

# Role Of Cognitive Emotion Regulatory Strategies In The Relationship Between Cognitive Flexibility And Resilience Levels Of Prospective Teachers

*Sümeyye Hatun TAŞDEMİR, Gaziantep University, ORCID ID: 0000-0002-2262-7889*

*Mehmet MURAT, Gaziantep University, ORCID ID: 0000-0003-3946-7006*

## Abstract

*In this study, it was aimed to investigate the relationship between cognitive flexibility and resilience and the mediating role of cognitive emotion strategies in this relationship. The participants of the study are 336 undergraduate students studying at Gaziantep University, Faculty of Education. Personal Information Form, Cognitive Flexibility Inventory, Adult Psychological Resilience Scale and Cognitive Emotion Regulation Scale were used in the study. Research results were analyzed with relevant programs. According to the research findings, there is a positive and significant relationship between cognitive flexibility and resilience level. While a positive and significant relationship was found between the level of resilience and positive cognitive emotion regulation strategies, a non-significant relationship was found with negative cognitive emotion regulation strategies. There is a positive and significant relationship between cognitive flexibility and positive cognitive emotion regulation strategies; There is a negative and significant relationship with negative cognitive emotion regulation strategies. However, positive cognitive emotion regulation strategies are partial mediator in the relationship between cognitive flexibility and resilience; partial mediator in the relationship between ability to produce alternatives and resilience level. Furthermore, It has a full mediator role in the relationship between the ability to control and the level of resilience.*

**Keywords:** Cognitive flexibility, resilience, cognitive emotion regulation strategies



Inonu University  
Journal of the Faculty of  
Education

Vol 22, No 3, 2021

pp. 2188-2209

DOI:10.17679/inuefd.1005419

Article Type

Research Article

Received

06.10.2021

Accepted

30.11.2021

## Suggested Citation

Taşdemir, S. H. & Murat, M. (2021). Role of cognitive emotion regulatory strategies in the relationship between cognitive flexibility and resilience levels of prospective teachers, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 22(3), 2188-2209. DOI: 10.17679/inuefd.1005419

This article is based on part of the master's thesis completed in 2021.





## Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklikleri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü

Sümeyye Hatun TAŞDEMİR, Gaziantep Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0002-2262-7889

Mehmet MURAT, Gaziantep Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0003-3946-7006

### Öz

*Bu çalışmada bilişsel esneklik ve yılmazlık arasındaki ilişki ve bu ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün araştırılması amaçlanmaktadır. Araştırmanın katılımcılarını Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 336 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçları ilgili programlar ile analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre bilişsel esneklik ile yılmazlık düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yılmazlık düzeyi ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmişken; olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı; olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile negatif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Bununla birlikte olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri bilişsel esneklik ve yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkide kısmi aracı; alternatif üretebilme becerileri ile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkide kısmi aracı; kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkide tam aracı rolüne sahiptir.*

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel Esneklik, Yılmazlık, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri.



İnönü Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi Dergisi  
Cilt 22, Sayı 3, 2021  
ss. 2188-2209

DOI:10.17679/inuefd.1005419

Makale Türü  
Araştırma Makalesi

Gönderim Tarihi  
06.10.2021

Kabul Tarihi  
30.11.2021

### Önerilen Atıf

Taşdemir, S. H. ve Murat, M. (2021). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2188-2209. DOI: 10.17679/inuefd.1005419

Bu makale, 2021 yılında tamamlanan yüksek lisans tezinin bir bölümüne dayanmaktadır.

### **Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklikleri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü**

Bir ülkenin eğitim faaliyetlerindeki başarıyı sağlayabilmesi, psikolojik olarak sağlıklı bir nesil yetiştirebilmesi için öğretmenlerin sahip olduğu genel kültür-genel yetenek bilgisi, mesleki bilgiler ve pedagojik formasyon yeterli değildir. Bunların yanında öğretmenlerin sahip olması gereken bir takım bilişsel ve davranışsal beceriler vardır. Öğretmenlik mesleği birçok bilişsel-davranışsal becerinin etkili kullanılmasını gerektiren bir meslektir. Çünkü sınıf ortamında aynı anda birden çok olay gelişir ve bu olaylar önceden kestirilemez. İşte bu yüzden öğretmenler olayları kontrol altına alabilme, doğru kararı vermek için de esnek düşünüp farklı alternatif çözüm yollarını gözden geçirebilme becerilerine sahip olmalıdır (Çuhadaroğlu, 2013). En doğru seçeneği görmek değil, “seçim yapmadan önce alternatifleri görebilme becerisi” bilişsel esnekliğin önemli belirleyicilerindedir (Martin ve Anderson, 1998). Dolayısıyla öğretmenler alternatif çözüm önerilerinin farkında olma, yeni durumlara kolay adapte olma ve bireyin esnek olabildiği durumlarda kendini yeterli hissetmesi (Martin ve Anderson, 1998; Martin ve Rubin, 1995) olarak tanımlanan bilişsel esneklik becerilerine sahip olmalıdır. Başpınar (2019)’ın öğretmen adayları ile yaptığı çalışmada, bilişsel esneklik becerilerinin öğretmenlik mesleki yeterliliklerini yordamada güçlü bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Üzümcü ve Müezzini (2017) öğretmenler ile gerçekleştirdiği çalışmada öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeyi ile mesleki doyum düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Okullarda eğitim ve öğretimin etkili bir şekilde yürütülebilmesi, sosyal ve psikolojik olarak sağlıklı bireylerin yetişebilmesi için başlarına gelen stresli, zor ve olumsuz yaşantılardan etkilenmeyen veya çok az etkilendiği durumlarda bile kısa zamanda bu olumsuz etkileri atlatabilen, mücadele etmeyi seven, güçlü bir karaktere sahip, fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak sağlıklı öğretmenlerin varlığına gereksinim duyulmaktadır (Kırımoğlu vd., 2010). Öğretmenlik mesleğini icra edenler sürekli bir kendi geliştirme değişirme sürecinde olması gerekmektedir. Sürekli değişen ders içi müfredatlar, değişen sınav sistemi ve soru tarzları, değişen hayat şartlarına paralel olarak ilgi ve motivasyonları farklılaşan öğrenci ve veli profilleri öğretmenleri sürekli gelişmeye zorlamakta ve yeni şartlara uyum sağlamasını zorunlu kılmaktadır.

