

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ**  
**TRAVMA ve AFET ÇALIŞMALARI UYGULAMALI RUH SAĞLIĞI**  
**YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**REDDEDİLME DUYARLILIĞI İLE TRAVMA SONRASI STRES**  
**BOZUKLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN**  
**ARACILIK ROLÜ**

**İsmail YETİŞİR**  
**119507031**

**Prof. Dr. Ahmet Tamer AKER**

**İSTANBUL**  
**2023**

**REDDEDİLME DUYARLILIĞI İLE TRAVMA SONRASI STRES  
BOZUKLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN  
ARACILIK ROLÜ**

**THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY IN THE  
RELATIONSHIP BETWEEN REJECTION SENSITIVITY AND POST  
TRAUMATIC STRESS DISORDER**

İsmail YETİŞİR

119507031

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ahmet Tamer AKER** .....

İstanbul Bilgi Üniversitesi

**Jüri Üyeleri: Dr. Öğr. Üyesi Ersin UYGUN** .....

İstanbul Bilgi Üniversitesi

**Dr. Öğr. Üyesi Alişan Burak YAŞAR** .....

İstanbul Gelişim Üniversitesi

Tezin Onaylandığı Tarih: 06/02/2023

Toplam Sayfa Sayısı:

Anahtar Kelimeler

Keywords

1) Reddedilme Duyarlılığı

1) Rejection Sensitivity

2) Travma Sonrası Stres Bozukluğu

2) Post Traumatic Stress Disorder

3) Bilişsel Esneklik

3) Cognitive Flexibility

4) Reddedilme Duyarlılığı Modeli

4) Rejection Sensitivity Model

5) Bilişsel-Duygusal İşleme

5) Cognitive-Emotional Processing

## **BEYAN**

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tez taslağının hazırlanmasından ve planlanmasından tezin yazımına kadar tüm süreçlerde etik dışı hiçbir davranışımın olmadığını, tezimdaki tüm bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, bu çalışmadan elde edilmeyen tüm bilgi ve yorumlar için kaynak gösterdiğimi ve bu tez çalışmasının yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

İsmail YETİŞİR

## ÖNSÖZ

Dört yıl kadar İlköğretim Alanında Psikolojik Danışman/ Rehber Öğretmen olarak çalıştığım okulda, nöro-farklılıklardan etkilenen öğrencilerin akran ilişkilerinde bir iyileştirici rol arayışı içinde bazen zorlanmalarına tanık olup, kısmen çocukken deneyimlediğim Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ile ilişkilendirilen; son yıllarda sıkça çeşitli medya ortamlarında yer alan, DEHB'ten etkilenenlerin pek aşınası oldukları varsayılan, DEHB'e bağlı genetik farklılıklardan ileri geldiği öne sürülen, “gerçekte ya da algılanan” bir reddedilme ve/veya eleştiriye maruz kalmanın verdiği yoğun sancıyı, bu sancıyı yaşatacak olası durumlardan kaçınma eğilimini tarif eden Reddedilme Duyarlılığı Disforisi (Rejection Sensitive Dysphoria), “RSD” adlı olgu çalışmamda bana esin kaynağı oldu. RSD, bilimsel olarak kanıtları ortaya konulmamış bir terim olsa da yakın çevrelerce kabul görmüş, RSD'den etkilenen bireyler hakkında “ani ve boğucu düzeyde zihinsel ve duygusal iniş çıkışların” psikoterapiyle giderilmesinin mümkün olmadığı kanısı ileri sürülmüştür. Bu kanıdan yola çıkarak, yukarıdaki gruba atfedilen nörogelişimsel dezavantaj çerçevesinin dışında kalan bir perspektif üzerinden Reddedilme Duyarlılığını incelemek için, Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile arasındaki ilişkiden yararlanmaya çalıştım. Bu süreçte bana gösterdiği ilgi, anlayış ve sabırları için başta Prof. Dr. Ahmet Tamer AKER olmak üzere; kaynak materyallere erişmek için çekinmeden destek aldığım Uzm. Psikolog Gizem POZAM'a, bu akışı düzenleyen Sayın Dilay MURAN'a teşekkürlerimi sunarım. Sağladıkları izinler ile çalışmanın veri toplama aşamasına olanak sunan Millî Eğitim Bakanlığı çalışanlarına ayrıca teşekkürlerimi sunarım. Çalışmamın düşüncelerde esnekliği arttırmak için danışanların travmatik olayların nedenleri ve kendileri ya da başkaları üzerindeki etkileri hakkında eleştirel düşünce geliştirmelerine dayalı öğrenme süreçlerinde bilişsel esnekliğin daha çok kabul bulmasına, travma bilgili uygulamalarda danışanların bilişsel esnekliklerini değerlendirmek için Sokratik Diyalog gibi pratiklerin kabulüne katkı sağlamasını diliyorum.

İsmail YETİŞİR

## İÇİNDEKİLER

BEYAN .....	iii
ÖNSÖZ .....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ .....	ix
TABLO LİSTESİ.....	x
ÖZET .....	xi
ABSTRACT .....	xii
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....	7
1.1. REDDEDİLME DUYARLILIĞI.....	7
1.1.1. Reddedilme Duyarlılığı Kavramı.....	7
1.1.2. Reddedilme Duyarlılığı Modeli.....	8
1.1.3. Reddedilme Duyarlılığı ve Ruh Sağlığı.....	11
1.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK.....	12
1.2.1. Bilişsel Esneklik Kavramı .....	12
1.2.2. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler.....	14
1.2.3. Bilişsel Esnekliğin Etkileri .....	16
1.3. TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU .....	18
1.3.1. TSSB Kavramı.....	18
1.3.2. TSSB Yaygınlığı .....	19
1.3.3. TSSB Semptomları ve Tanısı .....	21
1.3.4. TSSB ile İlgili Teoriler .....	22

1.3.5. TSSB Risk Faktörleri.....	23
1.3.5.1. Travma Öncesi Faktörler .....	23
1.3.5.2. Travma Sonrası Faktörler .....	24
1.4. REDDEDİLME DUYARLILIĞI, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE TSSB ARASINDAKİ İLİŞKİLER .....	25
İKİNCİ BÖLÜM .....	31
YÖNTEM.....	31
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ VE HİPOTEZLER.....	31
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM .....	32
2.3. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ.....	33
2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	33
2.4.1. Demografik Bilgi Formu .....	34
2.4.2. Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği.....	34
2.4.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi.....	34
2.4.4. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği.....	35
2.5. ANALİZ YÖNTEMİ.....	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	36
BULGULAR .....	36
3.1. DEMOGRAFİK İSTATİSTİKLER .....	36
3.2. GÜVENİLİRLİK ANALİZİ.....	37
3.3. NORMAL DAĞILIM ANALİZİ .....	38
3.4. TANIMLAYICI İSTATİSTİKSEL ANALİZ .....	38
3.5. KORELASYON ANALİZİ.....	39
3.6. HİPOTEZ TESTLERİ.....	40

3.6.1. Reddedilme Duyarlılığının Bilişsel Esneklik Üzerindeki Etkisi.....	40
3.6.2. Bilişsel Esnekliğin TSSB Üzerindeki Etkisi.....	41
3.6.3. Reddedilme Duyarlılığının Bilişsel Esneklik Üzerindeki Etkisi.....	42
3.6.4. Aracılık Analizi .....	42
3.6.5. Fark Testleri.....	44
3.6.5.1. Cinsiyete Yönelik Bulgular .....	44
3.6.5.2. Yaşa Yönelik Bulgular .....	45
3.6.5.3. Kardeş Sayısına Yönelik Bulgular.....	46
3.6.5.4. Aile Tipine Yönelik Bulgular .....	47
3.6.5.5. Gelire Yönelik Bulgular.....	48
3.6.5.6. Psikolojik Tanıya Yönelik Bulgular .....	49
SONUÇ .....	51
KAYNAKÇA .....	56
EKLER .....	72
EK-1 Bilgilendirme Formu.....	72
EK-2 Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu.....	73
EK-3 Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği.....	74
EK-4 Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi.....	84
EK-5 Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği.....	86
EK-6 Demografik Bilgi Formu.....	88
EK-7 Etik Kurul Değerlendirme Sonucu.....	89

## KISALTMALAR

<b>ABD</b>	Amerika Birleşik Devletleri
<b>ANOVA</b>	Varyans Analizi
<b>APA</b>	Amerikan Psikoloji Derneği
<b>COVID-19</b>	Yeni Koronavirüs Hastalığı
<b>DEHB</b>	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
<b>DSM</b>	Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
<b>fMRI</b>	Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme
<b>RSD</b>	Reddedilme Duyarlılığı Disforisi
<b>SPSS</b>	Sosyal Bilimcilerin Kullanımı için Hazırlanmış Bilgisayar İstatistik Programı
<b>TSSB</b>	Travma Sonrası Stres Bozukluğu



## ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1.1 Reddedilme Duyarlılığı Modeli .....	9
Şekil 2.1 Araştırma Modeli .....	32

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 3.1</b> Demografik İstatistikler .....	36
<b>Tablo 3.2</b> Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	37
<b>Tablo 3.3</b> Normal Dağılım Analizi Sonuçları .....	38
<b>Tablo 3.4</b> Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	39
<b>Tablo 3.5</b> Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	39
<b>Tablo 3.6</b> Reddedilme Duyarlılığının Bilişsel Esneklik Üzerindeki Etkisi .....	40
<b>Tablo 3.7</b> Bilişsel Esnekliğin TSSB Üzerindeki Etkisi .....	41
<b>Tablo 3.8</b> Reddedilme Duyarlılığının TSSB Üzerindeki Etkisi .....	42
<b>Tablo 3.9</b> Reddedilme Duyarlılığı ile TSSB Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü .....	43
<b>Tablo 3.10</b> Reddedilme Duyarlılığı, TSSB ve Bilişsel Esneklik Seviyesinin Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.....	45
<b>Tablo 3.11</b> Reddedilme Duyarlılığı, TSSB ve Bilişsel Esneklik Seviyesinin Yaşa Göre ANOVA Analizi Sonuçları.....	46
<b>Tablo 3.12</b> Reddedilme Duyarlılığı, TSSB ve Bilişsel Esneklik Seviyesinin Kardeş Sayısına Göre ANOVA Analizi Sonuçları.....	47
<b>Tablo 3.13</b> Reddedilme Duyarlılığı, TSSB ve Bilişsel Esneklik Seviyesinin Aile Tipine Göre ANOVA Analizi Sonuçları .....	48
<b>Tablo 3.14</b> Reddedilme Duyarlılığı, TSSB ve Bilişsel Esneklik Seviyesinin Gelire Göre ANOVA Analizi Sonuçları.....	49
<b>Tablo 3.15</b> Reddedilme Duyarlılığı, TSSB ve Bilişsel Esneklik Seviyesinin Psikolojik Tanı Durumuna Göre T-Testi Sonuçları .....	50

## ÖZET

Bu çalışmada reddedilme duyarlılığı ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini, İstanbul İli Sarıyer İlçesinde bulunan liselerde eğitim ve öğretimlerine devam eden 12.Sınıf öğrencilerinden uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 385 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışma verileri internet üzerinde hazırlanan bir anket formu yardımıyla toplanmıştır. Anket formunda, demografik sorular, Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi ve Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği yer almaktadır. Verilerin analizi SPSS v26 yazılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında geçerlilik analizi, güvenilirlik analizi, normal dağılım analizi, tanımlayıcı istatistiksel analiz, korelasyon analizi, regresyon analizleri, t-testi ve ANOVA analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda reddedilme duyarlılığının TSSB üzerinde pozitif, bilişsel esneklik üzerinde ise negatif etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında bilişsel esnekliğin TSSB üzerinde negatif etkisinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca reddedilme duyarlılığı ile TSSB arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan, reddedilme duyarlılığının düşük gelirli katılımcılarda, TSSB'nin psikolojik tanısı olan katılımcılarda, bilişsel esnekliğin ise erkeklerde anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Reddedilme Duyarlılığı, Reddedilme Duyarlılığı Modeli, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Bilişsel Esneklik, Bilişsel-Duygusal İşleme.

## ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between rejection sensitivity and post-traumatic stress disorder. The study was conducted in relational screening model. The sample of the study consists of 385 participants selected by the convenient sampling method from 12th grade students who continue their education in high schools in Sarıyer district of Istanbul. The study data were collected by a questionnaire prepared on the internet. The questionnaire includes demographic questions, Rejection Sensitivity Scale, Post Traumatic Stress Disorder Checklist, and Cognitive Control and Resilience Scale. Data analysis was performed with SPSS v26 software. Within the scope of the study, validity analysis, reliability analysis, normal distribution analysis, descriptive statistical analysis, correlation analysis, regression analysis, t-test and ANOVA analyzes were performed. As a result of the analysis, it was determined that rejection sensitivity had positive effect on PTSD and negative effect on cognitive flexibility. In addition, it was determined that cognitive flexibility had a negative effect on PTSD. Moreover, it was concluded that cognitive flexibility has a partial mediating role in the relationship between rejection sensitivity and PTSD. On the other hand, it was observed that rejection sensitivity was significantly higher in low-income participants, PTSD was significantly higher in participants with a psychological diagnosis, and cognitive flexibility was significantly higher in men.

**Keywords:** Rejection Sensitivity, Rejection Sensitivity Model, Post Traumatic Stress Disorder, Cognitive Flexibility, Cognitive-Emotional Processing.

## GİRİŞ

Reddedilme duyarlılığı, sosyal reddedilmeye karşı aşırı duyarlılıkla karakterize edilen bir kişilik eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Downey ve Feldman, 1996). Başka bir tanımda reddedilme duyarlılığı, reddedilmeyi kaygılı bir şekilde beklemek, kolayca algılamak ve aşırı tepki vermek (duygusal veya davranışsal olarak) için bilişsel-duygusal işleme eğilimi olarak ifade edilmektedir (Downey vd., 1997).

Araştırmalar, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireylerin, düşük reddedilme duyarlılığına sahip bireylere göre sosyal reddedilmeye karşı daha fazla tepki gösterdiğini kanıtlamıştır (Burklund vd., 2007; Olsson vd., 2013). Downey ve Feldman (1996), yüksek bir reddedilme duyarlılığı seviyesinin hem kişisel hem de kişilerarası düzeyde uyumsuz olduğunu önermekte ve reddedilme duyarlılığının, aktif kişilerarası bağlamlarda beklentiler, algısal önyargılar ve kodlama stratejileri aracılığıyla bireylerin sosyal gerçeklik algılarını etkilediğini belirtmektedir. Yüksek reddedilme duyarlılığı seviyeleri, öfke, depresyon, kıskançlık veya kaygı olarak ifade edilebilen ve tipik olarak kişinin erken bağlanma stilini yansıtan ve uyumsuz davranışsal tepkilere (örneğin düşmanlık, geri çekilme veya kendini zorla kabul ettirme davranışları) neden olan savunmacı tepki tipolojilerini hızlandırmaktadır (Downey ve Feldman, 1996).

Reddedilme duyarlılığı ile ruh sağlığı sorunları arasındaki olası ilişkileri açıklamak için bilişsel-duygusal kişilik sistemi teorisi çerçevesi kullanılabilir (Mischel & Shoda, 1995). Bilişsel-duygusal kişilik sistemi teorisi (Mischel & Shoda, 1995), insanların davranışlarının durumlar arasında neden ve nasıl istikrarlı bir şekilde değiştiğini ve belirli kişi-durum etkileşimlerinde kişilik süreçlerinin nasıl ortaya çıktığını açıklamaktadır (Romero-Canyas vd., 2010). Bu teori, reddedilme duyarlılığı ile davranış arasında, ilişki kalıplarının varlığını vurgulamaktadır (Ayduk & Gyurak, 2008). Bu dinamikler, reddedilme korkuları, beklentileri ve algıları ile algılanan reddedilmeye yönelik duygusal veya davranışsal aşırı tepkiler arasında bağlantı kurmaktadır (Ayduk ve Gyurak, 2008).

Reddedilme duyarlılığı, savunmacı bir motivasyon sistemi durumu olarak da açıklanabilir (Downey vd., 2004; Romero-Canyas vd., 2010). Reddedilme duyarlılığı, önceki sosyal reddedilme deneyimlerinden kaynaklanmaktadır. Reddedilme duyarlılığı sistemi, sosyal tehditler mevcut olduğunda hızlı savunma tepkilerini tetikleyerek kendini gelecekteki reddedilmeye karşı korumayı amaçlamaktadır (Romero-Canyas vd., 2010). Reddedilme tehdidi olduğunda, reddedilme duyarlılığı sisteminin aktivasyonu, bireyleri sosyal tehdit belirtilerini algılamaya ve kendini savunarak tehlikeyi önlemek için acil eyleme hazır olmaya hazırlanmaktadır (Downey vd., 2004). Savunmacı motivasyon sistemi, bireyi aktif kaçınma ve savaş ya da kaç davranışına yönlendirir (Lang vd., 2000), bu da depresyon, kaygı ve kişilik bozuklukları gibi artan içselleştirme semptomlarına veya bozukluklarına yol açabilir. (Bijttebier vd., 2009).

Reddedilme duyarlılığının etkili olabileceği ruh sağlığı sorunlarından birisinin de travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olduğu görülmektedir. TSSB, genellikle savaş, doğal afet, salgınlar gibi travmalar sonucunda ortaya çıkan kronik bir bozukluktur (Miao vd., 2018). TSSB, bireyin aşırı travmatik bir stresörle karşı karşıya gelmesinden sonra olayların bireye sıkıntı veren bir şekilde yeniden yaşanması ve uyarılardan uzak durmak istemesi, artmış uyarılmışlık hali ile karakterize ruhsal bir bozukluk olarak tanımlanmıştır (Bui vd., 2014). TSSB, kendisinin veya başkasının fiziksel bütünlüğünü tehdit eden, bilindik bir olayın tesiriyle yoğun korku, çaresizlik veya dehşete kapılma tepkilerine neden olan zihinsel bir bozukluktur ve ağır bir travma sonrasında ortaya çıkmaktadır (Pitman vd., 2012).

TSSB, travmatik olayların en yaygın olumsuz psikolojik sonucudur (Shalev vd., 2017) ve insanların çoğu, bir travmanın ardından TSSB semptomlarının en azından bir kısmını yaşamaktadır (Ehlers ve Clark, 2000).

Reddedilme duyarlılığı, seçici olarak etkinleştirilen bir işleme yatkınlığı olarak tanımlanırken, TSSB, travmaya maruz kalmanın ardından beliren bir anksiyete bozukluğu olarak tanımlanmıştır. Her iki yapı da (uyumsuz bir özellik veya

bozukluk) algılanan tehditler tarafından tetiklenen bilişsel-duygusal-davranışsal bir dizi tepki içermektedir. Algılanan tehditlere veya travma tetikleyicilerine yanıt olarak, uyarılma derecesi aynı yoğunluklarda olmasa da bilişsel-duygusal işleme bakımından reddedilme duyarlılığı ve TSSB arasındaki benzer kalıplar kullanılmaktadır. Diğer bir ifadeyle, önceki reddetme deneyimleri veya travmanın bir sonucu olarak, yüksek reddedilme duyarlılığı olan bireyler ve TSSB'li bireyler daha fazla tehdit beklemeye başlamaktadır. Bu kişiler, motivasyonel olarak tehdidi algılamaya hazırlanmakta ve bu da aslında bir sosyal tehdit veya tehlike duygusunu güçlendirebilecek değerlendirmelerle sonuçlanmaktadır. Değerlendirme önyargıları, korku temelli duygusal tepkilere yol açmakta, korku ise kişinin gelen bilgileri işleme yeteneğini engellemektedir. İşlemenin askıya alınması ise acil tehlike karşısında adaptif olsa da (savaş-kaç gibi); zararsız ve/veya belirsiz yeni deneyimler karşısında kişileri çevresiyle uyumsuz hale getirmektedir (Lang, 1995; Felmingham vd., 2011).

