düzeyde olduğu ($F=10,05$ $p < .05$, $R = ,203$ $R^2 =,037$) ancak 2. modelde DD ve BE'nin ortak etkisinin PS'yi yordayıcı daha büyük bir etki yarattığı ($F= 3,983$ $p < .05$, $R = ,239$ $R^2 =,049$) belirlenmiştir. Bu sonuca ilişkin ANOVA testi sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. Test Edilen İki Model İçin ANOVA^a Testi Sonuçları

Model		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
1	Regresyon	172,82	1	172,83	10,05	,002 ^b
	Fark	4022,30	234	17,199		
	Toplam	4195,13	235			
2	Regresyon	240,42	2	120,21	7,08	,001 ^c
	Fark	3954,70	233	16,97		
	Toplam	4195,13	235			

a. Bağımlı Değişken: PS, b. Yordayıcı (Sabit): DD, c. Yordayıcı (Sabit): DD, BE

Açıklanan varyansların yüzdelik oranlarının küçük olmasına rağmen tesadüfen ortaya çıkmamış olma olasılıklarının %99'un üzerinde olması dolayısıyla F dağılımlarının her 2 model için de anlamlı olması, yüzdelerin oransal bazlarının değerini arttırmıştır. Birinci model için elde edilen F değeri ($F= 10,05$ $p < .05$) değişken DD'nin bağımlı değişken PS'yi anlamlı düzeyde yordayıcı olduğunu; ikinci model için elde edilen F değeri ($F=7,08$ $p < .05$) ise DD ve BE'nin ortak etkisinin PS'yi anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

Tartışma

İlişkisel tarama yönteminde yürütülmüş olan bu araştırmada yaş ortalaması 22 olan, lisans düzeyindeki 236 psikolojik danışman adayının, psikolojik sağlamlık (PS), bilişsel esneklik (BE) ve duygu düzenleme (DD) özellikleri ve bu özellikler arasındaki etkileşimler incelenmiştir. Bulgular danışman adaylarının PS, BE ve DD özelliklerinin, cinsiyet ve sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Ancak bu özellikler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, genel olarak PS, BE ve DD arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Araştırma soruları doğrultusunda BE ve DD özelliklerinin PS üzerindeki yordayıcı etkileri araştırılmış ve duygu düzenleme özelliğinin hem yalnız ($F=10,05$ $p < .05$, $R = ,203$ $R^2 =,037$) hem de bilişsel esneklikle birlikte psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı etkilerinin olduğu ($F= 3,983$ $p < .05$, $R = ,239$ $R^2 =,049$);

birlikte yarattıkları etkinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. BE'nin tek başına PS'yi yordayıcı olmadığı belirlenmiştir ($t=1,996$, $p < .05$). BE ve DD özellikleri arasındaki etkileşim ve anlamı ilişkiler; psikolojik yardım verenlerin psikolojik sağlamlığı, güçlüklerle baş edebilme yetenekleri Ward (2003) ve bu konuların danışma sürecinin başarısıyla ilişkili olması (Metem Oflu, İkiz ve Asıcı, 2016) nedeniyle daha da önem kazanmaktadır. Bu yüzden alanyazında bu araştırmanın bulguları ile örtüşen ya da uyumsuz olan bulguları bir arada gözden geçirmek yararlı görünmektedir.

