

Klinik Olmayan Populasyonda Depresif Semptomatoloji, Bilişsel Esneklik ve Umutsuzluk İlişkisinin İncelenmesi

Menekşe Sıla YAZAR^{ID}, Kumru ŞENYAŞAR METERELLİYOZ^{ID}

Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, İstanbul, Türkiye

Bu çalışma I. Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Kongresi'nde (18-21 Ekim 2018, Ankara) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Öz

Bilişsel esneklik kişinin yeni durumlara uyum sağlamada esnek olabilmesidir ve başta depresyon olmak üzere birçok psikopatoloji ile ilişkilidir. Çalışmamızda bilişsel esneklik düzeyinin depresif belirtiler ve umutsuzluk üzerine etkisinin saptanması amaçlanmıştır. Çalışmanın katılımcıları internet üzerinden çeşitli siteler aracılığıyla yapılan çalışma duyurusuna onam vererek çalışmaya katılmayı kabul eden 18-65 yaş arası gönüllülerden oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleme internet duyurusu yoluyla kutsal kartopu örnekleme tekniğiyle dahil edilen 200 kişiden oluşmaktadır. Ölçüm aracı olarak, çevrimiçi kullanım formu olarak düzenlenmiş sosyodemografik veri formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcıların %75'i kadın, %51.50'i 26-45 yaş aralığında yer almaktadır. Sonuçlar incelendiğinde, Bilişsel Esneklik Envanteri toplam ve alt boyutları ile Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Umutsuzluğun etkisi kontrol altına alındığında, bilişsel esnekliğin alt boyutu olarak yeni durumları kontrol edilebilir algılama düzeyinin, depresif semptom düzeyi ile negatif yönde ilişkisi sürerken, depresif semptomların toplam bilişsel esneklik düzeyi ile ilişkisi anlamlılığını kaybetmektedir. Sonuç olarak, bilişsel esneklik düzeyi depresif semptom düzeyleri ile negatif yönde ilişkilidir. Bilişsel esneklik düzeyinin depresif semptomlar ile ilişkisinde umutsuzluk bir etken olarak rol oynarken, bilişsel esneklik kontrol alt boyutu depresif semptomlar ile umutsuzluk faktöründen bağımsız olarak ilişkilidir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik, depresif semptomlar, umutsuzluk

Abstract

Examination of Relationship Between Depressive Symptoms, Cognitive Flexibility and Hopelessness in Non-Clinic Population

Cognitive flexibility is the ability to adapt the cognitive processing strategies to face new and unexpected conditions in the environment and may be related with psychopathologies as depressive symptoms. We aimed to determine the effect of cognitive flexibility on the depressive symptoms and hopelessness. We recruited 200 volunteer between 18-65 age who gave online informed consent by using exponential non-discriminate snowball sampling initially through internet to the study. Online forms of sociodemographic data form, Beck Depression Scale, Beck Hopelessness Scale, Cognitive Flexibility Inventory were used as measurement instruments. 75% of the participants were women; 51.50% were between 26-45 age. Cognitive flexibility total scores and subscale scores were negatively correlated with depressive symptoms. Cognitive flexibility total, Alternatives, Control subscale scores were negatively correlated with Beck Hopelessness Scale. Partial correlation analysis revealed that control subscale as a subdimension of cognitive flexibility which involves the perception of the new situations as controllable has negative relationship with depressive symptomatology while total cognitive flexibility scores has not significant relationship with depressive symptomatology. Our study demonstrated that cognitive flexibility level has negative relationship with depressive symptomatology. While hopelessness plays an effective role on the relationship between cognitive flexibility and depressive symptomatology, control subdimension of cognitive flexibility is associated with depressive symptoms independently.

Keywords: Cognitive flexibility, depressive symptoms, hopelessness

Correspondence / Yazışma:

Menekşe Sıla YAZAR

Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, İstanbul, Türkiye

Tel: +90 212 409 15 15

E-mail: meneksesila@gmail.com

Received / Geliş: 04 Ocak 2019

Accepted / Kabul: 08 Nisan 2019

©2019 JCBPR. All rights reserved.

GİRİŞ

Bilişsel esneklik, bireyin alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması, yeni durumlara uyum sağlamada esnek olabilmesi ve esnek olabildiği durumlarda öz-etkinlik (self-efficacy) hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin & Anderson, 1996; Martin & Rubin, 1995). Bilişsel esneklik, aynı zamanda farklı durumlara uyum sağlamak, bir düşünceden diğerine geçme becerisi ve değişik problemlere çok yönlü stratejilerle bakabilme kapasitesini içerir (Stevens, 2009). Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esnekliği, bireyin değişen çevre koşullarına göre sahip olduğu bilişleri değiştirme yetisi olarak açıklamaktadır (Dennis & Vander Wal, 2010). Nöropsikolojik boyutuyla bakıldığında bilişsel görev setleri arasındaki geçişte esneklik ve değişen çevresel beklentilere karşı alışlagelmiş cevabı inhibe edebilme becerisi olan bilişsel esneklik, aynı zamanda yürütücü işlevlerin bir alt boyutudur (Anderson, 2002). Bu yönüyle bilişsel esneklik, nöral plastisite ile ilişkisi giderek daha fazla keşfedilen bir özelliktir (Dajani & Uddin, 2015).

