T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİN BİREYLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE ÇOCUKLUK ÇAĞI ANNE BABA TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyza Nur ARPACI

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

HAZİRAN 2024
İSTANBUL

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİN BİREYLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE ÇOCUKLUK ÇAĞI ANNE BABA TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyza Nur ARPACI
(221287019)
0009-0008-6153-2381

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatma Yeşim CAN

İstanbul 2024

T.C.

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

04.07.2024

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 04.07.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Doç. Dr. Fatma Yeşim CAN
Danışman
İstanbul Gedik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN
Üye (İmza)
İstanbul Gedik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ONNAR
Üye (İmza)
İstanbul Arel Üniversitesi

YEMİN METNİ

Lisans tezi olarak sunduğum “Yetişkin Bireylerde Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri ve Çocukluk Çağı Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun bir şekilde tarafımca yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. (10/06/2024)

Beyza Nur ARPACI

ÖNSÖZ

Bu araştırma süresince alana dair kıymetli deneyimleri ve mesleki bilgi birikimi sayesinde tüm sorularıma cevap bulabildiğim, olumlu ve destekleyici tutumuyla beni cesaretlendiren değerli tez danışmanım Doç. Dr. Fatma Yeşim CAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Tez serüvenimin en sancılı zamanlarında yaşamış olduğum tüm düşüşlere rağmen yılmadan beni ayağa kaldıran ve yüreklendiren annem Songül ARPACI'ya ve eğitim hayatım da dahil maddi manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen babam Haktan ARPACI'ya minnetimi tarif edebilecek sözcüklerin kiyafetsiz kaldığının farkında olarak teşekkür ediyorum. Tez sürecinin en çaresiz hissettiğim anlarında neşeli halleriyle beni güldüren ve iyi hissetmemi sağlayan canım kardeşlerim Abdullah Esat ARPACI'ya ve Asude ARPACI'ya da sevgilerimi sunarım. Akademiye dair tüm kaygılarımı benimle birlikte göğüsleyen ve pozitifliğiyle hayatıma renk katan halam Betül ERGÜR'e, ''senin bu okul hiç bitmiyor'' diyerek aslında eğitim hayatımı en çok destekleyenlerden biri olan eniştem Feti ERGÜR'e teşekkür ederim. Sahip olduğum en değerli hazine olan siz aileme yanımda olduğunuz için minnettarım, iyi ki varsınız.

Son olarak mesleki ve akademik bilgi birikimine güvenerek tezimin her aşamasına şahit olmasını istediğim ve teze dair fikirlerini samimiyetle beyan eden canım dostum ve meslektaşım Şeyma SOYAL'a teşekkür ederim.

Temmuz 2024 Beyza Nur ARPACI

Psikolog

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

ÖNSÖZ ..... **iv**
İÇİNDEKİLER ..... **v**
KISALTMALAR ..... **ix**
ÇİZELGE LİSTESİ ..... **x**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **xiii**
ÖZET ..... **xiv**
ABSTRACT ..... **xv**
1. GİRİŞ **1**
1.1 Araştırmanın Amacı 4
1.2 Araştırmanın Önemi 5
1.3 Sınırlılıklar 6
1.4 Sayıltılar 7
1.5 Tanımlar 7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE **9**
2.1 Bilişsel Esneklik Kavramı ve Kuramsal Açıklamalar 9
2.1.1 Bilişsel esneklik kavramının tanımı ve özellikleri 9
2.1.2 Piaget ve bilişsel gelişim kuramı 11
2.1.3 Bilişsel esneklik ve psikopatolojisi 14
2.1.4 Bilişsel esnekliğe dair kuramsal yaklaşımlar ve teoriler 16
2.1.4.1 Bilişsel davranışçı terapi 16
2.1.4.2 Rasyonel duygusal davranış terapi modeli 17
2.1.5 Bilişsel esneklik kavramının literatürdeki yansımaları 17
2.2 Duygu Düzenleme ve Kuramsal Açıklamalar 20
2.2.1 Duygu kavramının tanımı 20
2.2.2 Duyguların organizma için işlevleri 21
2.2.3 Duygu düzenleme kavramının tanımı ve özellikleri 23
2.2.4 Duygu düzenlemeyi etkileyen önemli faktörler 25

2.2.5 Gross'un duygu düzenleme süreç modeli 27
2.2.6 Bilişsel duygu düzenleme 29
2.2.7 Duygu düzenleme kavramının literatürdeki yansımaları 30
2.3 Anne Baba Tutumu Kavramı ve Kuramsal Açıklamalar 32
2.3.1 Anne baba tutumu kavramının tanımı ve özellikleri 32
2.3.2 Anne baba tutumuna dair kuramsal yaklaşımlar 35
2.3.2.1 Psikodinamik yaklaşım 35
2.3.2.2 Davranışçı model 36
2.3.2.3 Sosyal öğrenme kuramı 36
2.3.3 Baumrind'in anne baba tutumuna dair sınıflandırması 37
2.3.3.1 Otoriter anne baba tutumu 39
2.3.3.2 İzin verici anne baba tutumu 41
2.3.3.3 Demokratik anne baba tutumu 42
2.3.4 Anne baba tutumu ve psikopatoloji 44
2.3.5 Anne baba tutumunun literatürdeki yansımaları 45
3. YÖNTEM 48
3.1 Araştırma Evreni 48
3.2 Veri Toplama Araçları 48
3.2.1 Sosyo-demografik bilgi formu 48
3.2.2 Duygu düzenleme ölçeği 49
3.2.3 Bilişsel esneklik envanteri 49
3.2.4 Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları ölçeği- çocuk formu (KAET-Ç) 50
3.3 Verilerin Toplanması 51
3.4 Verilerin Analizi 52
3.5 Araştırma Modeli 52
3.6 Kullanılan Ölçek Verilerinin Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) Değerleri 52
3.7 Kullanılan Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları 53
4. BULGULAR 54
4.1 Katılımcıların Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı 54
4.2 Yetişkin Bireylerde Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri ve Çocukluk Çağı Anne-Baba Tutumları ile Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular 56
4.2.1 Araştırma ölçekleri ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi 56

4.2.2 Araştırma ölçekleri ile kişinin yetiştiği aile türü arasındaki ilişkinin incelenmesi 57
4.2.3 Araştırma ölçekleri ile kişinin annesinin hayatta olup olmadığı arasındaki ilişkinin incelenmesi 58
4.2.4 Araştırma ölçekleri ile kişinin babasının hayatta olup olmadığı arasındaki ilişkinin incelenmesi 60
4.2.5 Araştırma ölçekleri ile kişinin kronik rahatsızlık değişkeni ilişkisi 61
4.2.6 Araştırma ölçekleri ile kişinin psikiyatrik tanılı olması arasındaki ilişki .. 63
4.2.7 Araştırma ölçekleri ile kişinin psikolojik destek arasındaki ilişki 64
4.2.8 Araştırma ölçekleri ile kişinin eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi 66
4.2.8.1 Duygu düzenleme envanteri ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki 66
4.2.8.2 Bilişsel esneklik envanteri ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki 67
4.2.8.3 KAET-Ç formu ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki 68
4.2.9 KAET-Ç formu puanları ile çalışma durumu arasındaki ilişki 69
4.2.10 Araştırma ölçekleri ile kişinin medeni durumu arasındaki ilişki 70
4.2.10.1 Bilişsel esneklik envanteri ile medeni durum arasındaki ilişki 70
4.2.10.2 KAET-Ç formu ile medeni durum arasındaki ilişki 71
4.2.11 Araştırma ölçekleri ile kişinin ebeveynlerinin medeni durumu ilişkisi ... 71
4.2.11.1 Duygu düzenleme ölçeği ile kişinin ebeveynlerinin medeni durumu arasındaki ilişki 71
4.2.11.2 KAET-Ç formu ile kişinin ebeveynlerinin medeni durumu arasındaki ilişki 72
4.2.12 KAET-Ç formu ile kişinin kardeş sayısı arasındaki ilişki 73
4.2.13 Araştırma ölçekleri ile kişinin babasının eğitim durumu arasındaki ilişki 74
4.2.13.1 Duygu düzenleme ölçeği ile kişinin babasının eğitim durumu arasındaki ilişki 74
4.2.13.2 BBE ile kişinin babasının eğitim durumu arasındaki ilişki 75
4.2.14 Araştırma ölçekleri ile kişinin bağımlılık yapıcı madde kullanımı arasındaki ilişki 75
4.2.14.1 DDÖ ile kişinin bağımlılık yapıcı madde kullanımı arasındaki ilişki 75
4.2.14.2 BEE ile kişinin bağımlılık yapıcı madde kullanımı arasındaki ilişki 76

4.2.14.3 KAET-Ç ile kişinin bağımlılık yapıcı madde kullanımı arasındaki ilişki 77
4.3 Yetişkin Bireylerde Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri ve Çocukluk Çağı Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 1
4.4 Duygusal Anne ve Duygusal Baba Değişkenlerinin Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma Gücü Değişkenlerini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 82
4.5 Alternatifler ve Kontrol Gücü Değişkenlerinin Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma Gücü Değişkenlerini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 83
4.6 Bilişsel Esneklik Becerilerinin Duygu Düzenleme Becerileri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 84
5. TARTIŞMA 89
5.1 Bilişsel Esnekliğin Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması 89
5.2 Duygu Düzenlemenin Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması 94
5.3 Ebeveyn Tutumlarının Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması 98
5.4 Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri ve Çocukluk Çağı Anne Baba Tutumunun Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması .. 100
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 105
6.1 Sonuçlar 105
6.2 Öneriler 107
KAYNAKLAR 108
EKLER 131
Ek-A: Gönüllü Bilgilendirme Formu 131
Ek-B: Sosyo-demografik Bilgi Formu 132
Ek-C: Duygu Düzenleme Ölçeği 133
Ek-D: Bilişsel Esneklik Envanteri 134
Ek-E: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk Formu 136
ÖZGEÇMİŞ 139

KISALTMALAR

OKB : Obsesif Kompulsif Bozukluk

BDT : Bilişsel Davranışçı Terapi

ADDT : Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

DDÖ : Duygu Düzenleme Ölçeği

BEE : Bilişsel Esneklik Envanteri

KAET-Ç : Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği - Çocuk Formu

ANOVA : Tek Yönlü Varyans Analizi

TSSB : Travma Sonrası Stres Bozukluğu

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa No:

Çizelge 4.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri 54
Çizelge 4.2: Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 56
Çizelge 4.3: Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Yetiştiği Aile Türüne Göre Karşılaştırılması 57
Çizelge 4.4: Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Annesinin Hayatta Olup Olmadığına Göre Karşılaştırılması..... 58
Çizelge 4.5: Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Babasının Hayatta Olup Olmadığına Göre Karşılaştırılması..... 60
Çizelge 4.6: Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Kronik Rahatsızlık Değişkeniyle Karşılaştırılması 61
Çizelge 4.7: Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Psikiyatrik Tanılı Olup Olmamasına Göre Karşılaştırılması 63
Çizelge 4.8: Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Psikolojik Destek Alıp Almadığına Göre Karşılaştırılması..... 64
Çizelge 4.9: Duygu Düzenleme Ölçeğinde Alınan Puanların Kişinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması 66
Çizelge 4.10: Bilişsel Esneklik Envanterinde Alınan Puanların Kişinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması 67
Çizelge 4.11: KAET-Ç Formundan Alınan Puanların Kişinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması 68
Çizelge 4.12: KAET-Ç Formundan Alınan Puanların Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması 69
Çizelge 4.13: Bilişsel Esneklik Envanterinden Alınan Puanların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması 70
Çizelge 4.14: KAET-Ç Formundan Alınan Puanların Kişinin Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması 71

Çizelge 4.15: Duygu Düzenleme Ölçeğinden Alınan Puanların Kişinin Ebeveynlerinin Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması 71
Çizelge 4.16: KAET-Ç Formundan Alınan Puanların Kişinin Ebeveynlerinin Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması 72
Çizelge 4.17: KAET-Ç Formundan Alınan Puanların Kişinin Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması 73
Çizelge 4.18: Duygu Düzenleme Ölçeğinden Alınan Puanların Kişinin Babasının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması 74
Çizelge 4.19: Bilişsel Esneklik Envanterinden Alınan Puanların Kişinin Babasının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması 75
Çizelge 4.20: Duygu Düzenleme Ölçeğinden Alınan Puanların Kişinin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımına Göre Karşılaştırılması 75
Çizelge 4.21: Bilişsel Esneklik Envanterinden Alınan Puanların Kişinin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımına Göre Karşılaştırılması 76
Çizelge 4.22: KAET-Ç Formundan Alınan Puanların Kişinin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımına Göre Karşılaştırılması 77
Çizelge 4.23: Yetişkin Bireylerde Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri ve Çocukluk Çağı Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 1
Çizelge 4.24: Duygusal Anne ve Duygusal Baba Alt Boyutlarının Bilişsel Yeniden Değerlendirme Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 82
Çizelge 4.25: Duygusal Anne ve Duygusal Baba Alt Boyutlarının Bastırma Gücü Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 82
Çizelge 4.26: Alternatifler ve Kontrol Gücü Alt Boyutlarının Bilişsel Yeniden Değerlendirme Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 83
Çizelge 4.27: Alternatifler ve Kontrol Gücü Alt Boyutlarının Bastırma Gücü Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 83
Çizelge 4.28: Alternatifler Alt Boyutunun Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Duygusal Anne Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi 84
Çizelge 4.29: Alternatifler Alt Boyutunun Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Duygusal Baba Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi 84

Çizelge 4.30: Kontrol Gücü Alt Boyutunun Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Duygusal Anne Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi 85
Çizelge 4.31: Kontrol Gücü Alt Boyutunun Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Duygusal Baba Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi 86
Çizelge 4.32: Alternatifler Alt Boyutunun Bastırma ve Duygusal Anne Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi 86
Çizelge 4.33: Alternatifler Alt Boyutunun Bastırma ve Duygusal Baba Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi 87
Çizelge 4.34: Kontrol Gücü Alt Boyutunun Bastırma ve Duygusal Anne Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi 87
Çizelge 4.35: Kontrol Gücü Alt Boyutunun Bastırma ve Duygusal Baba Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi 88

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No:

Şekil 2.1: Gross Duygu Düzenleme Süreç Modeli 29
Şekil 2.2: Baumrind'in (1991) Anne Baba Tutumu Sınıflandırması 38

YETİŞKİN BİREYLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE ÇOCUKLUK ÇAĞI ANNE BABA TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın gayesi yetişkin bireylerde bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve çocukluk çağı anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini 232'si kadın ve 113'ü erkek olmak üzere 18 yaş ve üzeri 345 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcılarına Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) ve Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu (KAET-Ç) uygulanmıştır. Araştırma verilerinin analizi IBM SPSS 21.0 programı ile yapılmıştır. Araştırmanın veri analizleri öncesinde ölçeklere yönelik doğrulayıcı faktör analizi ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeklerin geçerlilik ve güvenirlikleri görüldükten sonra bağımsız t test, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon ve regresyon analizine başvurulmuştur.

Araştırma sonucunda, düşünce değerlendirme ile seçenekleri değerlendirme, kontrol gücü, duygusal baba ve duygusal anne arasında pozitif; reddedici baba ve reddedici anne ile arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bastırma gücü ile reddedici baba arasında pozitif; seçenekleri değerlendirme, kontrol gücü, duygusal baba ve duygusal anne arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Seçenekleri değerlendirme ile duygusal baba, koruyucu baba, duygusal anne ve koruyucu anne arasında pozitif; reddedici baba ve reddedici anne arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, kontrol gücü ile duygusal baba ve duygusal anne arasında pozitif; reddedici baba ve reddedici anne arasında negatif bir ilişki bulgulanmıştır. Regresyon analizlerinin ardından bilişsel esnekliğin duygu düzenleme ve ebeveyn tutumunda aracı rol oynadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada yer verilen demografik değişkenlere göre yapılan incelemede, seçenekleri değerlendirmenin; kronik rahatsızlığa, psikiyatrik tanıya, eğitim durumuna, medeni duruma ve bağımlılık yapıcı madde kullanımına göre farklılaştığı görülmüştür. Kontrol gücünün; cinsiyete, aile türüne, kronik rahatsızlığa, psikiyatrik tanıya ve eğitim durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır. Düşünce değerlendirmenin; cinsiyete, kronik rahatsızlığa, psikolojik desteğe, eğitim durumuna ve bağımlılık yapıcı madde kullanımına göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Bastırma gücünün; kronik rahatsızlığa, psikiyatrik tanıya, psikolojik desteğe, eğitim durumuna ve bağımlılık yapıcı madde kullanımına göre farklılaştığı bulunmuştur. Duygusal anne ve babanın; cinsiyete, aile türüne, kronik rahatsızlığa, psikiyatrik tanıya, çalışma durumuna, eğitim durumuna ve ebeveynlerin medeni durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Reddedici anne ve babanın; kronik rahatsızlığa ve psikiyatrik tanıya göre farklılaştığı saptanmıştır. Katılımcılara yöneltilen aylık gelir bilgisi ve kimlerle aynı evi paylaştığına dair sorularla ilgili yapılan analizler sonucunda herhangi bir alt boyut ile farklılaşmadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri, Algılanan Ebeveyn Tutumları*

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY, EMOTION REGULATION SKILLS AND CHILDHOOD PARENTAL ATTITUDES IN ADULT INDIVIDUALS

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between cognitive flexibility, emotion regulation skills and childhood parental attitudes in adult individuals. The sample of the study consisted of 345 adult individuals, 232 women and 113 men. Socio-Demographic Information Form, Cognitive Flexibility Inventory (CFE), Emotion Regulation Scale (ERS) and Abbreviated Perceived Parental Attitudes Child Form were applied to the participants of the study. Analysis of the research data was done with IBM SPSS 21.0 program. Before the data analysis of the research, confirmatory factor analysis and reliability analyzes were conducted for the each scales. After determining the validity and reliability of the scales, independent t test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson Correlation and regression analysis were used by researcher.

As a result of the research, there was a positive relationship was found between evaluation of thought and the scores of evaluation of options, power of control, emotional father and emotional mother; but it was also found that there was a negative relationship between rejecting father and rejecting mother. Additionally, there was a positive relationship found between pressure strength and the scores of rejecting father; but it has been observed that there is a negative relationship between evaluation of options, power of control, emotional father and emotional mother. There was a positive relationship found between evaluation of options and the scores of emotional father, protective father, emotional mother and protective mother; but a negative relationship found between rejecting father and rejecting mother. Lastly, there is a positive relationship between power of control and the scores of emotional father and emotional mother; but negative relationship found between rejecting father and rejecting mother. Following regression analyses, it was determined that cognitive flexibility played a mediating role in emotion regulation and parental attitude.

In the analysis made according to the demographic variables included in the research, evaluation of options; it has been observed that it varies according to chronic illness, psychiatric diagnosis, educational status, marital status and addictive substance use. Power of control; it was found that it differs according to gender, family type, chronic illness, psychiatric diagnosis and educational level. Evaluation of thought; it has been found that it varies according to gender, chronic illness, psychological support, educational status and addictive substance use. It has been found that Pressure strength varies according to chronic illness, psychiatric diagnosis, psychological support, educational status and addictive substance use. Emotional mother and father; it has been observed that the results differ according to gender, family type, chronic illness, psychiatric diagnosis, employment status, educational status and marital status of the parents. Rejecting mother and father; it was found that it differs according to chronic disease and psychiatric diagnosis. As a

result of the analysis conducted on the questions asked to the participants about their monthly income information and who they share the same house with, it was determined that there was no difference in any sub-dimensions.

Keywords: *Cognitive Flexibility, Emotion Regulation, Perceived Parental Attitudes*

1. GİRİŞ

Bebek dünyaya gözlerini travmayla açar ve Otto Rank bu durumu ‘‘doğum travması’’ adıyla literatüre kazandırır. Bebeğin güvenli alan olarak tayin ettiği anne rahminden uzaklaştırılmasının güvensizlik hissiyle birlikte yoğun bir anksiyete halini de beraberinde getirdiği görülmektedir (Rank, 2023). Konforlu ve korunaklı olan anne rahminden dış dünyaya geçiş hali çocukta büyük bir sarsıntıya neden olmaktadır. Bu travmatik sarsıntıyı dış dünyada regüle edebilecek ve bebeği tıpkı anne rahmindeki gibi huzurlu hissettirecek yegane kişi bakım verenidir. Bu ilişki örüntüsü ‘‘değerli ben’’ ve ‘‘güvenilir o’’ olmak üzere iki temel kavram bağlamında değerlendirilmektedir. Bu noktada bakım veren ve bebek ilişkisinde güvenli ya da güvensiz bağlanma temaları oyuna dahil olmaktadır. Bebeğin istekleri bakım verenin cevaplarıyla örtüşüyorsa güvenli bağlanma teması başarılmıştır. Üzülen, ağlayan veyahut kaygılanan bebeği rahatlatan kişi güvenli bağlanmanın gerçekleşmesini başarmış olan bakım verenidir (Bowlby, 1977). Bağlanma figürü çocuk için güvenli bir sığınak olmayı başardığı takdirde çocuk yetişkinlik döneminde birçok alanda yetkin olmayı başaracaktır. Bu ilişki birbiri için tamamlayıcı şekilde gelişirken kişilerarası yakın ilişkilerde kurulan samimiyeti ve bağlanma ilişkisine dair kaygı seviyesini de etkilemeyi başaracaktır (Kesebir vd., 2011). Güvenli bağlanma; sosyal ve bilişsel gelişimi, duygu düzenleme kabiliyetini, akranlara yönelik uyum yeteneğini, kimlik oluşumunu ve ötekiyle kurulan sağlıklı ilişkilerin zeminini oluşturan mihenk taşıdır (Belsky ve Fearon, 2002). Bu bağlamda erken çocuklukta edinilen kötü tecrübelerin yetişkinlik döneminde duygu, düşünce ve davranış üçlüsünün yanı sıra bilişsel bozuklukları da beraberinde getirdiğine şahit olunmaktadır. Çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantıların yetişkinlikte olumsuz bilişsel ve davranışsal problemlerin nedeni olduğu görülmektedir (Akın vd., 2013).

Anne karnındaki zorlu serüvenin ardından bebek bakım verenine ve ilk deneyimlerini yaşatacak olan aile iklimine kavuşur. Erken çocukluk dönemindeki aile ortamı çocuğun ileri dönem yaşantıları için kritik bir role sahiptir. Bu dönemde

atılacak sağlam temeller çocuğun sonraki dönem deneyimlerini olumlu yönde yaşamasına fırsat vermektedir.

(Erdiller, 2010). Aile kurumunun mimarları olan anne ve babalar çocuğun eşsiz bir varlık ve kendine yetebilen bir insan olarak yetişebilmesinde önemli olan faktörlerin başında gelmektedir. Cüceloğlu (2023) çocuğun gelişiminde en önemli tanıkların anne ve babalar olduğunu ifade etmektedir. Bu çerçevede çocuğun sosyal ilişkilerde yetkin bir birey olmasında en önemli rolü üstlenen ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumları, çocuğun sağlıklı bir kendilik algısı ve zihinsel gelişimi açısından elzemdir (Ögel, 2007). Ayrıca çocuk tarafından algılanan ebeveyn tutumu yetiştirilme tarzlarına ilişkin sufleler vermektedir. Bu noktada üzerine sayısız çalışmanın yapıldığı ebeveyn tutumu kavramı psikoloji yazınında yerini almaktadır.

Bu çalışmanın çerçevesine dahil edilen Baumrind'in (1971) ebeveyn tutumları; demokratik anne baba tutumu, izin verici anne baba tutumu ve otoriter anne baba tutumu olmak üzere üç alt başlıkta konumlandırılmaktadır. Demokratik anne baba tutumu, dengeli ve tutarlı anne baba tutumunun temsilcisidir. Bu ebeveyn tipinde çocuğa kendi bağımsızlığı kazandırılırken aynı zamanda duygusal olarak onları destekleyen anne ve babalar vardır (Baumrind, 1991). Otoriter ebeveyn tutumu ise çocuğun davranış ve duygu örüntülerini aşırı kontrol ve ceza sistemi üzerine inşa etmektedir (Baumrind, 1991). Ayrıca bu tutumda çocukların isteklerine, davranışlarına ve duygularına kayıtsız kalan ve kendi inanç sistemlerini dayatarak büyüten ebeveynler yer almaktadır (Yavuzer, 1990). Baumrind'in son ebeveyn modeli ise izin verici tutumdur. Bu modelde çocuğa karşı koşulsuz bir sevgi varken yanlış davranışlar cezalandırılmaz ve olumsuz davranışa karşı sessizlik tercih edilir (Baumrind, 1991). Ebeveynler çocuğu kontrol etme noktasında pasif kaldıkları için çocuk dış dünyada da sınırsız özgürlük ve onay beklentisine girmektedir.

Tüm bu bilgiler çerçevesinde Phares ve Renk'e (1998) göre erken dönemde anne ve babayla kurulan sağlıklı iletişim bireyin kurduğu ilişkilere ve duygu düzenleme becerilerine pozitif anlamda temas etmektedir. Bu sayede çocuk duygularını nasıl yorumlayacağını bilmekte, duygularına güvenerek doğru kararlar alabilmeyi başarmakta ve önüne çıkan stres faktörlerini duygusal anlamda ekarte edebilecek güce sahip olduğunu hissetmektedir (Thompson ve Meyer, 2007).

Duygu ötekini anlama ve davranışları anlamlandırmadaki en büyük etkenlerden biridir. Duygu bireyin iç dünyasına veya ötekine ilişkin bir olayı

tanımlarken kullandığı ve gelecek deneyimlerini belirlemesinde etkili olan eylem eğilimleri olarak tanımlanmaktadır (Frija, 1986). Kişi günlük hayatta karşılaştığı olumlu veya olumsuz tüm deneyimleri karşısında duygusal olarak uyarılır. Bu duygusal uyarılmayla başa çıkmak için bireyin duygu düzenleme mekanizmaları devreye girmektedir.

Duygu düzenleme kavramı kişinin içinde bulunduğu şartlara uyum gösterebilmek için tepkilerini değiştirebilme gücünü ve olumlu ya da olumsuz tüm duygularını regüle edebilme becerisini temsil etmektedir (Koole, 2010). Greenspan ve Shanker'e (2004) göre bu regülasyon becerisinin kökeni çocukluk çağında anne ve babayla kurulan sağlıklı iletişime ve onların çocuğa karşı olan tutumuna bağlıdır. Çocuklarda duyguya yönelik farkındalık ve duyguları ifade edebilme gücü ebeveynlerin çocuklarının duygularına yönelik vermiş olduğu tepkilerle bağdaştırılmaktadır (Eisenberg vd., 1995). Çocuklarının olumlu ya da olumsuz bütün duygularına kapsayıcı bir şekilde yaklaşan ebeveynler, onun sağlıklı bir birey olma yolundaki gelişimine öncülük etmektedir. Erken çocukluk döneminde ebeveynler tarafından kazandırılan duygu düzenleme kabiliyeti, yetişkinlikte duygusal yetinin ve kişilik gelişiminin yordayıcılığını üstlenmektedir (Kopp, 1989).

Duygu düzenleme stratejilerine yön veren etmenler arasında bireyin bilişsel esneklik kabiliyeti de sayılmaktadır. Bilişsel esneklik duygu düzenleme mekanizmalarını yordamaktadır ve özellikle duygusal örüntünün işlenmesinde önemli bir rol üstlenmektedir (Malooly vd., 2013). Bilişsel esneklik; mevcut durum karşısında alternatif çözümlerin var olduğunu bilme, esnek olma ve uyum sağlayabilme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır (Mepham ve Martinovic, 2018). Birey karşılaştığı zorlukların üstesinden uygun çözüm yolları geliştirerek sıyrılabilmektedir. Bu şekilde yeni deneyimlere ve güçlüklere uyum sağlayabilen birey bilişsel olarak esnektir. Böylece kişi gelecekte karşılaşabileceği muhtemel uyaranlara karşı uyum sağlayarak alternatif tepkiler tayin edebilmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında, bilişsel esneklik genel hatlarıyla dinamik sosyal uyaranlara karşı adaptif olabilmek için bilişsel setleri değiştirebilme kapasitesi olarak ifade edilmektedir (Ram vd., 2019).