PS, BE ve DD özelliklerine cinsiyet ve sınıf bağlamında bakıldığında bu çalışmada anlamlı bir farklılığa rastlanmazken; cinsiyetin psikolojik sağlamlıkla ilişkili bir faktör olduğunu açıklayan Werner (1989); 450 üniversite öğrencisinin incelendiği ve kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin erkeklerinkine göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırma bulguları (Oktan, Odacı ve Berber - Çelik, 2014) ya da sağlıkla ilgili fakültelerde erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinin kız öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirleyen araştırma (Bahadır, 2009) bulgularına rastlanmaktadır. Ancak bu çalışmada elde edilen sonuca benzer biçimde, psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirten bulgulara da rastlanmaktadır. Örneğin, 125'i psikolojik danışma ve rehberlik öğrencisi olan 209 üniversite öğrencisinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelendiği çalışmada Aydın ve Egemberdiyeva (2018), psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirlemişlerdir. Araştırmacılar bu bulgunun yanısıra, White ve Franzoni (1990), Bahadır (2009) ve Dayal (2013) gibi, psikolojik sağlamlık düzeylerinin bölüm değişkeni açısından farklılık gösterdiğini ve psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin, diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar öğrencilere ilişkin bu sonucun; lisans eğitimindeki ders içerikleri doğrultusunda, bu tür yaşantılardan daha fazla etkilenmelerine yol açan bir farkındalık artışına bağlı olabileceğini düşünmüşlerdir. Yine bu araştırma bulgularında, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik değişkenlerinde cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu çalışmada elde edilen bulguların aksine; 484 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir çalışmada, erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yaş değişkeni ile bilişsel esneklik puanlarının pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili bulunduğu (Altunkol, 2011) bildirilmiştir. Bir üniversitenin farklı fakültelerine devam eden 109 kız, 111 erkek öğrenci ile yürütülen çalışmada (Buğa, Özkamalı, Altunkol ve Çekiç, 2018), bilişsel esneklikleri daha yüksek olan grubun, etkili problem çözme tarzlarına daha yüksek oranda sahip olduklarını belirlemişlerdir. Bu bulgu, bu çalışmada ortaya koyulmuş olan PS ile problem çözmede alternatif yollar bulabilmeyi içeren BE ilişkisini doğrulayıcı niteliktedir. Kolburan, Eker ve Akdeniz (2019), farklı fakülte ve bölümlerde öğrenim gören toplam 272 üniversite öğrencisini inceledikleri çalışmada bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylerin, psikolojik sağlık açısından da önemli olan daha katı ve

alternatifsiz bilişlere sahip olduklarını, örneğin bu özellikteki kişilerin daha yoğun öfke hissettiğini belirlemişlerdir. Bu durum Martin ve Rubin'in (1995), bilişsel esnekliğin, katı tutumlar göstermeyle negatif ilişkisi olduğu açıklamasıyla da örtüşmekte, aynı zamanda PS, DD ve BE arasındaki etkileşime örnek oluşturmaktadır.

Bilişsel fonksiyonlara ilişkin değişkenleri cinsiyet farklılıkları açısından inceleyen araştırmalara bakıldığında karmaşıklığa yol açabilecek çelişkili sonuçların varlığından söz eden Weiss, Kemmler, Deiseinhammer, Fleischacker, Delazer (2003) erkek ve kadın skorlarının dağılımındaki örtüşmenin, aralarındaki farklardan çok daha fazla olduğu varsayımını düşündürdüğünü ifade etmişler; bu konuda eğitim ve sosyo-kültürel faktörlerin önemine dikkat çekmişlerdir.