Bilişsel olarak esnek olan bireyler değişime açık, sabit fikirli olmayan, çoğulcu bir yaklaşım sergilerler. Kendileri ve başkaları için katı ve mutlak kurallar koymazlar. Bu açıdan bilişsel esneklik başa çıkma becerilerini ve öznel iyilik halini yordayan bir özelliktir. (Bedel & Ulubey, 2015; Satan, 2014).

Bilişsel esneklik özelliğine sahip olma, bireyin mutluluk ve öznel iyilik haline katkı sağladığı gibi (Asıcı & İkiz, 2015), öfke kontrolü (Diril, 2011) ve problem çözme becerisi ile de ilişkili bulunmuştur (Bilgin, 2009). Bilişsel esneklik özelliğine sahip bireylerin, bir sorunla karşılaştığında tek bir çözümde ısrar etmeksizin, soruna birden fazla bakış açısıyla yaklaşabilmesi ve birden fazla çözüm yolunu görebilmesi algılanan stres düzeyinde azalma sağlayarak, bireyin strese karşı dayanıklılığını artırır (Altunkol, 2011).

Bilişsel kurama göre katı tarzda olan bilişsel yapı, bireyin kendini olumsuz ve katı bir bakış açısıyla değerlendirmesine yol açar. Bunun sonucunda işlevsel olmayan düşüncelere neden olarak çeşitli psikopatolojilerin oluşmasına katkıda bulunur (Aaron T Beck, 1967). Bilişsel esneklik özelliği olan bireyler yeni ve zorlayıcı yaşam olaylarına daha kolay uyum sağlama, değişen çevre koşullarına göre biliş ve düşüncelerini değiştirebilme becerisine sahiptirler. Böylece bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireyler, karşılaştığı yeni ve zorlayıcı durumlarla ilgili alternatifleri değerlendirir, olası çözüm yollarını görebilir ve üretebilir. Bu haliyle

bilişsel esnekliğin varlığı bireyin yeni ve zorlayıcı durumu başa çıkılabilir olarak değerlendirmesini sağlar (Dennis & Vander Wal, 2010; Öztürk, 2013). Öte yandan yeni durumlara uyum sağlamakta zorluk depresyon açısından risk yaratan bir durumdur (Salkovskis, 1997). Bilişsel kurama göre depresyon, bireyin kendisi, çevresi ve geleceği ile ilgili işlevsel olmayan inanışları ve bu süreçte olayları ve geleceği değerlendirirken ortaya çıkan bilişsel hataların sonucudur (Aaron T Beck, 2005). Bilişsel esneklik zor yaşam olaylarında farklı seçenekleri görebilmeyi ve üretebilmeyi sağlayan, bireyin öznel iyilik halini artıran bir beceri olarak depresyon başta olmak üzere psikopatolojilerin giderilmesinde önemli katkı sağlayan bir özelliktir. Bu nedenle bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarının amaçlarından biri bilişsel esnekliğin artırılmasıdır (Ciarrochi, Said, & Deane, 2005).

Umutsuzluk, gelecekle ilgili olumsuz duygular, beklentiler ve motivasyonun olmayışını ifade eden bir kavramdır (Aaron T Beck, Weissman, Lester, & Trexler, 1974). Bireyin kendisine yönelik olumsuz düşünce ve duygular, depresif semptomların oluşması ve gelişmesinde rol oynarken, umutsuzluğun eşlik ettiği değersizlik, eyleme geçememe ve suçluluk duygularıyla karakterize durumların depresif tabloların şiddetlenmesine sebep olduğu belirtilmektedir (Aaron T Beck, Brown, Berchick, Stewart, & Steer, 2006; Melges & Bowlby, 1969). Schotte ve Clum katı bilişsel yapıya sahip kişiler stres altında kaldıklarında, problem çözme becerileri yetersizse; umutsuzluğun oluşabildiğini, bunun da intihar için belirleyici olabildiğini bildirmişlerdir (Schotte & Clum, 1987).

Bu bilgiler ışığında, bilişsel esnekliğin umutsuzluk ve depresif semptomlarla ilişkili olduğu ve bilişsel esnekliği düşük olan kişilerde umutsuzluğun ve depresif semptomların daha şiddetli ve ortaya çıkma sıklığının daha fazla olduğu varsayılabilir. Bu çalışmanın amacı, bilişsel esneklik düzeyinin depresif semptomlarla ve umutsuzlukla ilişkisinin saptanmasıdır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Bu çalışma Haziran 2018-Ekim 2018 tarihleri arasında internet üzerinden çeşitli siteler aracılığıyla yapılan çalışma duyurusuna ve davetine karşılık vererek gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden 18-65 yaş arası kişilerle yürütüldü.

İşlem

Çalışmamıza ana dili Türkçe olan katılımcılar, sosyal medya kanalıyla ayırt edici olmayan kutsal kartopu örneklem tekniğiyle dahil edildi. Bu çalışmada katılımcılar, çevrimiçi (online) kullanım için düzenlenmiş olan, Sosyodemografik veri formu, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri'ni gönüllük temelinde doldurmaya davet edildi. Katılımcılar çevrimiçi yanıtalama sürecinin başlangıcında yer alan ve çalışmanın amacının ve uygulanacak işlem sürecinin ayrıntılı olarak açıklandığı onam formunu doldurarak çalışmaya katılım onamlarını beyan ettiler.