Okullarda görev yapan öğretmenlerden ders içi ve ders dışı birçok beklentiler vardır. Eğitim ve öğretimle ilgili birçok görevi üstlenen öğretmenlerin genel olarak yılmazlık düzeylerinin yüksek olması, hem öğretmenlerin kendilerine verilen görevlerini tam manasıyla yerine getirebilmeleri hem de eğitim-öğretim hizmetlerinin amaçlarına ulaşabilmesi için vazgeçilmez bir zorunluluktur (Irmak, 2015). Öğretmenlerin yılmazlık düzeylerinin tükenmişliğe etkisinin incelendiği çalışmada yılmazlık düzeyinin öğretmenlerin tükenmişliklerini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir (Gönen, 2020).

Öğretmenlik mesleğini gerçekleştirecek bireylerden beklenen bir diğer olumlu kişilik özelliği ise bireyin etkili iletişim becerilerine sahip olmasıdır. Duygular, iletişim sürecindeki temel öğelerdendir. Bu nedenle öğretmenlerin kendi duygularının farkında olması ve bu duyguların gücünü avantaja çevirmesi ve duygularını kontrol edebilme becerisi iletişim sürecinin etkililiğini arttırmak için gereklidir (Taylı, 2014). Eğitim-öğretim süreçlerinden azami düzeyde verim alabilmek için öğretmen ve öğrencilerin olumlu duyguları deneyimlediği ortamların oluşturulması ve bu duygulara yönelik davranışlar gerçekleştirmesinin

desteklenmesi önem arz ettiğini belirten İhtiyaroğlu (2018)'nin öğretmen adayları üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile iletişim becerileri arasında yüksek düzeyli ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Bireyler, duygulara yönelik tepki vermeden önce kendilerine özgü “bilişsel öğeler” geliştirmekte (Lazarus, 1999) ve bu bilişsel öğeleri kullanarak stresli ya da olumsuz olaylara karşı duygusal tepkilerini düzenledikleri bir süreç yaşamaktadırlar (Besharat ve Shahidi, 2014). Bu süreç duygu düzenleme olarak ifade edilmektedir ve “problemler, zorluklar veya stres oluşturan durumlar karşısında bireyin duygusal tepkilerinin değiştirmesini sağlayan içsel ve dışsal süreçler” şeklinde tanımlanmaktadır (Thompson, 1994).

Öztürk (2020) okul öncesi öğretmeni adayları ile yaptığı çalışmada, kendi duygularının farkında olan ve uygun duygu düzenlemeler yapan öğretmen adaylarının çocukların duygularına kabul edici ve olumsuz duygularıyla baş etmelerini destekleyici tepkiler vermeyi tercih ettikleri sonucunu elde etmiştir. Bunun tersine kendi duygularını tanımakta ve ifade etmekte zorluk yaşayan ve uygun duygu düzenlemeler yapamayan öğretmen adaylarının çocukların duygularına ceza veya ihmal tepkileri vermeyi tercih ettikleri ortaya konmuştur.

Yukarıda belirtilen nedenlerden dolayı öğretmenlerde bilişsel esneklik, yılmazlık ve bilişsel duygu düzenleme becerileri üzerinde bir araştırma yapma gereksinimi duyulmuştur. Öğretmen adayları da geleceğin öğretmenleri olduğu için bu araştırma Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri ile yapılmıştır.

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Bu araştırma, öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü inceleyen korelasyonel bir araştırmadır. Korelasyonel araştırma modelleri, iki veya daha çok sayıda değişken arasında oluşan değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi sağlayan araştırma modelleridir (Büyüköztürk, Çakmak-Kılıç, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2020). Öğretmen adaylarının yılmazlık, bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki aracı etkiler yapısal eşitlik modeliyle (YEM) analiz edilmiştir. YEM çok sayıda istatistik analizi içerdiği için ve karar aşamasında birden çok parametreyi göz önüne aldığından dolayı oldukça güçlü bir nicel analiz yöntemi olarak ifade edilmektedir (Kline, 2015).

### **Örneklem**

Bu araştırmanın evrenini Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya 336 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırma için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacıya hız kazandırırken araştırma sürecinde araştırmacı kendisine en yakın ve ulaşılması kolay olan çalışma grubunu seçmektedir. Ölçek uygulama sürecinde Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ndeki Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü, Türkçe, Matematik, İngilizce ve Sınıf Öğretmenliği bölümlerinde okuyan 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri ile yüz yüze iletişime geçilmiş, gönüllü olan öğrencilere ölçekler uygulanmıştır. Bu araştırma için Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 09/07/2021 tarih ve 63974 sayılı yazısı ekinde gelen 02/07/2021 tarih ve 09 nolu toplantıda etik izin onayı alınmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verilere ulaşmak için “Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu.** Araştırmacı tarafından geliştirilen bu form eğitim fakültesi öğrencilerinin; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okuduğu bölüm, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba ayrı/beraber, anne-baba sağ/ölü, hayatını çoğunlukla geçirdiği yerleşim birimi, herhangi bir işte çalışma durumu değişkenlerinin elde edilmesi amacı ile hazırlanmıştır.

**Bilişsel Esneklik Envanteri.** Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik özelliğini ölçmek amacıyla Dennis ve Vander Wal (2010)’ın geliştirdiği, Gülüm ve Dağ (2012)’ın Türkçe versiyonunu oluşturduğu “Bilişsel Esneklik Envanteri”(BEE) kullanılmıştır.

**Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği.** Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği; Liebenberg, Ungar ve Vijver (2012) tarafından geliştirilen “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği” (ÇGPSÖ-28) esas alınarak Arslan (2015) tarafından yetişkinlere uygun ölçek versiyonu geliştirilmiştir.

**Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.** Garnefski vd. (2001) tarafından, yaşanan stresli durumlar sonrasında bireylerin düşünce eğilimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen, aynı zamanda öz bildirim ölçeği olarak da kabul edilen bir ölçme aracıdır. Bu çalışmada Tuna ve Bozo (2012) tarafından geliştirilen ölçek versiyonu kullanılmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmada incelenen betimsel istatistikler ve yapısal eşitlik modeli ilgili programlar ile analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin güvenirlik katsayısı ölçülmüş ve ölçeklerin puan dağılımlarını görmek amacıyla normallik testinden yararlanılmıştır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esneklikleri ile yılmazlık arasındaki ilişkide aracılık etkisini incelemek amacıyla, Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen üç aşamalı regresyon analizi, doğrudan ve dolaylı etkileri aynı anda görmek için iki ayrı YEM ile test edilmiştir. Baron ve Kenny (1986), bir aracılık ilişkisinden bahsedilebilmesi için üç ayrı durumun birlikte var olması gerektiğini belirtmektedir:

- Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde yordayıcı bir etkisi olmalıdır,
- Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi olmalıdır,
- Aracı değişken ikinci adımda modele dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki anlamlı etkisi düşerken, ara değişkenin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi olması gerekmektedir.