Bu araştırmanın da çıkış noktası olan psikolojik danışmanlarda bulunması gereken özellikleri tanımlarken Hackney ve Cormier (2008) açık fikirli olma ve danışma sürecini olumsuz etkileyebilecek sabit ve değişmez fikirlerden bağımsız olarak hareket edebilmeyi vurgulamaktadırlar. Bu açıklama bilişsel esneklik özelliğini çağrıştırmakta ve duygu düzenlemenin bilişsel süreçlerle yönetilen bir özellik olduğunu düşündürmektedir. Gross'un (1998) duygu üretim ve düzenlemeyi içeren süreç modelindeki tepki değişikliğinden önceki bilişsel değişiklik aşaması; duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin iç içe işleyen süreçler olduğunu vurgulamaktadır. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) de biliş ve bilişsel süreçlerin, duyguları yönetmek, düzenlemek ve üzerinde kontrol sağlamak için yardım ettiğini belirtmişler; rahatsızlık yaratan duyguların ve sorun durumlarının üstesinden gelmekte bilişsel süreçlerin etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bu açıklamalar psikolojik sağlamlığın güçlüklerle baş edebilmeye ilişkisini ifade eden Ward'ın (2003)'ün görüşleri ve BE ve DD özelliklerinin PS üzerinde etkili olması bulgusu ile uyumlu görünmektedir. Bozoğlan ve Çankaya (2012), psikolojik danışmanların duygularla başa çıkma yollarını inceledikleri çalışmalarında, Wong, Wong ve Law'ın (2005) ifade ettiği; psikolojik danışmanların insanlarla daha fazla etkileşime girdiği ve bunu yaparken çok defa gerçek duygularını ve duygusal tepkilerini kontrol altında tutmak zorunda oldukları görüşüyle uyumlu bulgular elde ettiklerini açıklamışlardır. Psikolojik danışmanların duyguları yönetme ve değiştirmeyi içeren duygu düzenleme becerisini sıklıkla kullandığı anlaşılmaktadır. Duygu durumlarını değiştirme ve bütünleştirmede danışana yardım etme; örneğin acı çeken bir danışanın bu duygu ile yüzleşmesi ve durumun gerektirdiği şekilde algılarını düzenlemesi için yardım etme (Hackney ve Cormier, 2008) gibi fonksiyonları vurgularken; duyguları değiştirmeyi içeren duygu düzenleme becerisinin gerektiği görülebilmektedir. McRae ve diğ. (2010) bilişsel duygu düzenleme ifadesini kullanmakta bunun en yaygın olarak kullanılan iki şeklinin dikkati dağıtma ve (durumu) yeniden değerlendirme olduğunu açıklamaktadırlar. McRae ve diğ. (2010) araştırmalarında dikkatin dağılması ve yeniden değerlendirmeyi karşılaştırmış ve iki duygu

düzenleme biçimi arasında hem benzerlik hem de farklılıklar bulmuştur. Bu bulgular, birlikte değerlendirildiğinde, dikkati dağıtmanın dikkati bir plana göre yöneltme (deployment) olduğunu; yeniden değerlendirmenin, bilişsel yeniden çerçeveleme yoluyla farklı şekilde etkilenmeye ve farklı duygusal sonuçların ortaya çıkmasına yol açtığını belirlemiştir. Bilişsel çerçeveleme kısa ve çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımlarında da sıklıkla kullanılan; bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikolojik danışma sürecinde rahatsız edici duygularla başa çıkmada, bilişlerin yeniden düzenlenmesinde yararlanan bir sorun çözme tekniğidir. Hem bilişin yapılanması, hem duygunun düzenlenmesine yarar sağlayan bu tekniğin uygulanması, araştırma bulgularından bilişsel esneklik ve duygu düzenleme ilişkisine somut bir örnek oluşturabilir. Psikolojik danışman adaylarının, bireylere verilen psikolojik yardım sürecinde olduğu kadar kendine yardım etme sürecinde de bu ilişkileri kavramaları yarar sağlayabilecektir. Psikolojik danışman adaylarının yetiştirilmesinde psikolojik sağlamlıklarını artıracak ve mesleki yeterliklerini destekleyecek özelliklerden hem bilişsel esnekliğin (Venart, Vassos ve Pitcher-Heft, 2007; Buğa, Özkamalı, Altunkol ve Çekiç, 2018) hem de duygu düzenlemenin (Goldin ve Gross, 2010; Rivzi ve Steffel, 2014) öğrenme ile geliştirilebilecek özellikler olması, psikolojik danışman yetiştirme programları kapsamında da dikkate alınmaya değer bir konu olarak görünmektedir.