Etik Kurul Onayı: Çalışma 5.6.2018 tarihli 184 numaralı etik kurul onayıyla gerçekleştirilmiştir

Değerlendirme araçları

Sosyodemografik Veri Formu: Çalışmanın amacına yönelik olarak araştırmacılar tarafından hazırlanmış, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum, gelir gibi demografik bilgilerini ve tıbbi özgeçmişlerini değerlendiren bir formdur.

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE): Kişilerin karşılaştıkları zorlayıcı durumlarda uyumlu, alternatif ve uygun düşünce üretebilme becerisini ölçmek üzere hazırlanmış olan Bilişsel Esneklik Envanteri, Dennis ve Vander Wal tarafından 2010 yılında geliştirilmiştir (Dennis & Vander Wal, 2010). Yirmi maddeden oluşan ölçek, Alternatifler ve Kontrol alt ölçeklerini içermektedir. Alternatifler alt ölçeği ile yaşanabilecek durumların ve insan davranışlarının alternatiflerinin olabileceğini algılama ve zor durumların üstesinden gelebilecek şekilde çözüm üretme becerisi; Kontrol alt ölçeği ile ise zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi ölçülmektedir. Beşli Likert tipi yapıya sahip olan ölçekten alınan puanın yükselmesi bilişsel esnekliğin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gülüm ve Dağ tarafından 2012 yılında yapılmıştır ve tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,90, Alternatifler ve Kontrol alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla 0,89 ve 0,85 olarak bulunmuştur (Gülüm & Dağ, 2012).

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ): Beck tarafından 1974 yılında geliştirilen ölçek bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini belirlemeye yönelik, kendini değerlendirme türü bir ölçektir (Aaron T Beck et al., 1974). BUÖ 20 maddeden oluşur ve ölçeğin 11 pozitif, 9 negatif anahtar puanı vardır, elde edilen toplam "umutsuzluk" puanını oluşturur. Sıfır ila yirmi değerleri arasında değişen puanlar

yüksek olduğunda, bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğunu ifade eder. Ülkemizde ilk geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Seber ve ark. tarafından yapılmış olup (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu, & Tekin, 1993), daha sonra Durak, ölçek üzerinde çalışmış; ölçeğin geçerliliğine, güvenilirliğine ve faktör yapısına ilişkin daha ayrıntılı bilgiler bildirilmiştir (Durak & Palabiyikoglu, 1994).

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ): Depresyonda görülen bedensel, duygusal, bilişsel ve güdüsel belirtileri ölçmek üzere Beck ve ark. (A. T. Beck, Ward, Mendelson, Mock, & Erbaugh, 1961) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Hisli tarafından yapılmıştır (Hisli, 1988). Yirmi bir sorudan oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Her sorunun puanı 0–4 arasında değişmekte olup ölçeğin toplam puanı 0–63 arasında değişebilmektedir.

İstatistiksel analiz

İstatistiksel analizler SAS Studio 3.71 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sürekli değişkenler için ortalama ve standart sapma değerleri, kategorik değişkenler için frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Çalışmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi uygulanarak değerlendirilmiş ve parametrik hipotez testlerini karşılamadığı saptanmıştır. Klinik ölçek puanlarının birbirleriyle olan ilişkisi Spearman korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Sosyodemografik verilerin depresif belirtiler üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla grup sayılarına göre Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri uygulanmıştır. Bilişsel esnekliğin, Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının etkisini kontrol ederek Beck Depresyon Ölçeği puanlarına olan etkisini değerlendirmek amacıyla Partial Spearman korelasyon testleri yapılmıştır. Çalışma kapsamında uygulanan istatistiksel analizlerin tümü %95 güven aralığında değerlendirilmiştir ($p < 0,05$ anlamlılık düzeyi).

BULGULAR

İstatistiksel analize çevrimiçi form doldurma sürecini tamamlayan 200 kişinin verileri dahil edildi. 16 katılımcı formları eksik doldurması nedeniyle, 24 katılımcı daha önceden ruhsal hastalık tanısı ve/veya tedavisi aldığını belirtmesi üzerine örnekleme dahil edilmedi ve çalışma kapsamı dışında bırakıldı. 200 katılımcının 151'i (%75) kadın ve 49'u (%24,50) erkek idi. 103 katılımcı (%51,50) 26–45 yaş aralığında yer alıyordu. Katılımcıların sosyodemografik verileri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların sosyodemografik değişkenleri, sosyodemografik değişkenlerin BDÖ ile ilişkisi