Değişkenler arasında tam aracılık etkisinden bahsedebilmek için, aracı değişken analize dâhil edildiğinde bağımlı ve bağımsız değişken arasında var olan anlamlı ilişkinin oldukça zayıflaması ya da istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi beklenir. Kısmi aracılık rolünde ise, aracı değişken modele eklendiğinde bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki anlamlılığını sürdürür fakat anlamlılık düzeyinde bir düşüş gözlenir (Hayes, 2009).

### Bulgular

Bu bölümde bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme stratejileri aracılığı ile yılmazlık üzerindeki etkisinin test edildiği modellerin analizine yer verilmiştir.

#### Korelasyon Analizi Ve Betimsel İstatistikler

**Tablo 1**

*Korelasyon Analizi*

	1	2	3	4	5	6
1.Yılmazlık	-	.26**	.28**	.14*	.26**	-.08
2.Bilişsel esneklik	.26**	-	.87**	.78**	.24**	-.24**
3. Alternatif çözüm üretebilme	.28**	.87**	-	.37**	.29**	-.06
4. Kontrol edebilme	.14*	.78**	.37**	-	.09	-.36**
5.Olumlu stratejiler	.26**	.24**	.29**	.09	-	-.15**
6.Olumsuz Stratejiler	-.08	-.24**	-.06	-.36**	-.15**	-

Tablo 1’de görüldüğü gibi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik ile yılmazlık düzeyleri arasında tespit edilen ilişki istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif yönlüdür ( $r = .26, p < .01$ ). Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile yılmazlık düzeyleri arasında tespit edilen ilişki istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyli ve pozitif yönlüdür ( $r = .26, p < .01$ ). Olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile yılmazlık düzeyleri arasında ortaya çıkan ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $r = -.08, p > .05$ ). Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile bilişsel esneklik arasında ortaya çıkan ilişki istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyli ve pozitif yönlüdür ( $r = .24, p < .01$ ). Olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile bilişsel esneklik arasında tespit edilen ilişki istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyli ve negatif yönlüdür ( $r = -.24, p < .01$ ).

**Tablo 2**

*Betimsel İstatistik*

	Yılmazlık	Bilişsel Esneklik	Alternatif Çözüm Üretebilme	Kontrol Edebilme	Olumlu Stratejiler	Olumsuz Stratejiler
Ortalama	84.91	76.00	52.02	23.97	70.27	47.31
Standart Sapma	9.32	8.61	5.76	4.61	8.50	6.48
Minimum	56	56	39	13	51	28
Maksimum	105	98	65	34	92	67
Çarpıklık (Skewness)	-.29	-.08	-.11	-.24	-.22	.07

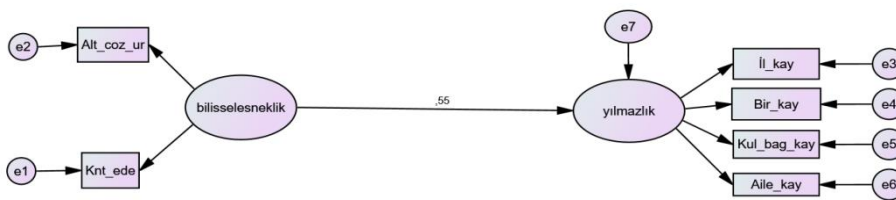


Basıklık (Kurtosis)	-0.33	-0.19	-0.15	-0.15	-0.29	.14
------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-----

Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri bir değişkenin normal dağılıma sahip olup olmama durumu hakkında bilgi verir. Eğer bu değerler -1.5 ile +1.5 arasında bulunuyorsa normal dağılım sergiliyor diyebiliriz (Tabachnick ve Fidell, 2015). Yapılan analizlere göre araştırmada incelenen değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğunu söyleyebiliriz.

### Aracılık Analizi

### Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklikleri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular



**Şekil 1**

*Model 1'in Bilişsel Esneklik Ve Yılmazlık Arasında Kurulan Yapısal Eşitlik Modeli Test Sonuçları*

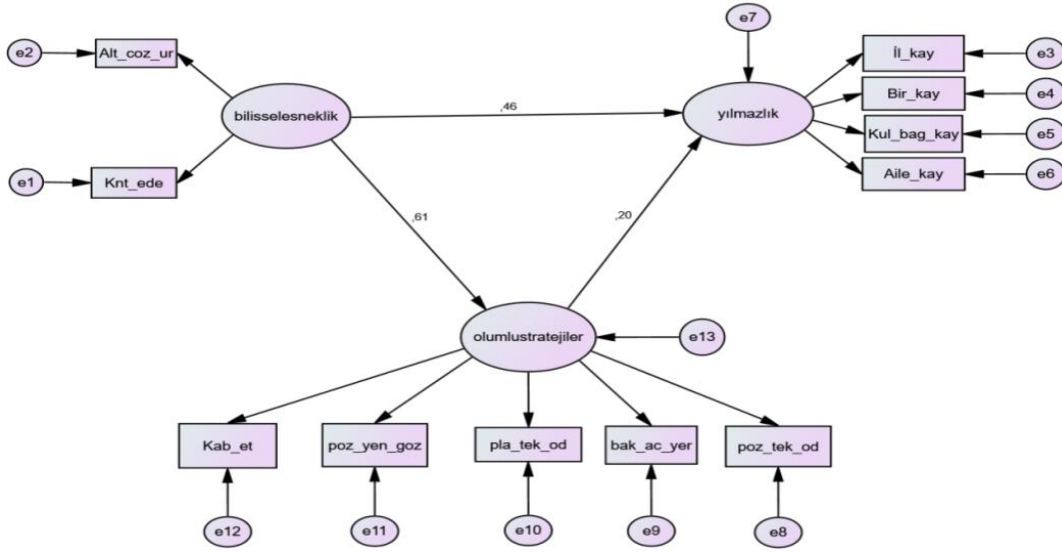
Şekil 1'de görüldüğü gibi bilişsel esneklik ile yılmazlık değişkeninin oluşturduğu model test edildiğinde, bilişsel esneklik ile yılmazlık ( $\beta=.55$ ,  $p<.01$ ) arasındaki yordayıcı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Model 1'in uyum iyiliği indeks değerleri şu şekildedir;  $\chi^2/sd = 2.82$ ; GFI = .98; CFI = .91; SRMR = .090; RMSEA = .07. Bu değerler, kurulan yapısal eşitlik modelinin kabul edilebilir sınırlarda olduğunu göstermektedir. Bilişsel esneklik değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait "standardize edilmiş beta, standart hata ve anlamlılık değerleri" Tablo 3'te gösterilmiştir. Elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik, yılmazlık üzerinde anlamlı düzeyde etkilidir. Yani bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi anlamlıdır.