Sonuç

Bu araştırmada elde edilen bulgular, alanyazındaki araştırma bulguları ile bir arada değerlendirildiğinde; yardım eden rolüne hazırlanan psikolojik danışman adaylarının hem mesleki yeterlikleri ile ilişkili önemli nitelikler olan hem de birbiri ile pozitif yönde anlamlı ilişki içinde bulunan psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının mesleki yeterlikler çerçevesindeki gereksinimlerini belirlemeye yönelik daha fazla araştırma yapılmasının ve danışman adaylarının psikolojik sağlamlığını destekleyecek ve artıracak yaklaşım ve yöntemler üzerinde çalışılmasının da yarar sağlayacağına inanılmaktadır.

Kaynaklar

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

- Bahadır E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bozoğlan, B. ve Çankaya, İ. (2012). Psikolojik danışmanların duygularla başa çıkma yollarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (2), 15-27.
- Buğa, A., Özkamalı, E. Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 48-58.
- Busacca, L., Beebe, R. & Toman, S. (2010). Life and work values of counselor trainees: A national survey. *The Career Development Quarterly*, 59 (1), 2-18.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem A.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. T. Ergene (Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cummins, P. N., Massey, L., & Jones, A. (2007). Keeping ourselves well: Strategies for promoting and maintaining counselor wellness. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46 (1), 35–49.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2 (1), 86-101.
- Dayal, H. (2013). Student Mental Health in Counsellor Education Programs: Barriers to Help-Seeking for Counsellors-in-Training. *Antistasis*, 3 (2), 16-21.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dollerhide, C. T., Saginak, K. A. (2003). *School Counseling In the Secondary School: A Comprehensive Process and Program*. Boston: Pearson Education.
- Etikan, İ., Musa, S. A. & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10 (1), 83–91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
- Gross, J.J. (1998) The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J.J. and John, O.P. (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348–362.
- Hackney, H. & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri psikolojik yardım süreci el kitabı*. T. Ergene ve S. Aydemir Sevim (Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- İkiz, F. E. ve Totan, T. (2014). Etkili psikolojik danışman niteliklerinin değerlendirilmesine ilişkin ölçek geliştirme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (42), 269-279.
- Karacaoğlan, B. (2015). *Bilgece Farkındalık, Duygu Düzenleme Becerisi ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. T.C. Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü Savunma Yönetimi Ana Bilim Dalı (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Kılıç, S. (2013). Örneklem yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*. 3 (1), 44 – 6.
- Kolburan, Ş. G., Eker, E. Akdeniz, B. (2019). Bilişsel esneklik ve mizah stilleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi*, 16 (1), 1-13.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998) The cognitive flexibility scale: Three validity studies, *Communication Reports*, 11:1, 1-9.
- Martin, M. & Rubin, R. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*. 76. 623-626.
- McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2010). The neural bases of distraction and reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22 (2), 248-262.
- Mete Otlu, B., İkiz, F. E. ve Asıcı, E. (2016). Duyguları fark etme ve ifade etme psiko-eğitim programının psikolojik danışman adaylarının öz-duyarlık düzeyine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(56), 273- 283
- Ochsner, K. N. & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9 (5), 242-249.
- Oktan, V., Odacı, H. ve Berber-Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.
- Pope, V. T., & Kline, W. B. (1999). The personal characteristics of effective counselors: What 10 experts think. *Psychological Reports*, 84(3_suppl), 1339–1344.
- Rivzi, S. L. & Steffel, L. M. (2014). A pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior therapy skills training for emotion dysregulation in college students, *Journal of American College Health*, 62 (6), 434-439.
- Rowe, W., Murphy, H. B. & De Csipkes, R. A. (1975). The relationship of counselor characteristics and counseling effectiveness. *Review of Educational Research*, 45 (2), 231-246.