	N	%	t	p
Yaş				
18-25	36	18	0.13	0.94
26-35	103	51.50		
36+	61	30.50		
Eğitim Durumu				
İlköğretim	6	3	2.02	0.36
Lise	35	17.50		
Üniversite	159	79.50		
Cinsiyet				
Kadın	151	75.50	0.63	0.43
Erkek	49	24.50		
Medeni Durum				
Bekar	85	42.50	0.01	0.93
Evli	115	57.50		
Ekonomik Durum				
Düşük	11	5.50	13.36	<0.01**
Orta	140	70		
İyi	49	24.50		
Çalışma Durumu				
Çalışıyor	138	69	1.93	0.38
Çalışmıyor	39	19.50		
Öğrenci	23	11.50		
Yaşadığı Yer				
Köy	3	1.50	1.15	0.56
İlçe	19	9.50		
Şehir	178	89		
Ev Ahalisi				
Çekirdek Aile	188	94	0.02	0.90
Geniş Aile	12	6		
GTD				
Evet	57	28.50	5.41	0.02*
Hayır	143	71.50		
Sigara				
Evet	64	32	6.14	0.01**
Hayır	136	68		
Alkol/PAM				
Evet	23	11.50	1.09	0.29
Hayır	117	88.50		

*p < 0.05 ** p < 0.01

Sosyodemografik verilerin BDÖ ile olan ilişkileri incelendiğinde; Sigara kullanımı olanlarda ve genel tıbbi hastalığa sahip olanlarda, olmayanlara göre BDÖ puanları anlamlı

düzeyde daha yüksekti. Ekonomik durum ve BDÖ ilişkisi incelendiğinde gruplar arasında anlamlı fark bulundu. Yapılan post-hoc analizlerde ekonomik durumu iyi olarak tanımlayan kişilerde BDÖ puanı, orta olarak tanımlayan kişilere göre daha düşüktü.

Klinik ölçek puanları değerlendirildiğinde; BDÖ ve BUÖ ortalama puanları sırasıyla 12,13±7,62 ve 5,66±4,88 olarak saptandı. BEE toplam ve alt boyut ortalama puanları; Toplam 73,81±13,89; Kontrol 27,51±8,88; Alternatifler 46,3±13,38 olarak saptandı.

BDÖ ile diğer klinik testlerin korelasyonları incelendiğinde; BEE toplam ve kontrol alt boyut puanları arasında negatif yönde, BUÖ puanı ile pozitif yönde anlamlı ilişki saptandı (Tablo 2).

BEE ile BUÖ ölçeklerinin korelasyonları değerlendirildiğinde; BEE toplam ve alt boyut puanları ile BUÖ puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptandı.

BDÖ ile BEE arasındaki anlamlı ilişkinin, BUÖ etkisi kontrol altına alınarak değerlendirilmesi amacıyla uygulanan "Partial Spearman" korelasyon testi sonuçlarına göre; BEE toplam puanının BDÖ ile anlamlı ilişkisi kaybolmasına rağmen, BEE kontrol alt grubunun BDÖ ile negatif yönde ilişkili olduğu saptandı (Tablo 3).

Tablo 2: Bilişsel esneklik, depresif semptomatoloji, umutsuzluk ilişkisi: Klinik ölçek korelasyon sonuçları

	BDÖ	BUÖ	BEE T.	Kontrol	Alternatif
BDÖ	*				
BUÖ	0.60505	*			
	<0.01**				
BEE T.	-0.21524	-0.31033	*		
	<0.01**	<0.01**			
Kontrol	-0.25941	-0.281	0.53060	*	
	<0.01**	<0.01**	<0.01**		
Alternatif	-0.09136	-0.24793	0.76909	-0.00306	*
	0.198	<0.01**	<0.01**	0.9657	

*p < 0.05 ** p < 0.01

Tablo 3: Bilişsel esneklik depresif semptomatoloji ilişkisi: Partial Spearman Korelasyon analizi sonuçları

BEE	r	p
Kontrol	-0.18	0.01**
Alternatif	0.07	0.29
Toplam	-0,04	0.61

*p < 0.05 ** p < 0.01

TARTIŞMA

Bu çalışmada depresif semptomlar ile bilişsel esneklik ve umutsuzluk ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmaya dâhil olan katılımcıların çoğu; 26–45 yaş aralığında, üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip, evli ve ekonomik düzeylerini orta olarak tanımlayan kişilerdi.

Depresyonla ilişkili olduğu saptanan sosyodemografik faktörler incelendiğinde, ekonomik durum depresif semptomların düzeyi ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ekonomik durumunu iyi olarak belirten katılımcılarda, orta olarak belirtenlere göre depresyon puanları anlamlı düzeyde düşüktü. Ekonomik değişkenlerin psikiyatrik bozuklukların en önemli yordayıcılarından olduğu ve ekonomik zorlukların depresyonun da dahil olduğu ruhsal bozuklukların hem ortaya çıkması hem de süreklilik kazanması açısından en güçlü değişkenler arasında olduğu kabul gören bir görüştür (Almeida-Filho et al., 2004; Kaya, 2007). Bulgularımız, literatürde düşük sosyoekonomik düzeyin depresif semptomlarla ilişkili olduğu yönündeki çalışmalarla paralellik göstermektedir. Bulgularımıza göre sigara kullanımı olanlarda depresyon puanları anlamlı düzeyde daha yüksekti. Bu bulgu, literatürde sigara kullanımı ile depresyonun çift yönlü olarak ilişkili olduğunu bildiren çalışmalar ile uyumludur (Fluharty, Taylor, Grabski, & Munafò, 2016; Weinberger et al., 2017). Genel tıbbi duruma ait özellik bildirmiş olan katılımcılarda depresyon puanları anlamlı düzeyde yüksekti. Bulgularımız, genel tıbbi durum bozuklukları ile depresyonun ilişkili olduğu yönündeki bildirimleri desteklemektedir (Mete, 2008; Rackley & Bostwick, 2012).