**Tablo 3**

*Model 1'in Yol Katsayıları*

Yol	Standardizeβ	P
Bilişsel Esneklik → Yılmazlık	0.55	.00**

İkinci modelde, yılmazlık bağımlı, bilişsel esneklik bağımsız ve duygu düzenleme stratejilerinden olumlu stratejiler ise aracı değişken olarak tanımlanmıştır. Böylece Baron ve Kenny'nin belirttiği 2. ve 3. etkilerin varlığı araştırılmıştır.



**Şekil 2**

*Model 2'nin Bilişsel Esneklik, Yılmazlık Ve Olumlu Duygu Düzenleme Stratejileri Arasında Kurulan Yapısal Eşitlik Modeli Test Sonuçları*

Şekil 2'de verilen 2. model test edildiğinde bilişsel esneklik ile olumlu stratejiler ( $\beta = .61$ ,  $p < .01$ ), olumlu stratejiler ile yılmazlık ( $\beta = .20$ ,  $p < .01$ ) arasındaki yordayıcı etkinin de anlamlı olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ile yılmazlık ( $\beta = .46$ ,  $p < .01$ ) arasındaki ilişkide olumlu stratejilerin modele dahil edilmesiyle  $\beta$  değerinin düştüğü görülmüştür.

Model 2'nin uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir;  $\chi^2/df = 2.47$ ; GFI = .94; CFI = .82; SRMR = .090; RMSEA = .07. Bu değerler, kurulan yapısal eşitlik modelinin kabul edilebilir sınırlarda olduğunu göstermektedir. Bilişsel esneklik değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait standardize edilmiş beta değeri ve anlamlılık değerleri Tablo 4'te gösterilmiştir. Elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik, yılmazlık üzerinde etkilidir.

**Tablo 4**

*Model 2'nin Yol Katsayıları*

Yol	Standardizeβ	P
Bilişsel Esneklik → Yılmazlık	.46	.00**
Bilişsel Esneklik → Olumlu Stratejiler	.61	.00**
Olumlu Stratejiler → Yılmazlık	.20	.03*

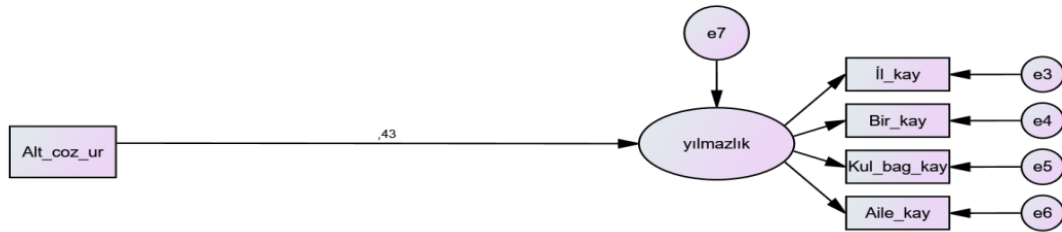
\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

Elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik değişkeni anlamlı olarak olumlu stratejileri etkilemekte, olumlu stratejiler de anlamlı olarak yılmazlığa etki etmektedir. Bunun yanı sıra olumlu stratejilerin modele dâhil edilmesiyle bilişsel esnekliğin yılmazlık düzeyine etkisi azalmıştır. Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisi anlamlı düzeydedir. Aracı

değişken modele dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalırken, ara değişkenin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

Aracı değişken modele dahil olduğunda bağımlı ve bağımsız değişken ilişki anlamlılığını sürdürmüştür fakat anlamlılık düzeyinde bir düşüş gerçekleşmiştir. Buna göre olumlu stratejiler bilişsel esneklik ile yılmazlık arasındaki ilişkide kısmi aracı rolüne sahiptir.

### Öğretmen Adaylarının Alternatif Üretebilme Becerileri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular



#### Şekil 3

#### Model 3'ün Alternatif Çözüm Üretebilme Ve Yılmazlık Arasında Kurulan Yapısal Eşitlik Modeli Test Sonuçları

Şekil 3'te görüldüğü gibi alternatif çözüm üretebilme ile yılmazlık değişkeninin oluşturduğu model test edildiğinde, alternatif çözüm üretebilme ile yılmazlık ( $\beta=.43$ ,  $p<.01$ ) arasında kurulan yordayıcı etkinin anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır.

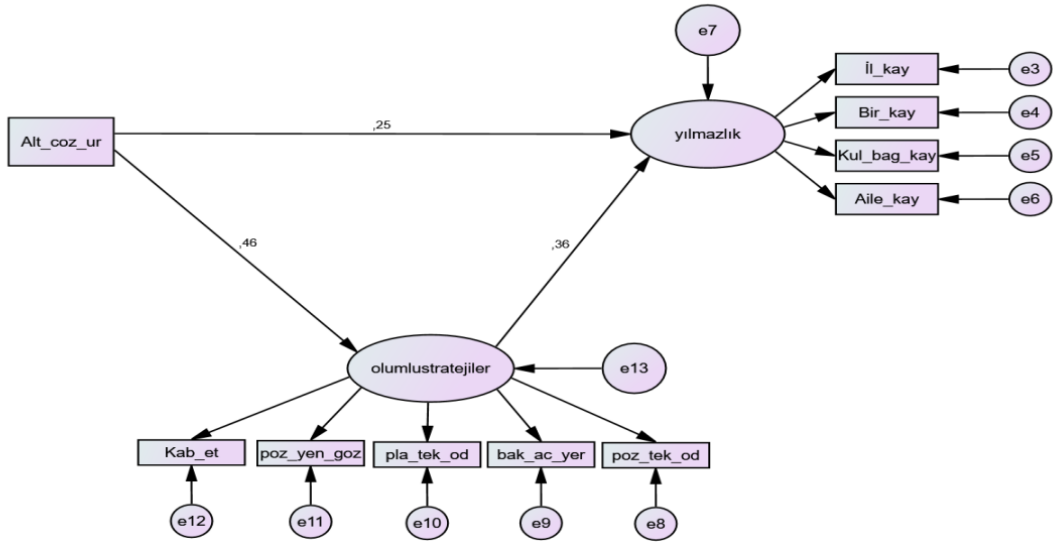
Model 3'ün uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir;  $\chi^2/sd = 3.50$ ; GFI = .98; CFI = .90; SRMR = .065; RMSEA = .08. Bu değerler, kurulan yapısal eşitlik modelinin kabul edilebilir sınırlarda olduğunu göstermektedir. Alternatif çözüm üretebilme değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait standardize edilmiş beta, standart hata ve anlamlılık değerleri Tablo 5'te gösterilmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre alternatif çözüm üretebilme yılmazlık üzerinde etkilidir. Yani bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

#### Tablo 5

#### Model 3'ün Yol Katsayıları

Yol	Standardizeβ	P
Alternatif Çözüm Üretebilme → Yılmazlık	0.43	.00**

Dördüncü modelde, yılmazlık bağımlı, alternatif çözüm üretebilme bağımsız ve duygu düzenleme stratejilerinden olumlu stratejiler ise aracı değişken olarak alınmıştır. Böylece Baron ve Kenny'nin belirttiği ikinci ve üçüncü etkilerin varlığı araştırılmıştır.