- Silver, J. A., Hughes, J. D., Bornstein, R. A. & Beversdorf, D. Q. L. (2004). Effect of anxiolytics on cognitive flexibility in problem solving. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 17(2), 93-97.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15 (3), 194-200.
- 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.
- Totan, T. (2015). Duygu Düzenlenme Anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.
- Ulaşan Özgüle, E. T. (2011). Mediating role of self-regulation between parenting. Attachment and adjustment in Middle Adolescence. (Unpublished Ph. D. Dissertation). Middle East Technical University The Graduate School Of Social Sciences, Ankara. Turkey.
- Venart, E., Vassos, S. & Pitcher-Heft, H. (2007). What Individual Counselors Can Do To Sustain Wellness. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46 (1), 50-65.
- Walsh, F. (2002). A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family Relations*, 51 (2), 130-137.
- Ward, K. (2003). Teaching resilience theory to substance abuse counselors. *Journal of Teaching in the Addictions*, 2 (2), 17-31.
- Weiss, E. M., Kemmler, G., Deiseinhammer, E. A., Fleischacker, W. W., Delazer, M. (2003). Sex differences in cognitive functions. *Personality and Individual Differences*, 35 (4), 863-875.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81.
- White, P. E., & Franzoni, J. B. (1990). A multidimensional analysis of the mental health of graduate counselors in training. *Counselor Education and Supervision*, 29(4), 258-267.
- Wong, C. S., Wong, P. M., & Law, K. S. (2005). The Interaction Effect of Emotional Intelligence And Emotional Labor on Job Satisfaction: A Test of Holland's Classification of Occupations. In C. Hartel, W. Zerbe & N. Ashkanasy (Eds.), *Emotions in Organizational Behavior* (pp. 235-250). London: Lawrence Erlbaum.
- Young, M. E. (2019). Kişisel Bir Yolculuk Olarak Yardım Etme. *Yardım Sanatını Öğrenme Temel Yardım Becerileri ve Teknikleri*. (Çev. G. Yüksel ve M. B. Özhan). 6. Baskıdan Çeviri. (Bacanlı, F. ve Yüksel, G., Çev. Ed.). Ankara: Pegem Akademi
- Yuen, M., Chan, R., Lau, P., Lam, M. ve Shek, D. T. L. (2004). The counseling self-estimate inventory (COSE): Does it work in Chinese counsellors? *Counseling Psychology Quarterly*, 17(2), 177-194.

Extended Summary

The Effects of Cognitive Flexibility and Emotion Regulation on Psychological Resilience

Individuals have experiences that leave positive and negative traces throughout their lives. These experiences may originate from the difficulties that can be accepted naturally in the developmental process, the characteristics of individuals, or the conditions experienced in their life. Psychological counseling is one of the most effective helping methods that can be used to both cope with negative experiences and support positive life experiences. Psychological counselors who manage this process are individuals who support clients to strengthen their life skills. Naturally, the characteristics and competencies of psychological counselors play an important role in what level of assistance can be provided in the counseling process. Therefore, the characteristics of psychological counselors have been a remarkable subject all the time. There are many researches interested in variables, which related to characteristics of counselors in order to understand how the successful results have emerged. Some features of effective counselors, such as empathy, acceptance and warmth, and sympathy (Pope & Kline, 1999), are characteristics defined based on the attitude that should be shown to the client. But some features, such as cognitive flexibility (Martin and Anderson, 1998; Buğa, Özkamalı, Altunkol Wise and Hammer, 2018), emotion regulation (McRae & et al., 2010), and psychological resilience (Ward, 2003) are defined as personality traits required to demonstrate appropriate skills in counseling process. In brief, these features are generally required to produce creative solutions in the face of challenging situations and protect mental health by managing their emotions. Therefore, this research aimed to examine the relationships between psychological resilience, cognitive flexibility, and emotion regulation characteristics that seem important because of their relationship with professional competencies of prospective psychological counselors.