BEE-depresif semptomlar ilişkisi

Çalışmamızda depresif semptomların düzeyleri ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde bir ilişki saptandı.

Literatürde tanımlayıcı kriterler ve ölçüm araçları farklılıklar gösterse de, bilişsel esnekliğin anksiyete ve depresif semptomlarla ilişkili olduğu bildirilmektedir (Wang et al., 2019). Fresco ve ark. depresyon riski değerlendirilirken bilişsel içerik ve bilişsel esnekliğin sorgulanmasının yararlı olacağını belirtmektedir (Fresco, Heimberg, Abramowitz, & Bertram, 2006). İleri düzey kanser hastalarının yakınları ile yapılan bir çalışmada, bilişsel esneklik düzeyi düşük olan kişilerde depresyon ve anksiyete semptomlarının daha fazla ortaya çıktığı saptanmıştır (Karabekiroğlu, Demir,

Aker, Kocamanoğlu, & Karabulut, 2018). Gündüz ve ark. da klinik olmayan bir örnekleme yapmış oldukları çalışmada, bilişsel esnekliğin depresif semptomlarla negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Gündüz, 2013). Bulgularımız, literatürde depresyon ile bilişsel esnekliğin negatif yönde ilişkili olduğunu bildiren çalışmaların bulgularını desteklemektedir.

Bulgularımıza göre BEE kontrol alt boyutu ile depresif semptomların düzeyi negatif yönde ilişkilidir. BEE kontrol alt boyutu, kişinin zor ve yeni durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimini ölçmektedir (Gülüm & Dag, 2012). Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, yeni ve zor durumlara daha kolay uyum sağlarlar (Anderson, 2002). Dolayısıyla, bilişsel esnekliği yüksek bireyler yeni durumları daha kolay uyum sağlanabilir ve kontrol edilebilir olarak algırlar. Hayat olaylarına uyum sağlamak konusunda zorluk yaşayan kişilerin de depresyon gelişmesi açısından risk altında olduğu bildirilmektedir. (Salkovskis, 1997). Çalışmamızda, bilişsel esnekliğin bir alt boyutu olarak zor durumları kontrol edilebilir olarak algılamanın, düşük depresif semptom düzeyi ile olan ilişkisi bu açıdan değerlendirilebilir.

BEE umutsuzluk ilişkisi

Umutsuzluk ve bilişsel esneklik ilişkisi ile ilgili literatürde sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Yu ve ark. yapmış oldukları çalışmada umutsuzluğun zaman içindeki değişimini, bilişsel esneklik ve umutsuzluk ilişkisi açısından Stroop test ile incelemişlerdir. Bilişsel esnekliğin umutsuzluğun zaman içindeki değişimi için yordayıcı bir unsur olduğunu bildirmişlerdir. (Yu & Lee, 2017) Bilişsel esnekliğin, umutsuzluk ve intihar düşüncesi ile ilişkisini değerlendiren bir çalışmada, bilişsel esneklik düzeyinin düşüklüğünün, umutsuzluğa yakınlığı artırdığı bildirilmiştir (Miranda, Valderrama, Tsypes, Gadol, & Gallagher, 2013). Bulgularımız, literatürde bilişsel esneklik düzeyi ile umutsuzluğun negatif yönde ilişkili olduğunu bildiren çalışmaların sonuçlarını desteklemektedir.

Umutsuzluk, birçok psikopatolojiyle ilişkili olsa da, depresyonun temel unsurlarından biridir (Melges & Bowlby, 1969). Beck umutsuzluğu genelleşmiş olumsuz gelecek beklentisi olarak tanımlar. Buna göre, olumlu bir gidişat olasılığı imkânsız veya uzak ihtimal olarak kabul edilir. Bu işlevsel olmayan inanış, Beck'in "depresyonun bilişsel üçlüsü" 'nün temel taşlarından birini oluşturur (Aaron T Beck & Alford, 2009). Beck, depresyonu olan hastaların olmayanlara göre daha yüksek oranda umutsuzluk bildirdiğini

saptamıştır (Aaron T Beck, 1967). Çalışmamızda depresif semptomların düzeyi ile umutsuzluk düzeyinin pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan bulgularımız bu çalışmaların bulgularıyla uyumludur.