Birey bilişsel mekanizmalarını etkin bir şekilde kullanabiliyorsa sosyal hayatta karşısına çıkan ve strese sebep olan durumların hissettirdiği duygu yoğunluklarını yönetmekte zorlanmaz. Ayrıca bilişsel yeniden değerlendirmenin ve

katı düşünce kalıplarının esnetilmesiyle, bireyin pozitif duygu durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunması bu durumu kanıtlar niteliktedir (Brockman vd., 2017). Ancak bilişsel katılığa sahip bireylerin olumsuz duygusal örüntülerine meyilli olduğu görülmektedir. Bu bireyler akılcı olmayan inanç sistemlerinden dolayı ruhsal bozukluklar geliştirmeye daha yatkındır. Gündüz (2013) tarafından yürütülen çalışmada bilişsel esnekliğin azalmasının anksiyete, depresyon ve somatizasyon gibi birtakım psikolojik rahatsızlıklara neden olduğu rapor edilmiştir.

Aile içi ebeveyn tutumları bilişsel esnekliği etkileyen başat faktörlerdendir (Koesten vd., 2009). Piaget Bilişsel Gelişim Kuramı'nı ortaya atarak, bireylerin çocukluktan itibaren yaş aldıkça karşılaştıkları dengesizlik durumundan üst düzey ve dengeli olana geçişini bilişsel gelişim olarak tanımlamıştır (Piaget, 1977). Bu çerçevede bireyin çocukluk dönemi yaşantıları bilişsel gelişimi açısından kıymetlidir. Bireyin içine doğduğu aile iklimindeki iletişim kopukluğu ve aile içi şiddet temaları bilişsel esnekliğini olumsuz etkilemektedir. Otoriter tutuma sahip bireylerin maruz kaldığı soğuk aile ortamı bilişsel olarak esnek olamamalarına sebep olmaktadır (Bilgin, 2009). Aynı zamanda otoriter baba figürüne sahip ergenlerin bilişsel esneklik yönünden zayıf oldukları saptanmıştır (Melby vd., 1993). Aksine demokratik ebeveynlerle büyüyen kişiler kendini ifade etme konusunda başarılı ve sosyal ilişkilere adapte olma konusunda esnek bir profil çizmektedirler (Yavuzer, 2019).

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, yetişkin bireylerde bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve çocukluk çağı anne baba tutumunun arasındaki ilişkinin incelenmesi ve psikoloji alanına bu üç değişkenin bir arada ilk kez çalışıldığı bir araştırmanın kazandırılmasıdır. Araştırmanın alt amaçları ise yetişkinlerin bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve çocukluk çağı anne baba tutumları puanlarının demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, aylık gelir düzeyi, eğitim düzeyi, medeni durum vb.) farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmektir. Açıklanan amaçlar doğrultusunda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibi şekillenmiştir:

H1: Yetişkinlerde bilişsel esneklik ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Yetişkinlerde bilişsel esneklik ile çocukluk çağı anne baba tutumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Çocukluk çağı anne baba tutumu ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Yetişkinlerde çocukluk çağı anne baba tutumları ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü vardır.

Araştırmanın cevap aradığı alt sorular aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

1. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri sosyo-demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, aylık gelir düzeyi, eğitim seviyesi, medeni durum vb.) göre farklılık gösterir mi?
2. Katılımcıların duygu düzenleme becerileri sosyo-demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, aylık gelir düzeyi, eğitim seviyesi, medeni durum vb.) göre farklılık gösterir mi?
3. Katılımcıların çocukluk çağı anne baba tutumları sosyo-demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, aylık gelir düzeyi, eğitim seviyesi, medeni durum vb.) göre farklılık gösterir mi?

1.2 Araştırmanın Önemi

Literatürdeki makaleler ve tezler incelendiğinde; bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve anne baba tutumuna yönelik sayısız araştırma olduğu görülmektedir. Bu çerçevede araştırma probleminin üç değişkenin de psikoloji yazını için kilit taşı niteliğinde olduğunu söylemek mümkündür. Araştırmaya konu olan üç değişkenin tek tek ya da ikili olarak çalışıldığı birçok makale ve tez çalışması incelenmiştir. (Sucu, 2020; Tekin, 2017; Öztürk, 2019).

Bu üç değişkenin bir arada değerlendirildiği bir çalışmanın ortaya çıkarılması ve alanyazında konuya dair açığın kapatılmasına yönelik ilk adımların atıldığına inanılmaktadır. Ayrıca tezin kuramsal çerçeve yönünden çocukluk çağı anne baba tutumları, duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik kavramlarına dair kapsayıcı bir kaynak olduğu düşünülmektedir. Özellikle bu zamana kadar yapılan çalışmalar detaylı olarak incelendiğinde; ergenlere, üniversite öğrencilerine ya da çalışan kadınlara yönelik çalışmalarla katılımcı profillerinin sınırlandırıldığı tespit edilmiştir. Bu sınırlılıklar ise değişkenlerin kadın-erkek cinsiyeti üzerindeki

farklılıklarının etkisine dair yorum yapamamaya, yetişkinler açısından kısıtlı bir bilgiye ve sadece üniversite öğrencileriyle sınırlı olması sebebiyle eğitim düzeyinin bu değişkenler üzerindeki yordayıcı rolüne ulaşılmasını zorlaştırmaktadır. Ancak bu çalışmaya çeşitli sosyo-demografik bilgiler dahil edilerek yalnızca 18 yaş ve üzeri katılımcı sınırı konulmuştur. Araştırma evreninin çeşitli olması çalışmanın zengin bir içeriğe sahip olmasına ve kapsamlı bir çalışmanın ortaya çıkmasına fırsat vermektedir. Bu üç değişkenin bir arada incelenmesinin çocukluk çağının yetişkinlikteki yansımalarda ne denli kritik bir rol oynadığına atıf yaparak ruh sağlığı çalışmalarına ve psikoterapiye katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3 Sınırlılıklar

1. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, araştırma evreninin 18 yaş ve üzeri 232 kadın, 113 erkek olmak üzere toplam 345 yetişkin birey ile sınırlandırılması sonucu elde edilmiştir.
2. Araştırmadaki kadın katılımcı sayısı ile erkek katılımcı sayısı arasındaki dengesizlik çalışmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.
3. Araştırma bağlamında elde edilen veriler katılımcılara uygulanan ölçekler ‘‘Bilişsel Esneklik Envanteri’’, ‘‘Duygu Düzenleme Ölçeği’’ ve ‘‘Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumu Çocuk Formu (KAET-Ç)’’ nun ölçtüğü özellikler ve sosyo-demografik bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
4. Araştırmanın veri analiz sonuçlarının genellenebilirliği bu çalışmadaki katılımcılarla sınırlıdır.
5. Kullanılan ölçeklerin soru kalıplarındaki ifadelerin bazı katılımcılar tarafından özümsenmeden işaretlenmesi durumu araştırmanın başka bir sınırlılığını temsil etmektedir.
6. Araştırmanın herhangi bir gruba mensup yetişkinlerle sınırlandırılmayıp 18 yaş ve üzeri her katılımcı için uygun olarak tayin edilmesi bazı kesimlere (emekli, boşanmış, eşini kaybetmiş vb.) ulaşmakta güçlük çekilmesine neden olmuş ve araştırmayı sınırlandırmıştır.
7. Araştırma analizlerinde kullanılmak için uygulanan ‘‘Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumu Çocuk Formu (KAET-Ç)’’ sorularının anne ya da babasını erken yaşta kaybetmiş olan katılımcılar için uygun olmaması ise çalışmanın başka bir sınırlılığıdır.

1.4 Sayıltılar

1. Araştırmada uygulanan ‘‘Bilişsel Esneklik Envanteri’’, ‘‘Duygu Düzenleme Ölçeği’’ ve ‘‘Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumu Çocuk Formu (KAET-Ç)’’ geçerli ve güvenilirdir.
2. Araştırmayı oluşturan örneklem grubunun bütün ölçek maddelerini içtenlik ve samimiyetle cevapladığı kabul edilmektedir.
3. Araştırma ölçeklerinin maddelerini 18 yaş ve üzeri yetişkin katılımcıların cevapladığı varsayılmaktadır.
4. Araştırma ölçeklerinin maddelerini anne ya da babasını erken yaşta kaybetmemiş katılımcıların cevapladığı varsayılmaktadır.

1.5 Tanımlar

Bu araştırmaya yönelik tanımlar aşağıda verilmiştir.

Duygu: Öznel olana dair yaşanan duygusal bir durumun dışavurumu olarak gözlenebilen davranış örüntüleri olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000).

Duygu düzenleme (regülasyon): Duyguların bulunulan bağlamda uygun olarak düzenlenebilmesi için geliştirilen fizyolojik, davranışsal ve bilişsel süreçlerin bütününe denmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Bilişsel duygu düzenleme: Bilişsel süreçler vasıtasıyla olumsuz yaşantılar karşısında duyguların idare edilmesi, düzenlenmesi ve kontrol altına alınmasını sağlayan stratejilerin bütününü ifade etmektedir (Garnefski vd., 2002).

Bilişsel esneklik: Bireyin beklenmedik olaylar karşısında bilişsel mekanizmalarını duruma yönelik uygun bir şekilde düzenleyebilme becerisini ifade etmektedir (Canas vd., 2006).

Bilişsel katılık: Bireyin yeni ve beklenmedik uyaranlar karşısında eski ve işlevsiz olan eylemlerini kullanma konusunda ısrarcı olmasıdır (Canas vd., 2006). Bilişsel esneklik kavramının tersi olarak kullanılmaktadır.

Bilişsel davranışçı terapi (BDT): Bireyin bilişsel düşüncelerinin duygu ve davranışlarına yön verdiğini savunan (Özcan ve Çelik, 2017), öğrenme ilkelerini davranış bozukluklarının tedavisinde sistematik bir şekilde kullanan psiko-tedavi yaklaşımıdır (Türkçapar vd., 2012).

Öz-yeterlik: Bireyin kendi davranışlarına yönelik kontrol yeteneğine ve başarılı olma yönündeki özgüvenine denmektedir (Bandura, 2001).

Yürütücü işlevler: Bireylerin davranışlarını düzenlemek için kullanmış oldukları bilişsel beceriler kümesi olarak tanımlanmaktadır (Miyake vd., 2000).

Animizm: Evrendeki her varlığın bir ruha sahip olduğunu savunan inançtır. 3-4 yaş aralığındaki çocukların oyunlarında animizmi kullandıkları ve oyuncakların canlı olduğunu varsayarak oyun kurdukları gözlemlenmiştir (Piaget, 1977).

Nesne sürekliliği: Üst düzey bilişsel kapasitenin ilk adımı olan önemli bir gelişim basamağıdır (Senemoğlu, 2009). Çocuğun kendisinden saklanan ve artık görmediği bir nesnenin varlığını biliyor olması nesne sürekliliğine örnektir.

Ruminasyon: Bireyin karşılaştığı sorunlara çözüm bulmak ve sıkıntı yaratan belirtileri ortadan kaldırmak yerine, pasif ve tekrarlayıcı bir şekilde negatif duygu durumuna ve sebep-sonuçlara odaklanmasıdır (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Şema: Bireyin; olaylara, nesnelere ve kişilere dair sahip olduğu örüntü kümeleridir. Sahip olunan her şema bir kavrama ait bilgileri ve bu bilgilerin arasındaki ilişki kombinasyonlarını göstermektedir (Burns vd., 1992).

Libidinal enerji: Psikanalitik ekolde biliçdışı bir kavram olarak görülen; cinsellik, yaşam enerjisi, açlık ve tokluk gibi içgüdüsel dürtülerdir (Sağlık, 2021).

Helikopter ebeveynlik: Çocuklarına sürekli yakın olmak isteyen, aşırı müdahaleci ve korumacı ebeveyn tutumudur (Marım ve Kahveci, 2021).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Bilişsel Esneklik Kavramı ve Kuramsal Açıklamalar

2.1.1 Bilişsel esneklik kavramının tanımı ve özellikleri

İnsan yaşam boyu tahmin edilemez ve beklenmedik olaylara maruz kalmaktadır. Bu maruz kalma hali beraberinde stres ve kaygıyı getirmektedir. Stres ve kaygının üstesinden gelebilmek adına birtakım önlemler alınması kişinin fiziksel sağlığı, ruhsal iyi oluşu ve yaşamının devamlılığı için gereklidir. Bu bağlamda, kişinin değişen çevre koşullarına ve akışa karşı gerekli değerlendirmeleri yapabildiği bilişsel beceriler devreye girmektedir. Bilişsel becerilerin etkin bir şekilde yerinde ve zamanında kullanılması alanyazına bilişsel esneklik olarak kazandırılmıştır. Payne ve arkadaşlarına (1993) göre değişen çevre koşullarına uyum sağlayabilme kapasitesi bilişsel esnekliği ifade etmektedir.

Bilişsel esneklik, literatüre yeni eklenen ve son zamanlarda birçok önemli araştırmaya konu olmayı başaran bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Bilişsel esneklik kavramının herkes tarafından kabul gören ortak bir tanımı yoktur. Bu kavram üzerine pek çok çalışma yapılmasına rağmen, tanımı üzerine bir fikir birliği yoktur ve pek çok farklı araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır (Yeniçeri, 2021). Kavrama dair yapılan bazı tanımlara yer vermenin bu çalışma için faydalı olabileceği öngörülmektedir. Martin ve Rubin'e (1995) göre kişinin belirli durumlar karşısında çeşitli seçeneklerin olduğunu bilmesi ve seçim yaparken esnek davranabilmeye istekli olması bilişsel esneklik olarak tanımlanmaktadır. Mevcut durum karşısında çeşitli seçeneklerin farkında olma, seçim yaparken esnek olma, adaptif davranabilme ve öz-yeterliğe (*self-efficacy*) sahip olabilme kabiliyetlerinin tümüne bilişsel esneklik denir (Mepham & Martinovic, 2018). Başka bir tanıma göre; deneyimlenen olay ve durumlara karşı uyum sağlayabilme, tek bir seçeneğe bağlı kalmayıp alternatifleri görebilme ve sorunlar karşısında çözüm üretebilecek stratejiler geliştirebilme yeteneğidir (Stevens, 2009).

Değişen dünya düzeninin getirmiş olduğu komplike sosyal ağlar insanın hayatına dahil olmuş ve birey birçok uyarana maruz kalmaya başlamıştır. İş hayatı, eğitim hayatı, aile hayatı, arkadaş çevresi veya sosyalleşmek adına edinilen birtakım hobilerin getirmiş olduğu sosyal düzenle birlikte, kişinin hayat sürekliliği için karşılaşmış olduğu problemler karşısında her an çözüm üretebilecek beceride olması gerekmektedir. Birey bilişsel esnekliğe sahip olduğu takdirde; sosyal olayların neden-sonuç bağlantısını kurabilir, hedefe odaklı düşünebilir ve sosyal sorunlarına karşı farklı bakış açıları kazanabilir (Spivack vd., 1976).

Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esneklik kavramını klinik bir çerçeveden değerlendirerek üç farklı şekilde tanımlamaktadır. Birinci perspektif; bilişsel esnekliğin günlük hayatta kazanılan deneyimlerle elde edilen bir kabiliyet olduğuna dairdir. İkinci perspektife göre bilişsel esneklik bireyin bilgi işleme metotlarını sorunları karşısında uyumlu bir şekilde kullanabilme sürecidir. Son perspektife göre ise; birey belirli bir zamanda belirli bir işi başardıktan sonra gelecekte karşısına çıkabilecek beklenmedik olaylar karşısında bilişsel esnekliği sayesinde uyumlu davranabilir. Birinci perspektiften bakıldığında; insan yapısı itibariyle sosyal bir varlıktır ve ötekiyle sürekli iletişim halinde olması sayesinde deneyimler kazanarak yönünü tayin eder. Kişiler elde ettikleri bu bilgileri kendi kişilikleri, kültürleri ve deneyimleriyle ilişkilendirerek anlamlandırır ve bunları davranışlarına yön veren bilişler haline getirir (Eren, 2010). Ötekiyle harmoni içerisinde etkileşim kurmak amacıyla farklı çözümler bulabilmek ve bunu sosyal ilişkilerine entegre edebilmek bilişsel esnekliğin sosyal yönüne vurgu yapmaktadır (Bilgin, 2009). Bilişsel esnekliğin ikinci perspektifine göre; bireyin gelişimi için sahip olunan bilişsel metotların uygun bir şekilde uygulanması önemlidir (Plumert, 1994). Kişi bilişsel esnekliğe sahip olduğu takdirde bilgi işleme süreçlerini etkin bir şekilde yerinde ve zamanında kullanabilmektedir. Canas ve arkadaşlarına (2006) göre bireyin bilgi işleme süreçlerini ve metotlarını yeni çevresel şartlara göre uyumlu kullanabilmesi bilişsel esnekliğin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır. Son perspektif baz alındığında, spontane bir olay karşısında fikir üretebilme ve onu gelecekteki deneyimlerine aktarabilme kabiliyetine bilişsel esneklik denmektedir (Frick vd., 2014).

2.1.2 Piaget ve bilişsel gelişim kuramı

Bireyin bilişsel gelişimi doğduğu andan itibaren başlamaktadır. Organizma dış faktörlerle ve ötekiyle olan etkileşimini uyumlu bir şekilde sürdürebilmek için birtakım bilişsel mekanizmalar kullanmaktadır. Piaget *Bilişsel Gelişim Kuramı'nı* ortaya atarak, bireylerin yaş aldıkça karşılaştıkları dengesizlik durumundan üst düzey ve dengeli olana geçişini bilişsel gelişim olarak tanımlamıştır (Piaget, 1977). Bu kuramda çocukların dış dünyayı deneyimlemede aktif alıcılar olduklarını savunulmaktadır. Bebeklikten yetişkinliğe uzanan bu serüvende bireyin dış dünyayı bilişsel olarak yapılandırabilmesi için bazı kavramlar ve süreçler gereklidir.

İnsanın düzene ve rutine olan ihtiyacı doğuştan gelmektedir. Birey yaşamı boyunca türlü deneyimlere maruz bırakılır ve bu deneyimler kimi zaman mevcut olan şemaların yetersiz kalmasına neden olur. Şema kavramının kökeni bilişsel kuramın öncüsü Piaget tarafından ortaya atılmıştır. Piaget (1977) bu kavramı kişinin yeni deneyimleri algılamak için kademeli olarak üzerine eklemeler yaptığı çerçeveler olarak tanımlar. Bu bağlamda, şemalar var olan bilgilerin etkin şekilde kullanılmasını sağlamakta ve yeni bilgi edinme sürecini kolaylaştırmaktadır (Safran, 1990). Şemalar yetersiz kaldığında kişi yeni bir plan hazırlayarak mevcut şemalarla algılanamayan yeni uyaranı anlamlı hale getirmeye çabalar. Bu anlamlı hale getirme çabası sayesinde birey dengeyi yeniden sağlayabilmektedir (Sand, 1976). Benlik ve dünya arasındaki dengenin sağlanabilmesi için kişi durumsal talepler ve uygun şemaları eşleştirir. Bu sebeple, kişi bu dengeli halini sürdürebilmek için yeni uyaranlara karşı adaptasyon geliştirir. Adaptasyon mevcut şemaların çevreye karşı bir tepki olarak değişim ve gelişim göstermesidir (Selçuk, 2000).

Piaget (1977) adaptasyonun ardından kişinin denge (*equilibrium*) haline ulaşabilmesinde özümseme (*assimilation*) ve düzenleme (*accomodation*) olmak üzere iki perspektifin olduğunu ifade etmektedir. Bireyin kendinde var olan bilişsel şemalarla çevresindeki uyaranlara verdiği tepkilere özümseme denir. Daha önce keçi görmemiş bir çocuğun keçiyi görünce köpek diyerek tepki vermesi özümsemeye örnek verilebilir. Ancak birey her uyaranı mevcut şemalarla değerlendirdiği takdirde bilişsel gelişimi olumsuz etkilenmektedir. Düzenleme, organizmada var olan bilgilerle yeni edinilen bilgiler arasındaki mevcut şemaları dönüştürerek denge halini sağlamaktır. Organizma yeni bir uyarıcı ile karşılaştığında önce onu var olan bilişsel sistemine yerleştirmeye çalışır, ancak bilişsel yapıda bu yeni uyarıcıya ilişkin bir

şema yoksa bu durumda organizma iki şey yapar; yeni uyarıcının özelliklerine göre var olan şemalarını değiştirmek ya da bu uyarıcı için yeni bir şema oluşturmak (Ahioğlu, 2011). Keçiyi köpek olarak algılayan çocuk onun köpekler gibi ses çıkarmadığını fark ettikten sonra gördüğü hayvanın keçi olduğunu öğrenmeye yönelik girişimleri, düzenlemeye örnek olarak verilebilir.

Piaget'in bilişsel gelişim evreleri çocukların zihinsel gelişimlerine odaklanan dört dönemi kapsamaktadır. İlk dönem 0-2 yaş aralığını içeren ''Duyu Motor Dönemi'' olarak adlandırılır. Bu dönemin 0-1 aylık evresine refleksleri deneyimleme evresi denilmektedir. Bu dönemdeki refleksler sayesinde bebek çevresine uyum sağlar ve bakım veren ile bağ kurar. 1-4 aylık dönem birinci döngüsel tepkiler olarak adlandırılır. Bu dönemde bebek, görüş alanına giren nesneyi ve kişileri gözlemlerken aynı zamanda duyduğu sesin geldiği yöne bakmaya başlar. 4-8 aylık süreci kapsayan dönem ikinci döngüsel tepkiler olarak isimlendirilir. Bebek refleksif dönemden hedefe yönelik davranışlara geçiş yapar. Uzatılan nesneyi almaya çalışır, bir elinden diğerine geçirir, altını üstüne çevirir ve canlı bir dikkatle uğraşır (Kol, 2011). 8-12 aylık dönem ikinci döngüsel tepkilerin koordinasyonu olarak ifade edilmektedir. Bu dönemlerde ilk bilinçli davranışlar gözlemlenir. Bebek amaca yönelik bir plan yapar ve bunu elde etmek için var olan şemaları bir araya getirir (Piaget, 1977). Örneğin; bebek bir nesneye ulaşmak istediğinde nesnenin önündeki engeli kaldırmak için uzanır, vurur ve kendine doğru çekerek kavrar. 12-18 ay arası dönem ise düşüncenin başlaması ve merak duygusunun ortaya çıktığı dönemi kapsamaktadır. Çocuk deneme ve gözlem yoluyla keşfetmeye başlar. Bu dönemde nesne sürekliliği de gelişmektedir (İnanç vd., 2004). Çocuk, babasının arkasına sakladığı oyuncağın kaybolduğunu düşünmez ve babasının oyuncağı sakladığı yerden çıkarmasını bekler. 18-24 ay ise problem çözme aşamasıdır. Çocuk zihinsel olarak gelişir ve düşünceler devreye girer (İnanç vd., 2004). Problemler ve engeller karşısında çözüm yolları geliştirmeye başlar. Ertelenmiş taklit ise bu dönemde ortaya çıkar. Çocuk annesinin mutfakta yemek yaptığı bir anını gözlemledikten birkaç gün sonra oyunlarında annesi gibi yemek yapmaya başlar.

Piaget'in ''İşlem Öncesi Dönem'' olarak adlandırdığı evre 2-6 yaş aralığını kapsamaktadır. Çocuk duyu motor evresindeki sayısız denemenin ardından bu denemeleri işlem öncesi dönemde içselleştirir. Örneğin; duyu motor döneminde kaşık tutmakta zorlanan çocuk, işlem öncesi dönemde kaşık tutabilmeyi

özümseyerek kazanım sağlar (Sutherland, 1992). Çocuğun dil hakimiyeti güçlenir ve sembolik dil kullanılmaya başlar. Dil gelişimi hız kazanır ancak duygular ve düşünceler tam anlamıyla ifade edilememektedir (Kol, 2011). Sembolik dil ile birlikte sembolik düşünce de gelişmeye başlar. Örneğin; oyunlarında tarağı mikrofon kabul ederek sembolleştirebilir. Bu evre, 2-4 yaş aralığını kapsayan kavram öncesi dönem ve 5-6 yaş aralığını kapsayan sezgisel dönem olmak üzere ikiye ayrılır. Kavram öncesi dönemde çocuk sosyalleşmeye başlayarak ben-merkezcilikten adım adım uzaklaşır. Oyunlarında kendine özgü semboller kullanmakla birlikte animizm sıkça görülmektedir. Çocuk cansız olan oyuncak bebeğine canlıymış gibi davranır. Sezgisel dönemde ise çocuk yetişkinlerin aksine mantıksal çerçeveden düşünerek değil sezgileriyle düşünerek hareket eder. Olay örgüsünü kurmada, neden-sonuç ilişkisini açıklayabilmede, birden fazla duruma aynı anda odaklanmada ve kuralları algılamada yetersiz kalırlar (Charles, 1992).

Piaget'in ''Somut İşlemler Dönemi'' olarak adlandırdığı evre 7-11 yaş aralığını kapsamaktadır. Bu dönemde çocuklarda mantıksal düşünme düzeyinde artış görülmektedir. Ancak çocuğun düşüncesi hala görünen gerçekliğe bağlıdır (Ömercikoğlu, 2006). Deyim ve atasözleri gibi mecaz anlamlı sözcük gruplarını anlamlandıramazlar. Bu dönemde çocuk sayı, madde, uzunluk, hacim, ağırlık ve alan gibi kavramların korunumunu kendi zihninde canlandırabilir. Piaget'e (1977) göre çocuk bütünün parçalara ayrılması veya biçiminin değişmesi halinde miktarında bir değişiklik olmadığını kavrayabilir. Örneğin; oyun hamuruna değişik şekiller verildiği halde miktarının değişmediğini bilir (Charles, 1992). Somut işlemler döneminde sıralama becerisi kazanılır ve çocuk nesneleri boylarına, ağırlıklarına, renklerine veya şekillerine göre sıralayabilir ya da gruplandırabilir (Slavin, 2013). Son olarak, bu dönemde çocuk matematiksel gelişiminin temellerini atmaktadır. Sayısal yetenek işlem öncesi dönemde bilişsel ve sosyal öğrenmelere bağlı olarak başlar ve yaş aldıkça gelişir (Güzel, 2008).

Piaget'e (1977) göre ''Soyut İşlemler Dönemi'' bilişsel gelişimin son evresi olup 12 yaşından sonraki dönemi kapsar. Bu dönemde ergenler soyut olarak düşünebilirken bir konu hakkında olasılıkları görebilir ve değerlendirebilir. Somut işlemler döneminde çocuk, var olan nesneleri gösteren sembolleri düşünürken, soyut işlemler dönemindeki çocuk olası seçenekler üzerine düşünebilir (Cüceloğlu, 2013). Soyut düşünebilme becerisiyle birlikte; birey ihtimalleri algılayabilir, tümdengelimi,

varsayımları ve kombinasyonel (birleşimsel) akıl yürütme tekniklerini kullanabilir (Overton, 1990).