**Şekil 4**

*Model 4'ün Alternatif Çözüm Üretebilme, Yılmazlık Ve Olumlu Duygu Düzenleme Stratejileri Arasında Kurulan Yapısal Eşitlik Modeli Test Sonuçları*

Şekil 4'te verilen 4. model test edildiğinde alternatif çözüm üretebilme ile olumlu stratejiler ( $\beta = .46$ ,  $p < .01$ ), olumlu stratejiler ile yılmazlık ( $\beta = .36$ ,  $p < .01$ ) arasındaki yordayıcı etkiler de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Alternatif çözüm üretebilme ile yılmazlık ( $\beta = .25$ ,  $p < .01$ ) arasındaki yordayıcı etki anlamlıdır. Olumlu stratejiler modele dahil olduğunda alternatif çözüm üretebilme ve yılmazlık arasındaki anlamlılık katsayısı düşmüştür.

Model 4'ün uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir;  $\chi^2/df = 2.17$ ; GFI = .95; CFI = .87; SRMR = .067; RMSEA = .06. Bu değerler, kurulan yapısal eşitlik modelinin kabul edilebilir sınırlarda olduğunu, kurulan modelin doğrulandığını göstermektedir. Alternatif çözüm üretebilme değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait standardize edilmiş beta ve anlamlılık değerleri Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6**

*Model 4'ün Yol Katsayıları*

Yol	Standardizeβ	P
Alternatif Çözüm Üretebilme → Yılmazlık	.25	.00**
Alternatif Çözüm Üretebilme → Olumlu Stratejiler	.46	.00**
Olumlu Stratejiler → Yılmazlık	.36	.00**

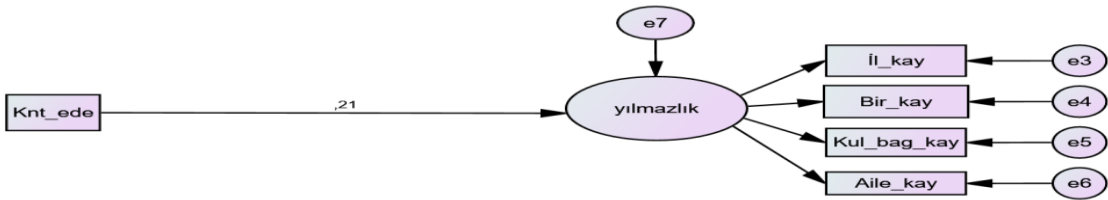
\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

Elde edilen bu bulgulara göre alternatif çözüm üretebilme değişkeni anlamlı olarak olumlu stratejileri etkilemekte, olumlu stratejiler de anlamlı olarak yılmazlığa etki etmektedir. Bunun yanı sıra olumlu stratejilerin modele dâhil edilmesiyle alternatif çözüm üretebilmenin yılmazlık üzerinde olan etkisi azalmıştır. Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi vardır. Aracı değişken modele dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi düşerken, ara değişkenin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

Aracı değişken modele dahil olduğunda bağımlı ve bağımsız değişken ilişki anlamlılığını sürdürmüştür fakat anlamlılık düzeyinde bir düşüş gerçekleşmiştir. Buna göre olumlu stratejiler alternatif çözüm üretebilme ile yılmazlık arasındaki ilişkide kısmi aracı rolüne sahiptir.

### Öğretmen Adaylarının Kontrol Edebilme Becerileri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Olumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Baron ve Kenny (1986) tarafından değişkenler arasında aracılık etkisinden bahsedebilmek için ortaya konan birinci etkinin durumunu test etmek için aşağıdaki Model 5 kurulmuştur.



**Şekil 5**

*Model 5'in Kontrol Edebilme Becerileri ve Yılmazlık Arasında Kurulan Yapısal Eşitlik Modeli Test Sonuçları*

Şekil 5'te görüldüğü gibi kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık değişkeninin oluşturduğu model test edildiğinde, kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık ( $\beta=.21$ ,  $p<.01$ ) arasındaki yordayıcılığın anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır.

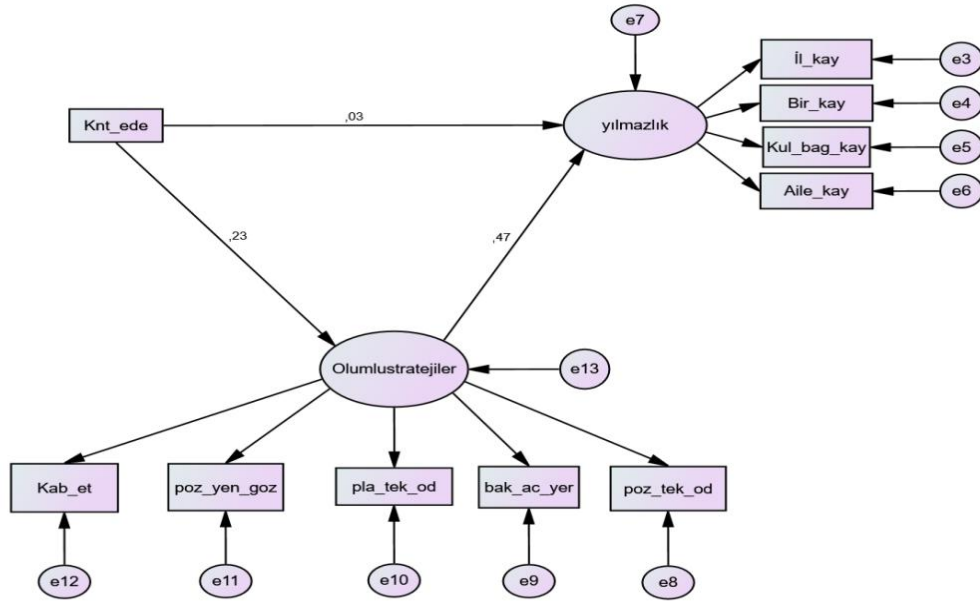
Model 5'in uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir;  $\chi^2/sd = 3.30$ ; GFI = .98; CFI = .91; SRMR = .052; RMSEA = .08 Bu değerler, kurulan yapısal eşitlik modelinin kabul edilebilir sınırlarda olduğunu göstermektedir. Kontrol edebilme becerileri değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait standardize edilmiş beta, standart hata ve anlamlılık değerleri Tablo 7'de gösterilmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre kontrol edebilme becerileri yılmazlık üzerinde etkilidir. Yani bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

**Tablo 7**

*Model 5'in Yol Katsayıları*

Yol	Standardizeβ	P
Kontrol Edebilme Becerileri → Yılmazlık	0.21	.00**

Altıncı modelde, yılmazlık bağımlı, kontrol edebilme becerileri bağımsız ve duygu düzenleme stratejilerinden olumlu stratejiler ise aracı değişken olarak alınmıştır. Böylece Baron ve Kenny'nin belirttiği ikinci ve üçüncü etkilerin varlığı araştırılmıştır.