Öte yandan umutsuzluk depresyonun temel unsurlarından biri olmasına rağmen, olmazsa olmazı değildir (Rose, Abramson, Hodulik, Halberstadt, & Leff, 1994). Depresyonu umutsuzluk teorisi açısından ele alan yaklaşımlar bu ilişkinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır (Abramson&Metalsky, 1989). Abela ve Sarin, kişinin depresinojenik çıkarım tarzlarının umutsuzluk depresyonu gelişmesine yol açtığını belirtmiş ve olumsuz hayat olaylarının, “zayıf halka hipotezi” olarak tanımladıkları işlevi çerçevesinde depresif semptomları artırdığını bildirmiştir (Abela & Sarin, 2002). Bu yaklaşımlara göre umutsuzluk, depresyon tablosunda bir sonuç ve veya semptom olmanın ötesindedir. Umutsuzluk, kişinin kendiliğiyle ilgili süregelen ve genelleşmiş olumsuz atıflarla şekillenerek depresif semptomların oluşma sürecinde rol oynar. (Rose et al., 1994). Bilişsel olarak katı düşünce yapısına sahip kişilerde; geleceğe dair maladaptif inançlar ve tutumlar oluştuğunda bu iki unsur birlikte depresyon gelişmesinde rol oynamaktadırlar (Aaron T Beck, Davis, & Freeman, 2015). Çalışmamızda umutsuzluğun etkisi dışarda bırakıldığında, bilişsel esneklik düzeyinin depresif semptomlarla istatistiksel olarak anlamlı ilişkisinin kaybolduğu yönündeki bulgumuz, “umutsuzluk depresyonu hipotezi “ yaklaşımı ile açıklanabilir.

Öte yandan çalışmamızda yine umutsuzluk faktörünün etkisini kontrol ederek değerlendirdiğimizde, bilişsel esneklik düzeyinin depresif belirtiler ile anlamlı ilişkisi kayboldu da, kontrol alt boyutunun anlamlı düzeyde ilişkisinin devam ettiği saptanmıştır. Wang ve arkadaşları bilişsel esnekliğin depresyon ile ilişkisini açıklamak amacıyla “Aracılıklı Depresyon” modelini geliştirmişlerdir. Bu model kapsamında bilişsel esnekliğin, depresyonla ilişkili sürekli anksiyete riskini azaltıcı tampon bir etkisi olduğu belirtilmektedir. Bu yaklaşıma göre, yüksek bilişsel esnekliğe sahip kişilerin depresyona daha az duyarlı olması beklenmektedir (Wang et al., 2019). Kişinin yaşam olaylarını kontrol edilemez olarak algılaması ile ortaya çıkan sürekli anksiyetenin kişiyi depresif semptomlara daha duyarlı hale getirmesi söz konusudur (Weger & Sandi, 2018). Kontrol alt boyutu kişinin zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimini değerlendirdiğinden, bilişsel esnekliğin durumları kontrol edilebilir olarak algılama açısından düşüklüğü umutsuzluktan bağımsız olarak

depresif semptomları arttırıyor olabilir. Çalışmamızda katılımcıların anksiyete düzeylerinin değerlendirilmemiş olması bu açıdan yapılan değerlendirmede bir kısıtlılık oluşturmaktadır.

Sonuç olarak, bilişsel esneklik hem umutsuzluk hem de depresif belirtiler ile negatif yönde ilişkilidir. Umutsuzluğun etkisi ortadan kalktığında bile yaşam olaylarının kontrol edilemez olarak algılanmasından dolayı, bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun depresif semptomlarla ilişkisi devam etmektedir. Dolayısıyla bilişsel esneklik düzeyinin düşük olması umutsuzluk aracılığıyla depresif semptomlara yol açabileceği gibi, direkt olarak yaşam olaylarının kontrol edilemez olarak algılanması ile de depresif semptomların ortaya çıkmasında rol oynuyor olabilir.

Çalışmamızda birçok kısıtlılık mevcuttur. Bunlardan ilki çalışmamızın düşük örneklem sayısıdır. Depresif semptomlarla birlikte anksiyete düzeylerinin de değerlendirilmemiş olması, bilişsel esneklik ile depresif semptomların ve anksiyete düzeylerinin ilişkisini değerlendirmede kısıtlılık oluşturmaktadır. Ayrıca, çalışmamızda bilişsel esneklik yalnızca öz-bildirim ölçekleriyle değerlendirilmiştir. Bu durum nöropsikolojik testlerle yapılacak bir değerlendirme ile bilişsel esnekliğin her iki tipi arasındaki bağlantıyı da katarak daha ileri bir değerlendirme yapma olanağını kısıtlamaktadır. Örneklem kaynağı, internet temelli olarak genel popülasyondan sağlanmıştır, dolayısıyla sonuçların klinik olarak depresyonun mevcut olduğu kişilere uygulanabilirliği, ileri araştırmalarla değerlendirilmeye ihtiyaç göstermektedir. Gelecekte bu alanda klinik popülasyonu içeren bir örneklem ile yapılacak kontrollü çalışmalar ve izlem çalışmaları, bilişsel esneklik, depresyon ve umutsuzluk ilişkisi gibi az bilinen bir alana katkı sağlayarak, depresyon ve umutsuzluk tablolarına yönelik bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımlarının belirlenmesinde yol gösterici olacaktır.