2.1.3 Bilişsel esneklik ve psikopatolojisi

Bilişsel esneklik düzeyi kişinin ruhsal iyi oluşu ve psikopatolojisiyle yakından ilişkilidir. Bilişsel esnekliğin yüksek olması psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilirken, bilişsel katılık psikopatolojinin pek çok türüyle ilişkilendirilmektedir (Johnson, 2016). Bilişsel katılığın; stres (Kuyumcu ve Kirazcı, 2020), obsesif kompulsif bozukluk (Francazio ve Flessner, 2015), depresyon (Teasdale vd., 2001), somatizasyon (Hurwitz, 2004) ve yeme bozuklukları (Özsoy, 2021) ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bilişsel katılık kişinin işlevselliğinde bozulmalara neden olurken litetaratürde bu duruma perseverasyon denilmektedir. Bilişsel mekanizmaların yeni durumlara adapte olamaması hali patolojik bozukluklarla ilişkilendirilir (Sandson ve Albert, 1984).

Bireyin bilişsel becerileri stres düzeyini ve stresle başa çıkma mekanizmalarını etkilemektedir (Pakenham, 2001). Yoğun strese maruz kalan bireyler problem çözebilme, kaygı düzeylerini stabil tutabilme ve alternatif çözüm yolları üretebilme noktasında zorlanmaktadır. Bu nedenle kişinin sahip olduğu yaşam kalitesi ve doyumu olumsuz yönde etkilenmektedir. Ancak stres düzeyini minimuma indirebilmek bireyin sahip olduğu bilişsel yeteneklerle ilişkilendirilir. Dennis ve Vander Wal'a (2010) göre bilişsel esneklik kişinin maruz kaldığı stresli yaşam olaylarına karşı uyum sağlamak için geliştirdiği düşünme kabiliyetini temsil etmektedir. Bu çerçevede, bilişsel esneklik konsantrasyonun karşılaşılan problemin çözümüne yönlendirilmesini sağlamaktadır. Böylece stresli kişi probleme odaklanabilmekte ve stres etkenini ortadan kaldıracak çözüm yollarını düşünebilmeyi başarmaktadır. Aksi takdirde bilişsel katılıktan dolayı bireyde; stresin tetikleyicisi olarak değerlendirilen tekrarlayan negatif düşünceler, dikkat/hafızada yetersizlik ve problemlere karşı olumsuz tutum semptomları gözlemlenmektedir (Gotlib ve Joorman, 2010). Stresin bilişsel kontrol bozukluklarından kaynaklandığı görülmektedir (Nolen- Hoeksema vd., 2008).

Bilişsel esneklik OKB ile bağlantılı olan yürütücü işlevlerden biridir. Kişinin bilişsel katılığı, OKB'de klinik semptomların artmasına ve hastalığın seyrinin şiddetlenmesine neden olur (Chamberlain vd., 2005). İrrasyonel, olumsuz ve

istenmeyen düşünceler her bireyde görülebilmektedir. Ancak OKB'de kişi günlük hayat düzenini engelleyecek seviyede intruzif düşüncelere maruz kaldığı için yoğun negatif inançlara sahip olur. OKB'li kişilerde bu düşüncelerden sıyrılmak çoğu zaman imkansız gibi gözükürken tanı almamış bireylerde bilişsel mekanizmalar bu düşüncelerden kurtulmayı sağlamaktadır. Tanı almamış bireylerle OKB'li bireyler arasındaki en büyük fark, tanı almamış bireylerin bu düşünceleri yorumlarken etkili bilişsel mekanizmalara başvurmasıdır (Salkovskis, 1999).

Depresyon en sık karşılaşılan psikolojik hastalıklardan biri olmakla birlikte kişinin işlevselliğine ciddi düzeyde zarar veren ve sürekli negatif düşüncelere neden olan yaygın bir ruh sağlığı hastalığıdır. Beck (1979) depresyonun bilişsel modelini ortaya atarak üç farklı kavramdan meydana geldiğini savunmuştur. İlk kavram bilişsel üçlü (*cognitive triad*) olarak ifade edilir. Bilişsel üçlü hastanın kendisi, geleceği ve idiosenkratik anlamda deneyimlerini yansıtan üç temel bilişsel örüntüden oluşur (Arkar, 1992). Birinci örüntüde kişi benliğinin kusurlu ve olumsuz yönlerine odaklanır ve bu durum kendine yönelik yoğun bir eleştiri yapmasına neden olur. İkinci örüntüde kişi geleceğine dair umutsuzdur ve başarısız olacağına kendisini inandırır. Üçüncü örüntüde ise kişi yaşamış olduğu dünya düzeninde kendisinden çok büyük taleplerde bulunulduğuna ve sorumluluklarının altında ezileceğine inanır. Beck (1979) depresyon modelindeki ikinci kavram şemalardır. Şemalar bilişsel işlemlerde hatalara sebep olabilir ve depresyona özgü bilişsel olumsuz içerikler geliştirebilir (Beck, 2005). Beck'in depresyon modelindeki son kavram bilişsel hatalardır. Bu durumda kişi negatif düşüncelere, hatalı değerlendirmelere ve uygun olmayan duygulara odaklanır. Major depresif bozukluğu olan kişilerde bilişsel katılığın, negatif şemaların, ruminatif, otomatik ve olumsuz düşüncelerin yoğunluğu gözlemlenmiştir (Deveney ve Deldin, 2006). Özetle bilişsel kuramın bu üç kavramı birbirini etkileyen ve depresyonu tetikleyen yapılar olarak kabul edilir (Butcher vd., 2015). Aksine bilişsel olarak esnek olan bireylerde bu tür umutsuzluklara, negatif düşüncelere yoğunlaşma eğilimine ve hatalı değerlendirmelere sık rastlanmaz. Kişi karşılaşmış olduğu yeni uyaranlara karşı uyum sağlama yollarını düşünerek hareket eder. Ancak depresif bireylerde yeni deneyimlere uyum sağlamak oldukça güçtür. Yeni uyaranlara uyum sağlamakta zorlanmak depresyon için risk teşkil etmektedir (Salkovskis, 1997). Sonuç olarak depresyona yatkınlık bilişsel esneklikle yakından

ilişkilidir. Depresyon tanısı almış ya da depresif yatkınlığı olan bireylerde bilişsel esneklikte bozulmalar saptanmıştır (Murphy vd., 2012).

2.1.4 Bilişsel esnekliğe dair kuramsal yaklaşımlar ve teoriler

2.1.4.1 Bilişsel davranışçı terapi

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) modeli; duygu, düşünce ve davranışların bireyin deneyimlerini algılama biçimini doğrudan etkilediğini ifade eden bir modeldir. Bireyin duygularını belirleyen bizzat olayın kendisi değil, bu noktada kişinin kendi düşünce sisteminde olaya yüklediği anlamdır (Çelebi ve Odacı, 2018). BDT iki temel varsayıma dayandırılır. İlk varsayıma göre, bilişsel mekanizmalar bireyin düşünceleri vasıtasıyla duygu ve davranışlarını tayin ettiği yapılardır. Bilişsel terapinin temelinde, bireylerin olayları anlamlandırma ve yorumlama şeklinin duygu ve davranışlarını etkilediği ilkesi yer almaktadır (Türkçapar ve Sargın, 2012). İkinci varsayıma göre davranışlar düşünce tarzını ve duyguları etkiler (Beck vd., 1979). Bilişsel modele göre bireyin ruhsal bozukluklarının temel nedeni çarpık ve işlevsel olmayan düşüncelerdir. BDT bireyin bu işlevsiz inançları idrak ederek yerine işlevsel yeni inanç sistemlerini koymalarını hedefleyen terapi yöntemidir. Hasta yalnızca işlevsiz inançlarını değiştirdiği takdirde iyileşebilir (Beck, 2005).

BDT; şemalar ve otomatik düşünceler olmak üzere bilişleri iki temel çerçevede incelemektedir. Şemalar esnek, açık ve geçirgen olduğu takdirde kişi bilişsel olarak esnek ve ruhsal olarak sağlıklı bir eğilim gösterirken (Bochner ve Kelly, 1974) şema örüntüleri katı, kapalı ve geçirgen olmayan bireyler bilişsel olarak katı kabul edilir ve psikolojik sağlamlığı tehlike altındadır (Altunkol, 2017). Şemaları geçirgen olan bireyler olaylara farklı pencerelerden bakabilmekte ve ihtiyaca göre karşılaşılan durumlara uyum sağlayarak karar verebilmektedir. Bireyin kendisi, yaşadığı çevre ve geleceği hakkındaki negatif değerlendirmelerin kökeni olumsuz otomatik düşüncelere dayanır (Dally, 1983).

Temeli Beck'in depresyon modeline dayanan BDT'nin, kişinin benliği ve dünya hakkındaki çarpık düşüncelerini değiştirebildikleri takdirde hayatlarını daha huzurlu ve ruhsal açıdan daha sağlıklı yaşayacaklarını iddia eder. Bilişsel terapistlerin amacı çarpık düşünme biçimlerini terapi boyunca tespit etmek ve bunların düzeltilmesinde kişiye farkındalık kazandırmaktır (Craske, 2009). Terapide kullanılan bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinde birey bilişsel çarpıtmaların

farkına varır ve geçerliliğini test eder (Beck ve Dozois, 2011). Bilişsel yeniden yapılandırmada danışana negatif otomatik düşüncelerinin gösterilmesi, bu düşüncelerin geçerliliğinin test edilmesi için farklı ve işlevsel olan yollar bulması öğretilmektedir (Altunkol, 2017). BDT adaptif olmayan bilişsel mekanizmaların, ruhsal bozuklukların sürdürülmesinde sorumlu olduğunu savunarak bu bilişsel çarpıtmaları değiştirmeyi ve böylece bireyin problemleri karşısında uygun değerlendirmeler yapabilmesini sağlayan bir terapi türüdür (Hofmann vd., 2010).

2.1.4.2 Rasyonel duygusal davranış terapi modeli

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (AADT), Albert Ellis tarafından geliştirilmiş bir yaklaşımdır. Modele göre insan doğası gereği hata yapmaya meyillidir. Ancak hata yapmayı sürdürse bile bu terapi modelinin esas amacı bireyin hatalarını kabul edebilmesini sağlamaktır (Corey, 2008). AADT'ye göre bireyin inanç sistemleri duygusal ve davranışsal tepkileri doğrudan etkilemektedir (Turner, 2016). Ellis'e (1987) göre duygu, davranış ve düşünce üçlüsü birbiriyle bağlantılıdır. Ellis bu üçlünün ilişkisini geliştirmiş olduğu ABC modeli üzerinden açıklamaktadır. Modele göre A harfi bireyin yaşadığı olayları temsil ederken, B harfi bireyin rasyonel/irrasyonel inanç sistemlerini, C harfi ise inançların sonucunda ortaya çıkan emosyonel ve davranışsal sonuçları temsil etmektedir. (Ellis, 1987). Kişinin inançlarındaki değişim, olayları yorumlama biçimini değiştirdiği için olası sonuçları da etkiler (Köroğlu ve Türkçapar, 2013). Bireyin rasyonel düşünme biçimini kullanması, yaşam koşullarına kolay adapte olabilmesi, alternatif yolları görebilmesi, dogmatik ve katı düşüncelerden uzak ve bilişsel olarak esnek olması ADDT'nin temel hedeflerindendir. Tüm bu amaçlar doğrultusunda, ADDT'de bireyin çok yönlü ve esnek bir bilişsel mekanizmaya sahip oluşu önemlidir (Dryden ve David, 2008).

2.1.5 Bilişsel esneklik kavramının literatürdeki yansımaları

Asıcı ve İkiz (2015) tarafından yürütülen çalışmada bilişsel esneklik ve mutluluk arasındaki ilişki; cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre incelenmiştir. Çalışmanın örneklim grubu 81 erkek, 197 kadın olmak üzere 278 genç yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmada Bilişsel Esneklik Envanteri ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın analizi ise korelasyon, t-test ve ANOVA teknikleri kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda yaş, eğitim ve cinsiyet

değişkenlerinin bilişsel esnekliği yordamadığı ancak mutluluk düzeyinin bilişsel esneklikle pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Ekinci ve Doğtekin (2023) tarafından yürütülen çalışmada ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleriyle uygulanan psiko-eğitim programının arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklem grubu İç Anadolu bölgesinde bulunan bir ortaokulun 7.sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmaya 9 kız ve 11 erkek öğrenci dahil edilerek deney/kontrol grupları oluşturulmuştur. Psiko-eğitim programı 8 hafta sürmüş ve deney grubuna uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda; deney grubu öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyinin kontrol grubundaki öğrencilere oranla anlamlı düzeyde artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Ritter ve arkadaşları (2012) yapmış oldukları çalışmada olağandışı ve beklenmedik deneyimlerin bilişsel esneklik düzeyine etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemi iki deney ve kontrol grubundan oluşmaktadır. Birinci grupta 61 kişi (15 erkek, 46 kadın), ikinci grupta 81 kişi (68 kadın, 13 erkek) bulunmaktadır. İlk deneyde katılımcılar sanal gerçeklikle karmaşık ve olağandışı deneyimlere maruz bırakılmışken ikinci deneyde ise şema ihlalleriyle karşı karşıya kalmaları sağlanmıştır. Her iki deney için deney ve kontrol grupları karşılaştırılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda; günlük rutin dışında olağandışı ve beklenmedik deneyimler yaşayan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

Karataş ve Kıran (2023) yürütmüş oldukları çalışmada ergenlerin ebeveynleşme süreçlerinin ve bilişsel esnekliklerinin tükenmişlik düzeylerine etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın evreni iki devlet ve iki özel olmak üzere dört lisenin öğrencilerinden seçilmiştir. Çalışmaya 224 kadın ve 191 erkek lise öğrencisi dahil edilmiştir. Maslach Tükenmişlik Öğrenci Envanteri, Ebeveynleşme Ölçeği Ergen Formu ve Bilişsel Esneklik Ölçeği katılımcılara uygulanmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda; ebeveynleşmedeki adaletsizlik ve bilişsel esnekliğin tükenmişliği yordadığı tespit edilmiştir.

Özhan ve Boyacı (2021) yürütmüş oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve iyi oluş (PERMA) değişkenlerinde yapısal eşitlik modelini test etmişlerdir. Araştırmanın örneklem grubunu 444 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak PERMA Ölçeği ve Bilişsel Esneklik

Envanteri kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda; bilişsel esneklik ve toplam iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Odacı ve arkadaşları (2021) yürütmüş oldukları çalışmada tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esnekliği ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığının aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın evrenini 21-75 yaş aralığındaki tek ebeveyn olan anneler oluşturmaktadır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda; bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esnekliğin çalışma durumu ve gelir düzeyiyle ilişkili olduğu saptanmıştır.

Sapmaz ve Doğan (2013), Dennis ve Wal'ın (2010) Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkiye içi geçirlilik ve güvenirlik çalışmalarını yürütmüştür. Araştırma evreni Sakarya Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesindeki öğrencilerden seçilmiştir. Katılımcı sayısı ise 551 kişiden oluşmaktadır. Yapılan faktör analizleri sonucunda; envanterin geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur.

Peker ve Çukadar (2016) yapmış oldukları çalışmada bilişsel esnekliğin sosyal medya kullanma tutumları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubu 309 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Sosyal Medyaya Yönelik Tutum Ölçeği çalışmanın veri analizi için başvurulan ölçeklerdir. Araştırmanın yöntemi kesitsel tarama olarak tayin edilmiştir. Çalışmanın sonucunda; bilişsel esneklikle sosyal medyada paylaşım yapma ihtiyacı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Kaya ve arkadaşları (2021) yürütmüş oldukları araştırmada içgörü ve bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılığa etkisine bakmışlardır. Araştırmanın örneklemi 18-44 yaş arası 248 kadın ve 142 erkek olmak üzere 390 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmanın veri analizi regresyon ve korelasyon kullanılarak yapılmıştır. Araştırma sonucunda; psikolojik dayanıklılık, içgörü ve bilişsel esneklik puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Karslı ve Karakelle (2018) yürütmüş oldukları çalışmada çocuklarda iki dilli veya tek dilli olmanın bilişsel kararlar üzerindeki düzenleyici rolüne bakılmıştır. Araştırmanın evreni 45-77 ay arası 75 iki dilli ve 75 tek dilli çocuktan oluşmaktadır. Çocuklara resimli kartlar gösterilerek kart eşleştirme görevleri verilmiştir. Dil

becerileri TİFALDİ- AD testiyle ölçülmüştür. Çalışmanın sonucunda; iki ya da tek dilli oluşun bilişsel esneklik üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca iki dilli grubun tek dilli gruba kıyasla bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Yelpaze ve Yakar (2019) yürütmüş oldukları çalışmada yaşam doyumu ve bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinde cinsiyet, akademik başarı ve sınıf düzeyi açısından etkisi irdelenmiştir. Araştırma örneklemi 353 kadın ve 192 erkek olmak üzere 545 öğrenciden oluşmaktadır. Veri analizi için Yaşam Doyumu Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği dağıtılmıştır. Çalışmanın sonucunda; akademik başarısı düşük olan öğrencilerin bilişsel esnekliklerinin düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca bilişsel esnekliğin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Arıcan ve Kafadar (2022) yapmış oldukları çalışmada Covid-19 ile alakalı kaygının bilişsel esneklik, bilişsel kontrol ve başa çıkma esnekliği üzerindeki etkisini incelemiştir. Katılımcıların yaş aralığı 18-64 olup 351 kadın ve 234 erkekten oluşan 585 kişilik bir gruptan meydana gelmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda Covid-19 kaygısı ile bilişsel hataların ilişkisinde bilişsel kontrolün aracı rol oynadığı saptanmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik ve kontrol kabiliyetlerinin üzerinde çalışılmasının kaygı ve bilişsel hataları azaltmada etkisi olduğu görülmüştür.

2.2 Duygu Düzenleme ve Kuramsal Açıklamalar

2.2.1 Duygu kavramının tanımı

Duygu (emotion) kelimesi aslen Latinceden gelmektedir ve etimolojik kökleri ‘‘hareket etmek’’ , ‘‘dışarı çıkmak’’ anlamlarına gelen *emovere* kelimesinden türemiştir, bunun yanı sıra *emovere* kavramı; duygunun bireyler, toplumlar, topluluklar arasında hareket halindeki yapısına gönderme yapmaktadır (Ahmed, 2014). Tarih boyunca duygu kavramı birçok kuramcı ve araştırmacı tarafından farklı pencerelerden bakılarak yorumlanmıştır. Çeşitli ve sayısız tanıma sahip olan duygu kavramının tam anlamıyla herkes tarafından kabul görmüş bir tanımı bulunmamaktadır. Duygu kavramı kişiler tarafından ifade edilebilmesine karşın, tam anlamıyla bu kavramın kabul gören net bir tanımı yoktur (Izard, 2009). Literatürde farklı yaklaşımların geliştirdiği duygunun biyolojik, psikolojik ve davranışsal

boyutlarına verilen önem derecesine göre farklılaşan çeşitli tanımlar yer almaktadır (Konuk, 2021). Duygular bir his ve bu hisse özgü ortaya çıkan düşünceler, psikolojik ve biyolojik durumlar, hareket eğilimi olarak tanımlanır (Goleman, 2006). Duygu kişinin etrafındaki uyaranları algılayıp değerlendirmesiyle oluşan iç yaşantılardır (Lazarus ve Folkman, 1984). Duygu herhangi bir durumu algıladıktan hemen sonra veya içsel değerlendirmelerimiz sonucunda ortaya çıkan, zorluklara veya fırsatlara karşı harekete geçmemizi sağlayan bir dizi koordineli davranışsal ve fizyolojik eğilimdir (Gross, 2002). Duygular, ortamın idrak edilmesiyle oluşan, iç organları harekete geçiren fizyolojik süreç, davranış biçimi ve bilinç düzeyindeki farklılığı oluşturarak kendini hissettiren süreçlerdir (Cüceloğlu, 2006). En yaygın tanımla duygular, kişisel zevk veya tatminsizlik içeren, kişi için önemli olan olaylara verilen biyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkiler ve tepkiler dizisi olarak kabul edilir (Parrot, 2007).

Günlük yaşamın her anında duygular aktif olarak deneyimlere eşlik ettiği için başlangıçta bu kavramın tanımını yapmak herkes için kolay bir eylem olarak değerlendirilmektedir. Ancak duygunun tanımının yapılabilmesi ilk etapta değerlendirildiğinden daha karmaşıktır. Bir tanım vermesi istenene kadar herkes duygunun ne olduğunu bilir (Fehr ve Russell, 1984). Duygular dinamik ve karmaşık bir yapıya sahiptir. Duygu, organizmanın karışık durumları olduğu için ölçülmesi ve belirlenmesi zor bir kavramdır (Bozkurt, 2014). Duygunun doğru bir şekilde yorumlanabilmesi ve tanımının yapılabilmesi bireyin deneyimlerini anlamlandırması açısından yadsınamaz bir öneme sahiptir. Duyguların doğasını çözümlemek, insan davranışlarının anlamını ve nedenini anlamak bakımından oldukça önemli bilgiler sağlar (Kutlay, 2021). Alanyazındaki farklı yaklaşımlar duygunun biyolojik, bilişsel, nörolojik ve davranışsal boyutlarına göre zengin bir tanım skalası ve sürece dair çeşitli yorumlar sunmaktadır. Gross'a (2007) göre duyguların oluşmasında öncelikle bir olay gerçekleşmeli, ardından bu olay organizmanın dikkatini çekebilmeli, kişi olayla ilgili muhakeme yapmalı ve ardından olaya karşı tepki vermelidir.

2.2.2 Duyguların organizma için işlevleri

Araştırmacılara göre duyguların organizma yaşamı için göz ardı edilemeyecek derecede öneme sahip işlevsellikleri bulunmaktadır. Duygular insan yaşamının bütününü etkileyen çok boyutlu ve işlevsel yetiler olarak anlaşılmalıdır (Solomon, 2016). Organizma günlük hayatta karşılaşmış olduğu bir durum karşısında

duygularına başvurarak hareket yönünü tayin etmektedir. Bu çerçevede, her duygunun bireyi aksiyona geçirmek için motive ettiği ve çoğunlukla bireyin eylem tarzını belirlediği sonucuna ulaşılmaktadır (Ekman ve Davidson, 1994). Hedefe yönelik davranışların ortaya çıkması organizmanın bu yöndeki motivasyonunu desteklemektedir. Duygular, tüm insan sisteminin hedeflerinde, tatmin edici ve güvenli koruyucular olarak işlev görür (Çeçen, 2002). Organizma tehdit altında hissettiğinde duyguların davranışlara etkisi saydam bir şekilde gözlemlenmektedir. Canlı hissettiği yoğun kaygı karşısında ‘‘savaş ya da kaç (*fight or flight*)’’ mekanizmasının düğmesine basmaktadır. Bu bağlamda duygular tehlike anlarında organizmayı uyararak davranışlarını tayin etmelerinde de rol oynamaktadır. Öfke duygusu kendiliğin korunmasını sağlarken, korku duygusu bireyin hayatta kalabilme becerisine aracılık eder (Greenberg, 2011).

İnsanın varlığına ilişkin saptamalar onun biyo-psiko sosyal bir varlık olduğu üzerine bütünleşmektedir (Kılıç, 2023). Bu sebeple, öteki ile kurulan sağlıklı iletişimin aracı rolü duygular olarak tayin edilmektedir. Bu iletişim aşamasında duyguları yetkin bir şekilde kullanabilmek, sürdürebilmek ve bundan doyum elde edebilmek bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığı için vazgeçilmezdir. Duyguların diğer bir işlev alanı ise kişinin sosyal çevresinde oynadığı roldür. Duygular, insanlara ötekinin davranışsal nedenleri hakkında bilgi vermekle birlikte, herhangi bir şeyi iyi veya kötü yapıp yapmadıkları ve kendi sosyal becerileri hakkında da ipucu vermektedir (Gross, 1998). Kısacası duygular bir olay karşısındaki değerlendirmenin ardından kişiyi harekete geçiren sürecin inşasındaki mihenk taşıdır. Bireyin herhangi bir şey hakkındaki hissettikleri olarak tanımlanabilecek olan duygular aslında harekete geçmeyi sağlayan dürtülerdir ve birey olarak insanın yaşamla baş edebilmesi için acil plan yapabilecek şekilde programlanmıştır (Tuna, 2018).

Duygular hayatımızın her anında öteki ile kurulan iletişimde dahil hayati bir rol üstlenmektedir. Kendimizi, dünyayı ve diğer insanları değerlendirmemize temel sağlar (Gross ve Thompson, 2007). Rolls’e (2013) göre duyguların sosyal yönde de birçok işlevselliği bulunmaktadır. Duygular kişinin ötekiyle kurduğu iletişim sürecinde o an ne hissettiğine ve bu his sonucu nasıl davranacağına dair ipucu verir. Kişinin ötekiyle sözel veya sözel olmayan bir iletişim yöntemi oluşturması, başta aileyle olmak üzere sosyal ağların kuvvetlenmesi ve geleceğe dair planların gerçekleştirilmesinde etkilidir. Duygu kavramının bu denli önemli oluşu sosyal

bilimlerin de radarına girmiştir. Duyguların öznel ve fiziksel iyi oluşumuz, işlevselliğimiz ve problem çözme becerilerimiz üzerinde önemli bir tesiri olduğu kabul edildikten sonra, duyguları anlamak sosyal bilimler için önemli bir araç olarak değerlendirilmelidir (Smith ve Lazaruz, 1990).

2.2.3 Duygu düzenleme kavramının tanımı ve özellikleri

Araştırmalar ışığında duygu kavramı üzerine yapılan birçok çalışma beraberinde duygu düzenleme kavramını getirmiştir. Duygunun olduğu yerde duygu düzenlemenin varlığı da söz konusudur (Gross ve Muñoz, 1995). Bu tanımlara yer vermek kavramın idrak edilebilmesi açısından önem arz etmektedir. Denham (1998) duygu regülasyonunu; bireyin negatif duygulara sebep olan olaylarla mücadele etmek için duygu yoğunluğunu arttırması, azaltması veya tamamen bastırması üzerine sahip olduğu kabiliyetler olarak tanımlar. Duygu düzenleme, hayal kırıklığı yaratan durumu saklamak veya sinirlendiğinde sakin kalabilmek gibi öznel hedeflere ulaşmak için duyguların kontrolünü gerektiren önemli bir adaptif süreçtir (Stifter ve Augustine, 2019). Duygu regülasyonu; organizmanın psikolojik, davranışsal ve bilişsel süreçlerinin kavramsallaştırılmasını sağlayan olumlu ya da olumsuz deneyimlerin düzenlenmesinde ve ifadesinde görevli yapıdır (Bridges vd., 2004). Duygu düzenleme kavramı üzerine yapmış olduğu çalışmalarla öncü kabul edilen Gross, en yaygın tanımlamayı literatüre kazandırmıştır. Tanıma göre, duygu düzenleme kişinin otomatik ya da kasıtlı olarak hangi duyguyu yaşayacağının, duyguya tayin edilecek zamanın ve kişinin bu duyguları ne yönde açığa çıkaracağının belirlendiği sürecin tamamına denmektedir (Gross, 1998).