Reddedilme duyarlılığı —öfke, kaygı, endişe, korku ve duygusal geri çekilme gibi— nötr veya reddetme ipuçlarını kolayca beklemek, algılamak ve bunlara aşırı tepki vermek için bilgi işleyen bir kişilik eğilimi olarak tasvir edilmiştir (Downey ve Feldman, 1996). Travmanın kişilerarası duyarlılık, aşırı tepkisellik ve sosyal tepkide genel duyarlılık dahil olmak üzere kendi kendini izleme süreçlerini değiştirebileceği göz önüne alındığında, reddedilme duyarlılığı ile TSSB arasında bir ilişki olabileceği belirtilmektedir (Wang ve Chung, 2020).

Reddedilme duyarlılığı, reddedilme tehditlerini algılamaya ve tepki vermeye ve savunma mekanizmalarının aktivasyonuna öncelik vererek uyumsuz kişilerarası sorunları oluşturmakta veya devam ettirmektedir (Berenson vd., 2009). Muhtemel reddedilmeyle ilgili aşırı endişeye genellikle düşmanlık, geri çekilme veya aşırı uzlaşma gibi uyumsuz ilişki kalıpları eşlik etmektedir (Berenson vd., 2009; Romero-Canyas vd., 2010). Benzer bir şekile bu kalıplar TSSB'den mustarip bireyler arasında da yaygın ilişki sorunları arasında görülmektedir (McFarlane ve Bookless, 2001).

Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler, sosyal etkileşimi kolayca tehdit edici olarak algılamakta ve bu durum, söz konusu bireylerin sosyal ilişkilerinde sorunlarla karşılaşmasına ve daha düşük düzeyde sosyal destekten yararlanmasına yol açmaktadır (Lazarus vd., 2016; Zielinski ve Veilleux, 2014). Bunun yanında, travmaya maruz kalma, reddedilme duyarlılığı yüksek bireylerde saldırganlığı da artırabilmekte ve destek arama yeteneklerini engelleyebilmektedir (Mendez vd., 2020). Birlikte ele alındığında, reddedilme duyarlılığının sosyal destek yoksunluğuna dayalı olarak TSSB'yi kolaylaştırabileceği belirtilmektedir (Jittayuthd ve Karl, 2022).

Sonuç olarak, sosyal tehdide yönelik bir dikkat önyargısı, reddedilme duyarlılığı ve TSSB'nin altında yatan ortak paydadır ve reddedilme duyarlılığı ile TSSB arasında pozitif bir ilişki olması beklenmektedir. Literatürde yer alan sınırlı sayıdaki çalışmada bu beklenti ile uyumlu sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir (Jittayuthd ve Karl, 2022; Joss vd., 2020; Kiriakos, 2012; Wang ve Chung, 2020). Bu ilişki üzerinde, bilişsel esnekliğin reddedilme duyarlılığı ve TSSB ile negatif ilişkisinin muhtemel rolü, tez araştırmasının odak noktasını oluşturacaktır.

Bilişsel esneklik kavramı, bireyin yeni durumlarla yüzleştğinde bilişsel işleme stratejisini değiştirebilme ve yeni duruma uyarlama yeteneğini ifade etmektedir (Canas vd., 2003). Eslinger ve Grattan (1993) bilişsel esnekliği, bireylerin durumları farklı bir şekilde algılayabilmek ve işlemleyebilmek için düşünce ve davranışlarında değişiklik yapabilme becerisi olarak tanımlamışlardır. Kişilerin yaşanan olumsuz durumlara karşı pek çok fikir geliştirebilme, yerine getirmeleri gereken görevleri gerçekleştirebilme ve yaşananlar karşısındaki tavırlarını duruma uygun hale getirebilme becerileri, bir esneklik becerisi olarak görülmektedir. Negatif olaylara karşı kişideki kaygı ve bu kaygısını denetleyebilme gücü esneklik olarak ifade edilmektedir (Ayva, 2018). Bilişsel esneklik bireylerin yalnızca bir olay karşısında değil, günlük hayatlarında ve sosyal ilişkilerinde, çözüm üretmeyi gerektiren yaşanan zor durumlarda, uyumlu davranılması gerekli görülen hallerde; farkındalık sahibi olmalarını,



retkenliklerini ve yetkin olmalarını, farklı fikirler ne srebilmelerini gerektiren bir özelliktir (Kardeş, 2016).

Reddedilme duyarlılığı, bireylerin potansiyel reddedilme karşısında tetiktelik hali teşkil etmesi itibariyle, dikkat süreçlerini bozabilen bir etmendir (Berenson vd., 2009). Tetikte kalmak için sürdürülmeye çalışılan böylesi bir uyanıklık hali, beraberinde bireyin duruma uyumlu bir şekilde yanıt vermek için gerekli olan bilişsel kaynaklarını da tüketebilmektedir (Speer vd., 2003). Reddedilme duyarlılığının, yüksek düzeyde olan bireylerin sosyal koşulları talepkâr olarak değerlendirmeye, bu taleplerle başa çıkacak kaynaklardan yoksunluk duymaya, dolayısıyla sürekli bu koşulları stresli olarak algılamaya ve stres yatkınlığına bağlı olarak, bilişsel esnekliklerine olumsuz yansımalarının bulunduğu belirtilmektedir (Knauft, 2022). An ve Chung (2016), reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin, düşük bilişsel esneklik nedeniyle psikolojik uyumsuzluktan mustarip olma eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Reddedilme duyarlılığı, bilişsel katılıkla karakterize edilen bozukluklarla ilişkilendirilmiştir (Ayduk vd., 2008; Liu vd., 2014). Knauft (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise reddedilme duyarlılığının bilişsel esneklik üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu nedenlerle reddedilme duyarlılığının bilişsel esneklik ile negatif ilişkili olabileceği belirtilebilecektir.

Diğer taraftan, bilişsel olarak daha katı olan bireylerin travmatik olay sonucunda olaya ilişkin farklı açıklamaları görmek veya kabul etmek yerine istikrarlı bir şekilde kendilerini suçlamalarının daha olası olduğu düşünülmektedir (Fresco vd., 2007). Bilişsel olarak esnek bireyler ise durumlara ayrı ayrı ya da bağlamsal olarak yaklaşılabilmektedir (Palm ve Follette, 2011). Ayrıca yüksek bilişsel esnekliğin travmatik olay hakkında daha derinlemesine düşünme, belirsizliğe daha iyi tahammül edebilme ve karşılaşılan zorluklarla daha iyi başa çıkmak için alternatif yollar üretebilme ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Fu ve Chow, 2017). Bununla birlikte yüksek bilişsel esneklik bireyin travmatik olayı artık eskisi kadar acı verici olarak görmemesine ve tedavinin iyileşmede etkili olduğunu hesaba katmak da dahil olmak üzere, değişim olasılığını hayal

etmesine imkan sağlamaktadır (Keith vd., 2015). Literatürde pek çok araştırmacı tarafından TSSB tedavisinde bilişsel esnekliğin artırılmasının öneminin vurgulandığı görülmektedir (Resick ve Schnicke, 1992; Wells ve Sembi, 2004). Ayrıca bilişsel esnekliğin TSSB üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalar (Ben-Zion vd., 2018; Palm ve Folette, 2011; Taşyüz, 2019) görülmektedir. Bu bağlamda, bilişsel esnekliğin TSSB ile negatif ilişkili olabileceği belirtilmektedir.

Sonuç olarak; reddedilme duyarlılığının TSSB üzerinde pozitif bir etkisinin olabileceği, diğer taraftan, bilişsel esnekliğin reddedilme duyarlılığından negatif etkilenerek ve TSSB'yi negatif etkileyerek reddedilme duyarlılığı ile TSSB arasındaki ilişkide bir aracılık rolünün olabileceği değerlendirilmektedir. İlgili literatür incelendiğinde reddedilme duyarlılığı ile TSSB arasındaki ilişkinin sınırlı sayıda çalışmaya (Jittayuthd ve Karl, 2022; Joss vd., 2020; Kiriakos, 2012; Wang ve Chung, 2020) konu olduğu, bu ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünün ise herhangi bir çalışmada incelenmediği görülmektedir. Literatürde yer alan bu boşluğa sunulacak ampirik kanıtlara dayalı katkı sağlamak üzere bu çalışmada, reddedilme duyarlılığı ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

Çalışma toplam üç bölümden oluşmaktadır. Çalışmanın birinci bölümünde öncelikle reddedilme duyarlılığı, bilişsel esneklik ve TSSB kavramlarına yönelik bilgiler sunulmakta, ardından söz konusu kavramlar arasındaki ilişkiler ele alınmaktadır. Çalışmanın ikinci bölümü araştırma yöntemine ilişkin bilgiler içermektedir. Bu kapsamda ikinci bölümde araştırma modeli, hipotezler, evren ve örneklem, veri toplama yöntemi ve veri toplama araçları ile analiz yöntemine dair bilgiler sunulmaktadır. Çalışmanın üçüncü bölümünde ise araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgular raporlanmaktadır. Çalışma, sonuçların özetlenerek bulguların literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırmalı olarak tartışılması ve önerilerin sunulmasıyla son bulmaktadır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle reddedilme duyarlılığı, bilişsel esneklik ve TSSB kavramlarına yönelik bilgiler sunulmakta, ardından söz konusu kavramlar arasındaki ilişkiler ele alınmaktadır.

#### 1.1. REDDEDİLME DUYARLILIĞI

##### 1.1.1. Reddedilme Duyarlılığı Kavramı

Reddedilme duyarlılığı, sosyal reddedilmeye karşı aşırı duyarlılıkla karakterize edilen bir kişilik eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Downey ve Feldman, 1996). Başka bir tanımda reddedilme duyarlılığı, reddedilmeyi kaygılı bir şekilde beklemek, kolayca algılamak ve aşırı tepki vermek (duygusal veya davranışsal olarak) için bilişsel-duygusal işleme eğilimi olarak ifade edilmektedir (Downey vd., 1997).

Reddedilme duyarlılığının, bireyin erken dönem reddedilme, ihmal veya istismar deneyimlerinin bir sonucu olarak geliştiği düşünülmektedir (Ayduk ve Gyurak, 2008). Daha geniş bir ifadeyle, bir bireyin başkalarının fiziksel veya duygusal eylemlerinin, açık veya gizli, aktif veya pasif, reddedilmeyi iletmediği durumlara maruz kalmasının bir sonucu olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir (Romero-Canyas vd., 2010).

Boyce ve Parker (1989), reddedilme duyarlılığına benzer bir kavram olan ve başkalarının davranış ve duygularına ilişkin yersiz ve aşırı farkındalık ve duyarlılık olarak tanımladıkları kişilerarası duyarlılık yapısını önermişlerdir. Yüksek kişilerarası duyarlılığa sahip kişiler, özellikle algılanan veya gerçek eleştiri veya reddedilme durumlarıyla kafası meşgul, başkalarının davranışlarına ve ruh hallerine karşı tetikte ve herhangi bir kişilerarası etkileşimdeki sorunlara aşırı duyarlı kimselerdir (Boyce ve Parker, 1989).

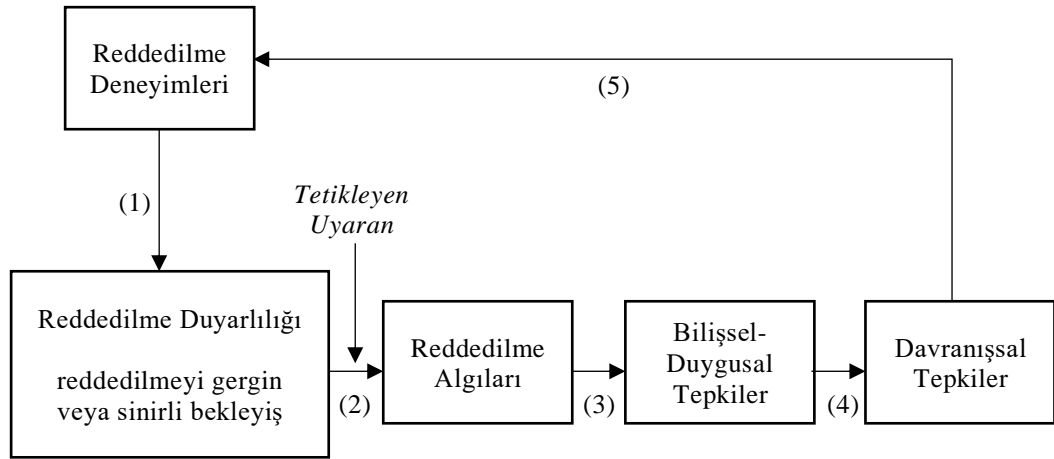
Araştırmalar, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireylerin, düşük reddedilme duyarlılığına sahip bireylere göre sosyal reddedilmeye karşı daha fazla tepki gösterdiğini kanıtlamıştır. Örneğin, Burklund vd. (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, işlevsel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) kullanılarak katılımcıların onaylamama, öfke ve tiksinti gösteren tehdit edici yüz ifadelerine verilen nöral tepkileri incelenmiştir. Çalışmada, reddedilme duyarlılığı daha yüksek olan bireylerin, onaylamayan yüz ifadelerine yanıt olarak daha fazla dorsal n singulat korteks aktivitesi sergilediği; ancak öfke veya tiksinti gösteren tehdit edici yüz ifadelerine yanıt vermediği belirlenmiştir. Bu, nöral düzeyde, reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin, potansiyel reddedilmeye işaret eden yüz ifadelerine karşı daha duyarlı oldukları, ancak genel olarak tehdit edici yüz ifadelerine karşı duyarlı olmadıkları şeklinde değerlendirilmiştir. Benzer bulguya Olsson vd. (2013) tarafından da ulaşıldığı görülmektedir. Bu çerçevede, reddedilme duyarlılığının niteliksel olarak tehditlere karşı genel bir duyarlılıktan farklı olduğu anlaşılmaktadır (Burklund vd., 2007; Olsson vd., 2013).

### **1.1.2. Reddedilme Duyarlılığı Modeli**

Reddedilme duyarlılığı, reddedilmeyi endişeyle beklemeye, kolayca algılamaya ve aşırı tepki vermeye yönelik bilişsel-duygusal işleme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Downey & Feldman, 1996). Reddedilme duyarlılığı modeli (şekil 1.1), erken çocukluk dönemi reddedilme deneyimlerinin kişilerarası işlevsellikte müteakip bozukluklara nasıl katkıda bulunduğunu anlamak için sosyal-bilişsel açıklayıcı bir ereve sağlamaktadır. Bu tanımın teorik temelleri Bowlby'nin bağlanma teorisine dayanmaktadır. Buna göre, birincil bakım sağlayan kişilerle yaşanan erken çocukluk deneyimleri, bireyin ilişkisel beklentilerine ve sosyal etkileşimlerine eşlik eden eylem eğilimlerine kılavuzluk eden içsel çalışma modellerini şekillendirmektedir. Downey ve (Feldman, 1996), ebeveynlerin çocukları tarafından ifade edilen ihtiyaçlarını reddetme eğiliminde olduklarında, çocukların reddedilmeye karşı duyarlı hale geldiği varsayımında bulunmaktadır. Bu nedenle, bakıcıyla erken dönemde yaşanan

bağlanma sorunları, çocuklarda güvensiz içsel çalışma modellerini güçlendirmektedir (Downey & Feldman, 1996).

**Şekil 1.1** Reddedilme Duyarlılığı Modeli



**Kaynak:** Levy vd. (2002)

Reddedilme duyarlılığı döngüsünü oluşturan sosyal-bilişsel-duygusal bileşenlerin dizisi, bu tür erken bağlanma başarısızlıklarıyla başlamaktadır. Diğer bir ifadeyle, fiziksel ve/veya duygusal olarak taciz edici, ihmalkâr ve/veya aşırı derecede eleştirel ebeveynlik, yüksek düzeyde reddedilme duyarlılığına zemin oluşturmaktadır (Downey vd., 1998).

Downey ve Feldman (1996), yüksek bir reddedilme duyarlılığı seviyesinin hem kişisel hem de kişilerarası düzeyde uyumsuz olduğunu önermekte ve reddedilme duyarlılığının, aktif kişilerarası bağlamlarda beklentiler, algısal önyargılar ve kodlama stratejileri aracılığıyla bireylerin sosyal gerçeklik algılarını etkileyeceğini belirtmektedir. Yüksek reddedilme duyarlılığı seviyeleri, öfke, depresyon, kıskançlık veya kaygı olarak ifade edilebilen ve tipik olarak kişinin erken bağlanma stilini yansıtan ve uyumsuz davranışsal tepkilere (örneğin

düşmanlık, geri çekilme veya kendini zorla kabul ettirme davranışları) neden olan savunmacı tepki tipolojilerini hızlandırmaktadır. Örneğin, Feldman ve Downey (1994) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada, çocuklukta aile içi şiddete ve anlaşmazlığa maruz kalan katılımcıların yetişkinlikte güvensiz bağlanma olasılığının daha yüksek olduğu; güvensiz bağlanan üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılığı seviyesinin güvenli bağlanan katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ebeveynlerin reddi ve akranların reddi, erken reddedilme deneyimlerinin iki temel kaynağıdır (Romero-Canyas & Downey, 2005). İhtiyaçları reddedilen çocukların içselleştirilmiş beklentilerinin sonuçları, sonraki sosyal etkileşimler üzerinde zararlı etkiler yaratan uyumsuz bir psikolojik mirasla sonuçlanmaktadır. Özellikle, çocuk, destek ihtiyacını reddedilme olasılığıyla ilişkilendirmeyi öğrenir (Bağlantı 1). Bu erken çocukluk çağrışımlarının acısı, çocuğun reddedilmekten kaçınmaya büyük önem vermesine neden olarak, reddedilme ipuçlarını saptamak için aşırı uyanıklık geliştirmesine katkıda bulunur. Savunmacı motivasyon sisteminin bir mekanizması olan reddedilme ipuçlarına karşı aşırı uyanıklık, koruyucu bir işleve hizmet etmek için ortaya çıkar. Tehdide karşı aşırı uyanıklık şeklindeki dikkat yanlılığı, kişiyi başkalarının belirsiz davranışlarında reddi kolayca algılamaya ve yorumlamaya bilişsel olarak hazırlama gibi sosyal açıdan olumsuz sonuçlar doğurur (Bağlantı 2). Bu yorumlama yanlılığının duygusal sonuçları vardır (Bağlantı 3). Reddedilme algısı (gerçek veya hayali) bir bireyin incinmiş, kızgın ve/veya kıskanç hissetmesine yol açar (Levy vd., 2002).

Algılanan reddedilmeye karşı duygusal tepkiler, kişilerarası gerçek ilişkileri olumsuz etkileyen davranışsal aşırı tepkileri güçlendirir (Bağlantı 4). Örneğin, uyumsuz davranışsal aşırı tepkiler, kadınlarda romantik bir partnere düşmanlık geliştirmek veya partnerinin desteğini geri çekmesi şeklinde; erkeklerde ise romantik bir partnere karşı artan saldırganlık biçiminde ortaya çıkmaktadır (Downey vd., 1998). London vd. (2007) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada, okul yılının başında öfkeyle reddedilmeyi bekleyen çocukların, okul

yılıının sonunda, algılanan sosyal aşağılamalara düşmanca saldırganlık şeklinde tepki verme olasılıklarının önemli ölçüde yükseldiği belirlenmiştir (London vd., 2007).

Savunmacı dışavurumlar, ilişki kurulan kişinin fiili reddini güçlendirdiği için, reddedilme deneyimleri ile reddedilme beklentileri arasındaki bağlantıyı güçlendirerek reddedilme duyarlılığı döngüsünü devir daim ettirir (Ayduk vd., 2000; Levy vd., 2002). Bu nedenle, erken reddedilme deneyimleri, yüksek bir reddedilme duyarlılığı seviyesinin psikolojik öncülünü oluşturur ve kişiyi kaygılı (veya öfkeli) bir şekilde önemli başkalarından reddedilmeyi beklemeye yönlendirir. Bu şekilde reddedilmeye ilişkin endişeli beklentiler, kendini gerçekleştiren bir kehaneti tetikler (Downey vd., 1998).