The research was conducted in the relational screening model as a descriptive study. The sample of the study was constituted by convenient sampling method. The research was conducted on undergraduate students in the Guidance and Psychological Counseling department of a private university in the Turkish Republic of Northern Cyprus. The study group consisted of 236 students. The age range of the students participating in the study is 19-27, the average age is 22, and the standard deviation of the age distribution is 1.58. The dependent variables of the research are psychological resilience, cognitive flexibility, and emotion regulation. Independent variables of the research are gender and grade level. The data of the research were collected using with three scales. One of them was The Cognitive Flexibility Scale developed by Martin and Rubin (1995) and adapted to Turkish by Altunkol (2011). The second scale was The Short Psychological Resilience Scale developed by Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, and Christopher & Jennifer Bernard (2008) and adapted to Turkish by Doğan (2015). The third scale was The Emotion Regulation Scale developed by Gross &

John (2003). This scale was adapted to Turkish by Ulaşan and Özgüle (2011). The validity and reliability study of the scale on young adults was conducted by Totan (2015).

The normality test of the data on the dependent variables was examined according to the Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk normality standards. In line with this finding, it was decided to run non-parametric tests in statistics to be made with dependent variables. Whether the data obtained from the dependent variables differ according to the gender variable was examined with the Mann Whitney U Test. Cronbach alpha values were calculated for the internal reliability test of the scales. Whether the participants' class levels differ in terms of the relevant dependent variables was examined with Kruskal Wallis Test. The interaction between the dependent variables was analyzed using the step-wise method, which is one of the regression analysis sub-methods.

In terms of gender and class-level variables, it was determined that between the men and women prospective counselors' scores were no significant difference related to the psychological resilience, cognitive flexibility, and emotion regulation characteristics. However, significant positive relationships were found between psychological resilience, cognitive flexibility, and emotion regulation variables. When the correlation test findings are examined, it is positively significant between psychological resilience and emotion regulation ($r = .21, p < .01$). Similarly, it was seen that there is a positive correlation between psychological resilience and emotion regulation suppression subscale ($r = .30, p < .01$). It was determined that there was a positive relationship between psychological resilience and cognitive flexibility ($r = .18, p < .01$). Positively significant correlations were observed between emotion regulation and reconstruction sub-dimension ($r = .63, p < .01$), and suppression sub-dimension ($r = .80, p < .01$). Between emotion regulation and cognitive flexibility ($r = .29, p < .01$) was determined a positively significant correlation. Similarly, a positive correlation was found between the suppression subscale of emotion regulation and cognitive flexibility ($r = .36, p < .01$). In line with the results obtained, it was understood that there were positive correlations between psychological resilience, emotion regulation, and cognitive flexibility characteristics. In regression analysis, two models were tested to examine the predictive effects of emotion regulation and cognitive flexibility individually and together on psychological resilience. The results of the analysis showed that cognitive flexibility did not predict ($t = 1,996, p < .05$) psychological resilience; Emotion regulation has predictive effects on psychological resilience, both alone $F = 10,05, p < .05, R = .203, R^2 = .037$ and with cognitive flexibility $F = 3,983, p < .05, R = .239, R^2 = .049$. It was determined that the co-generated effect they created was higher.

In this study, psychological resilience, cognitive flexibility, and emotion regulation features and interactions between these features were examined. As a result, it was determined that the candidate counselors did not differ significantly in terms of these characteristics examined according

to gender and grade levels. But the positive correlations between psychological resilience, cognitive flexibility, and emotion regulation were found. It has been determined that Emotion regulation has predictive effects on psychological resilience, both alone and with cognitive flexibility; it was determined that the effect they created together was higher. In line with the findings, it is suggested that to focus on dependent variables, which are components of psychological resilience in the process of increasing psychological resilience, and support candidate counselors in terms of these variables are important. It is also believed that it will be beneficial to conduct more research to determine the needs of psychological counselors and prospective counselors within the framework of professional competencies. In addition, it will be beneficial to work on approaches and methods that will support and increase the psychological resilience of counselors.