Kişi günlük hayatta karşılaştığı zor durumların sebep olduğu duygu yoğunluğunun üstesinden gelebilmek için duygu düzenleme sürecine başvurmaktadır. Yaşanan duygu yoğunluğu kişiyi huzursuz ettiği takdirde duygu düzenleme stratejileri bu yoğunluk düzeyini huzursuz etmeyecek bir seviyeye indirgemeyi hedefler (Leahy vd., 2011). Deneyimlenen duygu yoğunluğunun yanı sıra duygunun hangi bağlamda ve zamanda ortaya çıktığı da önemlidir. Duyguların istenmeyen bir ortamda çok yoğun ve uzun süreli yaşanması kişi için zarar verici olabilmektedir (Levenson, 1994). Kişinin bulunduğu ortam, zaman ve deneyimlediği duygu yoğunluğu duygu düzenleme süreçlerinin yaşanan duygunun bir takım niteliklerini değiştirmesi noktasında tetikleyici etken olmaktadır. Duygu düzenleme duyguların; yoğunluğu, ertelenmesi, bastırılması, bitirilmesi ya da artması gibi

değişikliklerde rol oynar ve hangi yönde tepki verileceğini tayin eder (Gross ve Thompson, 2007). Bu çerçevede, duygu düzenlemenin yalnızca olumsuz duyguların regülasyonu için kullanıldığını düşünmek muhtemeldir. Ancak duygu düzenlemeye, hem olumsuz duyguların (öfke, korku, üzüntü vb.) regülasyonunda (Langstan, 1994) hem de olumlu duyguların (mutluluk, başarı hissi, heyecan vb.) devam ettirilmesi veya arttırılmasında başvurulmaktadır (Gross, 1998).

Duyguların geniş bir yelpazede değerlendirilen işlevsel yönleri duygu düzenleme süreçleri için de geçerlidir. Bu beceri bireyin ruhsal, davranışsal, sosyal ve bilişsel mekanizmalarında etkilidir (Koole, 2009). Duygu düzenleme ruh sağlığı (Gross ve Muñoz, 1995), sosyal ilişkiler, bilişsel performans, fiziksel iyi oluş, yaşam memnuniyeti (Gross ve John, 2003), iş performansı (Diefendorff vd., 2000) gibi birçok alanda işlevselliğini ispatlamaktadır. Bireyin haz ihtiyacını karşılaması, kişiliğine uyumlu davranışlar sergilemesi ve hedeflerine ulaşmada aracı rol olarak duygu düzenlemeyi kullanması bu kavramın işlevselliğine atıfta bulunmaktadır (Koole, 2009). Kişi bu regülasyon sayesinde anda kalıp hazzı yaşayabilir, hazzı ertelemeyi seçebilir ya da kişiliğiyle tutarlı davranışlar sergilemek adına duygularına yön verebilir. Duygu düzenleme becerileri sayesinde kişi; kaygı, korku ve zorlukları idare edebilmeyi ve problem karşısında çözüm üretebilmeyi öğrenmektedir (Thompson, 1991). Duygu düzenlemeyle ilgili çalışmalara bakıldığında genel olarak kavramın içsel yani bireyin kendisine ithafen ele alındığı görülmektedir. Bunun yanı sıra duygu regülasyonunun kişilerarasında kullanılan sosyal bir yönü de bulunmaktadır. Bireyler duygu düzenleme sayesinde ötekiyle hislerini paylaşabilmekte, ötekinden destek alabilmekte veya ötekine destek olabilmektedir (Hofmann, 2014).

Duygusal gelişim yaşam boyu devam eden bir süreçtir ancak hayatın ilk üç yılı bu gelişim için kritiktir. Yaşımın ilk yılının sonlarına doğru bilişsel gelişmelerin gerçekleşmesiyle birlikte bebekler daha aktif bir şekilde kendi duygu düzenleme süreçlerine dahil olurlar. Bu dönemde dış dünyadaki olayları yorumlamak için ötekinin yüz ifadelerine dikkat kesilirler (Grossmann, 2010). İki yaşındaki çocuklarda sembolik düşüncelerin ortaya çıkmasıyla birlikte duygu düzenleme süreçleri yön değiştirir. İki yaş birey için pasif duygu düzenlemeden aktif duygu düzenlemeye geçiş aşamasıdır (Rothbart vd., 1992). Birey için 3-6 yaş aralığı ise duygular çerçevesinde oldukça zor bir süreci temsil etmektedir. Çocukların bu

dönemde öz-farkındalıkları artmakta ve birçok sosyal talebe maruz kalmaktadırlar (Kopp, 1989).

Gelişim psikologları duygu düzenlemenin erken çocukluk dönemi ve ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiden etkilenmesine dikkat çekmektedir. Çocukların duygularını düzenleme becerisi erken dönemlerde gelişmeye başlar (Cole vd., 1994). Ebeveynler çocukların yetenekleri üzerinde büyük bir etkiye sahip olmakla birlikte duygu düzenlemenin gelişiminde ebeveyn-çocuk etkileşimi başat bir rol oynar (Jabeen vd., 2013). Bebeklikten itibaren bakım veren tarafından doğru şekilde ve zamanında karşılanması gereken gereksinimler bulunmaktadır. Bu gereksinimler; duygu düzenleme kabiliyeti, başarısızlık/korku gibi olumsuz duygular karşısında utanç hissetmeme hali, özerklik, özgürlük, koşulsuz sevgi ve güven hissi gibi kritik ihtiyaçlardır. Duygu düzenleme becerilerinin kazanılması çocukluk çağındaki kritik gelişim aşamalarındandır (Macklem, 2007). Bowlby'nin *Bağlanma Kuramı* ve Ainsworth'ün *Yabancı Durum Deneyi* de çocukluk çağının duygu düzenleme kavramı üzerindeki önemine vurgu yapmaktadır.

2.2.4 Duygu düzenlemeyi etkileyen önemli faktörler

UNESCO (1982) tarafından düzenlenen bir konferansın ardından kültür kavramı en kapsamlı haliyle şu şekilde tanımlanmaktadır: ''Bir toplumu ya da grubu temsil eden maddi, manevi, duygusal özelliklerin yanı sıra insanın yaşam tarzını, temel hak ve özgürlüklerini, sahip olduğu gelenekleri ve inanç sistemlerini kapsayan bir olgudur.'' Dünya üzerinde sayısız kültür ve o kültürün getirmiş olduğu farklılıklar bulunmakta ve bu durum kültür kavramını bireyci ve toplumcu olmak üzere iki alt başlığa ayırmaktadır. Kağıtçıbaşı (1997) bireyci ve toplumcu kesimlerin çalışmalarının kültürler arasındaki davranışsal, bilişsel, duygusal ve motivasyonel farklılıkları içeren geniş bir alanı kapsadığını söylemektedir. Duygu düzenleme de bu denli güçlü bir olgudan etkilenmektedir. Dışsal faktörlerden biri olan kültür duygu düzenlemeyi etkiler (Eisenberg ve Zhou, 2000). Yapılan çalışmalar kapsamında toplumcu kültürlerin, bireyselliğin ön planda olduğu kültürlere kıyasla duygu düzenlemeye daha çok başvurduğu görülmüştür (Liddell ve Williams, 2019). Bu bağlamda, insanın sosyal bir varlık oluşu ve ötekiyle kurmuş olduğu kişilerarası iletişimin yoğunluğu duygu düzenleme becerilerini etkilemektedir.

Duygu düzenlemeyi etkileyen faktörlerden biri de toplumsal cinsiyet rolleridir. Duyguların kontrol mekanizması olan duygu düzenleme sisteminin toplumsal cinsiyetten ayrı düşünülmesi mümkün değildir (Sumbas ve Erdemir, 2021). Kişiye biçilmiş olan bu roller verilecek olan duygusal tepkiyi etkilemekte ve kadınlar erkeklere oranla daha hassas olarak tanımlanmaktadır. Kadınlar duygusal içerikli durumlara erkeklere oranla daha yoğun tepkiler verir (Brizendine, 2012). Yapılan çalışmalarda, kız bebeklerin ağlayan ya da mutsuz olan insanlara karşı erkek bebeklerden daha duyarlı olduğu gözlemlenmiştir (Brizendine, 2012). Genel olarak kadınlar karşılaştığı problemler üzerine daha fazla düşünür veya odak noktasını değiştirir. Bir araştırma kadınların erkeklerden daha fazla ruminasyon davranışında bulunduklarını bulgulamıştır (Nolen- Hoeksema, 1987). Bu bağlamda, kadınlar erkeklere nispeten olumsuz duygulara daha sık odaklanmakta ve kendisiyle ilgili pozitif düşünceleri daha çok görmezden gelmektedir (Gomez-Baya, 2017). Ancak buna rağmen erkeklerin kadınlara nazaran duygu düzenleme metotlarını daha çok kullandığı görülmektedir (Gross ve John, 2003).

Beyin duyguların formüle edilmesini sağlayan merkezdir. Duygular, duygusal beyin olarak adlandırılan limbik sistemle ilişkilendirilir (Berridge, 2018). Beyin sağ ve sol olmak üzere iki yarı küreden oluşmaktadır. Beynin sağ hemisferi vücudun sol tarafını, sol hemisferi ise sağ tarafını kontrol etmekte ve bu çalışma prensibi kontralateral olarak adlandırılmaktadır. Sağ beyin duyguların yoğun olarak tayin edildiği bölümken sol beyin mantığın kalesidir. Sezik'e (2003) göre kişi bir telefon konuşması esnasında telefonu sol kulağına koyup dinliyorsa duygulara ve ses tonuna, sağ kulağına koyup dinliyorsa mantıksal muhakemeye ve sebep sonuç ilişkisine odaklanır.

Dil gelişimi bireyin duygularını ifade edebilme gücünde etkilidir. Bir birey kelime açısından ne kadar zenginse, duygu ve düşüncelerini ifade etmede o kadar zengin bir dil kullanır (İpek, 2015). Dil sayesinde birey duygu ve düşüncelerini saklayabilir ya da yaşamış olduğu mutluluğu veya hüznü ortaya çıkarabilir. Duyguların saklanması veya açığa çıkmasında etkili olan dil gelişimi, duygu düzenleme stratejilerine de eşlik etmekte ve kişilerarası etkileşimi arttırmaktadır. Dil, zaman ve mekân engellerini aşarak ruhlar arasında bir birlik kurar; insanlar arasında duygu ve düşünce ortaklığını gerçekleştirir (Özkan, 2006). Bu noktadan hareketle konuşma bozukluğuna sahip çocuklar genellikle günlük hayatta ebeveynleri

tarafından dinlenmeyen, ilgisiz ve kayıtsız ebeveyn modeline sahip ya da okul ortamında akran zorbalığına maruz kalan çocuklardır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, olumsuz duygularla karşılaşan kekeme çocuklarda duygu düzenleme ve olaylara verilen tepki düzeylerinin (Jones vd., 2014) ve duygu farkındalıklarının (Samson vd., 2020) düşük olduğu saptanmıştır.

Duygu düzenlemeyi etkileyen başat faktörlerden biri de çocukluk çağı anne baba tutumlarıdır. Erken dönem ilişkilerinde ailenin duygusal iklimi çocuğun duygu düzenleme stratejilerini etkilemektedir. Bebeklik döneminde duygu düzenleme süreçlerinin gelişimdeki başrol ebeveynlerindir (Thompson, 1994). Erken dönemde bakım veren ile kurulan güvenli bağlanma çocuğun duygularını regüle edebilmesine olanak sağlamaktadır. Bebek onu rahatsız eden olumsuz duygusal uyaranlarla başa çıkabilmek adına bakım vereninden destek talebinde bulunmaktadır (Cassidy, 1994). Birçok konuda rol model olarak alınan ebeveynler, çocuklarına kabul gören ve yerinde duygusal tepkileri öğreterek duyguları yönetme stratejilerini gösterir. Bu bağlamda, ebeveyn yanlış bir tutum sergilediği takdirde çocuk emosyonel stabiliteyi sağlayamamaktadır. Ebeveynler kendi olumsuz duygularını ifade ederken onları model alan çocukta yetkin olmayan duygu düzenleme tepkilerine neden olabilirler (Morris vd., 2007). Boylamsal bir çalışmada, 14 aylık bir bebeğin artan ebeveyn stresine maruz kaldıktan sonra 5 yaşındaki duygu düzenleme becerilerinin zayıf kaldığı görülmüştür (Chazan-Cohen vd., 2009). Ebeveynlerin çocuklarının sahip olduğu duygulara koçluk yaptığı söylenebilir. Bu koçluk bireyin duygularını tanımasına, yönetebilmesine ve ardından sonuçlarıyla başa çıkabilmesine olanak tanımaktadır. Bir çalışmada, ebeveynlerin duygu düzenleme yöntemlerini öğretmek için çocukların farkındalıklarını arttırdıkları yönünde sonuçlar bulgulamıştır (Hurrel vd., 2015). Sonuç olarak, gelişimsel süreçlerde bakım verenden kaynaklanacak bir aksaklıktan dolayı bireyin duygu düzenleme becerileri olumsuz etkilenmektedir.

2.2.5 Gross'un duygu düzenleme süreç modeli

Duygu Düzenleme Süreç Modeli'ne göre duygu regülasyon stratejileri beş başlık altında konumlanmaktadır. Bunlar sırasıyla; durum (ortam) seçimi, durumun değişimi, dikkatin yoğunlaştırılması, bilişsel değişim ve tepkinin değişimidir. Durum seçimi, durum değişikliği, dikkat açılımı ve bilişsel değişim kategorileri öncül odaklı strateji içinde yer alırken, tepki düzenleme yanıt odaklı stratejileri içerir (Akan, 2014).

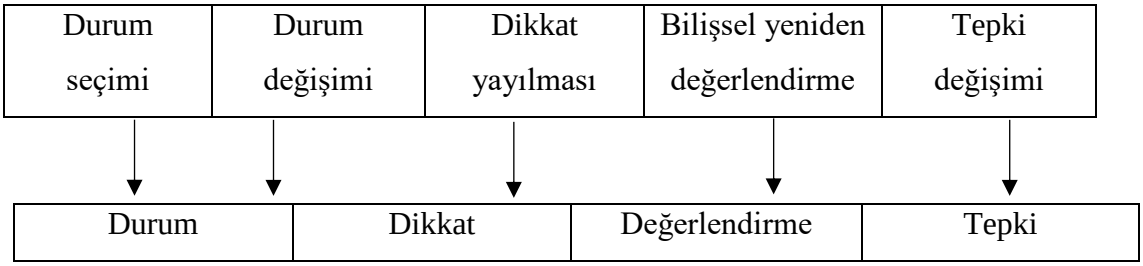
a) *Durum (ortam) seçimi:* Birey yaptığı seçimlerin sonuçlarını önceden tahmin ederek bu duygusal etkilerden kaçar ya da onları deneyimlemeye karar verir. Daha açık ifadeyle birey geçmiş deneyimlerinden (Kahneman, 2000) ders çıkararak geleceğini (Cooper ve Sawaf, 1998) tayin eder ve duygularına yön verir. Örneğin; yağmurlu bir havada elektriklerin sürekli kesintiye uğradığı bir günde asansöre binen kişi asansörde kalmış ve korkmuştur. Bu kişi olayın ardından yağmurlu havalarda asansöre binmemeyi tercih ederek duygularına geçmiş deneyimleri bazında yön vermiştir.

b) *Durum değişikliği:* Bireylerin içinde bulundukları ortamın şartlarını değiştirmesi veya bu ortamın neden olduğu duygusal yoğunluğu hafifletmesi için başvurduğu strateji türüdür. Mevcut durum bağlamındaki değişiklikler duyguyu düzenler (Gross, 2007). İki kardeşin legolarla oynadığını hayal edin. Büyün kardeşin bu legolardan bir kule yaptığını ancak küçük kardeşin bu kuleyi her defasında bozduğunu düşünün. Büyük kardeş bu duruma engel olmak için yaptığı kuleyi kardeşinden uzaklaştırarak bu stratejiyi deneyimlerine entegre etmiştir.

c) *Dikkat açılımı:* Bireyin duygularını düzenlemek için dikkatini belirli bir noktaya yönlendirmesidir. Önemli bir sınavdan çıkan öğrencinin sınav sonucunu düşünüp kaygılanmak yerine dikkatini sınav çıkışı sevdiği arkadaşlarıyla buluşacak olmasına yönlendirmesi dikkat açılımına örnektir.

d) *Bilişsel değişim:* Bireyin olayları algılama biçimini değiştirmesi ve durumu yönetme kapasitesini ifade eder. Duygusal olarak etkilenilen bir durumu düşüncelerle yeniden inşa ederek yapılandırmak, bireyin emosyonel açıdan olumlu bir yerde olmasını sağlamaktadır. Okulda yapılan bir sınavdan düşük not alan öğrencinin üzülmek yerine yapılan sınavların onun zekasını ölçmediğine kanaat getirerek düşüncelerine yön vermesi ve üzüntüyü engellemesi bilişsel değişime örnektir.

e) *Tepkinin değişimi:* Tayin edilen duygunun ardından bireyin duygu regülasyonunu sağlayabilmek için tepkisini değiştirmesidir. Tepkinin değişimi bastırma stratejisiyle de gerçekleştirilebilir. Yöneticisine çok öfkelenen bir çalışanın bu duygusunu bastırarak nötr bir ifadeyle toplantıya devam etmesi bu stratejiye örnektir.



Şekil 2.1: Gross Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Kaynak: (Gross ve Thompson, 2007)

2.2.6 Bilişsel duygu düzenleme

Bireyler olaylar karşısında verecekleri tepkileri eyleme dökmeden önce belirli bilişsel değerlendirme metotlarına başvurmaktadırlar. Bilişsel metotlar insan yaşamındaki kaygı uyandıran olaylardan önce, olay esnasında ya da sonrasında duyguların kontrol edilebilmesiyle yakından ilişkilidir (Garnefski vd., 2001). Garnefski ve arkadaşları (2001) 9 farklı bilişsel duygu düzenleme stratejisi olduğunu savunmaktadır. Bu stratejiler uyumlu (kabul etme, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya odaklanma, olumlu gözden geçirme) ve uyumsuz (kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, ötekini suçlama) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Birinci strateji kendini suçlamadır. Bireyin problemli durumlar karşısında kendini suçlaması ve tüm sorumluluğu kendine yüklemesi olarak ifade edilmektedir. Bireyin kendini suçlaması depresif ruh haline yönelik belirtiler arasındadır (Mondimore, 2006). İkinci strateji olan kabul etmede ise kişi yaşanan olaylar karşısında teslim olur. Üçüncü strateji olan ruminasyonda; birey tükenmek bilmeyen olumsuz duygu ve düşüncelerin esiridir. Birey ruminasyon sebebiyle bilişsel kaynaklarını işlevsiz bir hale getirir ve depresif ruh halini tetikler (Nolen- Hoeksema, 1994). Olumlu yeniden odaklanmada ise kişi kendisinde kaygı uyandıran olayları düşünmek yerine güzel bir anısını hatırlayarak dikkatini olumlu olana çeker. Beşinci strateji olan plan yapmaya odaklanmada; yaşanan negatif olaylar karşısında alınabilecek olan önlemler tekrar düşünülür. Olumlu gözden geçirmede ise birey yaşanan durumlar karşısında pozitif düşüncelere dalar. Olayın ciddiyetini basite indirgeyerek üstesinden gelmeye çalışmak ise olayın değerini azaltma stratejisi olarak yerini alır. Felaketleştirmede ise birey deneyimlenen kötü bir olayın kaygı uyandıran yönü üzerinde durur. Son olarak ötekini suçlama stratejisinde; kişi deneyimlediği olumsuz olayların sorumluluğunu ötekine yükleyerek kaygı seviyesini düzenlemeye çalışmaktadır. Literatür incelendiğinde bilişsel duygu düzenlemenin yetkin olmaması durumunun birçok

psikolojik rahatsızlığı beraberinde getirdiği görülmektedir. Bilişsel duygu düzenleme metotları depresyon ve anksiyete açısından psikopatolojinin ortaya çıkması ya da çıkmaması noktasında başat bir rol sahiplenmektedir (Garnefski vd., 2002).

2.2.7 Duygu düzenleme kavramının literatürdeki yansımaları

Uslu (2016), araştırmasında katılımcılarını 4-6 yaş aralığında okul öncesi eğitim alan ve normal gelişim gösteren çocuklara sahip 250 anneden seçmiştir. Araştırmanın amacı anne-çocuk arasındaki duygusal iletişimin çocukların duygu düzenleme becerisi üzerindeki etkilerine yöneliktir. Yapılan analiz sonuçlarına göre anne-çocuk arasındaki duygusal etkileşim ile çocuğun duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Altan (2006), araştırmasında katılımcıları 4-6 yaş aralığındaki çocukların annelerinden seçmiş ve 145 tane örneklem üzerinden çalışmasını yürütmüştür. Yapılan analiz sonuçlarına göre olumlu ebeveyn davranışlarının ve sıcakkanlılığın çocuğun duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı bir tesiri olduğu saptanmıştır.

Havinghurst (2003) yürütmüş olduğu çalışmada 4-6 yaş aralığındaki Avustralyalı çocuklarda davranış problemi ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkisini incelemiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda davranış problemi olan çocukların olmayanlara kıyasla duygularını düzenlemede daha çok güçlük çektiği ortaya çıkmıştır. Araştırmada davranış problemi olan çocukların ebeveynlerinin daha sert ve eleştirel bir üslupla yaklaştığının ve bu durumun çocukların duygu düzenleme stratejilerini negatif yönde etkilediğinin de altı çizilmektedir.

Kwan ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada duygu düzenleme becerileri ve kültürün ilişkisi mercek altına alınmıştır. Araştırmanın örneklem grubuna Güney Kore ve ABD kültürlerinden insanlar tayin edilmiştir. Yapılan analizlerin ışığında kültürün her iki ülkenin vatandaşı için de duygu düzenlemede yordayıcı bir güç olduğu tespit edilmiştir.

Graziano ve arkadaşları (2007) tarafından yürütülen çalışmada okul öncesi çocukların akademik başarısında duygu düzenlemenin rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubu 325 çocuktan oluşmaktadır ve araştırmaya çocukların öğretmenleri ve bakım verenleri de dahil edilmiştir. Çalışmada ebeveynler tarafından doldurulması için Duygu Düzenleme Ölçeği ve Çocuklar İçin Davranış Değerlendirme Ölçeği dağıtılmıştır. Öğretmenler için ise Akademik Performans

Derecelendirme Ölçeği ve Öğrenci Öğretmen İlişki Ölçeği kullanılmıştır. Çocuklara ise Wechsler Kişisel Başarı Testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda çocukların duygu düzenleme becerileri ve akademik başarıları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sumbas ve Erdemir (2021) toplumsal cinsiyet rolleri ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye çalışmalarında yer vermişlerdir. Çalışmada, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencisi olan 141'i kız 87'si erkek toplam 228 kişiden oluşan örneklem grubu bulunmaktadır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda toplumsal cinsiyet rolleri ve duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Erken çocuklukta ana hatları çizilmeye başlayan cinsiyet rolleri ve duygu düzenleme kabiliyetleri yaş aldıkça gelişim göstermekte ve yetişkinlikte duygusal yetkinliği sağlamaktadır (Gamble ve Gamble, 2013).

Amone-P'Olak ve arkadaşları (2007) savaş travması olan ergenler üzerinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve davranış bozukluklarının incelendiği bir araştırmayı yürütmüştür. Araştırmanın örneklem grubunu 14-18 yaş aralığında 294 ergen oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda içsel davranış problemleri ve ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanırken, dışsal davranış problemleri ve ruminasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Oshri ve arkadaşlarının (2015) yürütmüş olduğu çalışmada riskli davranışlar ve çocuk istismarı arasındaki ilişkinin emosyonel düzenleme stratejileri açısından incelenmesi üzerinde durulmuştur. Çalışma grubu ise Amerika'da bir devlet üniversitesindeki lisans düzeyinde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Bu öğrenciler 225'i kadın ve 135'i erkek olmak üzere toplam 360 kişilik bir grubu temsil etmektedir. Çalışmanın sonucunda cinsel istismara ya da duygusal istismara uğrayan gençlerin riskli davranışlarda bulunması ve duygu düzenlemedeki güçlük arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Martin ve Dahlen (2005) tarafından yürütülen çalışmada depresyon ve stresin duygu düzenleme üzerindeki etkisine odaklanılmıştır. Çalışmaya katılan 362 lisans öğrencisine Depresyon Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kadınların felaketleştirme ve pozitif yeniden değerlendirmede erkeklere kıyasla daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Erkeklerin ise ötekini suçlama skorları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca stresle ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Eisma ve Stroebe (2021) tarafından literatüre karmaşık yas ve duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisine yönelik kapsamlı bir çalışma kazandırılmıştır. Çalışmada 7715 yas yaşayan bireye olumlu/olumsuz duygu düzenleme stratejileri (ruminasyon, bilişsel yeniden değerlendirme, kaçınma, farkındalık vb.) üzerine odaklanan 64 çalışma modeli uygulanmıştır. Araştırma sonucunda olumsuz duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyonun yasın ortaya çıkmasında kritik bir etkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca, olumlu duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden yapılandırma ile yasın arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Neacsiu ve arkadaşları (2018) tarafından yürütülen çalışmada, intihar fikrine sahip bireylerin depresif ruh hali ve duygu düzenleme kapasiteleri arasındaki ilişki mercek altına alınmıştır. Çalışmaya göre intihar girişimine sahip bireyler, ruh sağlığı iyi düzeyde olan bireylere kıyasla zayıf duygu düzenleme becerilerine sahiptir. Araştırmanın başka bir sonucunda ise duygu netliğindeki zorluğun intihar fikirlerini yordadığı bulunmuştur.

2.3 Anne Baba Tutumu Kavramı ve Kuramsal Açıklamalar

2.3.1 Anne baba tutumu kavramının tanımı ve özellikleri

Erken çocukluk dönemi yaşantıları, bireyin sonraki dönem ötekiyle kuracağı nesne ilişkilerinin akıbetini ve hayat çizgilerinin yönünü belirleyecek kritik bir zaman dilimi olarak değerlendirilmektedir. Bireyin erken dönem deneyimleri, yetişkinlikte duygu düzenleme kabiliyetini, kişilerarası işlevselliğini ve ruhsal iyi oluşunu etkileyen başat unsurlardan biridir (Lamb, 1987). Çocuk bu dönemde çevresindeki birçok uyaranla birlikte kendi eşsiz gelişimine katkı sağlar. Bu eşsiz gelişim serüveninin temelleri ise ailede atılmaktadır. Çocukların sağlıklı yetişkinler olmaları için sağlıklı ilişkilerin olduğu bir aile ortamında büyümeleri gerekmektedir (Erkan ve Durmuşoğlu, 2006). Bu çerçevede, çocuk aileden almış olduğu davranış modellerini aile dışındaki ilişkilerine yansıtacağı için anne ve babalara büyük sorumluluk düşmektedir. Ebeveynler çocuğun büyümesine ve gelişimine destek olurken aynı zamanda onu çevreye uyumlu bir birey olması için hazırlamakla görevlidir (Bryton ve Beck, 2010).

Çocuğun ruhsal ve fiziksel yönden sağlıklı bir birey olarak nitelendirilmesi ve sosyal hayata kazandırılmasında sayısız denklem işin içine dahil olmaktadır. Bu denklemlerden biri de güvenli veyahut güvensiz bağlanmanın gerçekleştiği erken dönem nesne ilişkileridir. Erken dönem nesne ilişkileri ise ebeveyn ve çocuk arasındaki sağlıklı etkileşimin ilk durağı olan güvenli bağlanmadan geçmektedir. Bebeklerin doğduğu andan itibaren bakım verenle deneyimlediği ilk yaşantılar, onun kişilerarası ilişkilerini de etkilemekte ve hatta yetişkinlik döneminde inşa edilen ilişkilerin de zeminini oluşturmaktadır (Bowlby, 1997). Bu sebeple, bebek ve bakım veren arasındaki güvenli bağlanma yaşamın sonraki dönemlerinde bireye kendini göstermektedir. Çocuk güvenli bağlandığı takdirde ileri dönem yaşantılarında ve ötekiyle kurulan ilişkilerinde duygusal ve sosyal açıdan gelişimi olumlu yönde seyredecektir (Santrock, 2012).