### **1.1.3. Reddedilme Duyarlılığı ve Ruh Sağlığı**

Reddedilme duyarlılığı ile ruh sağlığı sorunları arasındaki olası ilişkileri açıklamak için bilişsel-duygusal kişilik sistemi çerçevesi kullanılabilir (Mischel & Shoda, 1995). Bilişsel-duygusal kişilik sistemi teorisi (Mischel & Shoda, 1995), insanların davranışlarının durumlar arasında neden ve nasıl istikrarlı bir şekilde değiştiğini ve belirli kişi-durum etkileşimlerinde kişilik süreçlerinin nasıl ortaya çıktığını açıklamaktadır (Romero-Canyas vd., 2010). Bu teori, reddedilme duyarlılığı ile davranış arasındaki ilişkide “eğer ... o zaman ...” kalıplarının (X durumu meydana gelirse, birey A'yı yapar; ama Y durumu olursa kişi B'yi yapar) varlığını vurgulamaktadır (Ayduk & Gyurak, 2008). Bu dinamikler, reddedilme korkuları, beklentileri ve algıları ile algılanan reddedilmeye yönelik duygusal veya davranışsal aşırı tepkiler arasında bağlantı kurmaktadır (Ayduk ve Gyurak, 2008).

Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler, başkaları tarafından reddedilmeyi korku ya da endişeyle bekleme eğilimindedirler (Ayduk ve Gyurak, 2008; Romero-Canyas vd., 2010). Bu beklenti, bireylerin korkuyla hareket ettiği, böylece diğerleri tarafından reddedilmesine yol açan ve önceki korkuların doğrulandığı bir durum yaratabilir (Downey vd., 1998).

Reddedilme duyarlılığı, savunmacı bir motivasyon sisteminin durumu olarak da açıklanabilir (Downey vd., 2004; Romero-Canyas vd., 2010). Reddedilme duyarlılığı, önceki sosyal reddedilme deneyimlerinden kaynaklanmaktadır. Reddedilme duyarlılığı sistemi, sosyal tehditler mevcut olduğunda hızlı savunma tepkilerini tetikleyerek kendini gelecekteki reddedilmeye karşı korumayı amaçlamaktadır (Romero-Canyas vd., 2010). Reddedilme tehdidi olduğunda, reddedilme duyarlılığı sisteminin aktivasyonu, bireyleri sosyal tehdit belirtilerini algılamaya ve kendini savunarak tehlikeyi önlemek için acil eyleme hazır olmaya hazırlanmaktadır (Downey vd., 2004).

Düşük reddedilme duyarlılığına sahip bireylerle karşılaştırıldığında, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireyler daha yüksek fizyolojik aktivite gösterirler (Downey vd., 2004), reddedilmeyle ilgili ipuçları için tetiktedirler, reddedilmeyle ilgili içeriği otomatik olarak işlerler (Berenson vd., 2009), sosyal tehditleri tespit etmek için daha düşük bir eşik gösterirler, reddedilme ipuçlarını daha olumsuz görürler (Olsson vd., 2013) ve belirsiz reddetme ipuçlarını kişiselleştirmeye eğilimlidirler (Downey & Feldman, 1996). Savunmacı motivasyon sistemi, bireyi aktif kaçınma ve savaş ya da kaç davranışına yönlendirir (Lang vd., 2000), bu da depresyon, kaygı ve kişilik bozuklukları gibi artan içselleştirme semptomlarına veya bozukluklarına yol açabilir. (Bijttebier vd., 2009).

## **1.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK**

### **1.2.1. Bilişsel Esneklik Kavramı**

Canas vd. (2003)'ne göre bilişsel esneklik kavramı, bireyin yeni durumlarla yüzleştiğinde bilişsel işleme stratejisini değiştirebilme ve yeni duruma uyarlanma yeteneğidir. Başka bir tanımda bilişsel esneklik, bireylerin durumları farklı bir şekilde algılayabilmek ve işlemleyebilmek için düşünce ve davranışlarında değişiklik yapabilme becerisi olarak ifade edilmektedir (Eslinger ve Grattan, 1993).



Martin, Anderson ve Thweatt'a göre (1998) bilişsel esneklik, kişinin herhangi bir durumda farklı seçenekleri olduğunun farkında olabilmesi, esnek olup duruma uyum sağlayabilme isteğinin mevcut olması ve esnek olma konusunda özyeterliğinin bulunmasıdır.

Yelpaze ve Yakar (2019) bilişsel esnekliği tanımlarken kişinin çevresindeki olaylara başka perspektifler ile yaklaşabilmesi, değişikliğe uyum sağlama yeteneği ve farklı görüşlere daha hoşgörülü olabilmesinin altını çizmişlerdir.

Kişilerin yaşanan olumsuz durumlara karşı pek çok fikir geliştirme, yerine getirmeleri gereken görevleri yerine getirme ve yaşananlar karşısındaki tavırlarını duruma uygun hale getirmesi bir esneklik becerisi olarak görülür. Negatif olaylara karşı kişideki kaygı ve bu kaygısını denetleyebilme gücü esneklik olarak ifade edilmektedir (Ayva, 2018).

Bilişsel esneklik yalnızca bir olay karşısında değil günlük hayatlarında ve sosyal ilişkilerinde, yaşadıkları zor durumlara çözüm üretmelerinde, uyumlu olmaları gerekli görülen şartlarda, farkında olma, üretken, farklı fikirler geliştirme ve her alanda yetkin olmayı gerektiren bir özelliktir (Kardeş, 2016).

Bilişsel esnekliğin tek bir değişken tarafından belirlenemeyeceğini, bunun aksine çok boyutlu bir kavram olduğunun altını çizen Ionescu (2012) bilişsel esnekliğin bilişsel sistemlerin birbirleri ile etkileşiminden doğan bir özellik olduğunu vurgulamaktadır. Canas (2006) da bilişsel esnekliği açıklarken birden fazla kavramın etkileşiminden söz etmektedir. Bireyin çevresindeki değişikliklerin farkında olması, çevresindeki uyaranların değişmesi durumunda bunlara dikkat edebilmesinden geçer. Davranışlarını bu yeni koşullara göre uyarlarlarken bunları en verimli şekilde yorumlayabilmesi için var olan bilgilerini yapılandırması gereklidir. Yani, bilişsel esnekliğin bireyin bilgilerini yapılandırma biçimine ve dikkat seviyesine bağlı olduğunu açıklamaktadır.

Dennis ve Vander Wal (2010), en genel tanımı ile bilişsel esnekliğin çevredeki durumların değişmesi ile bireyin buna uyum sağlamak için bilişsel stratejilerini

değiştirebilme yeteneği olarak açıklamışlardır. Onlara göre bilişsel esnekliğin üç ana bileşeni bulunmaktadır

1. Zorlayıcı durumları kontrol edilebilir olarak görmek
2. İnsanların davranışları ve yaşam olayları ile ilgili farklı alternatiflerin mevcut olduğunun bilincinde olmak
3. Zor koşullar için birçok seçenek üreterek çözüm getirebilmek

### **1.2.2. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler**

Adaptasyon, farkındalık ve güven bilişsel esnekliğin temel kavramlarıdır. Bu kavramlar yaratıcı düşünebilme kabiliyetini ve yürütücü işlevlerini destekleyebilen en geçerli etkenlerdir (Pennington ve Grossier, 1991; Welsh ve Anderson, 2002; Stahl, 2005).

Bilişsel esneklikte farkında olmak; bütün seçenekleri görebilme kabiliyetidir (Cartwright, 2002). Bilişsel esneklik, dikkati göz önünde bulunan bütün tercihlere dağıtabilmek ve tümüne aynı zamanda odaklanabilmek açısından oldukça önemli bir faktördür (Anderson, 2002). Adaptasyon kavramı ise kişilerin değişmiş olan ya da yeni gerçekleşen bir durum karşısında uyum sağlayabilmesi veya yeni bilgiler edinirken kendisinin güncellenmesi olarak da ifade edilir (Bilgin, 2009; Gündüz, 2013). Kişinin durumlar ya da olaylar karşısındaki bazen anlık bazen ise uzun vadeli farklılaşan bakış açısına sahip olabilme ve devam ettirebilme kabiliyetidir. (Cartwright, 2002). Kişinin geçmişle ilişkili olan yaşadıklarını değerlendirerek gelecek yaşantısında bu deneyimlerini kullanabilmesi büyük önem taşımaktadır (Anderson, 2002). Bilişsel esneklikte bir diğer kavram olan güven; adaptasyon ve bilinç ile beraber kişinin özgüvenli ya da öz yeterlilik hissetmesini de kapsar. Temel yapıda kişinin yeni gerçekleşen olay ve koşullara vermiş olduğu tepki hakkındaki güvenini kapsar (Bilgin, 2009).

Çocuklukta oluşmaya başlayan bilişsel esneklik, anne baba davranışlarından fazlasıyla etkilenir. Çocuklar doğum anından başlayarak ailesi ile kurmuş olduğu ilişkinin sonucunda bilişsel olgular oluşturur. Bu olgular kişinin

yaşamını etkiler. Gerçekleştirilen bir araştırmada katı ve otoriter babaya sahip olmanın ergenlerde bilişsel esneklik becerisini azalttığı görölmüştür (Melby vd., 1993). Yapılan bir başka araştırmanın sonucunda da otoriteye sahip olan anne ve baba tutumunun bilişsel esnekliği engelleyen bir faktör olduğu kanıtlanmıştır (Bilgin, 2009).

Bilişsel esnekliği etkileyen faktörlerden birinin de uzmanlaşma derecesi olduğu görölmektedir. Kişilerin uzmanlaşma dereceleri yükseldikçe bilişsel esnekliklerinde de düşüş gözlemlenmiştir (Frensch ve Stenberg 1989; Anzai ve Yokoyama, 1984; Akt. Çuhadaroğlu, 2013). Bireylerin kabiliyetli ve uzmanlaşmış olduğunu fark etmeye başladığı an baş etme stratejisini değiştirmeye daha az meyilli oldukları ve bu nedenle uzman kişilerin otomatik hale gelmiş davranış rutinleri göstererek bilişsel esnekliklerinin azaldığı belirtilmektedir (Canas vd., 2003).

Bilişsel esneklik üzerinde etkili olan diğer bir faktörün ise eleştirel düşünme olduğu görölmektedir. Eleştirel düşünceye sahip olan kişilerin, yaşantıları dikte edilen haliyle algılamaktan ziyade, kendilerine ait deneyimlerden veya bilişsel öngörülerden yola çıkan bir değerlendirme yaparak, kendi anlamlandırdıkları şekilde kabul ettikleri ve bunu gerçekleştirirken bir yandan da ortada olan duruma karşı özne bir bakış açısı geliştirebilen bir yaklaşım sergiledikleri görölmür. Bilişsel esnekliği içeren becerilerin tam anlamıyla kullanılması için kişinin bilgileri eleştirel düşünebilme kavramıyla değerlendirebilmesi gerekir. Durumları ya da gerçekleşen olayları olduğu biçimde kabul eden kişi, bu kabul sürecinden çok daha farklı bir durum ile karşı karşıya kaldığında, yeni duruma uyumlanabilmekte zorlanacak sonuç olarak bilişsel esneklik kabiliyetini ortaya koyamayacak, probleme dair yeni çözümler getirmekte başarısız olacaktır. Eleştirel düşünme becerisini bilişsel esnekliği kullanırken gereken bir kabiliyet olarak kabul edebilmekle beraber eleştirel düşünme için bilişsel esneklik kavramında temel bir eğilim olduğunu da söyleyebiliriz (Çuhadaroğlu, 2013).

### 1.2.3. Bilişsel Esnekliğin Etkileri

Bireylerin yaşama tutunma kabiliyeti ile kendilerini geliştirmeleri için değişim ve uyum sağlama becerilerinin yaşamda ciddi bir yeri olduğu vurgulanmıştır (Buergelt vd., 2017). Bilişsel esnekliğe sahip kişilerin; meydana gelen değişikliklerin farkında olmak, alternatif fikir üretebilmek ve olabilecek durumlara karşı çözüm seçenekleri düşünebilmek için gerekli bilgileri edinebilme yeterliğinde oldukları belirtilmektedir (Gruvis ve Calargo, 2007).

Bilişsel olarak esnek olan bireyler, yaşamış oldukları problemlerin onlara alternatif düşünme seçenekleri katmış olduğundan, bu durumu bir şans olarak değerlendirirler ve kendilerinden emin davranışlar gösterirler (Çelikkaleli, 2014). Spiro ve Jehng (1990) bilişsel esnekliği, bireylerin sorunlara çözüm geliştirirken sahip oldukları bilgileri farklı durumlar için uygun bir biçimde yeniden sentezleme becerisi olarak ifade etmektedir (Kearsley, 2000). Bilişsel olarak esnek bireyler, yaşadıkları sorunlara çeşitli seçenekler üretirler, çevresel şartlara uygun yeni seçenekler geliştirebilmektedirler (Gülüm ve Dağ, 2012).

Martin, Stagers ve Anderson (2011) ise bilişsel olarak esnek olan insanların; özgüvenli, zor durumda olan başka insanlara karşı hassas, bilgili, kendisiyle barışık kişiler olduğunu ifade etmişlerdir. Bilişsel esneklik bireylerin etkileşim içinde oldukları bireylerle ilişkilerinde ortaya çıkan sorunlara çözüm üretmelerine önemli yarar sağlamaktadır (Stevens, 2009).

Bilişsel esneklik, kişinin olabilecek yeni durumlara ayak uydurabilmesi ve bilgiyi işleme yöntemlerini edinmiş olması açısından önemli bir beceridir (Doğan Lâçin ve Yalçın 2018; Kloo vd., 2008). Bilişsel olarak esnek bireyler; iletişimde farklı yöntemler kullanma, sıradışı olaylar deneyimleme ve gereksinimlerini gidermek için davranış ve tutumlarını düzenleme eğilimi göstermektedirler (Martin ve Rubin, 1995). Martin ve Anderson'a (1998) göre yüksek bilişsel esneklik bireylere kararlılık ve sorunlara hızlı fikirler üretebilme yeterliliği sağlamaktadır.

Bilişsel esnekliği yüksek olan kişiler bir konu hakkında bilgi edinmek istedikleri zaman o konuyu bütün detaylarıyla öğrenirler ve durumlara ilişkin alternatif çözümler geliştirirler (Alper ve Deryakulu, 2008). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler; olaylara farklı bakış açısıyla bakabilmekte, sahip oldukları bilgilerde değişiklikler yaparak çeşitli şekillerde kullanabilmekte ve bu bilgileri başkalarıyla paylaşma eğilimi göstermektedirler (Karadeniz, 2008). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin tutum ve davranışlarında daha sosyal, tutarlı ve iyimser oldukları belirtilmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esnekliğe sahip olan kişilerin zor anlardaki iletişim kabiliyetleri oldukça yüksektir (Gülüm ve Dağ, 2013). Bilişsel esnekliği yüksek olan kişiler, kişisel özelliklerinin ve güçlerinin bilincindedirler ve bir sorunla karşı karşıya kaldıklarında duydukları huzursuzluk hissiyle baş edebilmektedirler (Doğan Lâçin ve Yalçın, 2018).

Bilişsel esneklik; kişilerin sosyal ortamlarında daha olumlu olmalarını ve ilişkilerinde daha ılımlı olmalarını sağlar. Ayrıca bilişsel esnekliği yüksek kişiler bir karar vermesi gerektiğinde farklı seçenekleri olduğunun bilincindedir (Dağgeçen Başsu, 2016). Bilişsel esneklikleri yüksek olan bireylerin sosyal ilişkileri ve karakter özellikleri daha pozitifdir (Diril, 2011). Bilişsel olarak esnek olan bireyler hayat boyu yaşadıkları değişimlere ayak uydurabilmek için alternatif düşünce biçimleri geliştirebilme özelliğine sahiptirler (Yazgan, 2019). Bilişsel esneklik bireylerin daha huzurlu ve mutlu hissetmesine katkı sağlamaktadır (Altunkol, 2017).

Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler, karşılaştıkları sorunlara alternatif çözümler geliştirmekte ve karşılaştığı bu zor durumu bir deneyim kazanma şansı olarak görmektedir. Buna karşın, bilişsel esneklik düzeyleri düşük olan bireylerin dayanıksız, sabit fikirli ve anı yaşayamayan, değişikliklere uyum sağlayamayan kişiler olduğu belirtilmektedir (Bedel ve Ulubey, 2015; Jonassen ve Grabowski'den aktaran Kömür, 2018). Bilişsel esnekliği daha az olan bireylerin duygusal deneyimlere daha uyumsuz ve katı tepkiler verdiği görülmüştür (Silberstein vd., 2012).

Bilişsel olarak esneklik göstermeyen kişiler ortaya çıkan değişikliklere uyum sağlamakta zorlanırlar. Bu kişilerin, bir şeye dikkatini verme ve yeni olaylara ilişkin tepki gösterme konularında beceri seviyeleri oldukça düşüktür (Jonassen ve Grabowski, 1993). Bilişsel esnekliği düşük olan kişiler karşılaştıkları durumlara farklı bakış açılarıyla bakamazlar, problemlerini çözümlenmekte güçlük çekerler ve yeni durumlara ayak uydurmakta zorlanırlar (Jonassen ve Grabowski, 1993; Akt. Alper ve Deryakulu, 2008).

### **1.3. TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU**

#### **1.3.1. TSSB Kavramı**

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ilk defa 1980 yılında DSM-3'te tanımlanmıştır. DSM-4'te anksiyete bozukluğu olarak DSM-5'te "Travma Sonrası Stres Bozukluğu" adı altında ele alınmıştır (APA, 1980; APA, 1994; APA, 2013). İlk TSSB vakaları Vietnam savaşı yıllarında bildirilmiş ve savaştan 10 yıl sonrasında da bazı kişilerde davranış bozukluğu olduğu gözlenmiştir (Kulka vd., 1988). ABD'nin Afganistan ve Irak'taki askeri operasyonlar sonrasında askerlerde görülen değişiklikler fark edilmiş ve birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda TSSB kavramı ortaya çıkmıştır (Miao vd., 2018).

TSSB, savaş, doğal afet, araba kazası ya da cinsel saldırı gibi yaşamı tehdit eden bir olaya maruz kaldıktan ya da böyle bir olaya tanık olduktan sonra gelişen psikolojik bir sağlık sorunudur. ICD-10, TSSB'yi, olağanüstü bir tehlike oluşturan veya felaket niteliği taşıyan bir olay veya durum karşısında bir kişinin yaşadığı aşırı sıkıntı durumu olarak tanımlamaktadır. Ayrıca TSSB, kişinin yaşamının, fiziksel bütünlüğünün veya güvenliğinin tehlikede olduğuna inandığı bir olay sonucunda korku, panik veya güçsüzlük hissettiği bir bozukluk olarak ifade edilmektedir (Harvey, 1996).

TSSB, genellikle savaş, doğal afet, salgınlar gibi travmalar sonucunda ortaya çıkan kronik bir bozukluktur (Miao vd., 2018). TSSB, kendisinin veya başkasının fiziksel bütünlüğünü tehdit eden yoğun korku, çaresizlik ve korku

tepkisine neden olan zihinsel bir bozukluktur ve ağır bir travma sonrasında ortaya çıkmaktadır (Pitman vd., 2012).

TSSB, bireyin aşırı travmatik bir stresörle karşı karşıya gelmesinden sonra olayların bireye sıkıntı veren bir şekilde yeniden yaşanması ve uyaranlardan uzak durmak istemesi, artmış uyarılmışlık hali ile karakterize ruhsal bir bozukluk olarak tanımlanmıştır. Bu belirtiler bireyin sosyal ve mesleki hayatında bozulmaya neden olabilmektedir (Bui vd., 2014).

TSSB, travmatik olayların en yaygın olumsuz psikolojik sonucudur (Shalev vd., 2017) ve travmatik bir olay yaşamak TSSB tanısı için ön koşuldur (Benjet vd., 2016). İnsanların çoğu, bir travmanın ardından TSSB semptomlarının en azından bir kısmını yaşamaktadır (Ehlers ve Clark, 2000).