Şekil 6

*Model 6'nın Kontrol Edebilme Becerileri, Yılmazlık Ve Olumlu Duygu Düzenleme Stratejileri Arasında Kurulan Yapısal Eşitlik Modeli Test Sonuçları*

Şekil 6'da verilen 6. model test edildiğinde kontrol edebilme becerileri ile olumlu stratejiler ( $\beta = .23$ ,  $p < .01$ ), olumlu stratejiler ile yılmazlık ( $\beta = .47$ ,  $p < .01$ ) arasındaki yordayıcı etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık ( $\beta = .03$ ,  $p > .05$ ) arasındaki yordayıcılık istatistiksel olarak anlamsızdır. Olumlu stratejiler modele dahil olduğunda kontrol edebilme becerisi ve yılmazlık arasındaki ilişki anlamsızlaşmıştır.

Model 6'nın uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir;  $\chi^2/sd = 2.29$ ; GFI = .95; CFI = .87; SRMR = .072; RMSEA = .06. Bu değerler, kurulan yapısal modelin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu kurulan modelin doğrulandığını göstermektedir. Kontrol edebilme becerileri değişkeninden yılmazlık değişkenine giden yola ait standardize edilmiş beta ve anlamlılık değerleri Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8

*Model 6'nın Yol Katsayıları*

Yol	Standardizeβ	P
Kontrol Edebilme Becerileri → Yılmazlık	.03	.55
Kontrol Edebilme Becerileri → Olumlu Stratejiler	.23	.00**
Olumlu Stratejiler → Yılmazlık	.47	.00**

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

Elde edilen bu bulgulara göre kontrol edebilme becerileri değişkeni anlamlı olarak olumlu stratejileri etkilemekte, olumlu stratejiler de anlamlı olarak yılmazlığa etki etmektedir. Bunun yanı sıra olumlu stratejilerin modele dâhil edilmesiyle kontrol edebilme becerileri değişkeninin yılmazlık üzerindeki etkisi oldukça azalmış ve anlamsızlaşmıştır.

Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi vardır. Aracı değişken modele dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi düşerken, ara değişkenin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir vardır.

Aracı değişken modele dahil olduğunda bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki anlamsızlaşmıştır. Bundan dolayı olumlu stratejiler kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık arasındaki ilişkide tam aracı rolüne sahip olduğu söylenebilir.

### **Tartışma, Sonuç ve Öneriler**

Yapılan analizler sonucunda bilişsel esneklik ile yılmazlık düzeyi arasındaki yordayıcı etkinin pozitif ve anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre kişinin bilişsel esneklik düzeyi yükseldikçe yılmazlık seviyesi de yükselmektedir. Literatüre bakıldığında bu iki kavram arasındaki ilişkinin desteklendiği görülmektedir (Yavuz, 2019; Arıcı- Özcan, Çekici, Arslan, 2019; Kaya, 2018; Aydın-Sünbül, 2020; Geyik-Koç, 2020; Ekşi, Yücel, Yaman ve Ekşi, 2020; Seçim, 2020; Levey, vd., 2016; Lacoviello, Charney, 2014; Yelpaze, 2020; Miller, vd., 2020; Bozkurt, 2019; Otero, vd., 2020; Ram, vd., 2019; Xing, 2020; Acevedo, 2010). Anlamlı ilişkinin bulunmadığı çalışmalar da vardır (Ziyan, 2020; Hanks vd., 2016). Fakat bulgular literatürün bir çoğu ile örtüşmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek olan birey karşılaştığı sorunlarda çözüme dair alternatifler geliştirebilen; sorunu kontrol altına alabileceğine dair özgüveni yüksek olan kişilerdir. Çözüme dair etkili problem çözme becerilerine sahip olan, özyeterliliği yüksek olan, buna bağlı olarak da benlik saygısı yüksek olan bireylerin yılmazlık düzeylerinin de yüksek olacağı söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir yordayıcılık tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımını etkilemektedir. Kişinin bilişsel esnekliği yükseldikçe olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımı artmaktadır veya kişinin bilişsel esneklik düzeyi düştükçe daha az olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanma eğilimi içinde olmaktadır. Öztürk (2019) ve Küçükler (2016) yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri toplam puanı arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile yılmazlık arasındaki yordayıcı etki pozitif yönlü ve anlamlıdır. Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri yılmazlığı etkilemektedir. Yani olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımı daha çok olan bireylerin yılmazlık düzeyleri daha yüksektir. Araştırma bulguları literatürün neredeyse bir çoğu ile örtüşmektedir (Kaya, 2015; Min, Yu, Lee ve Chae, 2013; Cai, Pan, Zhang, Wei, Dong ve Deng, 2017; Carvajal, Molina-Martínez, FernándezFernández, Paniagua-Granados, Lasa-Aristu, ve Luque-Reca, 2021; Lee, Won ve Jeong, 2019; Macía, Barranco, Gorbeña ve Iraurgi, 2020). Yaşadığı olaylar karşısında duygusunu düzenleyebilen bireyler de bunu işlevsel yollarla yapabilen bireyin; genel olarak ruh halinin daha dengeli, hayata bakışının daha pozitif olabileceğini söyleyebiliriz. Bu özelliklere sahip bir birey zorlu yaşam olaylarına karşı daha kolay uyum sağlayabilecek yılmazlık özelliği daha yüksek olacaktır.