Erken dönemde bebeğin mesajı bakım verenin yanıtı ile örtüşüyorsa güvenli bağlanma, örtüşmüyorsa güvensiz bağlanma modeli ortaya çıkmaktadır. Bu noktada Ainsworth'ün *Yabancı Durum Deneyi* üç farklı bağlanma örüntüsünü literatüre kazandırmıştır. Bunlar; güvenli bağlanma, kaçıngan-güvensiz bağlanma ve kaygılı-güvensiz bağlanmadır (Ainsworth, 1989). Güvenli bağlanmada çocuk, bakım verenin her ihtiyacına zamanında, tutarlı ve doğru bir şekilde yanıt verdiğini deneyimlediği için dış dünyayı keşfetme noktasında zorlanmaz. Bakım verenin güvenlik üssü olduğunu bilen çocuk dünyayı keşfetme noktasında cesurdur ve geri döndüğünde onu bekleyen birinin olduğunu bilir (Karen, 1990). Kaçıngan-güvensiz bağlanmada çocuk çaresizlik anları da dahil birçok anında bakım verenin kayıtsız kaldığını deneyimlediği için onunla iletişimini minimum düzeye indirgemektedir. Ayrıldıktan sonra tekrar bir araya gelmelerini umursamaz ve ilgisini başka yöne çevirir (Santrock, 2012). Son olarak kaygılı-güvensiz bağlanmada bakım veren çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusunda tutarsız bir davranış örüntüsüne sahiptir. Bu bağlanma türünde bakım veren ihtiyaçların karşılanması konusunda istikrarlı bir tutum sergilenmemektedir (Belsky vd., 1984). Bu davranış örüntüsü çocuğun bakım verenin her an gidebileceğine dair yanılsamalara sahip olmasına neden olmaktadır. Böylece çocuk dış dünyayı keşfetme noktasında yeterince cesur olamadığı için yetişkinlikte bunun sancılarını kuracağı ilişkilerde ve diğer alanlarda çekmektedir.

Ainsworth'ün Yabancı Durum Deneyi ve Bowlby'nin bakım veren-bebek arasındaki ilişki üzerine yapmış olduğu çalışmalar *Bağlanma Kuramının* mihenk taşıdır. Bağlanma bireyin çevresiyle olan etkileşiminde uyumunu sağlayan ve doğuştan gelen biyolojik bir yatkınlıktır. Kişilerarası ilişkilerin temelini oluşturan; seslenme, gülme, ağlama, emme gibi davranışlar ile gözlenebilen ve yarınki ilişkiler için model niteliğinde olan bir ilişki modeli olarak ifade edilmektedir (Kesebir vd., 2011). Güvenli bağlanmayla birlikte annenin bebeğe karşı merhameti, ilgisi ve koşulsuz sevgisi sayesinde yaşam boyu sahip olduğu ilişkilerin sağlam temeller üzerine kurulması sağlanmaktadır. Bakım veren bebeğin güvende hissetme duygusunu sağlarsa, yetişkinlikte insan ilişkilerinde başarılı ve özgüven sahibi bireylerin yetişmesi muhtemeldir (Yavuzer, 2019). Ancak bakım veren tarafından bebeğin güven duygusu doyurulmadığı takdirde sosyal hayatında kurduğu ilişkilerde de ötekine karşı güvensizlik örüntüsü devam ettirilmektedir. Ayrıca bu ilk olumsuz yaşantılar sebebiyle kişi kendisinin ilgi görmeye değer olup olmadığını hayatının her anında sorgulamaya devam edecektir. Güvenli bağlanmanın olmadığı durumlarda bireyin; özgüveninin düşük, sosyal olarak işlevselliğinin zayıf ve kişilerarası etkileşimde ötekini anlamada güçlük çektiği görülmektedir (Collins, 1996).

Çocuğu hayata hazırlayan anne ve babalar onun tutum ve davranışlarını bir oyun hamuru misali şekillendirerek hayata hazırlarlar. Ebeveyn tutumları, kişinin tutarlılık düzeyi, iletişim becerisi, sosyal hayattaki girişkenliği, özgüveni, uyumlu oluşu, problem çözme kabiliyeti ve emosyonel stratejileri etkin kullanabilmesi üzerinde kritik bir öneme sahiptir (Çağdaş ve Seçer, 2010). Ebeveynlerin olumlu ya da olumsuz tutum ve davranışları bu oyun hamurunun şekillenmesindeki aracılardır. Bu tutum ve davranışlar sağlıklı bir zeminde olduğu takdirde çocuk bağımsız, yetkin ve özgüveni yüksek bir yetişkin olarak sosyal hayata kazandırılır. Çocuklar aile ilişkilerinin uyum içinde olduğu bir ortamda koşulsuz sevgi ve saygı çerçevesinde büyütüldüklerinde; olumlu benlik, özsaygı ve yeterlik duygusuna sahip olurlar (Maccoby ve Martin, 1984). Çocuk ebeveynleri tarafından cesaretlendirilirse yaşamının ilerleyen aşamalarında kurmuş olduğu ilişkilerde özgüveni yüksek tutumlar sergiler (Cüceloğlu, 2015). Aksine çocuk olumsuz ve tutarsız bir aile ikliminde büyüdüğü takdirde yeterli bir benlik duygusuna sahip olamazken özgüven noktasında da problemler yaşamaktadır (Ersanlı, 2013). Bu bağlamda, ebeveyn

tutumu yetişkinlik çağının sosyal, bilişsel ve psikolojik birçok yönüne dokunarak bireylerin hayatındaki kritik rolünü ispatlamayı başarmıştır.

Ebeveyn tutumu çocuğun birçok yönden gelişimini sağlarken aynı zamanda kişilik üzerinde de etkisini göstermektedir. İçine doğmuş olunan aile yapısıyla birlikte çocuğa gösterilen tutum onun kişilik gelişimi üzerinde yordayıcıdır (Kaya vd., 2012). Ayrıca bebeğin doğduğu ilk andan itibaren bakım veren ile kurmuş olduğu ilişki yetişkinlik dönemindeki birey olabilme yoluna da ışık tutmaktadır. Yaşamın erken dönemlerindeki sağlıklı anne-bebek ve baba-bebek bağlanmasının çocuk üzerinde geliştirici, iyileştirici ve kişiliğin oluşmasında olumlu etkileri vardır (Bowlby 1997). Kohut'a (2021) göre ise bebek kendilik çekirdeği ile doğar ve varlığını çevresine özellikle de anne ve babasına sunmak ister. Çocuğun kişilik gelişimi, aldığı ilk ''kendiliğinden var olan nesnelere'' daha doğrusu anne ve babasından görmüş olduğu tutuma bağlıdır (Kohut, 2021). Sağlıklı bir bireyin kendilik algısının oluşumunda anne ve babanın çocuğun davranışlarını doğru bir tutumda ve doğru bir zamanda aynalaması önemlidir. Kohut'a (2021) göre çocuğun doğru aynalanmasına ek olarak idealize etme ve bütünleşmenin de bu aşamada sorunsuz bir şekilde ilerlemesi gerekmektedir. Bu süreç yetişkinlik dönemindeki sağlıklı duygu, düşünce ve davranışlara da göz kırpacaktır. Çocuklar ebeveynleri tarafından duygusal olarak doyurulduğu takdirde yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerde başarılı ve özgüven sahibi bireyler olarak kendilerini gösterirler (Yavuzer, 2019). Tüm bu bilgiler ışığında erken dönem ebeveyn tutumları üzerine yapılan sayısız çalışma neticesinde kavrama dair birçok kuramsal yaklaşım modeline rastlamak mümkündür.

2.3.2 Anne baba tutumuna dair kuramsal yaklaşımlar

2.3.2.1 Psikodinamik yaklaşım

Psikanalitik yaklaşım, ebeveynin çocuktan beklentisiyle dış dünyanın talepleri arasındaki çatışma ortamının kaçınılmaz olduğunu savunmaktadır. Bu çatışma hali ve ebeveynin çocuğa yönelik tutumu onun psikoseksüel, psikososyal ve kişilik gelişimlerinde etkilidir (Darling ve Steinberg, 1993). Freud'un psikanalitik yaklaşımında süperegonun ebeveyn tutumu ile bağlantısı dikkat çekmektedir. Süperego çocukluk döneminde ebeveyn ve toplum tarafından sahip olunan tutumların etkileşimi neticesinde gelişim ve değişim göstererek şekillenmektedir

(Boeree, 2009). Bu çerçevede, bireysel farklılıkların ortaya çıkmasında doğuştan gelen libidinal enerji ve aile iklimi arasındaki etkileşim psikodinamik bakış açısına göre oldukça önemlidir.

2.3.2.2 Davranışçı model

Davranışçı kurama göre anne ve babanın çocuğa karşı gözlenebilen tepki örüntüleri, tutumdan daha kritik bir yere sahiptir. Davranışçı model tüm bireylerin aynı doğduğunu ve çevresindeki etkileşimler neticesinde davranışlarının şekillendiğini savunmaktadır (Doğru, 2017). Locke (1999) insan zihninin doğuştan boş bir levhadan meydana geldiğini savunmakta ve bu boş levhanın başta ebeveyn tutumları ardından ise sosyal çevredeki deneyimlerle işlendiğini dile getirmektedir. Bu bağlamda, davranışçı modele göre bireyin farklılıkları ve çevreye adapte olma süreci ebeveyn tutum ve davranışlarından geçer. Küçük Albert Deneyini literatüre kazandıran davranışçı kuramın öncü isimlerinden biri de John Watson'dur. Watson yaptığı sayısız çalışmalar sonucunda şu iddiada bulunur: ''Bana bir düzine sağlıklı bebek verin, onları kendi kurduğum dünya düzeninde yetiştireyim. Sizi temin ederim ki istediğim çocuğu istediğim karakter haline getirerek doktor, sanatçı, tüccar, avukat ve hatta bir dilenci ya da hırsız yapabilirim'' (Bruno, 1982). Sonuç olarak bebeğin yetiştiği ortamdaki davranış örüntüleri ve ebeveyn tutumları onun kişiliğinin şekillenmesinde etkilidir.

2.3.2.3 Sosyal öğrenme kuramı

Klasik davranışçı model tüm öğrenme süreçlerinin pekiştirme yoluyla çevreden deneyimlendiği iddiasında bulunması sebebiyle Albert Bandura tarafından yetersiz görülmektedir. Ona göre insanlar, ötekini bazı durumlarda gözlemleyerek öğrenme eylemini gerçekleştirebilir. Bandura tarafından geliştirilen *Sosyal Öğrenme Modeli* öğrenmenin sosyal ortamda; etkileşim, gözlem ve taklit yoluyla gerçekleşen bir süreç olduğu temeline dayanmaktadır (Tatlıoğlu, 2021). Bu çerçevede, birey bir modelin eylemi gerçekleştirmesinin ardından bu eylemi uygun şekilde taklit ederek öğrenme sürecini tamamlar. Örneğin; daha önce çim biçmemiş bir kişi başka birini gözlemleyerek çim biçme makinesini nasıl çalıştırıp kullanacağını öğrenebilir.

Bu kurama göre çocuk; anne, baba ve çevreden gördüğü birtakım davranışları körü körüne taklit ederek öğrenebilir (Horner ve Whiten, 2005). Bandura *Bobo-Doll Deneyi* ile çocukların gözlemledikleri saldırgan davranışları taklit ettiklerini

ispatlamıştır. Deney 3-6 yaş arası anaokulu çağındaki 24 çocuğun üç gruba ayrılması ile gerçekleştirilmiştir. İlk deney grubuna şişme plastik bir bebeğe şiddet uygulayan yetişkininin filmi izletilirken, ikinci gruba ise oyuncağa iyi davranan bir yetişkinin filmi izletilmiştir. Son grup ise kontrol grubu tayin edilerek bebeğe dair herhangi bir içerik izletilmemiştir. Film izletildikten hemen sonra kontrol grubu ve deney grupları filmdeki şişme bebekle aynı odaya konulur. Deneyin birinci aşamasının sonucunda, şiddet içerikli filme maruz kalan çocukların oyuncak bebeğe şiddet uyguladığı, diğer grubun ise bebeğe zarar vermediği gözlemlenmiştir (Bandura, 2001). Deneyin bir sonraki aşamasında ise çocuklara şiddetin cezalandırıldığı, iyi davranışın ödüllendirildiği ve herhangi bir geri bildirimin olmadığı üç farklı sona sahip olan kısa filmler izletilmiştir. Daha önce bebeğe şiddet uygulayan grup cezanın olduğu bir son gördüğü için saldırgan davranışlarını bastırmıştır (Laughey, 2010). Bu deney sonucunda; çocukların televizyondaki yetişkinin agresyonunu gözlem yoluyla taklit ederek davranış örüntüsüne dahil ettiği ispatlanmıştır. Bu modele göre çocuklar çevresindeki kişilerle nasıl iletişim kuracağını rol model aldıkları ebeveynleri gözlem yoluyla taklit ederek öğrenirler. Çocuk anne ve babasının bir başkasına karşı göstermiş olduğu şiddet eğilimini gözlemleyerek bu davranışın onay görebilir bir davranış örüntüsü olduğunu düşünebilir (Bouton, 2022).

Bandura sosyal öğrenme teorisinin ardından ortaya atmış olduğu *Sosyal Bilişsel Modelde* ise çocuğun çevreyi gözlemleyerek öğrenmesinin yanı sıra bilişsel kapasitesinin ve inanç sisteminin de denkleme dahil edilmesi gerektiğini savunmaktadır. Kişi bir durumun üstesinden gelemeyeceğine inandığı takdirde kaçınma davranışı gösterirken başarabileceğine inandığı durumlara yönelik hamleler yapmaya daha çok eğilimlidirler. Bu da kişinin kendisini bilip tanıması olan öz yeterlik kavramına atıf yapmaktadır (Bandura, 2001). Sonuç olarak ebeveynin öz yeterliği yüksek ise çocuk yetiştirme ve ona rol model olma noktasında daha başarılı olması muhtemeldir.

2.3.3 Baumrind'in anne baba tutumuna dair sınıflandırması

Alanyazında en çok kabul gören ebeveyn tutum modelinin temelini Baumrind'in laboratuvar ortamında gerçekleştirdiği ebeveyn çocuk deneyleri sonucundaki çalışmaları oluşturmaktadır. Baumrind ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşimi inceleyerek anne baba modeliyle ilişkili denklemde dört farklı boyutun ele alındığını ifade etmektedir (Yılmaz, 2000). Bunlar; ebeveyn kontrolü, ebeveyn-çocuk

etkileşiminde açıklık, olgunluk beklentisi ve bakım/destek boyutlarıdır (Baumrind, 1995). Ebeveyn kontrol boyutu, anne ve babanın koyduğu kuralların çocuklar tarafından ne derecede dikkate alındığını ifade etmektedir. Açıklık boyutunda ise ebeveynin kural ya da sınır koyarken sebeplerini belirtmesi ve aile hayatına dair alınan kararlarda çocuğun fikirlerinin de önemsendiğinin hissettirilmesi yer almaktadır. Olgunluk beklentisi boyutunda, çocuğun anne ve babası tarafından bilişsel, sosyal ve emosyonel alanlarda başarılı olmaya özendirilmesi dikkate alınmaktadır. Son boyut olan bakım/destek boyutunda ise ebeveyn-çocuk ilişkisindeki sevecen ve samimiyet düzeyinin önemine vurgu yapılmaktadır. Baumrind'in tutum modeli ebeveynin inanç sistemi, değer yargıları ve davranış örüntülerine göre şekillenmektedir (Erdoğan, 2013). Baumrind bu dört boyuttaki farklılaşmaların ebeveyn stillerini ortaya çıkardığını iddia etmiştir. Bu bağlamda, Baumrind'in ebeveyn tutum modeli üç farklı kategoriden meydana gelmektedir. Bunlar; demokratik anne baba tutumu, izin verici anne baba tutumu ve otoriter anne baba tutumudur (Baumrind, 1995). Şekil 2.2'de görüldüğü üzere üç farklı ebeveyn tutumu bu dört alt boyutun yüksek (Y) ve düşük (D) oluşuna göre farklılaşmaktadır.

	Kontrol		**Açık Etkileşim**		**Olgunluk Beklentisi**		**Bakım/Destek**	
	Y	D	Y	D	Y	D	Y	D
Otoriter	*			*	*			*
Demokratik	*		*		*		*	
İzin verici		*	*			*	*	

Şekil 2.2: Baumrind'in (1991) Anne Baba Tutumu Sınıflandırması

Kaynak: (Baumrind, 1991)

Maccoby ve Martin (1984) Baumrind'in ebeveyn tutum sınıflandırmasını duyarlılık (*responsiveness*) ve talepkarlık/denetleme (*demandingness/control*) olmak üzere iki boyutta temellendirerek yeni bir soluk getirmiştir. Duyarlılık boyutunda ebeveynin çocuğun özerkliğine ne düzeyde katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca ebeveynin beklentisiyle çocuğun kabiliyetlerinin uyuşması da bu boyutta dikkat edilen başat etkenlerden biridir. Talepkarlık boyutunda anne ve babanın çocuğun fikirlerini önemseyerek onu aile üyelerinden biri olarak görmesine atıf yapılmaktadır. Ek olarak ebeveynlerin çocuğun sorumluluk alması yönünde beklentisi de bu boyutta değerlendirilir (Steinberg ve Silverberg, 1986). Bu çerçevede Baumrind'in sınıflandırmasına ek olarak izin verici anne baba tutumu iki

alt boyuta ayrılarak değerlendirilmiştir. İzin verici ebeveyn tutumu, müsamahakar izin-verici ve ihmalkar izin-verici anne baba tutumu olmak üzere ikiye ayrılmıştır (Lamborn vd., 1991). Müsamahakar izin-verici tutumda; duyarlılık yüksekken talepkarlık alt boyutu düşüktür. Bu tutumda ebeveynler çocuğa karşı sevecen ve hoşgörülüyken herhangi bir sınır veya kural koyma konusunda başarısızlardır (Durkin, 1995). İhmalkar izin-verici ebeveyn tutumunda hem talepkarlık hem de duyarlılık boyutu düşüktür. Anne ve baba çocuğa karşı sevecen değilken aynı zamanda kural koyucu yönünü de kullanmazlar (Passer ve Smith, 2007).

Ülkemizde de anne baba tutumuna dair çeşitli sınıflandırmalar yapılmıştır. Yavuzer (1990) ebeveyn tutumlarının; koruyucu tutum, kararsız/dengesiz tutum, gevşek tutum, destekleyici/hoşgörülü tutum, ilgisiz/kayıtsız tutum ve otoriter tutum olmak üzere altı tip olduğunu ifade etmektedir. Eldeleklioğlu ve Kuzgun (1999) ise anne baba tutumunu istekçi-koruyucu tutum, demokratik tutum ve otoriter tutum olmak üzere üç başlıkta incelemiştir. Araştırmada Baumrind'in ebeveyn tutumu sınıflandırma modeli baz alınarak; otoriter anne baba tutumuna, izin verici anne baba tutumuna ve demokratik anne baba tutumuna değinilmektedir. Başka bir ebeveyn tutum türü ise aşırı koruyucu veya *helikopter ebeveyn* modelidi. Bu ebeveynler çocuğu için yaşayan, ona göre hayatını planlayan ve yöneten anne baba profilini ifade etmektedir (Berger ve Luckmann, 2008).

2.3.3.1 Otoriter anne baba tutumu

Otoriter anne baba tutumunda, çocuğun davranışlarının sürekli kontrol edildiğine, duygularının görmezden gelindiğine ve kural koyuculuğun hüküm sürdüğü katı bir üslubun varlığına rastlanmaktadır. Ebeveynler kendi istek ve ihtiyaçlarını çocuklarınınkinden önde tutarlar (Latouf, 2008). Ebeveyn tarafından çocuğun kurallara sorgusuz itaat etmesi beklenirken aynı zamanda aile içi kararlarda çocuğun fikri önemsenmez ve ceza sistemine sıklıkla başvurulur (Baumrind, 1995). Kararlar alınırken çocuğun düşünceleri göz ardı edilerek ebeveynleri tarafından çocuğa söz hakkı tanınmaz (Güngör,2002). Bu ebeveyn tutumunun olduğu ailelerde anne ve baba tarafından konulan kuralların ya da verilen cezaların nedenleri açıklanmazken çocuğa davranışları hakkında geri bildirim verilmez. Çocuklardan yalnızca konulan kurallara itaat etmesi ve sessiz kalması talep edilir (Cüceloğlu, 2023). Körü körüne itaat beklentisi sebebiyle ev ortamında sıklıkla şu cümleler yankılanır: ‘‘Böyle yapacaksın/yapmak zorundasın çünkü ben böyle olmasını

istiyorum.'' Çocuğu yetiştirirken tehdit dilinin kullanılması ve ödül/ceza mekanizmasına mütemadiyen başvurulması katı ebeveyn tutumunda görülmektedir. Çocuğu yetiştirmenin yöntemi cezayla tehdit etmek ya da ceza vermek, ödül vaat etmek ya da ödül vermektir. Ödül ve ceza sistemine sıklıkla başvurulması çocukla ebeveyn arasındaki etkileşimin bağımlılık ve korku temelleri üzerine inşa edilmesine sebebiyet vermektedir. Dalga geçme, utandırma, aşağılama, ayıplama gibi metotlarla çocuk baskı altında tutulurken itaat göstermesi sağlanır (Aydın, 2002).

Otoriter anne baba figürüne sahip çocukların dünyasından bakıldığında birçok olumsuzluğun varlığını görmek mümkündür. Katı bir tutuma maruz kalan çocuklar; sorgulamadan uzak (Şendil, 2003), iletişim kabiliyeti zayıf, pesimist, içe dönük, yeni deneyimlere ilgisiz (Busse, 1969), endişeli, özgüvensiz (Aydın, 2002), edilgen ve boyun eğici kişilik profiline eğilimli olmaktadır. Ayrıca çocuk her kurala uymak zorunda hissettiği için sosyal ortamda da sessiz, kırılgan, manipülasyona açık ve silik bir kişilik yapısı gösterebilir. Bu şekilde yetişen çocuklar dıştan denetimli bir kişilik göstermektedirler (Lamborn vd., 1991). Kural koyucuların olduğu bir aile ikliminde büyüyen çocuklar duygularını bastırmaya eğilimlidirler. Böylece çocuk dış dünyada duygu regülasyonu noktasında problemler yaşamaktadır. Bu tür ebeveynler çocuğa özerkliğini vermemekle birlikte çocuğun duygularını bastırır veya görmezden gelir böylece onun duygularını düzenleme becerisini de elinden alır (Sarıtaş ve Altan, 2018). Ayrıca bu çocuklar kendilerini sürekli çaresiz, savunmasız ve güçsüz hissederler. Hareketleri sürekli kontrol edildiği için kendi bağımsızlığı kazanamaz ve hayatına dair bütün kararları otoritenin vermesini bekler. Akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlandığı için kimi zaman akran zorbalığına maruz kalır. Çocuk her zaman kaygılı bir profile sahip olduğu için ötekiyle sağlıklı ilişkiler kuramaz ve birçok alanda sosyal olarak işlevselliği düşük etiketlemelerine maruz kalır (Özdoğan, 1997).

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde bu tarz ebeveynlerle büyümüş çocukların sigara, alkol, madde kullanımına ve suça eğilimleri yüksek depresif bireyler oldukları saptanmıştır. Bu çocukların sosyal ortamlarda özgüveni düşük, madde kullanımına ve depresyona yatkınlığı görece daha yüksektir (Eldeleklioğlu ve Kuzgun, 1999). Otorite sebebiyle ilgi çekici ve yapıcı ilerlemesi gereken ergenlik dönemi, çatışmalarla dolu sancılı bir sürece dönüşmektedir (Humpyres, 1998).

Çocuk ebeveyni tarafından reddedildiği ve kısıtlandığı için suç işleme eğilimini özellikle ergenlik döneminde açığa çıkarır (Humpyres, 1998).

2.3.3.2 İzin verici anne baba tutumu

Bu ebeveyn tipi çocuk üzerinde otorite kuramayan, çocuğa sınırsız özgürlük alanı tanıyan, kural koyucu olmayan ve aşırı sevgi dolu anne baba tutumu olarak tanımlanmaktadır (Baumrind, 1991). Maccoby ve Martin'e (1983) göre, şımartan ebeveynler çocuklarına karşı yüksek düzeyde ilgi, sıcaklık ve sevgi gösterirken olgunluk beklentisi ve kontrol düzeyleri zayıftır. Bu ebeveynler çocuklarına hayır deme noktasında zorlanırlar. Hayır deseler dahi biraz zaman geçtikten sonra çocuğun ısrarlarına veya ağlama krizlerine boyun eğerek evet deme zorunluluğu hissederler. Bu sebeple müsamahakar ebeveynlerde tutarsızlık boyutu yüksekken çocuğa yönelik kesin kurallar koyma noktasında yetersiz kalınmaktadırlar. Çocuğun dürtüselliğini her koşulda kabul ederek ceza vermekten ve otoritelerini kullanmaktan kaçınırlar (Lotouf, 2008). Çocuğu terbiye etmek ya da susturmak için oyuncak, hediye veya yiyecek gibi rüşvetler verirler (Dalimonte ve Williams, 2020). İzin verici ebeveyn tutumunda, ebeveynin çocuktan talepleri ve beklentileri oldukça azdır. Aksine çocuğun anne ve babadan beklentisi oldukça yüksektir. Gevşek davranışsal kontrol sistemi sergileyen bu ebeveynler her seçimi çocuğa bırakmaktadırlar. Otoriter ebeveyn modelinin aksine bu tür ebeveynleri olan çocuklar daha az psikolojik baskı hissederler ve böylece kendi kurallarını ya da kararlarını verme noktasında cesur davranırlar (Maccoby ve Martin, 1983). Aşırı hoşgörülü olmaya karşın zorlayıcı bir tutum kullanmamaktadırlar. Bunun aksine çocuğu kendi duygularını düzenlemesi yönünde cesaretlendirirler (Baumrind, 1989). Tüm bu bilgiler ışığında bu tür ebeveynlerin bulunduğu ailelerde çocuk merkezli bir yaşantı hakimdir. Bu ebeveyn tutumunda, anne ve babalar çoğu zaman ebeveyn olmaktan ziyade çocuğa arkadaşı olarak yaklaşırlar. İzin verici ebeveyn modeli geç yaşta anne baba olan ya da tek torun vasfını taşıyan çocukların olduğu ailelerde görülmektedir (Yavuzer, 2019).