### **1.3.2. TSSB Yaygınlığı**

Yaşam boyu meydana gelen travmatik olaylar sonucunda en sık rastlanan psikiyatrik bozukluk Travma Sonrası Stres Bozukluğu olarak bilinmektedir. Creamer ve arkadaşlarının (2005) çalışmasında travmatik olay yaşayan katılımcıların %76'sı TSSB tanı kriterlerini karşılamaktadır. Yapılan çalışmalarda TSSB yaygınlık açısından farklılıklar göstermektedir. Deprem sonrası yapılan çalışmada TSSB yaygınlığı %10.3 olarak bulunmuştur (Lai ve ark., 2004). De Jong ve arkadaşlarının (2001) çatışma sonrası ülkelerde yapılan çalışma sonucunda Etiyopya'da %15.8, Gazze'de %17.8, Kamboçya'da %28.4 ve Cezayir'de %37.4 oranında TSSB görülmektedir. Böylelikle çatışma sonrası ülkelerde TSSB'nin görülme yaygınlığı beklenenden daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Karancı ve arkadaşlarının (2012) Ankara, Erzincan ve Kocaeli illerinde deprem deneyimi yaşayan yetişkin örneklemeyle yaptıkları çalışmada olası TSSB yaygınlığı %9.9 olarak sonuçlanmıştır. Gül'ün (2014), travmatik olay yaşayan İzmir örneklemeyle yaptığı çalışma sonucuna göre TSSB yaygınlığı katılımcıların %10.8'inde görülmüştür. Patlamanın meydana geldiği Diyarbakır ilinde yapılan çalışmada ise bu oran %12.5 olarak bulunmuştur (Eşsizoglu, vd., 2009). Genel olarak kişilerarası şiddet içeren travma

olaylarında, doğal afet ve kaza olaylarına göre TSSB geliştirilmesi daha yüksek olasılıktır (Creamer, vd., 2001).

Her bireyin genetik özellikleri, fiziksel yapısı, psikolojik geçmişi ve o durum için motivasyonu belirli stresörlerle baş etme şekilleri farklılık gösterir. Bu nedenle TSSB yaygınlığı da farklılık gösterir. TSSB, daha çok genç erişkin, bekâr, boşanmış, ekonomik yönden zayıf ya da sosyal yönden izole kişilerde görülür. Risk altındaki kişilerde savaş, çatışma, cinayet ya da doğal afetleri yaşama gibi travmaların, doğal afetlerden daha fazla TSSB görülmektedir (Özgen ve Aydın, 1999).

Erişkin nüfusta TSSB'nin yaşam boyu yaygınlığı %1 ile %12,3 arasında değişmekte olup yapılan bazı çalışmalarda en şiddetli travmalardan sonra bile nüfusun %50'sinden fazlasında nadir olarak TSSB ortaya çıktığı bildirilmiştir (Baysak, 2021). Ulusal Komorbidite Anketi (National Comorbidity Survey) (1995) yaşam boyu TSBB yaygınlığının %7,8 olduğunu, en sık görülen travma biçimini erkeklerde savaş ile ilgili travmaları yaşamak ve tanık olmak, kadınlardaysa tecavüz ya da cinsel tacize uğramak olduğu bildirilmiştir (Kessler vd., 1995). Mealer ve arkadaşlarının (2007) yapmış olduğu çalışmada yoğun bakım hemşirelerinin %24'ünde TSSB semptomları bildirilmiş olup bu oran diğer hastane çalışanlarında ise %14 olarak bulunmuştur (Mealer vd., 2007). Başka bir çalışmada yoğun bakım ünitesinde çalışan hemşirelerde bu oran %23, kemik iliği transplantasyon ünitesi, yüksek riskli gebelik ünitesi gibi yüksek riskli yerlerde çalışanlarda %22, diğer yatan hasta bakım ünitelerinde %18 ve ayaktan hasta bakım ünitelerinde %5 olarak bildirilmiştir (Mealer vd., 2009). Yapılan diğer çalışmalarda salgınlar sırasında veya sonrasında sağlık çalışanlarında TSBB görülme sıklığı %8 ile %30 arasında olduğunu bildirilmiştir (Chan ve Huak, 2004; Laposas ve Alden, 2003; Lin vd., 2007; Mealer vd., 2007). Çin'de yapılan bir çalışmada COVID-19 salgınının ortaya çıkmasından bir ay sonrasında TSSB prevalansı %12,8 olarak bulunmuştur. Psikolojik sıkıntının artmasıyla TSSB prevalansında da artış olduğu gözlenmiştir (Lianfg vd., 2020).



### 1.3.3. TSSB Semptomları ve Tanısı

TSSB, travmatik olayların doğrudan bir sonucu olarak kabul edilmektedir. DSM-III'den sonra DSM-IV ve DSM-V'de TSSB tanımında çeşitli revizyonlar yapılmıştır (APA, 1980; APA, 2000; APA, 2013). Önemli bir değişiklik olarak, DSM'nin beşinci versiyonunda (APA, 2013), TSSB artık anksiyete bozuklukları kategorisinde yer almamaktadır (Pai vd., 2017). DSM-V'de TSSB, "Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar" adı verilen yeni bir kategori altına alınmıştır (APA, 2013).

TSSB hastaları günlük yaşamda korku, öfke, üzüntü ve iğrenme gibi olumsuz duygular hakkında sıkıntı yaşadıklarından travmayla ilişkili kalıcı olumsuz duygular (örn. korku, dehşet, öfke, suçluluk veya utanç) DSM-5'te de yer almaktadır (Finucane vd., 2012). TSSB, sinirlilik, konsantre olma güçlüğü, kaçınma davranışları gibi kaygı bozuklukları ile bazı ortak özelliklere sahiptir (Friedman vd., 2011). Ancak TSSB, diğer kaygı bozukluklarından oldukça farklı özelliklere sahiptir (Resick ve Miller, 2009). Birincisi, diğer kaygı bozukluklarından farklı olarak TSSB'nin travmatik bir yaşam olayıyla nedensel bir ilişkisi vardır (Resick ve Miller, 2009). Ayrıca TSSB, kaygı-korku ile ilgili duyguların yanı sıra (Pai vd., 2017) utanç, suçluluk, öfke, üzüntü gibi çeşitli duyguları (Friedman vd., 2011) içermektedir.

DSM-V'de dört belirti kümesi vardır: (1) müdahale belirtileri, (2) kaçınma belirtileri, (3) bilişlerde ve ruh halinde kalıcı olumsuz değişiklikler, (4) uyarılma ve tepkisellikte değişiklikler. Bir TSSB tanısı, DSM-V'ye göre en az bir müdahale semptomu, bir kaçınma semptomu, bilişlerde ve duygudurum semptomlarında iki kalıcı olumsuz değişiklik ve uyarılma ve tepkisellik semptomunda iki değişiklik gerektirir (APA, 2013).

ICD-10'a göre bir kişiye TSSB tanısı konulabilmesi için travmatik olaydan sonraki altı ay içinde belirtilerin en az bir ay sürmesi gerekmektedir (Koryürek, 2011). Ayrıca bir kişiye TSSB tanısı konulabilmesi için sadece belirtilerin en az bir ay sürmesi değil, aynı zamanda kişinin klinik olarak belirgin bir sıkıntıya veya günlük yaşamında bozulmaya neden olması gerekmektedir. Semptomların

süresi 1 ay ile 3 ay arasında ise hastalık “akut”, 3 aydan uzun sürerse “kronik” olarak tanımlanmaktadır. Belirtilerin travmatik olaydan 6 ay sonra ortaya çıkması ise “klinik olarak gecikmiş başlangıç” olarak adlandırılmaktadır (Bilgiç, 2011).

#### **1.3.4. TSSB ile İlgili Teoriler**

TSSB'nin doğasını ve kökenlerini anlayabilmek için psikologlar ve bilim adamları tarafından birçok teori geliştirilmiştir. Örneğin, psikanalitik teoriye göre travmatik deneyim, önceden var olan ancak çözülmemiş iç çatışmayı tetiklemektedir. Bilgiç (2011), Freudcu teorilere göre tüm savunma mekanizmaları yetersiz kaldığında egonun travmanın verdiği zararları baş edemediğini savunmaktadır. Bu nedenle travma ile ilk kez karşılaşan koruyucu mekanizmanın zorlanması sonucunda birey ilkel savunma mekanizmalarını kullanarak gerilemektedir (Bilgiç, 2011).

TSSB'yi açıklamanın bir başka yolu olarak, travma yaşayan bireylerin travmayı inkar ettiği ve geçmişe dönüşler gibi kompulsiyonlar yaşadığı öne sürülmektedir (Horowitz ve Reidbord, 1992). Horowitz ve Reidbord (1992), psikolojik bir savunma mekanizması olarak inkarın, travmatik deneyimle ilgili anıların bastırılmasına yol açtığını belirtmektedir. Bununla birlikte, olumsuz anıların ve duyguların bu şekilde bastırılması, geçmişe dönüşler ve araya giren anılar ve düşünceler de dahil olmak üzere farklı türden zorlamalar deneyimleyerek nihayet açık hale gelebilmektedir. Diğer taraftan, çocuklukta yaşanan travmanın yetişkinlikte yeniden yaşanması sonucunda gerileyeceği öne sürülmüştür. Buna göre, yetişkinlik boyunca travmatik bir olayı tekrar tekrar deneyimlemek, nihayetinde durumu daha iyi anlamaya ve kabul etmeye ve ayrıca çocuklukta olumsuz deneyimle daha iyi başa çıkma mekanizmalarına yol açabilmektedir (Özer, 2016).

TSSB'yi açıklayan en kapsamlı bilişsel model Ehlers ve Clark (2000) tarafından geliştirilmiştir. Buna göre, TSSB'nin ortaya çıkmasında travmatik olay sırasında ve sonrasında yaşanan olayların nasıl değerlendirildiği, travmatik anıların

doğası ve bu travmatik anıların otobiyografik bellekteki diğer anılarla ilişkisi etkili olmaktadır. Travma yaşantısı sonrasında sıkıntı yaşayan bireyler, travmayı belirli bir zaman diliminde yaşamış ve gelecekte bireyin bütünlüğü üzerinde olumsuz etki yaratacak bir olgu olarak görmektedirler. Bireyler travmatik yaşantılarının geçmişte kaldığını düşünmezlerse travmatik olay her zaman bir tehdit olarak kalmakta, kontrolsüzce hatırlanmakta ve TSSB olarak ortaya çıkmaktadır (Ehlers ve Clark, 2000).

### **1.3.5. TSSB Risk Faktörleri**

#### **1.3.5.1. Travma Öncesi Faktörler**

TSSB için travma öncesi faktörler, travma türü, cinsiyet, klinik değişkenler, savunmasızlık ve sosyodemografik faktörleri içermektedir.

Perrin vd. (2014) tarafından gerçekleştirilen epidemiyolojik çalışmada, travma olayının türünün sonraki TSSB'nin önemli bir yordayıcısı olduğu gösterilmiştir (Lukashek vd., 2013). Kanıtlar, şiddete maruz kalmanın TSSB geliştirme açısından en yüksek riski taşıdığını göstermektedir (Perrin vd., 2014). Tecavüz her iki cinsiyette de yüksek TSSB riski oluştursa da cinsel taciz kadınlarda TSSB için en yüksek travmatizasyon riskini taşıırken, çatışmaya maruz kalmak ve birinin yaralanmasına veya öldürülmesine tanık olmak erkeklerde en yüksek travmatizasyon riskini taşımaktadır (Kessler vd., 1995).

Cinsiyet, TSSB'nin başka bir belirleyicisidir. Travmatik yaşantıların kadınlarda erkeklere göre daha az görülmesine rağmen, TSSB geliştirme eğilimi kadınlarda erkeklere göre daha yüksektir (Perkonigg vd., 2000). Epidemiyolojik araştırmalara dayanan kanıtlar, kadınların erkeklere göre daha yüksek TSSB yaygınlığı (Piccinelli ve Wilkinson, 2000) ve depresyon için daha yüksek komorbidite bildirdiklerini göstermiştir (de Graaf vd, 2002). Kadınların TSSB geliştirme eğiliminin nedenlerine bakıldığında, cinsel istismar ve tecavüzün daha yaygın olmasından kaynaklanıyor olabileceği göze çarpmaktadır. Askeri örneklerden ziyade, sivil araştırmaların çoğunda, kadınların erkeklerden daha

fazla TSSB geliştirmeye eğilimli olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca, kadınların farklı başa çıkma tarzları, sınırlı sosyoekonomik kaynakları ve biyolojik farklılıkları, TSSB geliştirmeye karşı savunmasızlıklarına katkıda bulunabileceği belirtilmektedir (Gavranidou ve Rosner, 2003).

Psikiyatrik hastalık öyküsü de TSSB'nin sık görülen bir göstergesidir. Hapke (2006), kaygı bozuklukları, somatoform bozukluklar ve depresif bozuklukların TSSB'nin yordayıcıları olduğunu belirtmiştir. Psikiyatrik öyküsü olmayan bireylerle karşılaştırıldığında, en az bir psikiyatrik öyküsü olan bireylerin TSSB için üç kat daha fazla risk altında olduğu bulunmuştur (Hapke vd., 2006). Psikiyatrik geçmişin suç, savaş ve araç kazası mağdurlarında TSSB'nin bir göstergesi olduğu belirlenmiştir (Ursano vd., 1999). Ayrıca, ailede psikiyatrik bir geçmişin de savaş mağdurlarında travma öncesi TSSB'nin başka bir göstergesi olduğu bulunmuştur (Reich vd., 1996).

Çocukluk çağı travması da TSSB için önemli bir travma öncesi risk faktörüdür. Çocukluk travması deneyimi olan kişilerin, çocukluk travması deneyimi olmayan kişilere göre yetişkinlikte TSSB yaşama eğiliminde oldukları belirlenmiştir (Cogle vd., 2010). Çocuklukta cinsel ve fiziksel istismar, TSSB'nin bir göstergesi olarak bulunmuştur (Perrin vd., 2014).

Bir başka çalışmada ise, travmada daha genç yaş ve ırkın (azınlık durumu), TSSB'nin zayıf da olsa anlamlı belirleyicileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Brewin, 2000). Koenen vd. (2007) ise, travma öncesi bir faktör olarak düşük zekanın TSSB'nin belirleyicisi olduğunu belirlemiştir. Son olarak, düşük sosyoekonomik durum da TSSB'nin bir göstergesi olarak bulunmuştur (Ursano vd., 1999).

#### **1.3.5.2. Travma Sonrası Faktörler**

Travma sonrası sosyal destek eksikliğinin TSSB'nin kritik bir belirleyicisi olduğu bulunmuştur (Brewin vd., 2000). TSSB'nin bir başka önemli belirleyicisinin ise yaşam stresi olduğu belirtilmektedir (Epstein vd., 1998).

Krause vd. (2008), aile içi şiddet mağdurlarında kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin TSSB'nin önemli bir bölümünü yordadığını belirlemiştir.

Başoğlu ve Salcıoğlu (2011), bireyin stres etkeni olan olayların olumsuz sonuçları üzerinde kontrolünün düşük olduğunu algılaması durumunda travmatik olayı kontrol edilemez olarak değerlendirdiğini ve bu nedenle sıkıntı, korku veya panik yaşadığını öne sürmektedir. Stresörler üzerindeki kontrolün kaybindan kaynaklanan kontrol edilemezlik, olayın gelecekte meydana gelmesinden korkmaya ve TSSB belirtilerinin iyi bir yordayıcısı olan çaresizlik duygusuna yol açmaktadır. Travma sonrası travmanın tekrarlama korkusu ve çaresizlik TSSB'nin yordayıcılarıdır (Salcıoğlu vd., 2017).

#### **1.4. REDDEDİLME DUYARLILIĞI, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE TSSB ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Travmatize bireyler TSSB geliştirmek zorunda değildir. Kişilik özellikleri gibi diğer faktörler (örneğin nevrozizm, içe dönüklük ve kaygı duyarlılığı) TSSB'de önemli rol oynayabilmektedir. Bununla birlikte, reddedilme duyarlılığının TSSB ve eşlik eden semptomlar üzerindeki etkisi hakkında çok az şey bilinmektedir (Wang ve Chung, 2020). Reddedilme duyarlılığı; öfke, kaygı, endişe, korku ve duygusal geri çekilme gibi nötr veya reddetme ipuçlarını kolayca beklemek, algılamak ve bunlara aşırı tepki vermek için bilgi işleyen bir kişilik eğilimi olarak tasvir edilmiştir (Downey ve Feldman, 1996). Travmanın kişilerarası duyarlılık, aşırı tepkisellik ve sosyal tepkide genel duyarlılık dahil olmak üzere kendi kendini izleme süreçlerini değiştirebileceği göz önüne alındığında, reddedilme duyarlılığı ile TSSB arasında bir ilişki olabileceği belirtilmektedir (Wang ve Chung, 2020).

Reddedilme duyarlılığı, reddedilme tehditlerini algılamaya ve tepki vermeye ve savunma mekanizmalarının aktivasyonuna öncelik vererek uyumsuz kişilerarası sorunları oluşturmada veya devam ettirmektedir (Berenson vd., 2009). Muhtemel reddedilmeyle ilgili aşırı endişeye genellikle düşmanlık, geri çekilme veya aşırı uzlaşma gibi uyumsuz ilişki kalıpları eşlik etmektedir

(Berenson vd., 2009; Romero-Canyas vd., 2010) ve bunlar TSSB'den mustarip bireyler arasında da yaygın ilişki sorunlarıdır (McFarlane ve Bookless, 2001). Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler, sosyal etkileşimi kolayca tehdit edici olarak algılamakta ve bu da sosyal ilişkilerde sorunlar ve daha düşük sosyal desteğe yol açmaktadır (Lazarus vd., 2016; Zielinski ve Veilleux, 2014). Bunun yanında, travmaya maruz kalma, reddedilme duyarlılığı yüksek bireylerde saldırganlığı da artırabilmekte ve destek arama yeteneklerini engelleyebilmektedir (Mendez vd., 2020). Birlikte ele alındığında, reddedilme duyarlılığının sosyal destek yoksunluğuna dayalı olarak TSSB'yi kolaylaştırabileceği belirtilmektedir (Jittayuthd ve Karl, 2022).

Reddedilme duyarlılığı, kısmen sosyal tehdide yönelik bir dikkat yanlılığı olarak karakterize edilebilecek bilişsel-duygusal bir işleme eğilimi olarak ifade edilmektedir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler, gelecekteki kişilerarası ihlalleri kişisel olarak yorumlamaya yatkındır. Belirsiz bir sosyal ipucu olumsuz olarak yorumlandığında, reddedilme duyarlılığı yüksek ve/veya TSSB'si olan bireylerin bu algıya yönelik hassas bir şekilde dikkat kesildiği ve bu algı tarafından tetiklenen müteakip olarak duygusal-davranışsal tepkilerinin bozulabildiği bildirilmektedir (Kiriakos, 2012).

Reddedilme duyarlılığı, seçici olarak etkinleştirilen bir işleme yatkınlığı olarak tanımlanırken, TSSB, travmaya maruz kalmanın ardından bir anksiyete bozukluğu olarak tanımlanmıştır. Her iki yapı da (uyumsuz bir özellik veya bozukluk) algılanan tehditler tarafından tetiklenen bilişsel-duygusal-davranışsal bir dizi tepki içermektedir. Algılanan tehditlere veya travma tetikleyicilerine yanıt olarak reddedilme duyarlılığı ve TSSB arasındaki uyarılma derecesi mutlaka aynı yoğunlukta olmasa da bunlar bilişsel-duygusal işlemede benzer kalıpları içermektedir. Diğer bir ifadeyle, önceki reddetme deneyimleri veya travmanın bir sonucu olarak, yüksek reddedilme duyarlılığı olan bireyler ve TSSB'li bireyler daha fazla tehdit beklemeye başlamaktadır. Bu kişiler, motivasyonel olarak tehdidi algılamaya hazırlanmakta ve bu da aslında bir sosyal tehdit veya tehlike duygusunu güçlendirebilecek

değerlendirmelerle sonuçlanmaktadır. Değerlendirme önyargıları, korku temelli duygusal tepkilere yol açmakta, korku ise kişinin gelen bilgileri işleme yeteneğini engellemektedir. İşlemenin askıya alınması ise acil tehlike karşısında uyumlu olabilirken (savaş-kaç gibi), zararsız ve/veya belirsiz yeni deneyimler karşısında uyumsuz hale gelmektedir (Lang, 1995; Felmingham vd., 2011). Spesifik olarak, reddedilme duyarlılığı yüksek bireyler ve TSSB'si olan bireyler, nötr veya pozitif olan bilgilerin ötesinde sosyal tehdit hakkındaki bilgilere öncelik vermektedirler (Kiriakos, 2012).