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara göre bilişsel esneklik, yılmazlık düzeyini etkilemekte; bilişsel esneklik, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini etkilemekte; olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri anlamlı olarak yılmazlığa etki etmektedir. Bununla

birlikte olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri modele dahil edildiğinde bilişsel esnekliğin yılmazlık üzerindeki etkisi azalmıştır. Buna göre bilişsel esneklik ile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkide olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kısmi aracı rol oynamaktadır. Literatürde bununla ilgili bir bulguya ulaşılamadığından dolayı başka çalışmalar ile karşılaştırma yapılamamıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre alternatif çözüm üretebilme becerisi, yılmazlık üzerinde etkilidir. Literatürde alternatif çözüm üretebilme becerisi ile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya ulaşılamadığından dolayı bu ilişki için diğer araştırma bulgularına yer verilememiştir. Bilişsel esneklik kavramının iki temel özelliği göz önüne alındığında olaylara farklı açılardan bakıp yaşadıkları stresi azaltmak amacıyla çözüme yönelik birden fazla öneriler geliştirebilen, insan davranışlarını daha iyi anlamlandırarak daha iyi ilişkiler kurabilen, mevcut zor koşullar altında bile en üretken olan kişinin yani alternatif çözüm üretebilme becerisi gelişmiş kişilerin yılmazlık düzeyinin yüksek olacağını söyleyebiliriz.

Öğretmen adaylarının alternatif çözüm üretebilme becerileri ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki yordayıcılığın incelendiği araştırmada bu etkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Bireylerin alternatif çözüm üretebilme becerileri arttıkça olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımı da artmaktadır. Demirci ve Güneri-Yöyen (2020) alternatif üretebilme becerileri ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İnceleme sonucunda alternatif üretebilme becerilerinin “olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma” stratejilerini pozitif yönde yordadığını, kabul stratejisi ile herhangi bir ilişki göstermediğini tespit etmişlerdir. Bu bulgu araştırma sonucunu desteklemektedir. Alternatifli düşünebilen birey olumsuz bir olay yaşadığında kendini rahatlatıcı başka olayları aklına getirebilir(olumlu yeniden odaklanma), sorunu çözmek için farklı planlar oluşturabilir(plan yapmaya yeniden odaklanma), yaşadığı olumsuz olayın kendine kazandırdıkları ile ilgili başka kazanımların farkına varır olaya farklı bir gözle bakabilir(olumlu yeniden değerlendirme) ve yaşadığı olayı başka insanların başına gelen farklı alternatiflerle kıyaslayarak rahatma duygusu içine girebilir(olayın değerini azaltma).

Elde edilen bu bulgulara göre alternatif çözüm üretebilme değişkeni anlamlı olarak olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini etkilemekte, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri anlamlı olarak yılmazlığa etki etmektedir. Bunun yanı sıra olumlu stratejilerin modele dâhil edilmesiyle alternatif çözüm üretebilmenin yılmazlık üzerinde olan etkisi azalmıştır. Buna göre alternatif çözüm üretebilme ile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkide olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kısmi aracı rolüne sahiptir. Literatürde böyle bir bulguya ulaşılamadığından dolayı başka çalışmalar ile karşılaştırma yapılamamıştır.

Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre kontrol edebilme becerileri yılmazlık üzerinde etkilidir. Birey başına gelen olaylarda sorunu kontrol altına alabileceğine dair kendine olan inancı fazla ise yılmazlık düzeyi de yüksek olmaktadır. Literatürde iki kavram arasındaki ilişkiyi inceleyen bulguya ulaşılamadığından dolayı başka çalışmalar ile karşılaştırma yapılamamıştır. Yılmaz insanlar çözüme yönelik öz yeterliliğe, etkili problem çözme becerilerine, soruna yönelik iyimser bir bakış açısına sahip ve hayatları üzerinde kendi kontrolleri olduğuna inanan yani içsel denetimli kişilerdir. Bu özelliklere baktığımızda bireylerin olayları kontrol edebilme becerisine sahip olmasının bu özelliklerin temeli olduğu



görülmektedir. İşte bu nedenlerden dolayı kontrol edebilme becerileri yılmazlık düzeyinin belirlenmesinde büyük bir rol oynamaktadır.

Kontrol edebilme becerileri ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki pozitif yönlü ve anlamlıdır. Demirci ve Güneri-Yöyen (2020) kontrol edebilme becerileri ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Buna göre kontrol edebilme “olumlu yeniden odaklanma” ve “plan yapmaya yeniden odaklanma” ile pozitif; “olayın değerini azaltma” ile negatif yönlü anlamlı ilişkilidir. Bu çalışma araştırma bulgularını kısmen desteklemektedir.

Elde edilen bu bulgulara göre kontrol edebilme değişkeni anlamlı olarak olumlu stratejileri etkilemekte, olumlu stratejiler de anlamlı olarak yılmazlığa etki etmektedir. Bunun yanı sıra olumlu stratejilerin modele dâhil edilmesiyle kontrol edebilme becerisinin yılmazlık üzerindeki etkisi oldukça azalmış ve anlamsızlaşmıştır. Buna göre olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık arasındaki ilişkide tam aracı rolüne sahiptir.

Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre bilişsel esnekliğin, yılmazlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Araştırmada olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yılmazlığı anlamlı bir şekilde yordadığı, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise yılmazlığı yordamadığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esneklik ve yılmazlık düzeyi arasında kısmi aracı; alternatif üretebilme becerileri ve yılmazlık arasında kısmi aracı; kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık arasında ise tam aracı role sahip olduğu görülmüştür. Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkide olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri aracı rol oynamaktadır. Bu ilişkide diğer bazı kavramların (stresle başa çıkma yolları, benlik saygısı, denetim odağı vb.) aracı rolüne ilişkin çalışmalar yapılabilir. Ayrıca literatüre baktığımızda bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bu stratejilerin bilişsel esneklik kavramıyla ilişkisinin incelendiği çalışmaların azlığı göze çarpmaktadır. Bu iki kavram arasındaki ilişkinin ayrıntılı incelendiği yeni araştırmalar yapılabilir. Bilişsel esneklik ile bilişsel duygu düzenleme, yılmazlık ve bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkilerin detaylı incelenmesi, bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkiye özelinde alt boyutları daha iyi tanımlanmış bir ölçek versiyonunun geliştirilmesi alanyazına anlamlı katkılar sağlayacaktır.

#### **Çıkar Çatışması Bildirimi**

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

#### **Destek/Finansman Bilgileri**

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır.

**Etik Kurul Kararı**

Bu araştırma için 09/07/2021 tarih ve 63974 sayılı yazısı ekinde gelen 02/07/2021 tarih ve 09 nolu toplantıda Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından etik izin onayı verilmiştir.