Araştırmalar aşırı hoşgörülü ebeveynlerin yaklaşımlarının çocuk yetiştirirken birtakım olumsuz sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir (Dalimonte ve Williams, 2020). Bu tür çocuklar anne ve babayı isteklerini yerine getirmeleri noktasında ustaca manipüle edebilirler. Ayrıca çocuk bencil, sorumsuz ve nezaketten bir haber büyütüldüğü için sosyal çevrede de bu davranış örüntülerini göstermektedir. Bu bağlamda sosyal çevre tarafından ise şımarık, talepkar,

olgunlaşmamış, saygısız ve dürtüselliği yüksek bireyler olarak değerlendirilmektedirler. İzin verici ebeveyn tutumu çocukta dürtülerin kontrol altına alınmasını zorlaştırırken benmerkezciliğin artmasına neden olmaktadır (Grolnick, 2003). İzin verici ebeveynler tarafından yetiştirilen çocuklar öz disiplinden yoksun ve kendi kendilerine yetemedikleri için sosyal becerileri zayıftır. Herhangi bir kural ya da yönergeye maruz bırakılmayan çocuğun problem çözme ve doğru kararlar alabilme yeteneği zayıftır. Bu nedenle stresli durumlar karşısında çaresiz hissetmektedirler (Ehrenreich vd., 2014). Aile ilişkilerinde tüm ipleri elinde tutan ve her türlü talebine olumlu yönde karşılık bulan çocuk, sorumluluk duygusundan yoksun olarak büyümektedir (Küçükturan, 2005). Aynı zamanda akademik olarak vasat ya da vasatın üstü bir başarıya sahiplerdir. Ebeveynlerin çocuktan herhangi bir beklentisi ve talebi olmadığı için çocuğun eğitim hayatı da olumsuz yönde etkilenmektedir. Çocuk uğruna emek vereceği bir neden bulamadığı için akademik yarışta görünmez olmayı tercih eder. Alanyazındaki araştırmalar izin verici ebeveynlik ve akademik başarı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu (Masud vd., 2019) ve bu tarz çocukların daha az başarı güdüsüne sahip olduğunu (Dursun, 2010) göstermektedir. Ayrıca literatürdeki araştırmalar izin verici ebeveynlerin yetiştirdiği çocuklarda alkol veya madde kötüye kullanımı gibi alışkanlıklara sahip olma eğiliminin yüksek olduğunu ileri sürmektedir (Berge vd., 2016).

2.3.3.3 Demokratik anne baba tutumu

Demokratik ebeveyn modelinde çocuk yetiştirilirken sıcaklık, otorite, sınır koyma ve özgürlüğü makul miktarda harmanlayan ebeveynler, çocuğun birçok yönden sağlıklı bir gelişim göstermesini hedeflemektedirler. Çocuğa karşı koşulsuz bir sevgi ve saygı varken, çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarına uygun olacak şekilde kendi kararlarını alma noktasında teşvik edilmesi, fikirlerinin önemsenmesi demokratik ebeveyn tutumundaki sağlıklı davranış örüntülerinden bazılarıdır (Sezer ve Oğuz, 2010). Bu tarz dengeli ebeveynler çocuk üzerinde mutlak otorite kurmayan ama belirli sınırlar koyarak çocuğun hayatı keşfetmesine ve kararlar almasına olanak sağlayan anne ve babalardır. Örneğin; bir alışveriş merkezine gidildiğinde çocuğa oyuncak ya da dondurma olmak üzere iki seçenek sunulur ve ardından ona seçme özgürlüğü tanınır. Bu sayede ebeveyn seçenekleri ikiye indirgeyerek sınır koymakta, çocuk ise seçim yapabilme özgürlüğünün tadını çıkarabilmektedir. Ebeveyn koyduğu kurallara uyulmadığı takdirde çocuğa karşı acımasız ve katı cezalar vermez. Bunun

yerine çocuğun bu davranışı sonucu uygun bir mahrumiyet yaşamasına ve hatasının farkına varmasına fırsat verir. Dengeli ebeveyn modelinde, anne ve babalar çocukla fikir alışverişinde bulunarak kurallar koymakta ve konulan kurallara uyulmadığı takdirde çocuğun sorumluluğu almasına yönelik bir tutum sergilenmektedirler. Alanyazındaki çalışmalar demokratik ebeveyn modelinin otoriter ebeveyn modeline kıyasla çocuk yetiştirme bağlamında daha sağlıklı ve tutarlı olduğunu savunmaktadır (Alcaide vd., 2023). Otoriter anne baba tutumundaki çocuğun şahsına yönelik ağır ve acımasız eleştiriler yerine demokratik anne baba modelinde yanlış davranışa yönelik yapıcı bir eleştiri dili vardır (Derman ve Başal, 2013). Çocuğa karşı sıcak, sevgi dolu ve ilgilidirler. Çocukla sağlıklı bir iletişim örüntüsü kuran anne ve baba onun fikirlerini önemser, çocuğu dinler ve saygı gösterir. Otoriter ebeveyn modelinin aksine demokratik ebeveyn modelinde çocuğa her yönüyle saygı duyulmaktadır. Demokratik ebeveyn tutumunda çocuğun tüm haklarına yönelik saygılı bir yaklaşım profili çizilmektedir (Şirin, 2019). Çocuklarını utandırmayı ya da onların yanlış bir davranışı karşısında sevgilerinin yokluğuyla tehdit etmeyi tercih etmezler. Bunun yerine çocuğa iyi ve kötü davranışlarının sonuçlarını açıklayarak farkındalık kazandırırlar. Bu ebeveyn modelinde, anne ve babalar çocuklarına hedefler koyarken onun kabiliyetlerini ve bireysel yetkinliğini dikkate alarak gelişim göstermeleri için desteklerler (Baumrind, 1966). Ayrıca çocuğun gelişim düzeyine uygun olgunluk ve işbirliği beklemekte ve onları davranışlarına yön verirken akıl yürütme yöntemine başvurmaya teşvik etmektedirler.

Demokratik ebeveynler tarafından büyütülen çocukların özsaygı ve özgüvenleri yüksektir. Aynı zamanda sosyal çevresi tarafından sevilen, saygı duyulan ve merak edilen bir imaja sahiplerdir. Demokratik ebeveyn modelinde amaç, çocukların ötekine dair davranışlarının o kişiyi ne yönde etkileyeceği hakkında konuşarak bireye ahlaki muhakeme yetenekleri kazandırılmasıdır (Dekovic ve Janssens, 1992). Böylece yetişkinlikte kolay iletişim kurabilen, empati seviyesi yüksek, sahip olduğu yakın ilişkilerinde sağlıklı bir profil çizebilen girişken bireyler olmayı başarmaktadırlar (Macmull ve Ashkenazi, 2019). Bu ebeveynlerin çocukları akademik yönden yüksek başarı düzeyine sahiplerdir. Ebeveynlerinin desteğini hissetme konusunda tereddüt yaşamayan çocuk akademik başarısını koşullu bir sevgiyi kazanmak için değil öğrenmenin hazzı için önemsemektedir (Hayek vd., 2022). Demokratik ebeveyn tutumuyla büyüyen çocuklar başarılı olmanın yanı sıra

kendi duygularını düzenleme konusunda kabiliyetli, günlük hayatta karşılaştığı problemlere karşı esnek ve oto kontrolü yüksek olan bir kişilik yapısına sahiplerdir (Lamborn vd., 1991). Çocuğa sorumluluk bilinci aşılandığı için kendi kararlarını alma noktasında ve sonuçlarını kabullenme noktasında zorlanmazlar. Demokratik ebeveyn tutumu çocuğa özerklik ve güvenli bağlanmayı kazandırır. Yapılan çalışmalar ebeveynleri tarafından özerkliği desteklenen çocukların kaygı ve depresyon geliştirme ihtimallerinin daha az olduğu yönündedir (Wang vd., 2021).

2.3.4 Anne baba tutumu ve psikopatoloji

Bakım veren ve çocuk etkileşimiyle alakalı erken dönem kalıplar tüm dünyaya yönelik bilişsel şemaları belirleyerek çocuğun güvende olma duygusunu şekillendirmektedir. Anne babanın tutumu, çocukluktan yetişkinliğe kadar tüm yaş gruplarında psikopatoloji ve baş etme mekanizmaları arasında etkili olmaktadır (Ainsworth, 1991). Çocuk ebeveyni duyarlı ve yerinde tepkiler veren biri olarak algılarsa kendisini değerli hissetmekte ve sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir. Ancak çocuk ebeveyni tarafından ilgisizliğe ve güvensiz yetiştirme stillerine maruz kalırsa varlığını değersiz hissetmekte ve sosyal olarak işlevsiz bir birey profili çizmektedir. Bu nedenle ebeveyn tarzlarındaki sıcaklık ve kontrol seviyesi çocukların gelişimlerini etkileyen başat unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Manzeske ve Stright, 2009). Olumsuz ebeveyn tutumu uyumsuz bilişsel şemaları yordadığı için kişiyi stresli ve kaygılı durumlar karşısında psikolojik rahatsızlıklara sürüklemektedir (McGinn ve Cukor, 2012).

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde otoriter, izin verici ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarının çocuğun psikolojik ruh sağlığı üzerinde birçok olumsuz etki bıraktığı görülmektedir. Helikopter ebeveynler çocuğunun her anlamda mükemmel olması hayalleri sebebiyle kurmuş oldukları baskının sonuçlarını tahmin edemezler. Soygüt ve arkadaşları (2008) yürütmüş oldukları çalışmada aşırı koruyucu ebeveyn modelinin çocukların kaygı belirtileriyle pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca başka bir çalışmada helikopter ebeveynle büyütülen çocukların depresyona daha meyilli ve antidepresan kullanımına daha yatkın olduğu tespit edilmiştir (LeMayne ve Buchanon, 2011). Bu ebeveyn tipi çocuklarını biricik, mükemmel ve en üstün olduklarına dair koşullandırdığı için gelecekte narsistik kişiliğin temeli olan şişirilmiş benliğe sahip olmaya meyillidirler (Ekşi, vd., 2020).

Otoriter tutumda sıcaklığın eksikliği ve eleştirilerin aşırılığı birtakım psikolojik rahatsızlıklara neden olmaktadır. Çocukta suçluluk yaratma gibi olumsuz bilişsel kontroller depresyon ve bipolar bozukluğun ortaya çıkmasında etkilidir (Parker, 1993). Otoriter ebeveynlerin kısıtlamaları ve aşırı sınır koyma tutumları çocuğun kendine zarar vermesine ya da öfkesini dizginlemekte zorlanmasına neden olmaktadır. Bu çocuklardan kendi kapasitelerinin üstünde bir akademik başarı beklentisi olması çocukta yetersizlik hissini tetiklemektedir. Yetersiz hisseden çocuk otoritenin varlığını hissetmediği ortamlarda daha saldırgan ve madde kötüye kullanımına meyilli olmaktadırlar. Aynı zamanda otoriter ebeveynlik tutumuna maruz kalan çocukların ergenlik döneminde intihar etmeye dair düşünceleri oldukça fazladır (Donath vd., 2014).

2.3.5 Anne baba tutumunun literatürdeki yansımaları

Parlar ve Özbuk (2023) yürütmüş oldukları çalışmada anne baba tutumlarının utangaçlık düzeyini ne yönde etkilediklerini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubu Üsküdar ilçesine bağlı bir imam hatip okulundaki 343 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmada öğrencilere Anne Baba Tutum Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu dağıtılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre algılanan demokratik ebeveyn tutumu çocuktaki utangaçlık düzeyini azaltırken, aşırı koruyucu ve otoriter tutum utangaçlık seviyesini arttırmaktadır.

Yılmaz ve Kesici (2014) yapmış oldukları çalışmada anne baba tutumları, doğum sırası ve öz-anlayış değişkenleri arasındaki anlamlı farklılıkları incelemiştir. Araştırmanın evreni 375 kız ve 164 erkek olmak üzere 539 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmanın verileri t-test ve ANOVA kullanılarak analiz edilmiştir. Bu çalışmada Öz-Anlayış Ölçeği ve Anne-Baba Tutumu Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler neticesinde demokratik ebeveyn tutumu ve öz anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumunda negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda demokratik ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumları ile doğum sırası arasında anlamlı düzeyde fark görülmüştür.

Kars ve arkadaşları (2019) yürütmüş oldukları çalışmada ergenlerde anne baba tutumunun duygu düzenleme ve iyilik hali yönünden ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu Kastamonu İl Sağlık Müdürlüğü Devlet Hastanesi

çalışanlarının ortaöğretime devam eden çocukları oluşturmaktadır. Çalışma 50 kız ve 40 erkek olmak üzere 90 ergenden oluşmaktadır. Analiz için Duygu Düzenleme Ölçeği, Anne-Baba Tutum Ölçeği ve Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği Ergen Formu uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda demokratik ebeveyn tutumunun işlevsel olmayan duygu düzenleme, yaşam kontrolü ve anlamlandırılması arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca otoriter ebeveyn modeliyle çocuğun işlevsel olmayan duygu düzenleme ve olumlu kendilik algısı arasında negatif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Temel ve Türkoğlu (2019) yürütmüş oldukları çalışmada kırsalda ve şehirde yaşayan, anaokulu çocuklarının sosyal becerilerini anne ve baba tutumunun ne yönde etkilediğini incelemişlerdir. Araştırma evreni Konya ili Kadınhanı ilçesine bağlı köylerde anaokuluna devam eden 140 çocuk ile Konya ili Karatay ilçesindeki 180 anaokulu çocuğundan oluşmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Beceriler Değerlendirme Ölçeği ve Anne-Babalık Stilleri ve Boyutları Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma analizleri sonucunda şehirde yaşayan çocuklarda ebeveyn tutumunun cinsiyet, eğitim düzeyi ve kardeş sayısı yönünden anlamlı bir farklılığa neden olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda demokratik, otoriter ve izin verici tutumun kırsal bölgede yaşayan çocukların sosyal becerilerinde anlamlı bir farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir.

Teke ve arkadaşları (2019) yapmış oldukları çalışmada algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu Konya ili Selçuklu ilçesinde bulunan iki ilkokulda eğitim gören 9-11 yaş arasındaki 427 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada Anne-Baba Tutum Ölçeği ve çocuklar için Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde is Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde demokratik tutum ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir fark bulunmazken otoriter ebeveyn tutumu ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Bahadır ve Sürücü (2019) tarafından yürütülen çalışmada lise öğrencilerinin kariyer planlaması yaparken ebeveynlerinin tutumlarından ne yönde etkilendiği incelenmiştir. Araştırma evreni Kırşehir ilindeki fen ve anadolu liselerinde eğitim gören 198 erkek ve 201 kız öğrenci olmak üzere toplam 399 lise öğrencisinden meydana gelmektedir. Veri toplama aracı olarak Anne-Baba Tutumları Ölçeği ve Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği dağıtılmıştır. Yapılan regresyon analizleri

sonucunda ebeveyn tutumlarının kariyer planlama noktasındaki hedef belirleme, problem çözme ve plan yapma yönünden yordayıcı bir rol üstlendiği tespit edilmiştir. Ayrıca mesleklerle alakalı bilgi toplamada otoritenin yordayıcı olduğu saptanmıştır.

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde; araştırmanın evrenine, kullanılan veri toplama araçlarına, veri toplama işlemine, bu verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere, ölçeklerin gerçerlik/güvenirlik analizlerine ve araştırma modeline değinilmektedir.

3.1 Araştırma Evreni

Araştırmanın örneklemini, 18 yaş ve üzeri 232 kadın ve 113 erkek olmak üzere toplam 345 kişi oluşturmaktır. Araştırmada örnekleme tarzı olarak kartopu yöntemi tercih edilmiştir.

3.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla ‘‘Sosyo-demografik Bilgi Formu (Ek-C)’’, yetişkin çağı duygu düzenleme becerilerini saptamak için ‘‘Duygu Düzenleme Ölçeği (Ek-D)’’, bilişsel esneklik kabiliyetlerine yönelik bilgi almak için ‘‘Bilişsel Esneklik Envanteri (Ek-E)’’, çocukluk çağı anne baba tutumlarına dair detayları öğrenmek adına ‘‘Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk Formu (Ek- F)’’ uygulanmıştır.

3.2.1 Sosyo-demografik bilgi formu

Araştırma örneklemini oluşturan katılımcıların demografik bilgilerini (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi vb.) öğrenmek amacıyla Sosyo-demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Sosyo-demografik Bilgi Formu aracılığıyla örneklem grubunun duygu düzenleme becerilerini, bilişsel esneklik kabiliyetlerini ve çocukluk çağı anne baba tutumlarını yordayacağı düşünülen demografik değişkenlere dair bilgi edinmek hedeflenmiştir.

3.2.2 Duygu düzenleme ölçeği

Araştırmada yetişkin bireylerin duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) kullanılmıştır. Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen 10 maddelik DDÖ bireylerin duygularıyla başa çıkma mekanizmalarını ve ötekiyle kurulan duygusal bağı ölçmeyi hedeflemektedir. Bu ölçekte alınan yüksek puanlar bireyin yüksek duygu düzenleme becerilerine sahip olduğunu göstermektedir. Her madde 7'li likert tipindedir (1=Hiç doğru değil, 7=Tamamen doğru) ve katılımcıların kendileri için en kapsayıcı aralığı seçerek işaretlemeleri beklenmektedir. Aynı zamanda ölçek, ''bilişsel yeniden değerlendirme'' ve ''bastırma'' olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu 6 madde, bastırma alt boyutu ise 4 madde içermektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunda bireyin olumlu veya olumsuz yaşantılar karşısında duygularını regüle edebilme gücü ölçülmektedir. Bastırma alt boyutunda ise bireylerin pozitif ya da negatif duygularını ötekinden saklayabilme kabiliyeti değerlendirilmektedir. DDÖ geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda; bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .79 olarak saptanmışken, bastırma alt boyutunun iç tutarlılık kat sayısı .73 olarak bulunmuştur. Her iki alt boyutun üç ay arayla test-tekrar test güvenirlik katsayıları .69 olarak hesaplanmıştır (Gross ve John, 2003).

DDÖ'nün Türkçe uyarlaması Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından ortaya atılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında da 7'li likert tipi ölçeklendirme kullanılmıştır. Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) yürütmüş oldukları çalışmada bastırma alt boyutunun Cronbach alfa katsayısını .73 bulurken, bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunu ise .78 olarak hesaplamıştır. Aynı zamanda test-tekrar test güvenirliği bastırma alt boyutu için .72 olarak bulunurken, bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için .74 olarak saptanmıştır.

3.2.3 Bilişsel esneklik envanteri

Araştırmada yetişkin bireylerin bilişsel esneklik becerilerini ölçmek adına Bilişsel Esneklik Envateri (BEE) kullanılmıştır. Dennis ve Wander Val (2010) tarafından yapılan BEE, kişilerin stresli durumlar karşısında ne kadar uyumlu tepkiler geliştirebildiklerini ve yetkin alternatif çözüm yolları üretebilme düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşmakla birlikte 5'li likert

(1=Hiç uygun değil, 5=Tamamen uygun) şeklinde bir yapıya sahiptir. Aynı zamanda envanter ‘‘alternatifler’’ ve ‘‘kontrol’’ olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alternatifler alt boyutu 13 maddeden (1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20) oluşmakla birlikte, bireyin yaşantısı boyunca maruz kaldığı durumlara yönelik alternatif çözüm yolları geliştirebilme gücüne ölçmektedir. Kontrol alt boyutu ise 7 maddeden (2, 4, 7, 9, 11, 15, 17) oluşmaktadır ve bireyin zorlu deneyimler karşısında öz kontrolünü sağlayabilmeye dair inancını ölçmektedir. Envanterde 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler ters madde olarak analize dahil edilmektedir. Ölçek geliştirilirken iki aşamalı bir yöntem kullanılmıştır ve güvenirlik analizleri test-tekrar testi yapılarak saptanmıştır. Bu analizler ışığında ölçeğin tamamının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ilk aşama için .90 iken ikinci aşama için .91 olarak hesaplanmıştır. Alternatifler alt boyutu için iç tutarlılık birinci ve ikinci aşamalarda .91 olarak bulunmuştur. Kontrol alt boyutu için ise ilk aşamada iç tutarlılık .86 iken ikinci aşamada .84 olarak hesaplanmıştır.

Envanter Gülüm ve Dağ (2012) tarafından Türkçe ’ye uyarlanmıştır. Araştırma Hacettepe Üniversitesi’nde eğitim gören 266 lisans öğrencisiyle yürütülmüştür (Gülüm ve Dağ, 2012). Yapılan analizler sonucunda; ölçeğin tamamı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90, alternatifler alt boyutu için .89 ve kontrol alt boyutu için .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar testi çalışmaları ise 104 kişiyle tekrar irtibata geçilerek yapılmıştır. Bu uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin yüksek geçerlik ve güvenirlik değerlerine sahip olduğu saptanmıştır.

3.2.4 Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları ölçeği- çocuk formu (KAET-Ç)

Araştırmada yetişkin bireylerin çocukluk çağı anne baba tutumlarına yönelik davranışlarını değerlendirmek için Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu (KAET-Ç) uygulanmıştır. Form Perris ve arkadaşları (1980) tarafından geliştirilmiş bir öz bildirim envanteridir. Ölçek başlangıçta 81 madde ve 14 alt boyut olarak tasarlanmıştır. Ancak katılımcıların ölçek sorularını çok uzun zaman dilimlerinde çözmesi ve bazı maddeleri anlamamaları neticesinde 64 soruya indirgenmiştir (Arriendell vd., 1999). Ardından 64 maddelik ölçeğin soru sayısının tekrar azaltılarak 27 maddeye ve son olarak 23 maddeye düşürülerek bu araştırmada da kullanılan KAET-Ç formu ortaya çıkmıştır (Winefiel vd., 1994). Aynı zamanda envanter için 4’lü likert tipi (1= Hiçbir zaman, 4= Her zaman) tercih edilmiştir. Bu

ölçeğin 23 maddelik kısa formunda üç alt boyut ortaya çıkmaktadır. ‘‘Duygusal sıcaklık’’ alt boyutu 7 maddeden (2, 6, 9, 12, 14, 19, 23), ‘‘aşırı koruyuculuk’’ alt boyutu 9 maddeden (3, 5, 8, 10, 11, 17, 18, 20, 22) ve ‘‘reddedicilik’’ alt boyutu ise 7 maddeden (1, 4, 7, 13, 15, 16, 21) oluşmaktadır. Duygusal sıcaklık alt boyutunda ebeveynlerin çocuklarına karşı olan şefkati ve destekleyici tutumuna yönelik cevaplar istenmektedir. Aşırı koruyuculuk alt boyutunda ebeveynin çocuğa yönelik kontrolcü tutumuna vurgu yapılmaktadır. Son olarak reddedicilik alt boyutunda ise ebeveynin çocuğa yönelik eleştirel ve yargılayıcı tutumu değerlendirilmektedir. Ölçekte yer alan 17. madde ters olarak kodlanmaktadır.

Ölçek Dirik ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Yapılan araştırmada Bursa ilinde yaşayan 271 yetişkin bireye KAET-Ç ölçeği uygulanmış ve çok yönlü varyans analizi (MANOVA) ile sonuçlar elde edilmiştir. Dirik ve arkadaşlarının (2015) yaptığı güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach alfa değerleri anne için; duygusal sıcaklık alt boyutunda .75, aşırı koruyuculuk alt boyutunda .72 ve reddedicilik alt boyutunda ise .64 olarak bulunmuştur. Babaya dair Cronbach alfa analizleri sonucunda duygusal sıcaklık alt boyutu .79, aşırı koruyuculuk alt boyutu .73 ve reddedicilik alt boyutu ise .71 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları anneler yönünden .60 ve .79 arasında bulunmuşken, babalar adına .62 ve .80 arasında saptanmıştır.

3.3 Verilerin Toplanması

Araştırma öncesi İstanbul Gedik Üniversitesi Etik Kurul Komisyonundan uygulama için gerekli tüm izinler alınmıştır. Araştırmaya yönelik tüm veriler Google Forms aracılığıyla elde edilmiştir. İlk etapta örneklem grubunu oluşturan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylere sosyal platformlar aracılığıyla araştırma linki iletilmiştir. Katılımcı bu linke tıkladığında karşısına ilk önce ‘‘Gönüllü Bilgilendirme Formu’’ (Ek-B) çıkmaktadır. Onam formunda anketi yapan kişinin hangi okulda olduğu, hangi amaçla bu çalışmayı yürüttüğü, anketin süresi, katılım şartları, araştırma konusuna dair bilgilendirmeler, yanıtların gizliliği ve gönüllülük esasına dair açıklamalarda bulunulmuştur. Tüm bu bilgiler çerçevesinde araştırmaya yönelik herhangi bir soru işaretinin yaşanması halinde katılımcıların araştırmacıya ulaşabilecekleri mail adresi de bilgilendirme metnine eklenmiştir. Ardından ise örneklem grubunun araştırmaya katılımı için onay alınmıştır. Alınan onay sonrasında

katılımcıya sırasıyla; ‘‘Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)’’, ‘‘Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk Formu (KAET-Ç)’’ ve ‘‘Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)’’ uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin yönergeleri ölçeklerle birlikte verilmiştir.

3.4 Verilerin Analizi

Araştırmaya dair tüm verilerin analizi için IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin verilerin normallik analizleri sonucunda normal dağılım gösterdikleri saptanmıştır. Aynı zamanda analizlerde gruplar arası karşılaştırmalar iki grup (cinsiyet, yetiştiği aile yapısı, psikiyatrik tanı varlığı, psikolojik destek durumu) arasında gerçekleşiyorsa t testi uygulanmıştır. Ancak karşılaştırma ikiden fazla grup (eğitim durumu, mesleki durum, medeni durum, kardeş sayısı) arasında gerçekleşmişse tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların birbirleriyle olan ilişkisini görmek için Pearson korelasyon analizi tercih edilmiştir. Araştırma boyunca yapılan tüm analizlerdeki güven aralığı %95 ($p<.05$) olarak belirlenmiştir.

3.5 Araştırma Modeli

Bu araştırmada yetişkin bireylerin duygu düzenleme becerileri, bilişsel esneklik düzeyleri ve çocukluk çağı anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenebilmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.6 Kullanılan Ölçek Verilerinin Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) Değerleri

Çizelge 3.1: Ölçek Verilerinin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Anne Tutumu Toplam	0.315	0.083
Duygusal Anne	-0.119	-0.683
Reddedici Anne	1.224	1.342
Koruyucu Anne	0.300	-0.484
Baba Tutumu Toplam	0.230	0.315

Çizelge 3.1: (Devamı) Ölçek Verilerinin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Duygusal Baba	0.098	0.131
Reddedici Baba	1.497	1.634
Koruyucu Baba	0.498	-0.355
Alternatifler	-0.660	0.006
Kontrol Gücü	-0.177	-0.740
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	-0.182	-0.479
Bastırma Gücü	0.129	-0.621

Verilerin Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olduğu takdirde normal dağılım gösterebileceği belirtilmektedir. Bu bağlamda Çizelge 3.1' de yer alan veriler incelendiğinde ''Reddedici Baba'' alt boyutu dışında kalan bütün alt boyutların verilerinin normal dağılıma sahip olduğu saptanmıştır. Reddedici Baba alt boyutunda demografik değişkenlerden iki değişkene sahip olanlar için ''Mann-Whitney U Testi'' uygulanırken üç ve daha fazla değişkene sahip olanlar için ise ''Kruskal Wallis Testi'' yöntemi uygulanmıştır. Kalan tüm alt boyutlar normal dağılım gösterdiği için iki değişkenli demografik bilgilerde ''Bağımsız Örneklem T-Testi'' üç ve daha fazla değişkenli demografik bilgilerde ise ''Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)'' uygulanmıştır. Yapılan ANOVA analizleri sonucunda anlamlı farklar tespit edilen alt boyutlar için Post-Hoc yöntemlerine başvurulmuştur.