Reddedilme duyarlılığı düzeyinin düşürülmesi ve TSSB semptom düzeyinin azaltılmasına yönelik tedavi yaklaşımlarının ortak yönleri de reddedilme duyarlılığı ile TSSB arasındaki ilişkinin gerekçesini desteklemektedir. Herman, TSSB'nin panzehirinin hem kişilerarası hem de kurumsal düzeyde sosyal eylemde yattığını belirtmekte ve TSSB'li bireyin travmatik olay ile mevcut çevrelerindeki travmatik stres etkenini anımsatan dışsal ipuçları arasındaki uyumsuz ilişkileri hafifletmesine veya yeniden öğrenmesine yardım etmede güvene dayalı, ikili ilişkilerin önemini vurgulamaktadır (Herman, 1992). Benzer şekilde, önemli diğer kişilerle destekleyici sosyal ilişkilerin, uyumsuz ilişkisel beklentilerin yanı sıra başkalarının davranışları için daha az kötü niyetli açıklamalar geliştirmek ve uygulamak üzere yüksek reddedilme duyarlılığı olan bireye yeniden öğrenme için bir bağlam sağladıkları için, reddedilme duyarlılığı dinamiğini karakterize eden olumsuz beklentiler, duygular ve davranışlar döngüsünü kırma fırsatı verdiği öne sürülmektedir (Downey ve Feldman, 1996).

Sonuç olarak, sosyal tehdide yönelik bir dikkat önyargısı, reddedilme duyarlılığı ve TSSB'nin altında yatan ortak paydadır ve reddedilme duyarlılığı ile TSSB arasında pozitif bir ilişki olması beklenmektedir (Jittayuthd ve Karl, 2022; Joss vd., 2020; Kiriakos, 2012; Wang ve Chung, 2020).

Literatürde yer alan sınırlı sayıdaki çalışmada bu beklenti ile uyumlu sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Wang ve Chung, (2020) tarafından Çin'de 401 ergen katılımcı ile yürütülen çalışmada reddedilme duyarlılığının TSSB üzerinde

pozitif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Jittayuthd ve Karl (2022) tarafından ABD, İngiltere ve Avustralya'dan 141 yetişkin katılımcı ile yürütülen çalışmada reddedilme duyarlılığının TSSB semptomlarını artırdığı tespit edilmiştir. Joss vd. (2020) tarafından ABD'de 43 genç yetişkin ile yürütülen çalışmada reddedilme duyarlılığı ile TSSB arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kiriakos (2012) tarafından ABD'de 39 katılımcı ile yürütülen çalışmada ise reddedilme duyarlılığının TSSB semptom şiddeti ile pozitif olarak ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Bunun yanında, reddedilme duyarlılığının bilişsel esneklik ile negatif ilişkili olabileceği görülmektedir. Reddedilme duyarlılığı, bireylerin potansiyel reddedilmeye karşı tetikte olmasından dolayı dikkat süreçlerini bozabilmekte (Berenson vd., 2009), bu durumun yarattığı uyanıklık hali aynı zamanda duruma uyumlu bir şekilde yanıt vermek için gerekli olan bilişsel kaynakları da tüketebilmektedir (Speer vd., 2003). Miano vd. (2013), reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin tarafsız yüzleri güvenilmez olarak değerlendirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin sosyal kaçınma eğilimi göstermeleri ve kişilerarası ilişkileri sürdürme becerilerine sahip olmadıklarını hissetmeleri de daha olasıdır (Watson ve Nesdale, 2012). Bu kanıtlar, reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin, sosyal durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmak için gerekli kaynaklardan yoksun olduklarını algıladıklarını göstermektedir. Bu nedenle, reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin, sosyal koşulları talepkâr olarak değerlendirmeye, bu taleplerle başa çıkacak kaynaklardan yoksun olduklarını algılamaya ve dolayısıyla sürekli olarak bu koşulları stresli olarak algılamaya eğilimli oldukları belirtilebilir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin algılanan stres yatkınlığına bağlı olarak bilişsel esneklikleri olumsuz etkilenebilmektedir (Knauft, 2022).

An ve Chung (2016), reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin, düşük bilişsel esneklik nedeniyle psikolojik uyumsuzluktan mustarip olma



eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Reddedilme duyarlılığı, bilişsel katılıkla karakterize edilen bozukluklarla ilişkilendirilmiştir (Ayduk vd., 2008; Liu vd., 2014). Knaft (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise reddedilme duyarlılığının bilişsel esneklik üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, reddedilme duyarlılığının bilişsel esneklik ile negatif ilişkili olabileceği belirtilebilecektir.

Diğer taraftan, bilişsel esnekliğin TSSB ile negatif ilişkili olabileceği görülmektedir. Yapılan araştırmalar TSSB'si olan bireylerin daha katı değerlendirme ve yorumlama süreçlerine sahip olma eğiliminde olduklarını ve bu katı bilişlerin semptomların süresi ve şiddeti üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Joseph ve Gray, 2011; Power ve Dalgleish, 1997). Bilişsel olarak daha katı olan bireylerin travmatik olay sonucunda olaya ilişkin farklı açıklamaları görmek veya kabul etmek yerine istikralı bir şekilde kendilerini suçlamalarının daha olası olduğu düşünülmektedir (Fresco vd., 2007).

Bilişsel olarak esnek bireyler ise durumlara ayrı ayrı ya da bağlamsal olarak yaklaşabilmektedir (Palm ve Follette, 2011). Ayrıca yüksek bilişsel esnekliğin travmatik olay hakkında daha derinlemesine düşünme, belirsizliğe daha iyi tahammül edebilme ve karşılaşılan zorluklarla daha iyi başa çıkmak için alternatif yollar üretebilme ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Fu ve Chow, 2017).

Bununla birlikte yüksek bilişsel esneklik, travmatik olayın artık eskisi kadar acı verici olarak görülmediği veya tedavinin iyileşmede etkili olduğu bir durum da dahil olmak üzere, kişinin değişim olasılığını hayal etmesine izin vermektedir (Keith vd., 2015). Literatürde pek çok araştırmacı tarafından TSSB tedavisinde bilişsel esnekliğin artırılmasının öneminin vurgulandığı görülmektedir (Resick ve Schnicke, 1992; Wells ve Sembi, 2004).

Ayrıca bilişsel esnekliğin TSSB üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılan çalışmaların (Ben-Zion vd., 2018; Palm ve Folette, 2011; Taşyüz, 2019) da bulunduğu görülerek, araştırma çalışmamın yöntemi

bağlamında bilişsel esnekliğin TSSB ile negatif ilişkili olabileceği belirtilebilecektir.

## İKİNCİ BÖLÜM

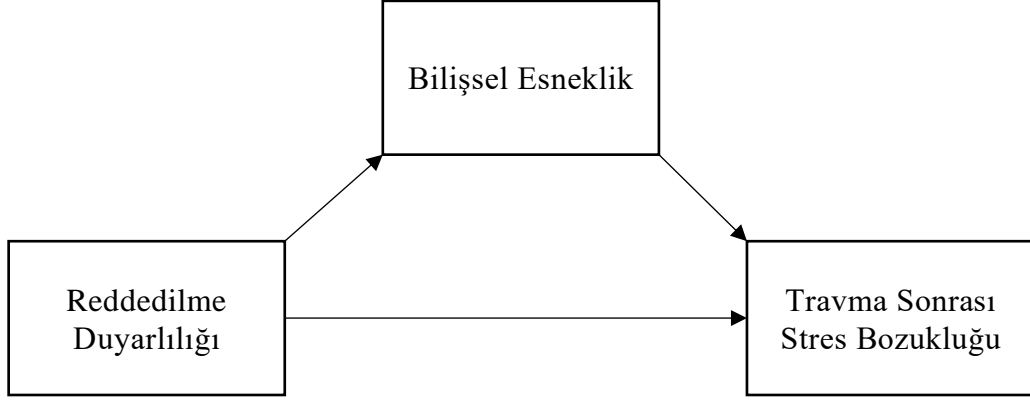
### YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümü araştırma yöntemine ilişkin bilgiler içermektedir. Bu kapsamda bu bölümde araştırma modeli, hipotezler, evren ve örneklem, veri toplama yöntemi ve veri toplama araçları ile analiz yöntemine dair bilgiler sunulmaktadır.

#### 2.1. ARAŞTIRMA MODELİ VE HİPOTEZLER

Bu çalışmada reddedilme duyarlılığı ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, tanımlayıcı ve kesitsel nitelikteki bu çalışma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışmanın bağımsız değişkeni reddedilme duyarlılığı, bağımlı değişkeni travma sonrası stres bozukluğu, aracı değişkeni ise bilişsel esnekliktir. Çalışma kapsamında geliştirilen araştırma modeli Şekil 2.1’de sunulmuştur.

**Şekil 2.1** Araştırma Modeli



Çalışma kapsamında geliştirilen hipotezler aşağıda sunulmuştur.

H<sub>1</sub>: Reddedilme duyarlılığının bilişsel esneklik üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H<sub>2</sub>: Bilişsel esnekliğin travma sonrası stres bozukluğu üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H<sub>3</sub>: Reddedilme duyarlılığının travma sonrası stres bozukluğu üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H<sub>4</sub>: Reddedilme duyarlılığı ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü vardır.

## **2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM**

Çalışmanın evrenini ergenler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise İstanbul İli Sarıyer İlçesinde bulunan liselerde eğitim ve öğretimlerine devam

eden 12.Sınıf öğrencilerinden uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 385 öğrenci oluşturmaktadır.

### **2.3. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ**

Araştırmada veri toplamak amacıyla anket tekniği kullanılmıştır. Çalışma verileri İstanbul İli Sarıyer İlçesinde bulunan liselerden toplanmıştır. Veri toplama öncesinde Millî Eğitim Bakanlığında izin alınmıştır. Bunun yanında, çalışmada veri toplama üzere hazırlanan anket formunda yer alan ölçekler için ilgili araştırmacılardan elektronik posta yoluyla kullanım izni alınmıştır.

Anket formunun hazırlanmasında internet üzerinden veri toplamayı sağlayan Google Forms uygulamasından faydalanılmıştır. Çevrimiçi olarak hazırlanan anket formunun bağlantı linki katılımcılara e-posta, Whatsapp vb. gibi platformlar üzerinden ulaştırılmıştır.

Çalışmada anket uygulamasından önce katılımcılara bilgilendirme formu sunulmuştur. Bilgilendirme formunda katılımcılara öncelikle çalışmanın amacı ifade edilmiştir. Ardından çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, çalışmayı diledikleri zaman bırakabilecekleri, kimlik bilgilerinin istenmediği, verilerin sadece bilimsel amaçlarla ve toplu olarak analiz edileceği, veriler anonim olarak toplanmış olsa dahi mutlak suretle gizli tutulacağı ve kesinlikle üçüncü taraflarla paylaşılmayacağı, çalışmanın taraflara maddi kazanım veya sorumluluk yüklemeyeceği bildirilmiştir. Daha sonra katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onam formunu onaylamaları talep edilmiştir.

### **2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Dört bölüm olarak hazırlanan anket formunda, demografik sorular, Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi ve Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği yer almaktadır.

#### **2.4.1. Demografik Bilgi Formu**

Anket formunun birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu yer almaktadır. Bu bölümde katılımcıların demografik özelliklerine yönelik toplam altı soru bulunmaktadır.

#### **2.4.2. Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği**

Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Downey ve Feldman (1996) tarafından geliştirilmiş, Göncü Köse vd. (2017) tarafından Türkçe uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Altılı likert tipindeki ölçek tek faktörden oluşmakta ve 18 madde içermektedir. Her bir maddede, kişilerarası etkileşimleri gosteren varsayımsal bir sosyal durum sunulmakta ve bu duruma yönelik kaygı ve kabul edilme beklentisi ölçülmektedir. Reddedilme duyarlılığı, kişilerarası durumlarda hem kaygı hem de algılanan reddedilme olasılığı dikkate alınarak hesaplanmaktadır. Bu kapsamda öncelikle kabul edilme beklentisine ters kodlama yapılarak reddedilme olasılığı belirlenmekte ve sonra da bu değer reddedilme kaygısıyla çarpılmaktadır. Bu işlem her bir madde için yapıldıktan sonra tüm puanlar toplanıp 18'e bölünmektedir. Böylece, 1-36 aralığı arasında değişebilen reddedilme duyarlılığı puanı elde edilmektedir. Ölçeğin Cronbach's alpha güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak bildirilmiştir (Göncü Köse vd., 2017).

#### **2.4.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi**

TSSB belirtilerini ölçmek için Weathers vd. (2013) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Boysan vd. (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek; yeniden yaşantılama (1-5. maddeler), kaçınma (6-7. maddeler), olumsuz değişiklikler (8-14. maddeler) ve aşırı uyarılmışlık (15-20. maddeler) olmak üzere dört boyut içermektedir. Beşli likert tipindeki (hi=0- aşırı=4) ölçek 20 madde içermekte ve en fazla 80 puan alınabilmektedir. TSSB için kesme puanı 47 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.94 olarak bildirilmiştir (Boysan vd., 2017).

#### **2.4.4. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği**

Stresli durumlarda bireylerin duygular üzerinde bilişsel kontrol ile değerlendirme ve başa çıkma esnekliğini ölçmek için Gabrys vd. (2018) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Demirtaş (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek; duygular üzerinde bilişsel kontrol (2, 4, 7, 8, 11, 14, 15, 16, 18 maddeler) ile değerlendirme ve başa çıkma esnekliği (1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13, 17 maddeler) olmak üzere iki boyut içermektedir. Yedili likert tipindeki ölçek 18 madde içermektedir. Ölçekte ters kodlu toplam altı madde (2, 4, 11, 15, 16, 18 maddeler) bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayılarının .85 ile .91 arasında değiştiği bildirilmiştir (Demirtaş, 2019).

#### **2.5. ANALİZ YÖNTEMİ**

Çalışma kapsamında gerçekleştirilen analizlerde SPSS v26 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada öncelikle katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımına yönelik frekans analizleri gerçekleştirilmiştir. Daha sonra araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlilik, güvenilirlik ve normal dağılım analizleri yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği görüldüğünden analizlerde parametrik yöntemler tercih edilmiştir. Ardından, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara yönelik tanımlayıcı istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Değişkenlerin doğrudan etkilerini incelemek amacıyla regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Aracılık etkisinin analizinde Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen süreç takip edilmiştir. Değişkenlerin katılımcıların demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla, iki kategorili değişkenler için t-testi, ikiden fazla kategorili değişkenler için ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgular raporlanmaktadır.

#### 3.1. DEMOGRAFİK İSTATİSTİKLER

Çalışma katılımcılarının demografik özelliklerine ilişkin frekans analizi sonuçları Tablo 3.1’de verilmiştir.

**Tablo 3.1** Demografik İstatistikler

Değişken	Kategori	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	255	66,2
	Erkek	130	33,8
Yaş	16	38	9,9
	17	254	66,0
	18	93	24,2
Kardeş sayısı	Kardeşim yok	21	5,5
	1 kardeşim var	153	39,7
	2 kardeşim var	127	33,0
	3 ve üzeri kardeş	84	21,8
Aile tipi	Çekirdek aile	276	71,7
	Geniş aile	73	19,0
	Boşanmış/Ayrılmış aile	36	9,4
Gelir	Kötü	27	7,0
	Orta	270	70,1
	İyi	88	22,9
Psikolojik tanı	Var	35	9,1
	Yok	350	90,9



Tablo 3.1’de görüldüğü üzere 255 katılımcı erkek iken 130 katılımcı kadındır. Katılımcıların çoğunluğu (%66,0) 17 yaşındadır. Bir kardeşi olan katılımcı sayısı 153 iken, 127 katılımcının iki kardeşi bulunmaktadır. Kardeşi olmayan (n=21) ve üç üzeri kardeşi olan (n=84) katılımcı sayısı nispeten daha azdır. Katılımcıların büyük çoğunluğu geniş ailede yaşamaktadır (%71,7) ve orta seviyede gelire sahiptir (%70,1). Doktor tarafından tanısı koyulan 35 katılımcıya karşın 350 katılımcının herhangi bir psikolojik tanısı bulunmamaktadır.

### 3.2. GÜVENİLİRLİK ANALİZİ

Araştırmada kullanılan reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik ölçeklerinin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları Tablo 3.2’de verilmiştir.

**Tablo 3.2** Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Reddedilme duyarlılığı	18	,842
TSSB	20	,940
Bilişsel esneklik	18	,814

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik ölçeklerinin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayılarının 0,80’in üzerinde olduğu belirlenmiştir. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayılarının 0,80’in üzerinde olmasının söz konusu ölçeğin yüksek güvenilirlik düzeyinde olduğunu gösterdiği belirtilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Bu çerçevede reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik ölçeklerinin yüksek güvenilirlik düzeyinde olduğu belirtilebilecektir.

### 3.3. NORMAL DAĞILIM ANALİZİ

Araştırmada kullanılan reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 3.3'te verilmiştir.

**Tablo 3.3** Normal Dağılım Analizi Sonuçları

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
Reddedilme duyarlılığı	,456	,817
TSSB	-,398	-,424
Bilişsel esneklik	,327	,398

Tablo 3.3'te görüldüğü üzere reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olmasının verilerin normal dağılıma uyduğunu gösterdiği belirtilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014).

Bunun yanında, merkezi limit teorisine göre örneklem büyüklüğü  $n > 30$  olduğunda verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmaktadır (Gosling, 2004; Russel ve Purcell, 2009).

Bu çerçevede araştırma verilerinin normal dağıldığı belirlenmiştir.

### 3.4. TANIMLAYICI İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Araştırma katılımcılarının reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik ölçeklerine verdikleri yanıtların tanımlayıcı istatistiksel analiz sonuçları Tablo 3.4'te verilmiştir.

**Tablo 3.4** Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişken	Ölçek Aralığı		Yanıt Aralığı		Ort.	ss
	Min.	Maks.	Min.	Maks.		
Reddedilme duyarlılığı	1	36	1,56	21,39	8,52	3,39
TSSB	0	80	0,00	80,00	47,11	19,40
Bilişsel esneklik	18	126	23,00	125,00	70,69	16,82

Tablo 3.4’te görüldüğü üzere katılımcıların reddedilme duyarlılığı düzeylerinin düşük ( $\bar{x}=8,52$ ;  $ss=3,39$ ), TSSB düzeylerinin orta ( $\bar{x}=47,11$ ;  $ss=19,40$ ) ve bilişsel esneklik düzeylerinin orta ( $\bar{x}=70,69$ ;  $ss=16,82$ ) seviyede olduğu belirlenmiştir.

### 3.5. KORELASYON ANALİZİ

Reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 3.5’te verilmiştir.

**Tablo 3.5** Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Reddedilme duyarlılığı	TSSB	Bilişsel esneklik
Reddedilme duyarlılığı	1		
TSSB	,312**	1	
Bilişsel esneklik	-,314**	-,333**	1

Tablo 3.5’te görüldüğü üzere reddedilme duyarlılığı ile TSSB arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=0,312$ ;  $p<0,01$ ). Buna göre reddedilme duyarlılığı ile TSSB arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu, diğer bir ifadeyle her iki değişkenin birlikte artış veya azalış gösterdiği belirtilebilir.