KAYNAKLAR

- Abela, J. R. Z., & Sarin, S. (2002). Cognitive vulnerability to hopelessness depression: A chain is only as strong as its weakest link. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 811–829. <https://doi.org/10.1023/a:1021245618183>
- Abramson, L.Y., Metalsky, G.I., Alloy, L.B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, 96 (2), 358-372. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.96.2.358>

- Almeida-Filho, N., Lessa, I., Magalhães, L., Araújo, M. J., Aquino, E., James, S. A., & Kawachi, I. (2004). Social inequality and depressive disorders in Bahia, Brazil: interactions of gender, ethnicity, and social class. *Social Science & Medicine*, 59(7), 1339–1353. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2003.11.037>
- Altunkol, F. (2011). The analysis of the relation between cognitive flexibility and perceived stress levels of college students (Unpublished Master Thesis). Çukurova University, Institute of Social Sciences, Adana.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71–82. <https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>
- Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(35), 191–211.
- Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects New York: Harper and Row. Republished as: Beck, A. T. (1970). Depression: Causes and treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (2005). Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar. (Tr. by A. Türkcan & V. Öztürk)[Cognitive Therapy and the Emotional Disorders]. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). Depression: Causes and treatment (2nd ed.). Baltimore, MD, US: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Brown, G., Berchick, R. J., Stewart, B. L., & Steer, R. A. (2006). Relationship between hopelessness and ultimate suicide: A replication with psychiatric outpatients. *Focus*, 14(2), 190–296. <https://doi.org/10.1176/foc.4.2.291>
- Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (2015). Cognitive therapy of personality disorders. New York, NY: Guilford Publications.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561–571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861–865. <https://doi.org/10.1037/h0037562>
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55). <https://doi.org/10.17755/esosder.91623>
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(36), 142–157.
- Ciarrochi, J., Said, T., & Deane, F. P. (2005). When simplifying life is not so bad: The link between rigidity, stressful life events, and mental health in an undergraduate population. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(2), 185–197. <https://doi.org/10.1080/03069880500132540>
- Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 38(9), 571–578. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Diril, A. (2011). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Durak, A., & Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeğinin geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2, 311–319. https://doi.org/10.1501/kriz_0000000071
- Fluharty, M., Taylor, A. E., Grabski, M., & Munafò, M. R. (2016). The association of cigarette smoking with depression and anxiety: a systematic review. *Nicotine & Tobacco Research*, 19(1), 3–13. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw140>
- Fresco, D. M., Heimberg, R. G., Abramowitz, A., & Bertram, T. L. (2006). The effect of a negative mood priming challenge on dysfunctional attitudes, explanatory style, and explanatory flexibility. *British Journal of Clinical Psychology*, 45(2), 167–183. <https://doi.org/10.1348/014466505x35137>
- Gülüm, I. V., & Dag, I. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği*/The Turkish adaptation, validity and reliability study of the Repetitive Thinking Questionnaire and the Cognitive Flexibility Inventory. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216–223.
- Gunduz, B. (2013). The Contributions of Attachment Styles, Irrational Beliefs and Psychological Symptoms to the Prediction of Cognitive Flexibility. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4), 2079–2085. <https://doi.org/10.12738/estp.2013.4.1702>

- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Turkish Journal of Psychology*, 6(22), 118–122.
- Karabekiroğlu, A., Demir, E. Y., Aker, S., Kocamanoğlu, B., & Karabulut, G. S. (2018). Predictors of depression and anxiety among caregivers of hospitalised advanced cancer patients. *Singapore Medical Journal*, 59(11), 572-577. <https://doi.org/10.11622/smedj.2018066>
- Kaya, B. (2007). Depresyon: Sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bakış. *Klinik Psikiyatri*, 10(6), 11–20.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1996). Communication traits: A cross-generalization investigation. *Communication Research Reports*, 13(1), 58–67. <https://doi.org/10.1080/08824099609362071>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Melges, F. T., & Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 690–699. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1969.01740180074007>
- Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11, 3–18.
- Miranda, R., Valderrama, J., Tsypes, A., Gadol, E., & Gallagher, M. (2013). Cognitive inflexibility and suicidal ideation: Mediating role of brooding and hopelessness. *Psychiatry Research*, 210(1), 174–181. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.02.033>
- Öztürk, Ö. (2013). İntihar olasılığı & aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik & belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı Psikoloji) Anabilim Dalı.
- Rackley, S., & Bostwick, J. M. (2012). Depression in medically ill patients. *Psychiatric Clinics of North America*, 35(1), 231–247. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2011.11.001>
- Rose, D. T., Abramson, L. Y., Hodulik, C. J., Halberstadt, L., & Leff, G. (1994). Heterogeneity of cognitive style among depressed inpatients. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(3), 419-429. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.103.3.419>
- Salkovskis, P. M. (1997). *Frontiers of cognitive therapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Satan, A. A. (2014). Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(7).
- Schotte, D. E., & Clum, G. A. (1987). Problem-solving skills in suicidal psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(1), 49-54. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.55.1.49>
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., & Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139–142. https://doi.org/10.1501/kriz_0000000045
- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children. (Doctoral dissertation). Seattle Pacific University.
- Wang, T., Li, M., Xu, S., Liu, B., Wu, T., Lu, F., ... Wang, J. (2019). Relations between trait anxiety and depression: A mediated moderation model. *Journal of Affective Disorders*, 244, 217–222. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.074>
- Weger, M., & Sandi, C. (2018). High anxiety trait: a vulnerable phenotype for stress-induced depression. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 87, 27–37. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.01.012>
- Weinberger, A. H., Kashan, R. S., Shpigel, D. M., Esan, H., Taha, F., Lee, C. J., ... Goodwin, R. D. (2017). Depression and cigarette smoking behavior: a critical review of population-based studies. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 43(4), 416–431. <https://doi.org/10.3109/00952990.2016.1171327>
- Yu, J., & Lee, T. M. C. (2017). Cognitive flexibility and changes in hopelessness across time: A moderation hypothesis. *Applied Neuropsychology: Adult*, 24(5), 404–409. <https://doi.org/10.1080/23279095.2016.1155991>