3.7 Kullanılan Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları

Çizelge 3.2: Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçekler	Alt Faktörler	Cronbach's Alpha
KAET-Ç Formu Baba	Reddedici Baba	.884
	Duygusal Baba	.879
	Koruyucu Baba	.824
KAET-Ç Formu Anne	Reddedici Anne	.853
	Duygusal Anne	.854
	Koruyucu Anne	.822
Duygu Düzenleme Ölçeği	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	.777
	Bastırma Gücü	.685
Bilişsel Esneklik Envanteri	Alternatifler	.925
	Kontrol Gücü	.873

*p<.05

4. BULGULAR

Bu bölümde katılımcılardan elde edilen verilerin analiziyle oluşturulmuş araştırma hipotezleri ve sorularına ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1 Katılımcıların Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

Çizelge 4.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	232	67.2
	Erkek	113	32.8
Eğitim Durumu	İlköğretim	39	11.3
	Lise	63	18.3
	Üniversite	200	58
	Lisansüstü/Doktora	43	12.5
Mesleki Durum	Öğrenci	81	23.5
	Çalışıyor	160	46.4
	Çalışmıyor	84	24.3
	Emekli	20	5.8
Medeni Durum	Eşini Kaybetmiş	9	2.6
	Boşanmış	10	2.9
	Evli	148	42.9
	Bekar/İlişkisi Var	62	18
	Bekar/İlişkisi Yok	116	33.6
Kiminle Yaşıyor	Aile	191	55.4
	Ev Arkadaşı	18	5.2
	Tek Başına	35	10.1
	Eşiyle/Partneriyle	101	29.3
Ebeveynlerin Medeni Durumu	Eşini Kaybetmiş	44	12.8
	Boşanmış	21	6.1
	Birlikte	280	81.2

Çizelge 4.1: (Devamı) Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişkenler		N	%
Kardeş Sayısı	Bir Tane	100	29
	İki Tane	93	27
	Üç Tane	75	21.7
	4 ve Daha Fazlası	77	22.3
Yetiştirildiği Aile Yapısı	Çekirdek Aile	293	84.9
	Geniş Aile	52	15.1
Anne Hayatta Mı	Evet	309	89.6
	Hayır	36	10.4
Annenin Eğitim Durumu	Okur-Yazar Değil	47	13.6
	İlköğretim Mezunu	211	61.2
	Lise Mezunu	61	17.7
	Üniversite Mezunu	23	6.7
	Lisansüstü/Doktora	3	0.9
Baba Hayatta Mı	Evet	296	85.8
	Hayır	49	14.2
Babanın Eğitim Durumu	Okur-Yazar Değil	9	2.6
	İlköğretim Mezunu	201	58.3
	Lise Mezunu	68	19.7
	Üniversite Mezunu	58	16.8
	Lisansüstü/Doktora	9	2.6
Kronik Rahatsızlık	Evet	63	18.3
	Hayır	283	81.7
Psikiyatrik Tanı	Evet	32	9.3
	Hayır	313	90.7
Psikolojik Destek	Evet	111	32.2
	Hayır	234	67.8
Bağımlılık Yapıcı Madde	Yok	216	62.6
	Sigara	114	33
	Alkol	15	4.3

4.2 Yetişkin Bireylerde Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri ve Çocukluk Çağı Anne-Baba Tutumları ile Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

4.2.1 Araştırma ölçekleri ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi

Çizelge 4.2: Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		Cinsiyet	N	Ort.	SS.	t (p)
Bilişsel Esneklik Envanteri	**Alternatifler**	Kadın	232	4.57	1.27	1.618
		Erkek	113	4.33	1.29	(.107)
	Kontrol Gücü	Kadın	232	3.50	1.35	-5.416
		Erkek	113	4.34	1.35	(**.000***)
Duygu Düzenleme Envanteri	**Bilişsel Yeniden Değerlendirme**	Kadın	232	4.00	0.70	2.901
		Erkek	113	3.74	0.94	(**.004***)
	Bastırma Gücü	Kadın	232	3.18	0.95	-0.622
		Erkek	113	3.25	1.13	(.534)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu Anne	**Anne Tutumu Toplam**	Kadın	232	2.22	0.35	0.397
		Erkek	113	2.20	0.35	(.691)
	Duygusal Anne	Kadın	232	2.59	0.71	.982
		Erkek	113	2.51	0.73	(.332)
	Reddedici Anne	Kadın	232	1.67	0.62	-1.645
		Erkek	113	1.80	0.69	(.101)
	Koruyucu Anne	Kadın	232	2.39	0.74	1.098
		Erkek	113	2.30	0.64	(.273)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu Baba	**Baba Tutumu Toplam**	Kadın	232	2.07	0.39	-0.967
		Erkek	113	2.11	0.40	(.334)
	Duygusal Baba	Kadın	232	2.42	0.77	2.742
		Erkek	113	2.17	0.78	(**.006***)
	Reddedici Baba	Kadın	232	1.58	0.60	-4.648
		Erkek	113	1.96	0.89	(**.000***)
	Koruyucu Baba	Kadın	232	2.21	0.75	0.380
		Erkek	113	2.21	0.64	(.970)

Araştırma verilerini görmek adına; Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ), anne ve baba tutumları için ayrı olarak uygulanan Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu (KAET-Ç) puanlarının cinsiyete göre farklılıklarını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi analizine başvurulmuştur. Yapılan analizler sonucunda; BEE alt ölçeklerinden ‘‘Kontrol Gücü’’ boyutunda erkeklerin puanlarının (X= 4.34), kadınların puanlarından (X= 3.50) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır [$t(343)$=-5.416, p<.05)]. Bu ölçeğin cinsiyet ile olan diğer alt boyutlarındaki karşılaştırmalar sonucunda anlamlı bir fark elde edilememiştir (p>.05).

DDÖ alt ölçeklerinden ‘‘Bilişsel Yeniden Değerlendirme’’ boyutunda kadınların puanlarının (X= 4.00), erkeklerin puanlarından (X= 3.74) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [t(343)= 2.901, p<.05)]. Bu ölçeğin cinsiyet ile olan diğer alt boyutlarındaki karşılaştırmalar sonucunda anlamlı bir fark elde edilememiştir (p>.05).

KAET-Ç anne için cevaplanan alt ölçeklerin cinsiyet ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark elde edilememiştir. KAET-Ç baba için cevaplanan alt ölçeklerden ‘‘Duygusal Baba’’ boyutunda kadınların puanlarının (X= 2.42), erkeklerin puanlarından (X= 2.17) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [t(343)= 2.742, p<.05)]. Aynı ölçeğin diğer bir alt boyutu olan ‘‘Reddedici Baba’’ alt boyutunda ise erkeklerin puanlarının (X= 1.96), kadınların puanlarından (X= 1.58) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [t(343)= -4.648, p<.05)]. KAET-Ç baba için cevaplanan diğer alt ölçeklerin cinsiyet ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>.05).

4.2.2 Araştırma ölçekleri ile kişinin yetiştiği aile türü arasındaki ilişkinin incelenmesi

Çizelge 4.3: Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Yetiştiği Aile Türüne Göre Karşılaştırılması

		Aile Türü	N	Ort.	SS.	t (p)
Bilişsel Esneklik Envanteri	**Alternatifler**	Çekirdek	293	3.93	0.77	1.024
		Geniş	52	3.81	0.90	(.307)
	Kontrol Gücü	Çekirdek	293	3.25	0.98	2.098
		Geniş	52	2.93	1.15	(**.037***)
Duygu Düzenleme Envanteri	**Bilişsel Yeniden Değerlendirme**	Çekirdek	293	4.53	1.27	1.292
		Geniş	52	4.28	1.32	(.197)
	Bastırma Gücü	Çekirdek	293	3.71	1.37	-1.969
		Geniş	52	4.13	1.56	(.050)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu Anne	**Koruyucu Anne**	Çekirdek	293	2.37	0.70	0.287
		Geniş	52	2.34	0.79	(.774)
	Duygusal Anne	Çekirdek	293	2.60	0.72	2.293
		Geniş	52	2.36	0.65	(**.022***)
	Reddedici Anne	Çekirdek	293	1.70	0.65	-1.093
		Geniş	52	1.80	0.63	(.275)

Çizelge 4.3: (Devamı) Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Yetiştiği Aile Türüne Göre Karşılaştırılması

Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu Baba	**Baba Tutumu Toplam**	Çekirdek	293	2.09	0.38	0.859
		Geniş	52	2.04	0.44	(.391)
	Duygusal Baba	Çekirdek	293	2.39	0.77	2.839
		Geniş	52	2.05	0.75	(**.005***)
	Reddedici Baba	Çekirdek	293	1.67	0.69	-4.648
		Geniş	52	1.89	0.89	(**.000***)
	Koruyucu Baba	Çekirdek	293	2.22	0.70	0.435
		Geniş	52	2.17	0.80	(.664)

*p < .05

Yapılan analizler sonucunda; BEE alt ölçeklerinden ‘‘Kontrol Gücü’’ boyutunda çekirdek ailede büyüyenlerin puanlarının (*X*= 3.25), geniş ailede büyüyenlerin puanlarından (*X*= 2.93) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır [*t*(343)= 2.098, *p*<.05)].

DDÖ alt boyutlarında kişinin yetiştiği aile yapısı ile yapılan karşılaştırmalar sonucunda anlamlı bir fark görülmemiştir (*p*>.05).

KAET-Ç anne için cevaplanan alt ölçeklerden ‘‘Duygusal Anne’’ boyutunda çekirdek ailede büyüyenlerin puanlarının (*X*= 2.60), geniş ailede büyüyenlerin puanlarından (*X*= 2.36) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [*t*(343)= 2.293, *p*<.05)]. KAET-Ç baba için cevaplanan alt ölçeklerden ‘‘Duygusal Baba’’ boyutunda çekirdek ailede büyüyenlerin puanlarının (*X*= 2.39), geniş ailede büyüyenlerin puanlarından (*X*= 2.05) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [*t*(343)= 2.839, *p*<.05)]. Aynı ölçeğin diğer bir alt boyutu olan ‘‘Reddedici Baba’’ alt boyutunda ise geniş ailede büyüyen bireylerin puanlarının (*X*= 1.89), çekirdek ailede büyüyen bireylerin puanlarından (*X*= 1.67) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [*t*(343)= -4.648, *p*<.05)].

4.2.3 Araştırma ölçekleri ile kişinin annesinin hayatta olup olmadığı arasındaki ilişkinin incelenmesi

Çizelge 4.4: Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Annesinin Hayatta Olup Olmadığına Göre Karşılaştırılması

		Anne	**N**	**Ort.**	**SS.**	**t (p)**
Bilişsel Esneklik Envanteri	**Alternatifler**	Evet	309	3.97	0.73	4.331
		Hayır	36	3.38	1.07	(**.000***)
	Kontrol Gücü	Evet	309	3.23	0.99	1.572
		Hayır	36	2.95	1.15	(.117)

Çizelge 4.4: (Devamı) Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Annesinin Hayatta Olup Olmadığına Göre Karşılaştırılması

Duygu Düzenleme Envanteri	**Bilişsel Yeniden Değerlendirme**	Evet	309	4.53	1.28	1.529
		Hayır	36	4.18	1.29	(.127)
	Bastırma Gücü	Evet	309	3.68	1.38	-3.957
		Hayır	36	4.64	1.40	(**.000***)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu Anne	**Anne Tutumu Toplam**	Evet	309	2.23	0.36	1.762
		Hayır	36	2.12	0.32	(.079)
	Duygusal Anne	Evet	309	2.62	0.70	3.772
		Hayır	36	2.15	0.72	(**.000***)
	Reddedici Anne	Evet	309	1.67	0.62	-3.342
		Hayır	36	2.05	0.78	(**.001***)
	Koruyucu Anne	Evet	309	2.39	0.72	1.909
		Hayır	36	2.15	0.63	(.057)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu Baba	**Duygusal Baba**	Evet	309	2.38	0.76	2.814
		Hayır	36	1.99	0.82	(**.005***)
	Reddedici Baba	Evet	309	1.65	0.67	-4.102
		Hayır	36	2.17	1.00	(**.000***)
	Koruyucu Baba	Evet	309	2.22	0.75	0.513
		Hayır	36	2.15	0.64	(.608)
	Baba Tutumu Toplam	Evet	309	2.08	0.39	-0.325
		Hayır	36	2.10	0.39	(.746)

*p < .05

Yapılan analizler sonucunda; BEE alt ölçeklerinden ‘‘Alternatifler’’ boyutunda annesi hayatta olan kişilerin puanlarının (*X*= 3.97), annesi hayatta olmayan kişilerin puanlarından (*X*= 3.38) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır [*t*(343)= 4.331, *p*<.05)].

DDÖ alt ölçeklerinden ‘‘Bastırma Gücü’’ boyutunda annesi hayatta olmayan kişilerin puanlarının (*X*= 4.64), annesi hayatta olan kişilerin puanlarından (*X*= 3.68) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır [*t*(343)=-3.957, *p*<.05)].

KAET-Ç anne için cevaplanan alt ölçeklerden ‘‘Duygusal Anne’’ boyutunda annesi hayatta olan kişilerin puanlarının (*X*= 2.62), annesi hayatta olmayan kişilerin puanlarından (*X*= 2.15) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır [*t*(343)= 3.772, *p*<.05)]. Aynı ölçeğin diğer bir alt boyutu olan ‘‘Reddedici Anne’’ alt boyutunda ise annesi hayatta olmayan kişilerin puanlarının (*X*= 2.05), annesi hayatta olan kişilerin puanlarından (*X*= 1.67) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [*t*(343)= -3.342, *p*<.05)]. KAET-Ç baba için cevaplanan alt ölçeklerden ‘‘Duygusal Baba’’ boyutunda annesi hayatta olan bireylerin puanlarının (*X*= 2.38), annesi

hayatta olmayan bireylerin puanlarından (*X*= 2.05) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [*t*(343)= 2.814, *p*<.05)]. Aynı ölçeğin diğer bir alt boyutu olan ‘‘Reddedici Baba’’ alt boyutunda ise annesi hayatta olmayan bireylerin puanlarının (*X*= 2.17), annesi hayatta olan bireylerin puanlarından (*X*= 1.65) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [*t*(343)= -4.102, *p*<.05)].

4.2.4 Araştırma ölçekleri ile kişinin babasının hayatta olup olmadığı arasındaki ilişkinin incelenmesi

Çizelge 4.5: Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Babasının Hayatta Olup Olmadığına Göre Karşılaştırılması

		Baba	N	Ort.	SS.	t (p)
Bilişsel Esneklik Envanteri	**Alternatifler**	Evet	296	3.95	0.74	2.189
		Hayır	49	3.68	1.04	(**.029***)
	Kontrol Gücü	Evet	296	3.22	1.00	0.884
		Hayır	49	3.08	1.10	(.377)
Duygu Düzenleme Envanteri	**Bilişsel Yeniden Değerlendirme**	Evet	296	4.51	1.29	0.713
		Hayır	49	4.37	1.24	(.476)
	Bastırma Gücü	Evet	296	3.75	1.41	-0.898
		Hayır	49	3.94	1.36	(.370)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu Anne	**Anne Tutumu Toplam**	Evet	296	2.23	0.35	2.449
		Hayır	49	2.10	0.37	(**.015***)
	Duygusal Anne	Evet	296	2.63	0.69	4.084
		Hayır	49	2.19	0.75	(**.000***)
	Reddedici Anne	Evet	296	1.68	0.61	-2.115
		Hayır	49	1.90	0.79	(**.035***)
	Koruyucu Anne	Evet	296	2.39	0.71	1.542
		Hayır	49	2.22	0.68	(.124)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu Baba	**Baba Tutumu Toplam**	Evet	296	2.10	0.38	2.403
		Hayır	49	1.96	0.46	(**.017***)
	Duygusal Baba	Evet	296	2.37	0.76	2.071
		Hayır	49	2.12	0.88	(**.039***)
	Reddedici Baba	Evet	296	1.70	0.70	-0.175
		Hayır	49	1.72	0.88	(.861)
	Koruyucu Baba	Evet	296	2.24	0.71	1.904
		Hayır	49	2.03	0.72	(.058)

*p < .05

Yapılan analizler sonucunda; BEE alt ölçeklerinden ‘‘Alternatifler’’ boyutunda babası hayatta olan kişilerin puanlarının (*X*= 3.95), babası hayatta olmayan kişilerin puanlarından (*X*= 3.68) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır [*t*(343)= 2.189, *p*<.05)]. DDÖ ölçeğinin tüm alt boyutlarının kişinin

babasının hayatta olup olmadığına yönelik değişken analizleri ile karşılaştırılması sonucunda herhangi bir anlamlı fark elde edilememiştir (p>.05).

KAET-Ç anne için cevaplanan alt ölçeklerden ‘‘Anne Tutumu Toplam’’ boyutunda babası hayatta olan kişilerin puanlarının (X= 2.23), babası hayatta olmayan kişilerin puanlarından (X= 2.10) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [t(343)= 2.449, p<.05)]. Aynı ölçeğin diğer bir alt boyutu olan ‘‘Reddedici Anne’’ alt boyutunda ise babası hayatta olmayan kişilerin puanlarının (X= 1.90), babası hayatta olan kişilerin puanlarından (X= 1.68) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür [t(343)= -2.115, p<.05)]. Son olarak ölçeğin ‘‘Duygusal Anne’’ boyutunda babası hayatta olan kişilerin puanlarının (X= 2.39), babası hayatta olmayan kişilerin puanlarından (X= 2.22) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [t(343)= 1.542, p<.05)]. Ayrıca KAET-Ç baba için cevaplanan alt ölçeklerden ‘‘Baba Tutumu Toplam’’ boyutunda babası hayatta olan kişilerin puanlarının (X= 2.10), babası hayatta olmayan kişilerin puanlarından (X= 1.96) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [t(343)= 2.403, p<.05)].

4.2.5 Araştırma ölçekleri ile kişinin kronik rahatsızlık değişkeni ilişkisi

Çizelge 4.6: Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Kronik Rahatsızlık Değişkeniyle Karşılaştırılması

		Kronik	N	Ort.	SS.	t (p)
Bilişsel Esneklik Envanteri	**Alternatifler**	Evet	63	3.57	1.08	-3.785
		Hayır	282	3.99	0.70	(**.000***)
	Kontrol Gücü	Evet	63	2.76	1.17	-3.866
		Hayır	282	3.30	0.95	(**.000***)
Duygu Düzenleme Envanteri	**Bilişsel Yeniden Değerlendirme**	Evet	63	1.39	1.39	-2.429
		Hayır	282	1.24	1.24	(**.016***)
	Bastırma Gücü	Evet	63	4.28	1.55	3.187
		Hayır	282	3.66	1.35	(**.002***)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu Anne	**Anne Tutumu Toplam**	Evet	63	2.16	0.37	-1.399
		Hayır	282	2.23	0.35	(.163)
	Duygusal Anne	Evet	63	2.24	0.72	-4.013
		Hayır	282	2.64	0.69	(**.000***)

Çizelge 4.6: (Devamı) Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Kronik Rahatsızlık Değişkeniyle Karşılaştırılması

	Reddedici Anne	Evet	63	1.95	0.71	3.265
		Hayır	282	1.66	0.62	(**.001***)
	Koruyucu Anne	Evet	63	2.27	0.78	-1.069
		Hayır	282	2.38	0.70	(.286)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu Baba	**Baba Tutumu Toplam**	Evet	63	2.12	0.40	0.762
		Hayır	282	2.08	0.39	(.447)
	Duygusal Baba	Evet	63	1.99	0.82	-3.952
		Hayır	282	2.41	0.75	(**.000***)
	Reddedici Baba	Evet	63	2.12	0.96	5.243
		Hayır	282	1.61	0.63	(**.000***)
	Koruyucu Baba	Evet	63	2.24	0.76	0.329
		Hayır	282	2.21	0.71	(.742)

*p<.05

Yapılan analizler sonucunda; BEE alt ölçeklerinden ‘‘Alternatifler’’ boyutunda kronik rahatsızlığı olmayan kişilerin puanlarının (*X*= 3.99), kronik rahatsızlığı olan kişilerin puanlarından (*X*= 3.57) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır [*t*(343)= -3.785, *p*<.05)]. Aynı ölçeğin ‘‘Kontrol Gücü’’ boyutunda kronik rahatsızlığı olmayan kişilerin puanlarının (*X*= 3.30), kronik rahatsızlığı olan kişilerin puanlarından (*X*= 2.76) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür [*t*(343)= -3.886, *p*<.05)].

DDÖ alt ölçeklerinden ‘‘Bilişsel Yeniden Değerlendirme’’ boyutunda kronik rahatsızlığı olan kişilerin puanlarının (*X*= 1.39), kronik rahatsızlığı olmayan kişilerin puanlarından (*X*= 1.24) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır [*t*(343)= -2.429, *p*<.05)]. ‘‘Bastırma Gücü’’ boyutunda kronik rahatsızlığı olan kişilerin puanlarının (*X*= 4.28), kronik rahatsızlığı olmayan kişilerin puanlarından (*X*= 3.66) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [*t*(343)= 3.187, *p*<.05)].

KAET-Ç anne için cevaplanan alt ölçeklerden ‘‘Reddedici Anne’’ alt boyutunda kronik rahatsızlığı olan kişilerin puanlarının (*X*= 1.95), kronik rahatsızlığı olmayan kişilerin puanlarından (*X*= 1.66) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [*t*(343)= 3.265, *p*<.05)]. Ölçeğin ‘‘Duygusal Anne’’ alt boyutunda kronik rahatsızlığı olmayan kişilerin puanlarının (*X*= 2.64), kronik rahatsızlığı olan kişilerin puanlarından (*X*= 2.24) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [*t*(343)= -4.013, *p*<.05)]. KAET-Ç baba için cevaplanan alt ölçeklerden ‘‘Duygusal Baba’’ boyutunda kronik rahatsızlığı olmayan kişilerin puanlarının (*X*= 2.41), kronik rahatsızlığı olan kişilerin puanlarından (*X*= 1.99) anlamlı düzeyde yüksek olduğu

bulunmuştur [t(343)= -3.952, p<.05)]. Ölçeğin ‘‘Reddedici Baba’’ alt boyutunda kronik rahatsızlığı olan kişilerin puanlarının (X= 2.12), kronik rahatsızlığı olmayan kişilerin puanlarından (X= 1.61) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [t(343)= 5.243, p<.05)].

4.2.6 Araştırma ölçekleri ile kişinin psikiyatrik tanılı olması arasındaki ilişki

Çizelge 4.7: Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Psikiyatrik Tanılı Olup Olmamasına Göre Karşılaştırılması

		Tanılı	N	Ort.	SS.	t (p)
Bilişsel Esneklik Envanteri	**Alternatifler**	Evet	32	3.48	1.06	-3.221
		Hayır	313	3.96	0.75	(**.001***)
	Kontrol Gücü	Evet	32	2.56	1.31	-3.802
		Hayır	313	3.27	0.95	(**.000***)
Duygu Düzenleme Envanteri	**Bilişsel Yeniden Değerlendirme**	Evet	32	3.76	1.51	-3.427
		Hayır	313	4.57	1.23	(**.001***)
	Bastırma Gücü	Evet	32	4.09	1.65	1.305
		Hayır	313	3.74	1.38	(.193)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu Anne	**Anne Tutumu Toplam**	Evet	32	2.25	0.35	0.597
		Hayır	313	2.21	0.35	(.551)
	Duygusal Anne	Evet	32	2.11	0.70	-3.872
		Hayır	313	2.61	0.70	(**.000***)
	Reddedici Anne	Evet	32	2.20	0.79	4.534
		Hayır	313	1.66	0.61	(**.000***)
	Koruyucu Anne	Evet	32	2.45	0.74	0.704
		Hayır	313	2.35	0.71	(.482)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu Baba	**Baba Tutumu Toplam**	Evet	32	2.21	0.46	1.903
		Hayır	313	2.07	0.39	(.058)
	Duygusal Baba	Evet	32	2.38	0.76	2.814
		Hayır	313	1.99	0.82	(**.005***)
	Reddedici Baba	Evet	32	2.27	0.98	4.757
		Hayır	313	1.64	0.67	(**.000***)
	Koruyucu Baba	Evet	32	2.36	0.79	1.221
		Hayır	313	2.20	0.71	(.223)

*p < .05

Yapılan analizler sonucunda; BEE alt ölçeklerinden ‘‘Alternatifler’’ boyutunda psikiyatrik tanılı olmayan kişilerin puanlarının (X= 3.96), psikiyatrik tanılı olan kişilerin puanlarından (X= 3.48) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır [t(343)= -3.221, p<.05)]. Diğer bir alt boyut olan ‘‘Kontrol Gücü’’ boyutunda psikiyatrik tanılı olmayan kişilerin puanlarının (X= 3.27), psikiyatrik

tanılı olan kişilerin puanlarından (*X*= 2.56) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır [*t*(343)= -3.802, *p*<.05)].

DDÖ alt ölçeklerinden 'Bilişsel Yeniden Değerlendirme'' boyutunda psikiyatrik tanılı olmayan kişilerin puanlarının (*X*= 4.57), psikiyatrik tanılı olan kişilerin puanlarından (*X*= 3.76) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır [*t*(343)= -3.427, *p*<.05)].

KAET-Ç anne için cevaplanan alt ölçeklerden ''Reddedici Anne'' alt boyutunda psikiyatrik tanılı olan kişilerin puanlarının (*X*= 2.20), psikiyatrik tanılı olmayan kişilerin puanlarından (*X*= 1.66) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [*t*(343)= 4.534, *p*<.05)]. Ölçeğin ''Duygusal Anne'' alt boyutunda psikiyatrik tanılı olmayan kişilerin puanlarının (*X*= 2.61), psikiyatrik tanılı olan kişilerin puanlarından (*X*= 2.11) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [*t*(343)= -3.872, *p*<.05)]. KAET-Ç baba için cevaplanan alt ölçeklerden ''Duygusal Baba'' boyutunda psikiyatrik tanılı olan kişilerin puanlarının (*X*= 2.38), psikiyatrik tanılı olmayan kişilerin puanlarından (*X*= 1.99) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [*t*(343)= 2.814, *p*<.05)]. Ölçeğin ''Reddedici Baba'' alt boyutunda psikiyatrik tanılı olan kişilerin puanlarının (*X*= 2.27), psikiyatrik tanılı olmayan kişilerin puanlarından (*X*= 1.64) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [*t*(343)= 4.757, *p*<.05)].

4.2.7 Araştırma ölçekleri ile kişinin psikolojik destek arasındaki ilişki

Çizelge 4.8: Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Psikolojik Destek Alıp Almadığına Göre Karşılaştırılması

		Destek	N	Ort.	SS.	t (p)
Bilişsel Esneklik Envanteri	**Alternatifler**	Evet	111	3.81	0.88	-1.616
		Hayır	234	3.96	0.75	(.107)
	Kontrol Gücü	Evet	111	2.88	1.04	-4.069
		Hayır	234	3.35	0.96	(**.000***)
Duygu Düzenleme Envanteri	**Bilişsel Yeniden Değerlendirme**	Evet	111	4.24	1.44	-2.502
		Hayır	234	4.61	1.18	(**.013***)
	Bastırma Gücü	Evet	111	3.67	1.52	-0.930
		Hayır	234	3.82	1.35	(.353)

Çizelge 4.8: (Devamı) Ölçeklerden Alınan Puanların Kişinin Psikolojik Destek Alıp Almadığına Göre Karşılaştırılması

Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu Anne	**Anne Tutumu Toplam**	Evet	111	2.24	0.33	0.767
		Hayır	234	2.20	0.36	(.443)
	Duygusal Anne	Evet	111	2.49	0.76	-1.356
		Hayır	234	2.60	0.69	(.176)
	Reddedici Anne	Evet	111	1.83	0.68	2.245
		Hayır	234	1.66	0.62	(**.025***)
	Koruyucu Anne	Evet	111	2.39	0.70	0.485
		Hayır	234	2.35	0.72	(.628)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu Baba	**Baba Tutumu Toplam**	Evet	111	2.20	0.41	0.524
		Hayır	234	2.08	0.38	(.601)
	Duygusal Baba	Evet	111	2.32	0.85	-0.188
		Hayır	234	2.34	0.74	(.851)
	Reddedici Baba	Evet	111	1.78	0.82	1.343
		Hayır	234	1.67	0.68	(.180)
	Koruyucu Baba	Evet	111	2.20	0.72	-0.289
		Hayır	234	2.22	0.72	(.773)

*p < .05

Yapılan analizler sonucunda; BEE alt ölçeklerinden ‘‘Kontrol Gücü’’ boyutunda psikolojik destek almayan kişilerin puanlarının (X= 3.35), psikolojik destek alan kişilerin puanlarından (X= 2.88) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır [t(343)= -4.069, p<.05)].