Bunun yanında reddedilme duyarlılığı ile bilişsel esneklik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=-0,314$ ;  $p<0,01$ ). Buna göre, reddedilme duyarlılığı ile bilişsel esneklik arasında ters orantılı bir ilişki olduğu, diğer bir ifadeyle değişkenlerden biri artarken diğerinin azaldığı belirtilebilir.

Diğer taraftan bilişsel esneklik ile TSSB arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=-0,333$ ;  $p<0,01$ ). Buna göre, bilişsel esneklik ile TSSB arasında ters orantılı bir ilişki olduğu, diğer bir ifadeyle değişkenlerden biri artarken diğerinin azaldığı belirtilebilir.

### 3.6. HİPOTEZ TESTLERİ

#### 3.6.1. Reddedilme Duyarlılığının Bilişsel Esneklik Üzerindeki Etkisi

Çalışmanın birinci hipotezi “ $H_1$ : Reddedilme duyarlılığının bilişsel esneklik üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.” şeklindedir. Birinci hipotezin testi kapsamında reddedilme duyarlılığının bilişsel esneklik üzerindeki etkisini incelemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 3.6’da verilmiştir.

**Tablo 3.6** Reddedilme Duyarlılığının Bilişsel Esneklik Üzerindeki Etkisi

Bağımsız Değişken	Katsayılar			Model		
	$\beta$	t	p	F	$R^2$	P
Reddedilme duyarlılığı	-,314	-6,476	,000	41,939	,096	,000

\* Bağımlı Değişken: Bilişsel Esneklik

Tablo 3.6’da görüldüğü üzere reddedilme duyarlılığının bilişsel esneklik üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, reddedilme duyarlılığındaki artış bilişsel esneklikte azalmaya yol açmaktadır. Bunun yanında, modelin bilişsel esneklikteki varyansın %9,6’sını açıkladığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre H<sub>1</sub> hipotezi kabul edilmiştir.

### 3.6.2. Bilişsel Esnekliğin TSSB Üzerindeki Etkisi

Çalışmanın ikinci hipotezi “H<sub>2</sub>: Bilişsel esnekliğin travma sonrası stres bozukluğu üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.” şeklindedir. İkinci hipotezin testi kapsamında bilişsel esnekliğin TSSB üzerindeki etkisini incelemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 3.7’de verilmiştir.

**Tablo 3.7** Bilişsel Esnekliğin TSSB Üzerindeki Etkisi

Bağımsız Değişken	Katsayılar			Model		
	$\beta$	t	p	F	R <sup>2</sup>	P
Bilişsel Esneklik	-,333	-6,933	,000	47,648	,111	,000

\* Bağımlı Değişken: TSSB

Tablo 3.7’de görüldüğü üzere bilişsel esnekliğin TSSB üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, bilişsel esneklikteki artış TSSB’de azalmaya yol açmaktadır. Bunun yanında, modelin TSSB’deki varyansın %11,1’ini açıkladığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre H<sub>2</sub> hipotezi kabul edilmiştir.

### 3.6.3. Reddedilme Duyarlılığının Bilişsel Esneklik Üzerindeki Etkisi

Çalışmanın üçüncü hipotezi “H<sub>3</sub>: Reddedilme duyarlılığının travma sonrası stres bozukluğu üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.” şeklindedir. Üçüncü hipotezin testi kapsamında reddedilme duyarlılığının TSSB üzerindeki etkisini incelemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 3.8’de verilmiştir.

**Tablo 3.8** Reddedilme Duyarlılığının TSSB Üzerindeki Etkisi

Bağımsız Değişken	Katsayılar			Model		
	$\beta$	t	p	F	R <sup>2</sup>	P
Reddedilme duyarlılığı	,312	6,429	,000	41,335	,097	,000

\* Bağımlı Değişken: TSSB

Tablo 3.8’de görüldüğü üzere reddedilme duyarlılığının TSSB üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, reddedilme duyarlılığındaki artış TSSB’de de artışa yol açmaktadır. Bunun yanında, modelin TSSB’deki varyansın %9,7’sini açıkladığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre H<sub>3</sub> hipotezi kabul edilmiştir.

### 3.6.4. Aracılık Analizi

Çalışmanın dördüncü hipotezi “H<sub>4</sub>: Reddedilme duyarlılığı ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü vardır.” şeklindedir. Baron ve Kenny (1986) aracılık etkisinin analizi için üç adımda oluşan regresyon analizi yapılması ve aşağıdaki koşulların sağlanması gerektiğini belirtmiştir:

- i. Birinci adımdaki regresyon analizinde bağımsız değişkenin aracı değişkeni etkilediği gösterilmelidir.
- ii. İkinci adımdaki regresyon analizinde bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni etkilediği gösterilmedi.
- iii. Üçüncü adımdaki regresyon analizinde bağımsız ve aracı değişkenin birlikte analize dahil edilmeli ve bu analizde aracı değişkenin bağımlı değişkeni etkilediği gösterilmelidir.
- iv. Belirtilen üç koşulun sağlanmasının yanı sıra, üçüncü adımdaki bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi ikinci adımdakinden daha az olmalıdır. Üçüncü adımda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinde bir azalma var ise kısmi aracılık, etki ortadan kalkmışsa tam aracılık etkisi olduğu belirtilebilir.

Bu doğrultuda üç adımdan oluşan regresyon analizleri gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 3.9’da verilmiştir.

**Tablo 3.9** Reddedilme Duyarlılığı ile TSSB Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü

Adım	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Katsayılar			Model		
			$\beta$	t	p	F	R <sup>2</sup>	P
1	Reddedilme duyarlılığı	Bilişsel esneklik	-,314	-6,476	,000	41,939	,096	,000
2	Reddedilme duyarlılığı	TSSB	,312	6,429	,000	41,335	,097	,000
3	Reddedilme duyarlılığı	TSSB	,230	4,659	,000	35,966	,154	,000
	Bilişsel esneklik		-,260	-5,264	,000			

Tablo 3.9’da görüldüğü üzere;

- i. Birinci adımda bağımsız değişken reddedilme duyarlılığının aracı değişken bilişsel esneklik üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ( $\beta=-0,314$ ;  $p<0,01$ ),
- ii. İkinci adımda bağımsız değişken reddedilme duyarlılığının bağımlı değişken TSSB üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ( $\beta=0,312$ ;  $p<0,01$ ),
- iii. Bağımsız değişken ve aracı değişkenin birlikte modele dahil edildiği üçüncü adımda aracı değişken bilişsel esnekliğin bağımlı değişken TSSB üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ( $\beta=-0,260$ ;  $p<0,01$ ),
- iv. Belirtilen üç koşulun sağlanmasının yanı sıra, bağımsız değişken reddedilme duyarlılığının bağımlı değişken TSSB üzerindeki etkisinin üçüncü adımda ( $\beta=0,230$ ;  $p<0,01$ ), ikinci adımdakinden ( $\beta=0,312$ ;  $p<0,01$ ) daha az olduğu belirlenmiştir.

Bu sonuçlara göre reddedilme duyarlılığı ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık rolünün olduğu belirlenmiş ve H<sub>4</sub> hipotezi kabul edilmiştir.

### **3.6.5. Fark Testleri**

Çalışmanın bu kısmında keşfedici amaçlarla, katılımcıların reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik seviyelerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği sırasıyla incelenmiştir.

#### **3.6.5.1. Cinsiyete Yönelik Bulgular**

Katılımcıların reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği t-testi ile incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3.10’da sunulmuştur.



**Tablo 3.10** Reddedilme Duyarlılığı, TSSB ve Bilişsel Esneklik Seviyesinin Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	sd	p
Reddedilme duyarlılığı	Kadın	255	8,53	3,04	,032	383	,974
	Erkek	130	8,51	4,00			
TSSB	Kadın	255	48,17	18,49	1,503	383	,134
	Erkek	130	45,03	20,99			
Bilişsel esneklik	Kadın	255	68,70	16,40	-3,293	383	,001
	Erkek	130	74,59	17,02			

Tablo 3.10’da görüldüğü üzere reddedilme duyarlılığı ve TSSB’nin katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Diğer taraftan, katılımcıların bilişsel esneklik seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $t=-3,293$ ;  $p<0,01$ ). Buna göre, erkeklerin bilişsel esneklik seviyelerinin ( $\bar{x}=74,59$ ;  $ss=17,02$ ) kadınlardan ( $\bar{x}=68,70$ ;  $ss=16,40$ ) anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

### 3.6.5.2. Yaşa Yönelik Bulgular

Katılımcıların reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik seviyelerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ANOVA analizi ile incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3.11’de sunulmuştur.

Tablo 3.11’de görüldüğü üzere reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik seviyelerinin katılımcıların yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.11** Reddedilme Duyarlılığı, TSSB ve Bilişsel Esneklik Seviyesinin Yaşa Göre ANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	Yaş	N	Ort.	ss	F	p
Reddedilme duyarlılığı	16	38	8,52	4,39	,095	,909
	17	254	8,47	3,36		
	18	93	8,65	3,04		
TSSB	16	38	48,34	18,63	,254	,775
	17	254	46,61	18,81		
	18	93	47,98	21,36		
Bilişsel esneklik	16	38	68,16	17,54	,623	,537
	17	254	70,67	16,82		
	18	93	71,77	16,61		

### 3.6.5.3. Kardeş Sayısına Yönelik Bulgular

Katılımcıların reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik seviyelerinin kardeş sayılarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ANOVA analizi ile incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3.12’de sunulmuştur.

Tablo 3.12’de görüldüğü üzere reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik seviyelerinin katılımcıların kardeş sayılarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.12** Reddedilme Duyarlılığı, TSSB ve Bilişsel Esneklik Seviyesinin Kardeş Sayısına Göre ANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	Kardeş Sayısı	N	Ort.	ss	F	p
Reddedilme duyarlılığı	Kardeşim yok	21	8,09	3,30	,449	,718
	1 kardeşim var	153	8,34	3,51		
	2 kardeşim var	127	8,73	3,18		
	3 ve üzeri kardeş	84	8,64	3,53		
TSSB	Kardeşim yok	21	44,81	22,99	,318	,812
	1 kardeşim var	153	47,30	18,74		
	2 kardeşim var	127	48,07	19,14		
	3 ve üzeri kardeş	84	45,88	20,25		
Bilişsel esneklik	Kardeşim yok	21	71,86	19,73	,301	,824
	1 kardeşim var	153	69,86	17,06		
	2 kardeşim var	127	70,69	16,61		
	3 ve üzeri kardeş	84	71,90	16,15		

#### 3.6.5.4. Aile Tipine Yönelik Bulgular

Katılımcıların reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik seviyelerinin aile tiplerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ANOVA analizi ile incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3.13'te sunulmuştur.

Tablo 3.13'te görüldüğü üzere reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik seviyelerinin katılımcıların aile tiplerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.13** Reddedilme Duyarlılığı, TSSB ve Bilişsel Esneklik Seviyesinin Aile Tipine Göre ANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	Aile Tipi	N	Ort.	ss	F	p
Reddedilme duyarlılığı	Çekirdek aile	276	8,55	3,27	,742	,477
	Geniş aile	73	8,74	4,01		
	Ayrışmış aile	36	7,91	2,91		
TSSB	Çekirdek aile	276	47,65	18,39	,385	,680
	Geniş aile	73	45,56	22,85		
	Ayrışmış aile	36	46,11	19,75		
Bilişsel esneklik	Çekirdek aile	276	70,67	16,24	,201	,818
	Geniş aile	73	71,45	17,19		
	Ayrışmış aile	36	69,28	20,50		

### 3.6.5.5. Gelire Yönelik Bulgular

Katılımcıların reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik seviyelerinin gelirlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ANOVA analizi ile incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3.14’te sunulmuştur.

Tablo 3.14’te görüldüğü üzere TSSB ve bilişsel esneklik seviyelerinin katılımcıların gelirlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Diğer taraftan, reddedilme duyarlılığının gelir göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $F=7,794$ ;  $p<0,01$ ). Farklılığın olduğu grupları belirlemek üzere gerçekleştirilen Scheffe post-hoc analizi sonucunda ise gelir durumu iyi olan katılımcıların reddedilme duyarlılığı düzeyinin ( $\bar{x}=7,36$ ;  $ss=3,79$ ) diğer gruplardan anlamlı olarak daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.14** Reddedilme Duyarlılığı, TSSB ve Bilişsel Esneklik Seviyesinin Gelire Göre ANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	Gelir	N	Ort.	ss	F	p
Reddedilme duyarlılığı	Kötü	27	8,04	3,45	7,794	,000
	Orta	270	8,95	3,16		
	İyi	88	7,36	3,79		
TSSB	Kötü	27	50,07	20,17	2,511	,082
	Orta	270	48,10	18,60		
	İyi	88	43,16	21,18		
Bilişsel esneklik	Kötü	27	72,44	15,17	1,131	,324
	Orta	270	69,85	16,427		
	İyi	88	72,73	18,398		

### 3.6.5.6. Psikolojik Tanıya Yönelik Bulgular

Katılımcıların reddedilme duyarlılığı, TSSB ve bilişsel esneklik seviyelerinin doktor tarafından konulan bir psikolojik tanılarının olup olmama göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği t-testi ile incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3.15'te sunulmuştur.

Tablo 3.15'te görüldüğü üzere reddedilme duyarlılığı ve bilişsel esnekliği katılımcıların psikolojik tanı durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Diğer taraftan, katılımcıların TSSB seviyelerinin psikolojik tanı durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $t=2,598$ ;  $p<0,01$ ). Buna göre, psikolojik tanısı olan katılımcıların TSSB seviyelerinin ( $\bar{x}=55,17$ ;  $ss=17,01$ ) psikolojik tanısı olmayan katılımcılardan ( $\bar{x}=46,30$ ;  $ss=19,46$ ) anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.15** Reddedilme Duyarlılığı, TSSB ve Bilişsel Esneklik Seviyesinin Psikolojik Tanı Durumuna Göre T-Testi Sonuçları

<b>Değişken</b>	<b>Tanı</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>t</b>	<b>sd</b>	<b>p</b>
Reddedilme duyarlılığı	Var	35	8,62	3,57	,182	383	,856
	Yok	350	8,51	3,38			
TSSB	Var	35	55,17	17,01	2,598	383	,010
	Yok	350	46,30	19,46			
Bilişsel esneklik	Var	35	69,23	15,84	-,538	383	,591
	Yok	350	70,83	16,93			

## SONUÇ

Bu çalışmada, reddedilme duyarlılığı ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Tanımlayıcı ve kesitsel nitelikteki bu çalışma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. İstanbul İli Sarıyer İlçesinde bulunan liselerde eğitim ve öğretimlerine devam eden 12.sınıf öğrencilerinden uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 385 öğrenciden çevrimiçi bir anket ile elde edilen veriler analiz edilmiştir.

Çalışmanın birinci hipotez testi kapsamında reddedilme duyarlılığının bilişsel esneklik üzerindeki etkisini incelemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda reddedilme duyarlılığının bilişsel esneklik üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, reddedilme duyarlılığındaki artış bilişsel esneklikte azalmaya yol açmaktadır.

Reddedilme duyarlılığı taşıyan bireylerin potansiyel reddedilme karşısında tetikte bulunmaları, dikkat süreçlerini bozabilmektedir (Berenson vd., 2009). Böylesi bir tetiktelik ya da uyanıklık hali, beraberinde duruma uyarlanmış biçimlerde tepkiler yoluyla bireyi adaptasyon sağlamaya sevk ettiğinden, bilişsel kaynakların hızla tüketilmesiyle sonuçlanmaktadır (Speer vd., 2003). Miano ve arkadaşları (2013) reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin tarafsız yüzleri güvenilmez olarak değerlendirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin sosyal kaçınma eğilimi sergilemeleri ve kişilerarası ilişkileri sürdürme becerilerine sahip olmadıkları hissine kapılma olasılıkları daha fazladır (Watson ve Nesdale, 2012). Bu kanıtlar, reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin kendilerini sosyal durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmak için gerekli kaynaklardan yoksun olarak algıladıklarını göstermektedir. Bu nedenle, reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin sosyal koşulları talepkâr olarak değerlendirme, kendilerini bu taleplerle başa çıkacak kaynaklar açısından yoksun bulma ve dolayısıyla bu koşulları stresli olarak görme eğiliminde oldukları belirtilebilir.

Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin bilişsel esneklikleri üzerinde stres algılamaya yönelik yatkınlığın yarattığı olumsuz yansımalarından bahsedilmektedir (Knauft, 2022). An ve Chung (2016). Reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin, düşük bilişsel esneklik nedeniyle psikolojik uyumsuzluktan mustarip olma eğiliminde oldukları belirtilmiştir. Reddedilme duyarlılığı, bilişsel katılıkla karakterize edilen bozukluklarla ilişkilendirilmiştir (Ayduk vd., 2008; Liu vd., 2014). Knauft (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise reddedilme duyarlılığının bilişsel esneklik üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu bakımdan, çalışmada reddedilme duyarlılığının bilişsel esneklik üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu yönündeki bulgunun literatürle uyum halinde olduğu belirtilebilmektedir.

Çalışmanın ikinci hipotez testi kapsamında bilişsel esnekliğin TSSB üzerindeki etkisini incelemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda bilişsel esnekliğin TSSB üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, bilişsel esneklikteki artış TSSB’de azalmaya yol açmaktadır.

Yapılan araştırmalar TSSB’si olan bireylerin daha katı değerlendirme ve yorumlama süreçlerine sahip olma eğiliminde olduklarını ve bu katı bilişlerin semptomların süresi ve şiddeti üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Joseph ve Gray, 2011; Power ve Dalgleish, 1997). Bilişsel olarak daha katı olan bireylerin travmatik olay sonucunda olaya ilişkin farklı açıklamaları görmek veya kabul etmek yerine istikrarlı bir şekilde kendilerini suçlamalarının daha olası olduğu düşünülmektedir (Fresco vd., 2007). Bilişsel olarak esnek bireyler ise durumlara ayrı ayrı ya da bağlamsal olarak yaklaşabilmektedir (Palm ve Follette, 2011). Ayrıca yüksek bilişsel esnekliğin travmatik olay hakkında daha derinlemesine düşünme, belirsizliğe daha iyi tahammül edebilme ve karşılaşılan zorluklarla daha iyi başa çıkmak için alternatif yollar üretebilme ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Fu ve Chow, 2017). Bununla birlikte yüksek bilişsel esneklik, travmatik olayı artık eskisi kadar acı verici olarak görmeyip



tedavinin iyileşmede etkili olduğunu da hesaba katmak üzere, değişim olasılığını hayal etmenin önünü açmaktadır (Keith vd., 2015).

Literatürde pek çok araştırmacı tarafından TSSB tedavisinde bilişsel esnekliğin arttırılmasının öneminin vurgulandığı görülmektedir (Resick ve Schnicke, 1992; Wells ve Sembi, 2004). Bilişsel İşleme Terapisinde danışanların duyu düzenleme gelişimine katkıda bulunmak için bilişsel esnekliği arttırmaya ve bilişsel olgunluğun biyolojik olarak henüz tamamlanmadığı dönemde geliştirilen, kaçınma davranışları nedeniyle ertelenen bir çok sayıltıyı yeniden sınamaya dayalı müdahalelerden istifade edilmektedir. Bu müdahalelerin amaçları arasında danışanlara düşüncelerinde esnekliği arttırmak için travmatik olayların nedenleri ve kendileri ya da başkaları üzerindeki etkileri hakkında eleştirel düşünceyi geliştirmeye yönelik öğretim süreçleri yer almaktadır (Resick, Monson ve Chard, 2016). Ayrıca bilişsel esnekliğin TSSB üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalar (Ben-Zion vd., 2018; Palm ve Folette, 2011; Taşyüz, 2019) da olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, çalışmada bilişsel esnekliğin TSSB üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu yönündeki bulgunun literatürle uyumlu olduğu belirtilebilecektir.

Çalışmanın üçüncü hipotez testi kapsamında, reddedilme duyarlılığının TSSB üzerindeki etkisini incelemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda reddedilme duyarlılığının TSSB üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, reddedilme duyarlılığındaki artış TSSB’de de artışa yol açmaktadır.