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT

INTRODUCTION

Cognitive flexibility refers to a person's awareness that in any given situation there are options and alternatives available; willingness to be flexible and adapt to the situation and self-efficacy in being flexible. Cognitive flexibility also includes the ability to adapt to different new situations, the ability to switch from one thought to another, and to evaluate the problems through multidimensional strategies

Cognitive flexibility has contributed to the individual's subjective well-being, anger control and problem-solving skills. Individuals with cognitive flexibility have the ability to adapt to new and challenging life events and to change their cognition and thoughts according to changing environmental conditions. On the other hand, difficulty in adapting to new situations is a risk factor for depression. Cognitive flexibility is an important contributor to the elimination of psychopathology, especially depression, as a skill that increases the subjective well-being and problem solving skills.

Hopelessness includes the the lack of expectations and motivation for the future. It is reported that individuals who has inadequate problem-solving skills and also has a rigid cognitive structure bring on hopelessness especially under stressful conditions.

In the light of this information, it can be assumed that cognitive flexibility is associated with hopelessness and depressive symptoms and in individuals with low cognitive flexibility, hopelessness and depressive symptoms may be more severe and more frequent. The aim of this study was to determine the relationship between cognitive flexibility and depressive symptoms and hopelessness.

METHODS

We recruited 200 volunteer between 18–65 years of age who gave online informed consent by using exponential non-discriminate snowball sampling initially through internet to the study. On-line forms of Sociodemographic data form, Beck Depression Scale, Beck Hopelessness Scale, Cognitive Flexibility Inventory were used as measurement instruments.

Participants gave informed consent to participate to the study at the beginning of the on-line response process with detailed explanation of the purpose and the evaluation process of the study. The study was carried out with the approval of the local ethics committee.

RESULTS

Of our participants; 75% of were women and 51.50% were between 26–45 age. Cognitive flexibility total scores and subscale scores were negatively correlated with depressive symptoms. Cognitive flexibility total, Alternatives, Control subscale scores were negatively correlated with Beck Hopelessness Scale. Partial correlation analysis revealed that control subscale as a subdimension of cognitive flexibility which involves the perception of the new situations as controllable has negative relationship with depressive symptomatology while total cognitive flexibility scores has not significant relationship with depressive symptomatology.

We found statistically significant negative correlation between the levels of depressive symptoms and cognitive flexibility. An association between cognitive flexibility and anxiety and depression was reported in the literature. Our findings support the findings of the studies reporting that depression and cognitive flexibility are negatively correlated in the literature.

According to our findings, BEE control sub-scale and depressive symptoms were negatively correlated. Individuals with high cognitive flexibility adapt more easily to new and challenging situations. It is reported that people who have difficulty in managing the stressful life events are also at risk for developing depression. Our findings which revealed that the relationship between the perceiving of difficult situations as controllable as a sub-dimension of cognitive flexibility with the low levels of depressive symptoms can be understood in this respect.

DISCUSSION

There are limited amount of study in the literature which was evaluated the relationship between cognitive flexibility and hopelessness. It is reported that low levels of cognitive flexibility is associated with increased susceptibility to despair and hopelessness. Our findings support the results of the studies which are reported a negative correlation between the level of cognitive flexibility and hopelessness in the literature.

When the effect of hopelessness was excluded, our findings revealed that the statistically significant relationship between the level of cognitive flexibility and depressive symptoms disappears. Our findings may be understood within the context of hopelessness depression hypothesis“. In this approach, hopelessness is a developmental element of depression and when maladaptive beliefs and attitudes towards the future as part of hopelessness occur in an individual with a rigid cognitive structure, this process lead up to development of depression.

On the other hand, when we evaluated by controlling the effect of the hopelessness factor, it was found that although the significant relationship between cognitive flexibility level and depressive symptoms disappeared, the significant relationship between the control sub-dimension of cognitive flexibility and depressive symptoms remains. The “mediated moderation model of depression” suggest that cognitive flexibility has an reducing effect on anxiety associated with depression, therefore people with high cognitive flexibility are expected to be less susceptible to depression according to this approach. Because of we didn't evaluate the anxiety levels of the participants, there is a limitation about this interpretation of our finding.

In conclusion, our study demonstrated that cognitive flexibility level has negative relationship with depressive symptomatology. While hopelessness plays an effective role on the relationship between cognitive flexibility and depressive symptomatology, control subdimension of cognitive flexibility is associated with depressive symptoms independently. The lack of evaluation of the anxiety symptoms, using of self-rating instruments in an internet-based non clinical population with a cross-sectional design and low sample size are the limitations of our study. Future research which will be conducted with larger clinical sample, by using the instruments of neuropsychological assesment to evaluate the neuropsychological and psychological dimensions of cognitive flexibility together will contribute to further understanding of the role of cognitive flexibility on the depression and hopelessness.

Keywords: Cognitive flexibility, depressive symptoms, hopelessness