### Kaynakça/References

- Acevedo, M.(2010). *Cognitive flexibility and planning skills as predictors of social-academic resilience in hispanic-american elementary school children* (Yüksek lisans tezi). ProQuest Dissertations and Theses Global veri tabanından edinilebilir. (UMı No. 3407469)
- Arıcı-Özcan, N., Cekici, F., ve Arslan, R. (2019). The relationship between resilience and distress tolerance in college students: The mediator role of cognitive flexibility and difficulties in emotion regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), 525-533. <https://doi.org/10.12973/ijem.5.4.525>
- Arslan, G. (2015). Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 344-357.
- Aydın-Sünbül. Z. (2020). Mindfulness, positive affection and cognitive flexibility as antecedents of trait resilience. *Studia Psychologica*, 62( 4), 2020, 277-290. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.04.805>
- Baron, R. M., ve 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.
- Başpınar, Z. (2019). *Üstbilişsel ve bilişsel esneklik becerilerinin öğretmenlik mesleki yeterliliklerini yordama gücü*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Besharat, M. A., ve Shahidi, V. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and alexithymia. *Europe's Journal of Psychology*, 10, 352- 362. DOI:10.1007/s10608-009-9276-4
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak-Kılıç, E., Akgün, E.A., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (26. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cai,W.P., Pan, Y., Zhang, S.M., Wei, C., Dong, W. ve Deng, G.H.(2017). Relationship between cognitive emotion regulation, social support, resilience and acute stress responses in Chinese soldiers: Exploring multiple mediation model. *Psychiatry Research*, 256(2017), 71-78.
- Carvajal, B.P., Molina-Martínez, M.A., Fernández-Fernández, V., PaniaguaGranados, T., Lasa-Aristu, A. ve Luque-Reca, O.(2021). Psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire (cerq) in spanish older adults. *Aging & Mental Health*, DOI: 10.1080/13607863.2020.1870207
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education* , 2 (1), 86-102.
- Demirci, O.O. ve Güneri-Yöyen, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684. DOI: 10.21550/sosbilder.624377
- 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(3), 241-253.

- Ekşi, H., Yücel, S., Yaman, K. G. ve Ekşi, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin anne-babaya bağlanma, kendini toparlama gücü ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1258-1271. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2020..-501076>
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individuals Differences*, 30(1), 1311-1327.
- Geyik-Koç, G.(2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gönen, T. (2020). *Özel okullarda çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve iş doyumlarının mesleki tükenmişlik düzeylerine etkisi: Mardin ili örneği*. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Gülüm, İ.V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 216-223.
- Hanks, R.A., Rapport, L.J., Perrine, B.W. ve Millis, S.R.(2016). Correlates of resilience in the first 5 years after traumatic brain injury. *Rehabilitation Psychology*, 61(3), 269-276. DOI: 10.1037/rep0000069
- Hayes, M. H. (2009). *Statistical digital signal processing and modeling*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Irmak, M. (2015). *Matematik öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bayburt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bayburt.
- İhtiyaroğlu, N. (2018). Öğretmen adaylarının bilişsel duygu düzenleme tarzlarının iletişim becerileri üzerindeki etkisi . *13. Uluslararası Eğitim Yönetimi Kongresi içinde*, Sivas, 46-55.
- Kaya, İ.(2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kaya, T.(2018). *Özel eğitim merkezlerinde çalışan çeşitli meslek gruplarının bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y., ve Temiz, A. (2010). İlk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi (Hatay ili örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 4 (1), 88-97.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford publications.
- Küçük, D.(2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Lacoviello, B.M. ve Charney, D.S.(2014). Psychosocial facets of resilience: implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. *European Journal Of Psychotraumatology*, 5(1), 1-10. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.23970>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer

- Lee, S.W., Won, S. ve Jeong, B.( 2019). Moderating effect of emotional awareness on the association between maltreatment experiences and resilience. *Personality and Individual Differences*, 148(2019), 39-44. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.037>
- Levey, E.J., Oppenheim, C.E., Lange, B.C.L., Plasky, N.S., Harris, B.L., Lekpeh, G.G., Kekulah, I., Henderson, D.C. ve Borba, C.P.C.(2016). A qualitative analysis of factors impacting resilience among youth in postconflict Liberia . *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 10(26), 1-11. DOI 10.1186/s13034-016-0114-7
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve Vijver, F. V. de. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219–226. <https://doi.org/10.1177/1049731511428619>
- Macía, P., Barranco, M., Gorbeña, S. ve Iraurgi, I. (2020) Expression of resilience, coping and quality of life in people with cancer. *Plos One*, 15(7), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236572>
- Martin, M., ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. DOI:dx.doi.org/10.1080/08934219809367680
- Martin, M., ve Rubin, R. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports* , 76 (2), 623-626.
- Miller, M.J., Mealer, M.L., Cook, P.F., So, N., Morris, M.A. ve Christiansen, C.L.(2020). Qualitative analysis of resilience characteristics of people with unilateral transtibial amputation. *Disability and Healty Journal*, 13(4), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100925>
- Min, J.A., Yu, J.J., Le,. C.U., ve Chae, J.H.(2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197. DOI: 10.1016/j.comppsy.2013.05.008
- Otero, J., Muñoz, M.A., Fernández-Santaella, M.C., Verdejo-García, A. ve Sánchez-Barrera, M.B. (2020). Cardiac defense reactivity and cognitive flexibility in high- and low-resilience women. *Psychophysiology*, 57(11), 1-10. <https://doi.org/10.1111/psyp.13656>
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Öztürk, N. (2020). *Okul öncesi öğretmen adaylarının çocukların duygularına vermeyi tercih ettikleri tepkiler ile kendi duygusal farkındalıkları ve duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ram, D., Chandran, S., Sadar, A. ve Gowdappa, B. (2019). Correlation of cognitive resilience, cognitive flexibility and impulsivity in attempted suicide. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(4), 362-367. DOI: 10.4103/IJPSYM.IJPSYM\_189\_18
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 01-20.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı (Using Multivariate Statistics)*.(M. Baloğlu, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Taylı, A. (2014). Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde duygusal zekâ. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim içinde* (222-246). Ankara: Pegem Akademi.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.

- Tuna, E. ve Bozo, Ö. (2012). The cognitive emotion regulation questionnaire: Factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 34(4), 564-570.
- Üzümcü, B. ve Müezzın, E.E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *University Journal of Education*, 8(1), 8-25.
- Xing, L.(2020). *Differential influence of executive function on resilience in adolescence and emerging adulthood* (Yüksek lisans tezi). ProQuest Dissertations and Theses Global veri tabanından edinilebilir. (UMı No. 2494321278)
- Yavuz, S.(2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Yelpaze, İ.(2020). Cognitive flexibility as a predictor of psychological resilience of university students: the mediating role of self compassion. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549. Doi:10.17556/erziefd.631767
- Ziyan, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinin kariyer uyumlarını yordamada psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve proaktif kişiliğin rolü*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

**İletişim/Correspondence**

Sümeyye Hatun TAŞDEMİR  
[sumeyyehatunkulu@gmail.com](mailto:sumeyyehatunkulu@gmail.com)

Doç. Dr. Mehmet MURAT  
[mmurat@gantep.edu.tr](mailto:mmurat@gantep.edu.tr)