Reddedilme duyarlılığı, seçici olarak etkinleştirilen bir işleme yatkınlığı olarak tanımlanırken, TSSB, travmaya maruz kalmanın ardından bir anksiyete bozukluğu olarak tanımlanmıştır. Her iki yapı da (uyumsuz bir özellik veya bozukluk) algılanan tehditler tarafından tetiklenen bilişsel-duygusal-davranışsal bir dizi tepki içermektedir. Algılanan tehditlere veya travma tetikleyicilerine yanıt olarak reddedilme duyarlılığı ve TSSB arasındaki uyarılma derecesi mutlaka aynı yoğunlukta olmasa da bunlar bilişsel-duygusal işlemede benzer

kalıpları içermektedir. Diğer bir ifadeyle, önceki reddetme deneyimleri veya travmanın bir sonucu olarak, yüksek reddedilme duyarlılığı olan bireyler ve TSSB'li bireyler daha fazla tehdit beklemeye başlamaktadır. Bu kişiler, motivasyonel olarak tehdidi algılamaya hazırlanmakta ve bu da aslında bir sosyal tehdit veya tehlike duygusunu güçlendirebilecek değerlendirmelerle sonuçlanmaktadır. Değerlendirme önyargıları, korku temelli duygusal tepkilere yol açmakta, korku ise kişinin gelen bilgileri işleme yeteneğini engellemektedir. İşlemenin askıya alınması ise acil tehlike karşısında uyumlu olabilirken (savaş-kaç gibi), zararsız ve/veya belirsiz yeni deneyimler karşısında uyumsuz hale gelmektedir (Lang, 1995; Felmingham vd., 2011). Spesifik olarak, reddedilme duyarlılığı yüksek bireyler ve TSSB'si olan bireyler, nötr veya pozitif olan bilgilerin ötesinde sosyal tehdit hakkındaki bilgilere öncelik vermektedirler (Kiriakos, 2012). Sonuç olarak, sosyal tehdide yönelik bir dikkat önyargısı, reddedilme duyarlılığı ve TSSB'nin altında yatan ortak paydadır ve reddedilme duyarlılığı ile TSSB arasında pozitif bir ilişki olması beklenmektedir (Jittayuthd ve Karl, 2022; Joss vd., 2020; Kiriakos, 2012; Wang ve Chung, 2020).

Literatürde yer alan sınırlı sayıdaki çalışmada da reddedilme duyarlılığı ile TSSB arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Wang ve Chung, (2020) tarafından Çin'de 401 ergen katılımcı ile yürütülen çalışmada reddedilme duyarlılığının TSSB üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Jittayuthd ve Karl (2022) tarafından ABD, İngiltere ve Avustralya'dan 141 yetişkin katılımcı ile yürütülen çalışmada reddedilme duyarlılığının TSSB semptomlarını artırdığı tespit edilmiştir. Joss vd. (2020) tarafından ABD'de 43 genç yetişkin ile yürütülen çalışmada reddedilme duyarlılığı ile TSSB arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kiriakos (2012) tarafından ABD'de 39 katılımcı ile yürütülen çalışmada ise reddedilme duyarlılığının TSSB semptom şiddeti ile pozitif olarak ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, çalışmada reddedilme duyarlılığının TSSB üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu yönündeki bulgunun literatürle uyumlu olduğu belirtilebilecektir.

Çalışmanın dördüncü hipotez testi kapsamında Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen süreç takip edilerek üç adımdan oluşan regresyon analizleri gerçekleştirilmiş ve analizler sonucunda reddedilme duyarlılığı ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık rolünün olduğu belirlenmiştir. Literatürde reddedilme duyarlılığı ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelendiği herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle çalışmanın söz konusu bulgusunun literatüre katkı sağladığı değerlendirilmektedir.

Çalışmada, keşfedici amaçlarla gerçekleştirilen fark analizleri sonucunda ise reddedilme duyarlılığının düşük gelirli katılımcılarda, TSSB'nin psikolojik tanısı olan katılımcılarda, bilişsel esnekliğin ise erkeklerde anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Çalışmanın örnekleme önemli bir sınırlılıktır. Çalışma lise 12.sınıf öğrencileri ile yürütülmüştür. Bu kapsamda benzer bir çalışmanın farklı bir örneklem ile yürütülmesi önerilmektedir. Bunun yanında gelecek çalışmalarda reddedilme duyarlılığı ile kişilerarası iletişim, stres, depresyon, tükenmişlik, yalnızlık ve iyi oluş gibi değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi önerilmektedir. Diğer taraftan, reddedilme duyarlılığı, bilişsel esneklik veya TSSB konularında problemleri olan bireylerin profesyonel destek almalarının sağlanması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Alper, A., ve Deryakulu, D. (2008). Web Ortamlı Probleme Dayalı Öğrenmede Bilişsel Esneklik Düzeyinin Öğrenci Başarısı ve Tutumları Üzerindeki Etkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 33(148), 49-63
- Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana
- Altunkol, F. (2017). Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik İle Algılanan Stres Düzeylerine Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- An, S. K., & Chung, Y. J. (2016). The effects of rejection sensitivity on interpersonal problems of university students: the mediating effect of ambivalence over emotional expressiveness. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 28(3), 719-741.
- APA. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed.). Washington: American Psychiatric Association.
- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington: American Psychiatric Association.
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality & Social Psychology*, 79(5), 776-792.
- Ayduk, Ö., & Gyurak, A. (2008). Applying the cognitive-affective processing systems approach to conceptualizing rejection sensitivity. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 2016-2033.

- Ayduk, Ö., Zayas, V., Downey, G., Cole, A. B., Shoda, Y., & Mischel, W. (2008). Rejection sensitivity and executive control: Joint predictors of borderline personality features. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 151–168.
- Ayva, Ş. B. A. (2018). Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlığın Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Başoğlu, M., & Şalcıoğlu, E. (2011). *Mental health care model for mass trauma survivors: Control-focused behavioral treatment of earthquake, war, and torture trauma*. Cambridge University Press.
- Baysak, E.(2010). Acil ve yoğun bakım çalışanlarında travma sonrası stres bozukluğu, stresle başa çıkma tarzları, tükenmişlik ve ilişkili etkenler. Uzmanlık tezi, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Beck, A. T. Rush, A., Shaw, B. ve Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press. 34-166.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 55(14), 291-300.
- Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., ... & Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological Medicine*, 46(2), 327-343.

- Ben-Zion, Z., Fine, N. B., Keynan, N. J., Admon, R., Green, N., Halevi, M., ... & Shalev, A. Y. (2018). Cognitive flexibility predicts PTSD symptoms: observational and interventional studies. *Frontiers in psychiatry*, 9, 477.
- Berenson, K. R., Gyurak, A., Ayduk, Ö., Downey, G., Garner, M. J., Mogg, K., Bradley, B. P., & Pine, D. S. (2009). Rejection sensitivity and disruption of attention by social threat cues. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 1064–1072.
- Berenson, K. R., Gyurak, A., Ayduk, Ö., Downey, G., Garner, M. J., Mogg, K., . . . Pine, D. S. (2009). Rejection sensitivity and disruption of attention by social threat cues. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 1064-1072.
- Bijttebier, P., Beck, I., Claes, L., & Vandereycken, W. (2009). Gray's reinforcement sensitivity theory as a framework for research on personality-psychopathology associations. *Clinical Psychology Review*, 29(5), 421-430.
- Bilgic, S. (2011). *Travma sonrası stres bozukluğu ve akut stres bozukluğu ile uyum bozukluğunun klinik açıdan karşılaştırılması* (Uzmanlık Tezi). Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Boyce, P., & Parker, G. (1989). Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 23(3), 341-351.
- Boysan, M., Guzel Ozdemir, P., Ozdemir, O., Selvi, Y., Yilmaz, E., & Kaya, N. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the PTSD Checklist for Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (PCL-5). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(3), 300-310.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748-766.

- Buergelt, P., Paton, D., Sithole, B., Sangha, K. K., Prasadarao, P. S. D. V., Champion, O. B., ve Champion, J. (2017). Living In Harmony With Our Environment: A Paradigm Shift. In D. Paton, & D. M. Johnston (Eds.), *Disaster resilience: An integrated approach* (2th ed., pp. 289-307). Charles C. Thomas Publisher Ltd. <https://trove.nla.gov.au/version/245283844>.
- Burklund, L. J., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). The face of rejection: Rejection sensitivity moderates dorsal anterior cingulate activity to disapproving facial expressions. *Social Neuroscience*, 2(3-4), 238-253.
- Cañas, J. J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive Flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1, 297-301
- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive Flexibility and Adaptability to Environmental Changes in Dynamic Complex Problem-Solving Tasks. *Ergonomics*, 46.5, 482-501.
- Chan, A. O., & Huak, C. Y. (2004). Psychological impact of the 2003 severe acute respiratory syndrome outbreak on health care workers in a medium size regional general hospital in Singapore. *Occupational medicine (Oxford, England)*, 54(3), 190–196
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., & Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet. Psychiatry*, 7(4), e15–e16.
- Cogle, J. R., Timpano, K. R., Sachs-Ericsson, N., Keough, M. E., & Riccardi, C. J. (2010). Examining the unique relationships between anxiety disorders and childhood physical and sexual abuse in the National Comorbidity Survey-Replication. *Psychiatry Research*, 177(1-2), 150-155.

- Creamer, M., Burgess, P., & McFarlane, A. C. (2001). Post-traumatic stress disorder: findings from the Australian National Survey of Mental Health and Well-being. *Psychological Medicine*, 31(7), 1237-1247
- Çelikkaleli, Ö. (2014), Ergenlerde Bilişsel Esneklik İle Akademik, Sosyal Ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- Dağgeçen Başsu, A. (2016). Öğretmenlerin Bazı Demografik Özelliklerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Öğrencilerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Mersin
- De Graaf, R., Bijl, R. V., Smit, F., Vollebergh, W. A., & Spijker, J. (2002). Risk factors for 12-month comorbidity of mood, anxiety, and substance use disorders: findings from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study. *American Journal of Psychiatry*, 159(4), 620-629.
- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 345-368.
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010) The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-53.
- Diril, A. (2011). Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler Ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Doğan Lâçin, B. G. ve Yalçın, İ. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Özyeterlilik Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343.
- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 545-560.
- Downey, G., Khouri, H., & Feldman, S. I. (1997). Early interpersonal trauma and later adjustment: The mediational role of rejection sensitivity. *Developmental perspectives on trauma: Theory, research, and intervention* (pp. 85-114). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Downey, G., Mougios, V., Ayduk, O., London, B. E., & Shoda, Y. (2004). Rejection sensitivity and the defensive motivational system: Insights from the startle response to rejection cues. *Psychological Science*, 15(10), 668-673.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.
- Epstein, J. N., Saunders, B. E., Kilpatrick, D. G., & Resnick, H. S. (1998). PTSD as a mediator between childhood rape and alcohol use in adult women. *Child Abuse & Neglect*, 22(3), 223-234.
- Esen Aygün, H. (2018). Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 77, 105-128.
- Esen Aygün, H. ve Şahin Taşkın, Ç. (2019). Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Uygulaması Kapsamında Bilişsel Esnekliğe İlişkin Görüşleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 1475-1499.
- Eslinger, P. J. ve Grattan, L. M. (1993). Frontal Lobe and Frontal-Striatal Substrates for Different Forms of Human Cognitive Flexibility. *Neuropsychologia*, 31.1, 17- 28.

- Eşsizoğlu, A., Yaşan, A., Bülbül, İ., Önal, S., Yıldırım, E. A., & Aker, T. (2009). Bir Terörist Saldırısı Sonrasında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Gelişimini Etkileyen Risk Faktörleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2).
- Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6(1), 231-247.
- Felmingham, K. L., Rennie, C., Manor, B., & Bryant, R. A. (2011). Eye tracking and physiological reactivity to threatening stimuli in posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(5), 668-673.
- Finucane, A. M., Dima, A., Ferreira, N., & Halvorsen, M. (2012). Basic emotion profiles in healthy, chronic pain, depressed and PTSD individuals. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(1), 14-24.
- Fitzgerald, J. H. (1993). Cognition And Metacognition İn Coaching Teachers. *Clinical supervision: Coaching for higher performance*, 183-204
- Fresco, D. M., Rytwinski, N. K., & Craighead, L. W. (2007). Explanatory flexibility and negative life events interact to predict depression symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 595-608.
- Friedman, M. J., Resick, P. A., Bryant, R. A., Strain, J., Horowitz, M., & Spiegel, D. (2011). Classification of trauma and stressor-related disorders in DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28(9), 737-749.
- Fu, F., & Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24-35.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-19.

- Gavranidou, M., & Rosner, R. (2003). The weaker sex? Gender and post-traumatic stress disorder. *Depression and Anxiety, 17*(3), 130-139.
- Göncü Köse, A., Özen Çığlak, A., Ulaşan, E. T., & Sümer, N. (2017). Reddedilme duyarlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Nesne Psikoloji Dergisi, 5*(11), 383-403.
- Gruvis, J. ve Calarco, A. (2007). *Adaptability: Responding Effectively To Change*. USA: Center for Creative Leadership
- Gül, E. (2014). Prevalence rates of traumatic events, probable PTSD and predictors of posttraumatic stress and growth in a community sample from İzmir (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Gülüm, V. ve Dağ, İ. (2013). The Mediator Role Of Cognitive Features İn The Relationship Between Adult Attachment Patterns And Psychopathology Symptoms: Cognitive Flexibility]. *Türk Psikiyatri Dergisi, 24*(4), 244-252
- Hapke, U., Schumann, A., Rumpf, H. J., John, U., & Meyer, C. (2006). Post-traumatic stress disorder. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 256*(5), 299-306.
- Harvey, M. R. (1996). An ecological view of psychological trauma and trauma recovery. *Journal of Traumatic Stress, 9*(1), 3-23.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. New York: Basic Books.
- Horowitz, M. J., & Reidbord, S. P. (1992). *Memory, emotion, and response to trauma*. New York: Psychology Press.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the Nature of Cognitive Flexibility. *New Ideas in Psychology, 30.2*, 190-200.

- Jittayuthd, S., & Karl, A. (2022). Rejection sensitivity and vulnerable attachment: associations with social support and PTSD symptoms in trauma survivors. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), 2027676.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M. ve Rapee, R. M. (2014). The Influence of Cognitive Flexibility on Treatment Outcome and Cognitive Restructuring Skill Acquisition During Cognitive Behavioural Treatment for Anxiety and Depression in Older Adults: Results of a Pilot Study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55-64.
- Jonassen, D. H., ve Grabowski, B. L. (1993). Cognitive controls. Handbook of individual differences. Learning, and Instruction, London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Jonassen, D. H., ve Grabowski, B. L. (2012). Handbook Of Individual Differences, Learning, And Instruction. Routledge
- Joseph, J. S., & Gray, M. J. (2011). The utility of measuring explanatory flexibility in PTSD research. *Cognitive Therapy and Research*, 35(4), 372-380.
- Joss, D., Lazar, S. W., & Teicher, M. H. (2020). Nonattachment predicts empathy, rejection sensitivity, and symptom reduction after a mindfulness-based intervention among young adults with a history of childhood maltreatment. *Mindfulness*, 11(4), 975-990.
- Karadeniz, S. (2008). Bilişsel Esnekliğe Dayalı Hiper Metin Uygulaması: Sanal Bilgisayar Hastanesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 135-152
- Karancı, N., Aker, T., Işıklı S., Erkan, B., Gül, E., ve Yavuz H. (2012). Türkiye'de Travmatik Yaşam Olayları ve Ruhsal Etkileri. "Matus Basımevi", s.103.
- Karancı, N., Işıklı, S. ve Aker, A. T. (2009). Yetişkinlerde travmatik olay yaşama yoğunluğu, Travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişimin değerlendirilmesi. TÜBİTAK SOBAG Projesiydi

- Kardeş, G.A.(2016). Davranış-Mekan Uyumu: Bilişsel Esneklik Düzeyleri Farklı Öğrencilere Göre, Okul Ortamında Olanaklılıkların(Affordances) İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Keith, J., Velezmore, R., & O'Brien, C. (2015). Correlates of cognitive flexibility in veterans seeking treatment for posttraumatic stress disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(4), 287-293.
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 52(12), 1048-1060.
- Kılıç, F. ve Demir, Ö. (2012). Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Bilişsel Koçluk Ve Bilişsel Esnekliğe Dayalı Öğretim Ortamlarının Oluşturulmasına İlişkin Görüşleri. *İlköğretim Online*, 11(3), 578–595
- Kloo, D., Perner, J., Kerschhuber, A., Dabernig, S., ve Aichhorn, M. (2008). Sorting Between Dimensions: Conditions Of Cognitive Flexibility İn Preschoolers. *Journal of Experimental Child Psychology*, 100(2), 115-134.
- Knauff, K. M. (2022). *Cognition in context: examining individual differences in effects of stress on cognitive flexibility* (Doctoral Dissertation). Miami University The Graduate School, USA.
- Koenen, K. C., Moffitt, T. E., Poulton, R., Martin, J., & Caspi, A. (2007). Early childhood factors associated with the development of post-traumatic stress disorder: results from a longitudinal birth cohort. *Psychological Medicine*, 37(2), 181-192.
- Koryürek, M. M. (2011). *Iraklı sivillerde savaş travmasına bağlı ruhsal sorunların yordayıcıları*. (Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Krause, E. D., Kaltman, S., Goodman, L. A., & Dutton, M. A. (2008). Avoidant coping and PTSD symptoms related to domestic violence exposure: A longitudinal study. *Journal of Traumatic Stress, 21*(1), 83-90.
- Lang, J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American Psychologist, 50*(5), 372-385.
- Lang, P. J., Davis, M., & Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: Animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders, 61*(3), 137-159.
- Lazarus, S. A., Southward, M. W., & Cheavens, J. S. (2016). Do borderline personality disorder features and rejection sensitivity predict social network outcomes over time? *Personality and Individual Differences, 100*, 62–67.
- Levy, S., Ayduk, O., & Downey, G. (2002). The role of rejection sensitivity in people's relationships with significant others and valued social groups. In M. Leary (Ed.), *Interpersonal Rejection* (pp. 251-289). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Liu, R. T., Kraines, M. A., Massing-Schaffer, M., & Alloy, L. B. (2014). Rejection sensitivity and depression: Mediation by stress generation. *Psychiatry, 77*(1), 86–97.
- London, B., Downey, G., Bonica, C., & Paltin, I. (2007). Social causes and consequences of rejection sensitivity. *Journal of Research on Adolescence, 17*(3), 481-506.
- Lukaschek, K., Kruse, J., Emeny, R. T., Lacruz, M. E., von Eisenhart Rothe, A., & Ladwig, K. H. (2013). Lifetime traumatic experiences and their impact on PTSD: a general population study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 48*(4), 525-532.
- Martin, M. M ve Rubin, R. B. (1995). A New Measure Of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports, 76*(2), 623-626

- Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9
- Martin, M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive Communication Traits and Their Relationships with the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540
- McFarlane, A. C., & Bookless, C. (2001). The effect of PTSD on interpersonal relationships: issues for emergency service workers. *Sexual and Relationship Therapy*, 16(3), 261–267.
- Melby, J.N., Conger, R.D., Conger, J.K. ve Lorenz, F.Q. (1993). Effects Of Parental Behavior On Tobacco Use By Young Male Adolescents. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 439-454.
- Mendez, L., Mozley, M. M., & Kerig, P. K. (2022). Beyond trauma exposure: Discrimination and posttraumatic stress, internalizing, and externalizing problems among detained youth. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(3-4), 1825-1851.
- Miano, A., Fertuck, E. A., Arntz, A., & Stanley, B. (2013). Rejection sensitivity is a mediator between borderline personality disorder features and facial trust appraisal. *Journal of Personality Disorders*, 27(4), 442–456.
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246-268.
- Olsson, A., Carmona, S., Downey, G., Bolger, N., & Ochsner, K. N. (2013). Learning biases underlying individual differences in sensitivity to social rejection. *Emotion*, 13(4), 616-621.
- Özer, Ö. (2016) *Travma sonrası stres bozukluğu olan hastalarda talamus hacimleri ve klinik değişkenlerle ilişkisi*. (Uzmanlık Tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.

- Özgen, H., Öztürk, A., & Yalçın, A., (2002). İnsan kaynakları yönetimi. Adana, Nobel Tıp Kitabevi.
- Pai, A., Suris, A. M., & North, C. S. (2017). Posttraumatic stress disorder in the DSM-5: Controversy, change, and conceptual considerations. *Behavioral Sciences*, 7(7), 1-7.
- Palm, K. M., & Follette, V. M. (2011). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(1), 79-86.
- Perkonig, A., Kessler, R. C., Storz, S., & Wittchen, H. U. (2000). Traumatic events and post-traumatic stress disorder in the community: prevalence, risk factors and comorbidity. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 101(1), 46-59.
- Perrin, M., Vandeleur, C. L., Castelao, E., Rothen, S., Glaus, J., Vollenweider, P., & Preisig, M. (2014). Determinants of the development of post-traumatic stress disorder, in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(3), 447-457.
- Piccinelli, M., & Wilkinson, G. (2000). Gender differences in depression: Critical review. *The British Journal of Psychiatry*, 177(6), 486-492.
- Pitman, R. K., Rasmusson, A. M., Koenen, K. C., Shin, L. M., Orr, S. P., Gilbertson, M. W., Milad, M. R., & Liberzon, I. (2012). Biological studies of post-traumatic stress disorder. *Nature Reviews. Neuroscience*, 13(11), 769–787.
- Power M., & Dalgleish, T. (1997). *Cognition and emotion: From order to disorder*. Psychology Press.
- Reich, J., Lyons, M., & Cai, B. (1996). Familial vulnerability factors to post-traumatic stress disorder in male military veterans. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 93(2), 105-112.



- Resick, P. A., & Miller, M. W. (2009). Posttraumatic stress disorder: anxiety or traumatic stress disorder?. *Journal of Traumatic Stress, 22*(5), 384-390.
- Resick, P. A., & Schnicke, M. K. (1992). Cognitive processing therapy for sexual assault victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60*(5), 748-756.
- Resick, P. A., Monson, C. M., & Chard, K. M. (2016) Cognitive processing therapy for PTSD: A comprehensive manual. New York, NY: Guilford Press.
- Romero-Canyas, R., & Downey, G. (2005). Rejection sensitivity as a predictor of affective and behavioral responses to interpersonal stress. *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying, 131-154.*
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., & Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection–hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality, 78*(1), 119–148.
- Salcioglu, E., Urhan, S., Pirinccioglu, T., & Aydin, S. (2017). Anticipatory fear and helplessness predict PTSD and depression in domestic violence survivors. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy, 9*(1), 117-125.
- Shalev, A. Y., Liberzon, I., & Marmar, C. (2017). Post-traumatic stress disorder. *New England Journal of Medicine, 376*(25), 2459–2469.
- Silberstein, L. R., Tirch, D., Leahy, R. L. ve McGinn, L. (2012). Mindfulness, Psychological Flexibility And Emotional Schemas. *International Journal Of Cognitive Therapy, 5*(4), 406-419
- Slaski, M. ve Cartwright, S. (2002). Health, Performance And Emotional Intelligence: an Exploratory Study of Retail Managers. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 18*(2), 63- 68.

- Speer, N. K., Jacoby, L. L., & Braver, T. S. (2003). Strategy dependent changes in memory: Effects on brain activity and behavior. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 3, 155–167.
- Spiro, R. J., Coulson, R. L., Feltovich, P. J., ve Anderson, D. K. (1988). Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. Champaign, IL: University of Illinois, center for the Study of reading
- Sungur, M. Z. (1993). Depresyonun Kognitif Teorisi. Depresyon Monografaları Serisi(3), 123-134.
- Sungur, M. Z. (2003). Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları Sırasında Dikkat Edilmesi Gereken Konular. 3p/ Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi, 11(2), 39-46.
- Taşyüz, M. T. (2019). *14-18 yaş arası kız çocuklarında travma sonrası stres bozuklukları ile bilişsel esneklik kavramının nörobilimsel yaklaşımla incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ursano, R. J., Fullerton, C. S., Epstein, R. S., Crowley, B., Kao, T. C., Vance, K., ... & Baum, A. (1999). Acute and chronic posttraumatic stress disorder in motor vehicle accident victims. *American Journal of Psychiatry*, 156(4), 589-595.
- Wang, Y., & Chung, M. C. (2020). Linking rejection sensitivity, shyness and unsociability with posttraumatic stress disorder and psychiatric comorbidity among Chinese adolescents. *Psychiatric Quarterly*, 91(2), 309-319.
- Watson, J., & Nesdale, D. (2012). Rejection sensitivity, social withdrawal, and loneliness in young adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(8), 1984–2005.

- Weathers, F.W., Litz, B.T., Keane, T.M., Palmieri, P.A., Marx, B.P., & Schnurr, P.P. (2013). The PTSD checklist for DSM-5 (PCL-5). Scale available from: <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp>
- Wells, A., & Sembi, S. (2004). Metacognitive therapy for PTSD: A core treatment manual. *Cognitive and Behavioral Practice, 11*(4), 365-377.
- Yazgan, A. D. (2021). Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Kültürel Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(1), 212-231.
- Yazgan, N. N. (2019). Yetişkinlerde Savunma Mekanizmalarının, Bağlanma Stilleri Ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Yelpaze, İ. (2021). Uluslararası Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlık. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 22.1*, 105-131
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy*. New York: Guilford.
- Zielinski, M. J., & Veilleux, J. C. (2014). Examining the relation between borderline personality features and social support: The mediating role of rejection sensitivity. *Personality and Individual Differences, 70*, 235–238.

## EKLER

### EK-1: Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, İstanbul Bilgi Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi İsmail YETİŞİR tarafından Prof. Dr. Ahmet Tamer AKER danışmanlığında yürütülen “Reddedilme Duyarlılığı ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü” isimli tez çalışması kapsamında yürütülmektedir.

Bu araştırmanın amacı; 12.sınıf öğrencilerinde reddedilme duyarlılığı ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesidir.

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra dilediğiniz zaman bırakabilirsiniz.

Araştırma içerisinde sizden isim soyisim gibi kişisel bilgileriniz istenmemektedir. Bunun yanında, sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacaktır ve kesinlikle üçüncü taraflarla paylaşılmayacaktır. Araştırmada elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlarla, anonim olarak ve topluca kullanılacaktır. Bu çerçevede, araştırmaya katılmanız durumunda herhangi bir gizlilik/güvenlik zafiyeti oluşmayacaktır. Araştırmaya katılmamanız durumunda da herhangi bir olumsuz sonuç ile karşılaşmayacaksınız. Araştırma, taraflara maddi sorumluluk da yüklememektedir.

Bu anketi doldururken yaklaşık 10 dakika ayırmanız gerekecektir. Çalışmanın sağlıklı sonuçlar verebilmesi için sorulara samimi bir biçimde cevap vermeniz ve tüm soruları yanıtlamanız önem taşımaktadır. Yanıtlarınız, bu çalışmanın sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır.

Desteğiniz için teşekkür ederim.

İsmail YETİŞİR  
(KVKK gereğince silinmiştir)

## **EK-2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu**

### **Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu**

İstanbul Bilgi Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi İsmail YETİŞİR tarafından Prof. Dr. Ahmet Tamer AKER danışmanlığında yürütülen “Reddedilme Duyarlılığı ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü” isimli tez çalışması kapsamında yürütülen anket çalışmasına yönelik olarak katılımcılara verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığımı kanımsındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı. Çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığımı, kişisel bilgilerin korunacağı, araştırmadan bir sebep göstermeden ayrılabilceği, maddi bir sorumluluk alınmayacağı konularını net bir şekilde anladım.

### **Onay (Lütfen aşağıdaki kutucuğu işaretleyiniz)**

Araştırmaya katılmayı kabul ettiğimi ve araştırma kapsamında şahsımdan elde edilen bilgilerin eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanılmasına izin verdiğimi hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın kendi özgür irademle beyan ederim.

### EK-3: Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği

Aşağıdaki her bir madde genelde sizin veya size yakın çağdaki öğrencilerin bazen diğer kişilerden talep ettiği şeyleri tanımlamaktadır. Lütfen, her bir durumda / koşulda bulunduğunuzu düşünün ve cevaplarınızı ona göre verin. Her bir soruda, sizin için uygun olan numarayı işaretleyiniz.

\*Maddeleri değerlendirirken, karşınızdaki kişinin (örneğin, bir hocanız veya arkadaşınızla ilgili olan maddelerde) lütfen belirli bir kişiyi değil, **ORTALAMA BİR KİŞİYİ DÜŞÜNEREK** yanıt veriniz.

\*Araştırma **ÖZEL KİŞİLERE KARŞI OLAN TUTUMLARINIZI DEĞİL, GENEL TUTUMLARINIZI** incelemektedir.

\*Her bir maddenin ardından gelen şu soruları yanıtlamanız beklenmektedir:

- 1) Başkalarının size tepkisi konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**
- 2) İlgili durumda diğer kişilerin ne tür tepki verebileceğini düşünürsünüz?

#### 1. Sınıftaki birine notlarını ödünç alıp alamayacağını soruyorsunuz.

a) Kişinin notlarını vermek isteyip istemeyebileceği ile ilgili olarak ne kadar **endişe eder ve kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Bu kişinin notlarını bana isteyerek vermesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**2. Romantik partnerinizden sizinle aynı eve taşınmasını istiyorsunuz.**

a) Romantik partnerinizin sizinle aynı eve taşınmayı isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyorsunuz?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin benimle aynı eve taşınmayı istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**3. Yurtdışı gezisine gitmek için ebeveynlerinizden destek istiyorsunuz.**

a) Ebeveynlerinizin size yardımcı olmayı isteyip istemeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyorsunuz?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Onların (Ebeveynlerimin) bana yardım etmek için istekli olmalarını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**4. Yeni tanıştığımız birine çıkma teklifi ediyorsunuz.**

a) Kişinin sizinle çıkmak isteyip istemeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

b) O kişinin benimle çıkmayı istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**5. Romantik partneriniz bütün arkadaşlarla birlikte dışarı çıkmayı planlıyor, ancak siz geceyi sadece partnerinizle geçirmek istiyorsunuz ve bunu ona söylediniz.**

a) Romantik partnerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem/ Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin bu isteğimi kabul etmeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle



**6. Günlük harcamalarınızı karşılamak için ebeveynlerinizden harçlığınızı arttırmalarını istiyorsunuz.**

a) Ebeveynlerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin yardımcı olmaya istekli olmalarını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**7. Derste yeni tanıştığınız birine birlikte kahve içmeyi teklif ediyorsunuz.**

a) Kişinin sizinle gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

b) Diğer kişinin benimle gelmeyi istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**8. Yakın bir arkadaşınıza onu ciddi şekilde üzecek bir şey söyledikten ya da yaptıktan sonra, yaklaşıyor ve konuşmak istiyorsunuz.**

a) Arkadaşınızın bu durumda sizinle konuşmak isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

b) Hemen benimle konuşup sorunlarımızı çözmek istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**9. Dersten sonra hocanıza anlamadığınız bir konuda soru yöneltip size fazladan zaman ayırıp ayıramayacağını soruyorsunuz.**

a) Hocanızın size yardım etmeyi isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

b) Hocamın bana yardımcı olmak için istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**10. Okulunuzu bitirdikten sonraki yıllarda ailenizden para istiyorsunuz.**

- a) Ebeveynlerinizin size para vermeyi isteyip istemeyebilecekleri konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

- b) Ebeveynlerimin para talebimi kabul etmek konusunda istekli olmalarını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**11. Okul tatilinde bir arkadaşınıza birlikte tatile gitmeyi teklif ediyorsunuz.**

- a) Arkadaşımızın sizinle tatile gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

- b) Teklifimin memnuniyetle kabul edilmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**12. Çok kırıcı bir tartışmadan sonra romantik partnerinize telefon ediyor ve onu görmek istediğinizi söylüyorsunuz.**

a) Romantik partnerinizin sizi görmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin de beni görmeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**13. Arkadaşınıza ondan bir şeyini ödünç alıp alamayacağınızı soruyorsunuz.**

a) Arkadaşınızın size istediğiniz şeyi verip vermeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

b) Arkadaşımın istediğim şeyi ödünç vermeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**14. Ebeveynlerinizden sizin için önemli ancak onlar için sıkıcı ve gelmesi zahmetli olabilecek bir etkinliğe sizinle gelmelerini istiyorsunuz.**

a) Ebeveynlerinizin sizinle gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin benimle gelmeyi kabul etmelerini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**15. Bir arkadaşınızdan size ciddi bir yardımda bulunmasını istiyorsunuz.**

a) Arkadaşınızın bu yardım yapmak isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

b) Arkadaşımın bu yardım isteğimi kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**16. Romantik partnerinize sizi gerçekten sevip sevmediğini soruyorsunuz.**

- a) Romantik partnerinizin sizi gerçekten sevdiğini söyleyip söylemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

- b) Romantik partnerimin beni gerçekten çok sevdiğini söylemeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**17. Bir partiye gidiyorsunuz ve odanın diğer köşesinde birini fark ediyorsunuz, sonra ona beraber dans etmeyi teklif ediyorsunuz.**

- a) Dans etmeyi teklif ettiğiniz kişinin teklifinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

- b) Dans etmeyi teklif ettiğim kişinin bu teklifimi memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

**18. Ailenizle tanıştırmak üzere romantik partnerinizden sizinle eve gelmesini istiyorsunuz.**

- a) Romantik partnerinizin ailenizle tanışmayı isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim /Kaygı duyarım

- b) Romantik partnerimin ailemle buluşmayı memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

#### EK-4: Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi

### TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU KONTROL LİSTESİ

(TKL-5)

Aşağıda **cok stresli bir olay** karşısında insanların yaşayabildikleri problemlerin bir listesi yer almaktadır. Zihninizi meşgul etmeye devam eden **yaşadığınız en kötü olayı** düşünerek aşağıda listelenen her bir problemi dikkatlice okuyun. **Son bir ay içinde** bu olayın size ne kadar sıkıntı verdiğini sağdaki kutuların içindeki size en uygun rakamı yuvarlak içine alarak gösteriniz.

<b><u>GEÇEN AY içinde aşağıda ver alan durumlar sizi ne ölçüde bunalttı:</u></b>	<b>Hiç</b>	<b>Çok az</b>	<b>Orta derecede</b>	<b>Oldukça fazla</b>	<b>Aşırı</b>
1. Stresli olayın tekrarlayan, rahatsız edici ve istenmeyen anıları sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
2. Stresli olaya ilişkin tekrarlayan, rahatsız edici rüyalar sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
3. Aniden stresli olayı sanki gerçekten bir daha yaşıyormuş gibi hissetmek veya davranmak (sanki gerçekten olayın yaşandığı ana geri dönmüş yeniden yaşıyor gibi) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
4. Bir şeyler size stresli olayı anımsattığı zaman yaşadığınız üzüntü hissi sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
5. Bir şeyler size stresli olayı anımsattığı zaman güçlü fiziksel tepkiler vermek (örneğin, kalp çarpıntısı, nefes almada güçlük, terleme gibi) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
6. Stresli olayla ilişkili anılardan, düşüncelerden ve duygulardan kaçınmaya çalışmak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
7. Stresli olayı anımsatan etraftaki hatırlatıcı şeylerden (örneğin, insanlar, yerler, konuşmalar, etkinlikler,	0	1	2	3	4



nesnelere veya durumlar) kaçınmaya çalışmak sizi ne kadar bunalttı?					
8. Stresli olaya ilişkin önemli kısımları hatırlamada yaşanan güçlükler sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
9. Kendiniz, diğer insanlar veya dünya hakkında güçlü olumsuz düşüncelere sahip olmak (örneğin, kötü biriyim, bende ciddi şekilde yanlış olan bir şeyler var, kimseye güvenilmez, dünya tümüyle tehlikeli bir yerdir gibi düşünceler) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
10. Stresli olay veya bu olayın sonrasında ortaya çıkan durumlar için kendinizi veya bir başkasını suçlamak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
11. Korku, dehşete kapılma, öfke, suçluluk veya utanç gibi olumsuz duygular sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
12. Eskiden yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginizi kaybetmek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
13. Başka insanlardan uzak veya kopmuş hissetmek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
14. Olumlu duyguları yaşayamamak (örneğin, mutluluğu hissedememek veya size yakın insanlara sevgi dolu hisler duyamamak) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
15. Asabi davranışlar, öfke patlamaları veya öfkeli hareketler sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
16. Çok fazla risk almak veya size zarar verebilecek şeyler yapmış olmak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
17. Aşırı tetikte olmak veya temkinli davranmak veya hazırda beklemek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
18. Yerinden sıçrama veya kolayca irkilme hisleri sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
19. Konsantrasyon güçlükleri sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
20. Uykuya dalma veya uykuyu devam ettirme güçlükleri sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4

## EK-5: Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği

### BİLİŞSEL KONTROL ve ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

1	2	3	4	5	6	7
Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum

Bu ölçeğin amacı, stresli durumlar olumsuz düşünceleri ve duyguları tetiklediğinde genel olarak ne düşündüğünüzü / ne hissettiğinizi / ne yaptığınızı belirlemektir. Elbette, duruma bağlı olarak farklı davranabilirsiniz, ancak stresli ya da üzgün olduğunuzda genellikle ne düşündüğünüzü / hissettiğinizi / ne yaptığınızı düşünmeye çalışın. Aşağıda yer alan ölçeği kullanarak, belirtilen ifadelere ne ölçüde katılıp katılmadığınızı belirtin.

Genellikle, stresli durumlarda...

1. Nasıl bir adım atacağıma karar vermeden önce elimdeki seçenekleri tartarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Düşüncelerim ve duygularım üzerindeki kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Duruma farklı bakış açılarından yaklaşırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Aniden ortaya çıkan düşüncelerden ve duygulardan kurtulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tepki vermeden önce çok yönlü bakış açısı ile durumu değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6	7
6. Durumla en iyi şekilde başa çıkabilmek için harekete geçmeden önce farklı çözüm yolları düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Hoş olmayan düşüncelerden veya duygulardan kurtulmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7

8. Rahatsız edici düşünceleri görmezden gelmek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Nasıl bir tepki göstereceğime karar vermeden önce, kolaylıkla farklı başa çıkma stratejileri düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Tepki vermeden önce olaylara farklı açılardan bakmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Can sıkıcı düşünceler veya duygular yüzünden dikkatim kolaylıkla dağılır.	1	2	3	4	5	6	7
12. Soruna birden fazla çözüm yolu bulmak için uğraşırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Düşüncelerimi ve duygularımı, durumu içinde bulunduğum şartlara göre değerlendirerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Düşüncelerimi ve duygularımı kontrol altında tutabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Duygularımı yönetmede zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Düşüncelerim ve duygularım bir işe odaklanabilmemi engeller.	1	2	3	4	5	6	7
17. Düşüncelerimi veya duygularımı, durumu yeniden değerlendirerek yönetirim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Dikkatimi olumsuz düşüncelerden veya duygulardan başka yöne çevirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

**EK-6: Demografik Bilgi Formu**

<b>Demografik Bilgi Formu</b>	
<b>Cinsiyetiniz</b>	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
<b>Yaşınız</b>	
<b>Sizden başka kaç kardeşiniz var?</b>	
<b>Aile tipiniz</b>	<input type="checkbox"/> Çekirdek aile <input type="checkbox"/> Geniş aile <input type="checkbox"/> Boşanmış/Ayrılmış aile
<b>Gelir durumunuzu nasıl algılıyorsunuz</b>	<input type="checkbox"/> Kötü <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> İyi
<b>Doktor tarafından tanı koyulan psikolojik bir rahatsızlığınız var mı?</b>	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır

## **EK-7 Etik Kurul Değerlendirme Sonucu**

### **ETİK KURUL ONAYI**

Etik Kurulu Onayı, bu tezin basılı halinde mevcuttur.