DDÖ alt ölçeklerinden ‘‘Bilişsel Yeniden Değerlendirme’’ boyutunda psikolojik destek almayan kişilerin puanlarının (X= 4.61), psikolojik destek alan kişilerin puanlarından (X= 4.24) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır [t(343)= -2.502, p<.05)].

KAET-Ç anne için cevaplanan alt ölçeklerden ‘‘Reddedici Anne’’ alt boyutunda psikolojik destek alan kişilerin puanlarının (X= 1.83), psikolojik destek almayan kişilerin puanlarından (X= 1.66) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [t(343)= 2.245, p<.05)]. KAET-Ç baba için cevaplanan alt boyutların psikolojik destek değişkeniyle analizleri sonucunda anlamlı bir fark elde edilememiştir (p>.05).

4.2.8 Araştırma ölçekleri ile kişinin eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi

4.2.8.1 Duygu düzenleme envanteri ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki

Çizelge 4.9: Duygu Düzenleme Ölçeğinde Alınan Puanların Kişinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

		Eğitim	N	Ort.	SS.	F (p)
Duygu Düzenleme Envanteri	**Bilişsel Yeniden Değerlendirme**	İlköğretim	39	4.10	1.46	
		Lise	63	4.21	1.39	4.651
		Üniversite	200	4.55	1.17	(**.003***)
		Lisansüstü/Doktora	43	4.99	1.27	
	Bastırma Gücü	İlköğretim	39	4.55	1.17	
		Lise	63	4.17	1.46	10.459
		Üniversite	200	3.65	1.34	(**.000***)
		Lisansüstü/Doktora	43	3.07	1.38	

*p <.05

Yapılan analizler sonucunda Duygu Düzenleme Ölçeği ‘‘Bilişsel Yeniden Değerlendirme’’ alt ölçeğinden alınan puanların eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [$F(2.794)=4.651$, $p<.05$]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; lisansüstü/doktora mezunu olan katılımcıların bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının (Ort=4.99), ilköğretim mezunu katılımcıların puanlarından (Ort= 4.10) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca lisansütü/doktora mezunu olan katılımcıların bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının (Ort=4.99), lise mezunu olan katılımcıların puanlarından (Ort=4.21) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Duygu Düzenleme Ölçeğinin ‘‘Bastırma Gücü’’ alt ölçeğinden alınan puanların eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [$F(2.794)=10.459$, $p<.05$]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; ilköğretim mezunu olan katılımcıların bastırma gücü puanlarının (Ort=4.55), üniversite mezunu olan katılımcıların puanlarından (Ort=3.65) ve lisansüstü/doktora mezunu katılımcıların puanlarından (Ort=3.07) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca lise mezunu katılımcıların bastırma gücü puanlarının (Ort=4.17), lisansüstü/doktora mezunu katılımcıların puanlarından (Ort=3.07) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.2.8.2 Bilişsel esneklik envanteri ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki

Çizelge 4.10: Bilişsel Esneklik Envanterinde Alınan Puanların Kişinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

		Eğitim	N	Ort.	SS.	F (p)
Bilişsel Esneklik Envanteri	**Alternatifler**	İlköğretim	39	3.14	1.04	
		Lise	63	3.77	0.92	20.506
		Üniversite	200	4.02	0.61	(**.000***)
		Lisansüstü/Doktora	43	4.32	0.63	
	Kontrol Gücü	İlköğretim	39	2.54	1.07	
		Lise	63	3.20	1.03	8.050
		Üniversite	200	3.25	0.92	(**.000***)
		Lisansüstü/Doktora	43	3.57	1.08	

*p <.05

Yapılan analizler sonucunda Bilişsel Esneklik Envanteri ‘‘Alternatifler’’ alt ölçeğinden alınan puanların eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [$F(2.794)=20.506$, $p<.05$]. Analizlerin normal dağılım göstermediği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tamhane) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; lise mezunu olan katılımcıların alternatifler alt boyutu puanlarının (Ort=3.77), ilköğretim mezunu olan katılımcıların puanlarından (Ort=3.14) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca üniversite mezunu olan katılımcıların puanlarının (Ort=4.02), lise mezunu olan katılımcıların puanlarından (Ort=3.77) ve ilköğretim mezunu olanların puanlarından (Ort=3.14) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak lisansüstü/doktora mezunu olan katılımcıların alternatifler puanlarının (Ort=4.32), ilköğretim mezunu olan katılımcıların puanlarından (Ort=2.54), lise mezunu olanların puanlarından (Ort=3.20) ve üniversite mezunu olanların puanlarından (Ort=3.25) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Bilişsel Esneklik Envanteri ‘‘Kontrol Gücü’’ alt ölçeğinden alınan puanların eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [$F(2.794)=8.050$, $p<.05$]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; lise mezunu olan katılımcıların kontrol gücü puanlarının (Ort=3.20), ilköğretim mezunu olanların puanlarından (Ort=2.54) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca üniversite mezunu olan katılımcıların puanlarının (Ort=3.25), ilköğretim mezunu olanların puanlarından (Ort=2.54) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak lisansüstü/doktora mezunu olan

katılımcıların kontrol gücü puanlarının (Ort=3.57), ilköğretim mezunu olan katılımcıların puanlarından (Ort=2.54) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

4.2.8.3 KAET-Ç formu ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki

Çizelge 4.11: KAET-Ç Formundan Alınan Puanların Kişinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

		Eğitim	N	Ort.	SS.	F (p)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu	**Duygusal Anne**	İlköğretim	39	1.89	0.70	
		Lise	63	2.27	0.87	7.514
		Üniversite	200	2.37	0.72	(**.000***)
		Lisansüstü/Doktora	43	2.66	0.73	
	Duygusal Baba	İlköğretim	39	2.01	0.69	
		Lise	63	2.51	0.79	10.625
		Üniversite	200	2.65	0.66	(**.000***)
		Lisansüstü/Doktora	43	2.78	0.66	

*p <.05

Yapılan analizler sonucunda KAET-Ç Formu ‘‘Duygusal Anne’’ alt ölçeğinden alınan puanların eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [$F(2.794)=7.514$, $p<.05$]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; lise mezunu olan katılımcıların duygusal anne puanlarının (Ort=2.27), ilköğretim mezunu olanların puanlarından (Ort=1.89) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca üniversite mezunu olan katılımcıların puanlarının (Ort=2.37), ilköğretim mezunu olanların puanlarından (Ort=1.89) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak lisansüstü/doktora mezunu olan katılımcıların duygusal anne puanlarının (Ort=2.66), ilköğretim mezunu olanların puanlarından (Ort=1.89) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Yapılan analizler sonucunda KAET-Ç Formu ‘‘Duygusal Baba’’ alt ölçeğinden alınan puanların eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [$F(2.794)=10.625$, $p<.05$]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; üniversite mezunu olan katılımcıların duygusal baba puanlarının (Ort=2.65), ilköğretim mezunu olanların puanlarından (Ort=2.01) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca lisansüstü/doktora mezunu olan katılımcıların puanlarının (Ort=2.78), ilköğretim mezunu olanların puanlarından (Ort=2.01) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

KAET-Ç Formu diğer alt boyutlarına eğitim düzeyi bazında uygulanan ANOVA testleri sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

4.2.9 KAET-Ç formu puanları ile çalışma durumu arasındaki ilişki

Çizelge 4.12: KAET-Ç Formundan Alınan Puanların Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

		Çalışma Durumu	N	Ort.	SS.	F (p)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu	**Duygusal Baba**	Öğrenci	81	2.45	0.74	4.782 (**003***)
		Çalışıyor	160	2.39	0.75	
		Çalışmıyor	84	2.25	0.80	
		Emekli	20	1.77	0.87	
	Reddedici Anne	Öğrenci	81	1.65	0.52	5.643 (**.001***)
		Çalışıyor	160	1.65	0.60	
		Çalışmıyor	84	1.77	0.75	
		Emekli	20	2.24	0.69	
	Duygusal Anne	Öğrenci	81	2.77	0.67	9.353 (**.000***)
		Çalışıyor	160	2.62	0.65	
		Çalışmıyor	84	2.41	0.81	
		Emekli	20	1.94	0.50	

*p<.05

Yapılan analizler sonucunda KAET-Ç Formu ‘‘Duygusal Baba’’ alt ölçeğinden alınan puanların bireyin çalışma durumu ile arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(3.506)=4.782, p<.05]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; çalışan katılımcıların duygusal baba puanlarının (Ort=2.39), emekli katılımcıların puanlarından (Ort=1.77) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrenci olan katılımcıların puanlarının (Ort=2.45), emekli katılımcıların puanlarından (Ort=1.77) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. KAET-Ç Formu ‘‘Reddedici Anne’’ alt ölçeğinden alınan puanların bireyin çalışma durumu ile arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir [F(3.506)=5.643, p<.05]. Analizlerin normal dağılım göstermediği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tamhane) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; emekli katılımcıların reddedici anne puanlarının (Ort=2.24), öğrenci katılımcıların puanlarından (Ort=1.65) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca emekli katılımcıların puanlarının (Ort=2.24), çalışan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Son olarak KAET-Ç Formu ‘‘Duygusal Anne’’ alt ölçeğinden alınan puanların bireyin çalışma durumu ile arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı

görülmektedir [$F(3.506)=4.782$, $p<.05$]. Analizlerin normal dağılım göstermediği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tamhane) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; çalışanların puanlarının (Ort=2.62), emekli katılımcıların puanlarından (Ort=1.94) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrenci katılımcıların puanlarının (Ort=2.77), emekli katılımcıların puanlarından (Ort=1.94) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır. KAET-Ç Formu diğer alt boyutları, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri boyutlarının çalışma durumu bazında uygulanan ANOVA testleri sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir.

4.2.10 Araştırma ölçekleri ile kişinin medeni durumu arasındaki ilişki

4.2.10.1 Bilişsel esneklik envanteri ile medeni durum arasındaki ilişki

Çizelge 4.13: Bilişsel Esneklik Envanterinden Alınan Puanların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

		Medeni Durumu	N	Ort.	SS.	F (p)
Bilişsel Esneklik Envanteri	**Alternatifler**	Eşini kaybetmiş	9	2.95	0.99	9.252 (**.000***)
		Boşanmış	10	2.88	0.96	
		Evli	148	3.90	0.85	
		Bekar/İlişkisi Var	62	4.08	0.66	
		Bekar/İlişkisi Yok	116	4.01	0.64	

*p<.05

Yapılan analizler sonucunda Bilişsel Esneklik Envanteri ‘‘Alternatifler’’ alt ölçeğinden alınan puanlarının medeni durum grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [$F(4.781)=9.252$, $p<.05$]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; bekar/ilişkisi olmayan bireylerin alternatifler puanlarının (Ort=4.01), boşanmış olan katılımcıların puanlarından (Ort=2.88) ve eşini kaybedenlerin puanlarından (Ort=2.95) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca bekar/ilişkisi olan katılımcıların puanlarının (Ort=4.08), eşini kaybetmiş olan katılımcıların puanlarından (Ort=2.95) ve boşanmış olanların puanlarından (Ort=2.88) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak evli olan katılımcıların bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının (Ort=3.90), boşanmış olan katılımcıların puanlarından (Ort=2.88) ve eşini kaybetmiş olanların puanlarından (Ort=2.95) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

4.2.10.2 KAET-Ç formu ile medeni durum arasındaki ilişki

Çizelge 4.14: KAET-Ç Formundan Alınan Puanların Kişinin Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması

		Medeni Durumu	N	Ort.	SS.	F (p)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu	**Reddedici Anne**	Eşini kaybetmiş	9	2.08	0.49	4.194 (**.003***)
		Boşanmış	10	2.19	0.88	
		Evli	148	1.77	0.70	
		Bekar/İlişkisi Var	62	1.74	0.69	
		Bekar/İlişkisi Yok	116	1.56	0.49	
	Duygusal Anne	Eşini kaybetmiş	9	2.21	0.52	7.354 (**.000***)
		Boşanmış	10	2.17	0.89	
		Evli	148	2.39	0.78	
		Bekar/İlişkisi Var	62	2.81	0.64	
		Bekar/İlişkisi Yok	116	2.57	0.58	

*p<.05

Yapılan analizler sonucunda KAET-Ç Formu ‘‘Reddedici Anne’’ alt ölçeğinden alınan puanlarının medeni durum grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(4.781)=4.194, p<.05]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; boşanmış bireylerin reddedici anne puanlarının (Ort=2.19), bekar/ilişkisi olmayan katılımcıların puanlarından (Ort=1.56) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. KAET-Ç Formu ‘‘Duygusal Anne’’ alt ölçeğinden alınan puanlarının medeni durum grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(4.781)=7.354, p<.05]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; bekar/ilişkisi olan bireylerin puanlarının (Ort=2.81), evli katılımcıların puanlarından (Ort= 2.39) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca bekar/ilişkisi olmayan bireylerin puanlarının (Ort=2.57), evli katılımcıların puanlarından (Ort= 2.39) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.2.11 Araştırma ölçekleri ile kişinin ebeveynlerinin medeni durumu ilişkisi

4.2.11.1 Duygu düzenleme ölçeği ile kişinin ebeveynlerinin medeni durumu arasındaki ilişki

Çizelge 4.15: Duygu Düzenleme Ölçeğinden Alınan Puanların Kişinin Ebeveynlerinin Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması

		Medeni Durumu	N	Ort.	SS.	F (p)
Duygu Düzenleme Ölçeği	**Bilişsel Yeniden Değerlendirme**	Eşini Kaybetmiş	44	4.47	1.11	3.646 (**.027***)
		Boşanmış	21	3.77	1.22	
		Birlikte	280	4.55	1.30	

p<.05

Yapılan analizler sonucunda Duygu Düzenleme Ölçeği ‘‘Bilişsel Yeniden Değerlendirme’’ alt ölçeğinden alınan puanlarının ebeveynlerin medeni durum grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(2.146)=3.646, p<.05]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; ebeveynleri birlikte olan bireylerin bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının (Ort=4.55), boşanmış bireylerin puanlarından (Ort=3.77) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

4.2.11.2 KAET-Ç formu ile kişinin ebeveynlerinin medeni durumu arasındaki ilişki

Çizelge 4.16: KAET-Ç Formundan Alınan Puanların Kişinin Ebeveynlerinin Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması

		Medeni Durumu	N	Ort.	SS.	F (p)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu	**Duygusal Anne**	Eşini Kaybetmiş	44	2.25	0.69	5.163
		Boşanmış	21	2.56	0.83	(**.006***)
		Birlikte	280	2.62	0.70	
	Koruyucu Anne	Eşini Kaybetmiş	44	2.10	0.64	3.783
		Boşanmış	21	2.29	0.74	(**.024***)
		Birlikte	280	2.41	0.71	
	Duygusal Baba	Eşini Kaybetmiş	44	1.97	0.80	7.014
		Boşanmış	21	2.14	1.01	(**.001***)
		Birlikte	280	2.41	0.74	
	Koruyucu Baba	Eşini Kaybetmiş	44	1.91	0.68	5.345
		Boşanmış	21	2.06	0.86	(**.005***)
		Birlikte	280	2.27	0.70	

*p<.05

Yapılan analizler sonucunda KAET-Ç Formu ‘‘Duygusal Anne’’ alt ölçeğinden alınan puanların kişinin ebeveynlerinin medeni durum grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(2.146)=5.163, p<.05]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; ebeveynleri birlikte olan bireylerin duygusal anne puanlarının (Ort=2.62), eşini kaybetmiş olan katılımcıların puanlarından (Ort=2.25) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. KAET-Ç Formu ‘‘Koruyucu Anne’’ alt ölçeğinden alınan puanların kişinin ebeveynlerinin medeni durum grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(2.146)=3.783, p<.05]. Analiz sonuçlarında; ebeveynleri birlikte olan bireylerin koruyucu anne puanlarının (Ort=2.41), eşini kaybetmiş olan katılımcıların

puanlarından (Ort=2.10) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. KAET-Ç Formu ‘‘Duygusal Baba’’ alt ölçeğinden alınan puanların kişinin ebeveynlerinin medeni durum grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(2.146)=7.014, p<.05]. Analiz sonuçlarında; ebeveynleri birlikte olan bireylerin duygusal baba puanlarının (Ort=2.41), eşini kaybetmiş olan katılımcıların puanlarından (Ort=1.97) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak KAET-Ç Formu ‘‘Koruyucu Baba’’ alt ölçeğinden alınan puanların kişinin ebeveynlerinin medeni durum grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(2.146)=5.345, p<.05]. Analiz sonuçlarında; ebeveynleri birlikte olan bireylerin koruyucu baba puanlarının (Ort=2.27), eşini kaybetmiş olan katılımcıların puanlarından (Ort=1.91) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.2.12 KAET-Ç formu ile kişinin kardeş sayısı arasındaki ilişki

Çizelge 4.17: KAET-Ç Formundan Alınan Puanların Kişinin Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

		Kardeş Sayısı	N	Ort.	SS.	F (p)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu	**Duygusal Anne**	Bir Tane	100	2.80	0.68	6.526 (**.000***)
		İki Tane	93	2.58	0.69	
		Üç Tane	75	2.44	0.65	
		4 ve Daha Fazlası	77	2.37	0.76	
	Duygusal Baba	Bir Tane	100	2.57	0.83	5.712 (**.001***)
		İki Tane	93	2.36	0.70	
		Üç Tane	75	2.18	0.69	
		4 ve Daha Fazlası	77	2.15	0.81	

Yapılan analizler sonucunda KAET-Ç Formu ‘‘Duygusal Anne’’ alt ölçeğinden alınan puanların kişinin kardeş sayılarının grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(3.678)=6.526, p<.05]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; bir tane kardeşe sahip olan katılımcıların duygusal anne puanlarının (Ort=2.80), üç tane kardeşe sahip olanların puanlarından (Ort=2.44) ve 4 ve daha fazla kardeşe sahip olanların puanlarından (Ort=2.37) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Son olarak KAET-Ç Formu ‘‘Duygusal Baba’’ alt ölçeğinden alınan puanların kişinin kardeş sayılarının grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(3.678)=6.526, p<.05].

Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Bir tane kardeşe sahip olan katılımcıların duygusal anne puanlarının (Ort=2.57), üç tane kardeşe sahip olanların puanlarından (Ort=2.18) ve 4 ve daha fazla kardeşe sahip olanların puanlarından (Ort=2.15) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.2.13 Araştırma ölçekleri ile kişinin babasının eğitim durumu arasındaki ilişki

4.2.13.1 Duygu düzenleme ölçeği ile kişinin babasının eğitim durumu arasındaki ilişki

Çizelge 4.18: Duygu Düzenleme Ölçeğinden Alınan Puanların Kişinin Babasının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

		Eğitim Durumu	N	Ort.	SS.	F (p)
Duygu Düzenleme Ölçeği	**Bastırma Gücü**	Okur-Yazar Değil	9	5.36	1.21	4.704 (**.001***)
		İlköğretim Mezunu	201	3.84	1.43	
		Lise Mezunu	68	3.61	1.21	
		Üniversite Mezunu	58	3.41	1.35	
		Lisansüstü/Doktora Mezunu	9	4.33	1.70	

*p<.05

Yapılan analizler sonucunda Duygu Düzenleme Ölçeği ‘‘Bastırma Gücü’’ alt ölçeğinden alınan puanların kişinin babasının eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [$F(2.153)=4.704$, $p<.05$]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; babası okur-yazar olmayan katılımcıların bastırma gücü puanlarının (Ort=5.36), babası lise mezunu olan katılımcıların puanlarından (Ort=3.61), babası üniversite mezunu olan katılımcıların puanlarından (Ort=3.41) ve babası ilköğretim mezunu olan katılımcıların puanlarından (Ort=3.84) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.2.13.2 BBE ile kişinin babasının eğitim durumu arasındaki ilişki

Çizelge 4.19: Bilişsel Esneklik Envanterinden Alınan Puanların Kişinin Babasının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

		Eğitim Durumu	N	Ort.	SS.	F (p)
Bilişsel Esneklik Envanteri	**Kontrol Gücü**	Okur-Yazar Değil	9	2.19	0.83	
		İlköğretim Mezunu	201	3.21	1.00	3.365
		Lise Mezunu	68	3.08	0.97	(**.010***)
		Üniversite Mezunu	58	3.41	0.98	
		Lisansüstü/Doktora Mezunu	9	3.46	1.29	

*p<.05

Yapılan analizler sonucunda Bilişsel Esneklik Envanteri ‘‘Kontrol Gücü’’ alt ölçeğinden alınan puanların kişinin babasının eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(2.564)=3.365, p<.05]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; babası üniversite mezunu olan katılımcıların kontrol gücü puanlarının (Ort=3.41), babası okur-yazar olmayan katılımcıların puanlarından (Ort=2.19) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

4.2.14 Araştırma ölçekleri ile kişinin bağımlılık yapıcı madde kullanımı arasındaki ilişki

4.2.14.1 DDÖ ile kişinin bağımlılık yapıcı madde kullanımı arasındaki ilişki

Çizelge 4.20: Duygu Düzenleme Ölçeğinden Alınan Puanların Kişinin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımına Göre Karşılaştırılması

		Bağımlılık	N	Ort.	SS.	F (p)
Duygu Düzenleme Ölçeği	**Bilişsel Yeniden Değerlendirme**	Yok	216	4.68	1.27	
		Sigara	114	4.29	1.24	9.907
		Alkol	15	3.36	1.03	(**.000***)
	Bastırma Gücü	Yok	216	3.57	1.31	
		Sigara	114	4.01	1.51	9.251
		Alkol	15	4.93	1.14	(**.000***)

*p<.05

Yapılan analizler sonucunda Duygu Düzenleme Ölçeği ‘‘Bilişsel Yeniden Değerlendirme’’ alt ölçeğinden alınan puanların kişinin bağımlılık yapıcı madde kullanımı grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(5.214)=9.907, p<.05]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında;

bağımlılık yapıcı madde kullanmayan katılımcıların puanlarının (Ort=4.68), sigara kullanan katılımcıların puanlarından (Ort= 4.29) ve alkol kullanan katılımcıların puanlarından (Ort=3.36) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda Duygu Düzenleme Ölçeği ‘‘Bastırma Gücü’’ alt ölçeğinden alınan puanların kişinin bağımlılık yapıcı madde kullanımı grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(5.214)=9.251, p<.05]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; alkol kullanan katılımcıların puanlarının (Ort=4.93), sigara kullanan katılımcıların puanlarından (Ort=4.01) ve bağımlılık yapıcı madde kullanmayanların puanlarından (Ort=3.57) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.2.14.2 BEE ile kişinin bağımlılık yapıcı madde kullanımı arasındaki ilişki

Çizelge 4.21: Bilişsel Esneklik Envanterinden Alınan Puanların Kişinin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımına Göre Karşılaştırılması

		Bağımlılık	N	Ort.	SS.	F (p)
Bilişsel Esneklik Envanteri	**Alternatifler**	Yok	216	4.02	0.72	
		Sigara	114	3.83	0.85	11.333
		Alkol	15	3.07	0.94	(**.000***)
	Kontrol Gücü	Yok	216	3.35	0.94	
		Sigara	114	3.06	1.06	12.898
		Alkol	15	2.11	0.91	(**.000***)

*p<.05

Yapılan analizler sonucunda Bilişsel Esneklik Envanteri ‘‘Alternatifler’’ alt ölçeğinden alınan puanların kişinin bağımlılık yapıcı madde kullanımı grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(5.214)=11.333, p<.05]. Analizlerin normal dağılım göstermediği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tamhane) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; bağımlılık yapıcı madde kullanmayan katılımcıların alternatifler puanlarının (Ort=4.02), alkol kullanan katılımcıların puanlarından (Ort=3.07) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda Bilişsel Esneklik Envanteri ‘‘Kontrol Gücü’’ alt ölçeğinden alınan puanların kişinin bağımlılık yapıcı madde kullanımı grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(5.214)=11.333, p<.05]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; bağımlılık yapıcı madde

kullanmayan katılımcıların kontrol gücü puanlarının (Ort=3.35), sigara kullanan katılımcıların puanlarından (Ort=3.06) ve alkol kullanan katılımcıların puanlarından (Ort=2.11) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.2.14.3 KAET-Ç ile kişinin bağımlılık yapıcı madde kullanımı arasındaki ilişki

Çizelge 4.22: KAET-Ç Formundan Alınan Puanların Kişinin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımına Göre Karşılaştırılması

		Bağımlılık	N	Ort.	SS.	F (p)
Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu	**Duygusal Baba**	Yok	216	4.02	0.72	
		Sigara	114	3.83	0.85	11.333
		Alkol	15	3.07	0.94	(**.000***)
	Reddedici Baba	Yok	216	1.55	0.59	
		Sigara	114	1.90	0.81	18.768
		Alkol	15	2.47	1.01	(**.000***)

*p<.05

Yapılan analizler sonucunda KAET-Ç Formu ‘‘Duygusal Baba’’ alt ölçeğinden alınan puanların kişinin bağımlılık yapıcı madde kullanımı grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(5.214)=11.333, p<.05]. Analizlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tukey HSD) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; bağımlılık yapıcı madde kullanmayan katılımcıların duygusal baba puanlarının (Ort=4.02), sigara kullanan katılımcıların puanlarından (Ort=3.83) ve alkol kullanan katılımcıların puanlarından (Ort=3.07) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. KAET-Ç Formu ‘‘Reddedici Baba’’ alt ölçeğinden alınan puanların kişinin bağımlılık yapıcı madde kullanımı grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [F(5.214)=18.768, p<.05]. Analizlerin normal dağılım göstermediği tespit edildikten sonra Post-Hoc analizine (Tamhane) başvurulmuştur. Analiz sonuçlarında; alkol kullanan katılımcıların reddedici baba puanlarının (Ort=2.47), bağımlılık yapıcı madde kullanmayan katılımcıların puanlarından (Ort=1.55) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sigara kullanan katılımcıların reddedici baba puanlarının (Ort=1.90), bağımlılık yapıcı madde kullanmayan katılımcıların puanlarından (Ort=1.55) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.3 Yetişkin Bireylerde Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri ve Çocukluk Çağı Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çizelge 4.23: Yetişkin Bireylerde Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri ve Çocukluk Çağı Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	1										
Bastırma Gücü	-.022	1									
Alternatifler	.493**	-.331**	1								
Kontrol Gücü	.396**	-.326**	.511**	1							
Reddedici Baba	-.170**	.200**	-.278**	-.227**	1						
Duygusal Baba	.347**	-.394**	.321**	.415**	-.528**	1					
Koruyucu Baba	.054	-.012	.113*	.035	.395**	-.047	1				
Reddedici Anne	-.189**	.093	-.194**	-.137*	.544**	-.338**	.279**	1			
Duygusal Anne	.386**	-.408*	.382**	.428*	-.259**	.614**	-.019	-.605**	1		
Koruyucu Anne	.056	-.011	.172**	.010	.173**	-.036	.703**	.382**	-.090	1	
Bilişsel Esneklik Toplam	.440**	-.327**	.834**	.901**	.-287**	.300**	.079	-.186**	.230**	.093	1

Not. r: Pearson Korelasyon Katsayısı, **: p<0.01, *: p<0.05

Çizelge 4.23'de ölçekler arasındaki korelasyon analizlerine yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda; Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutu ile Alternatifler (r= .493, p<.01) alt boyutu arasında pozitif yönde, Kontrol Gücü (r= .396, p<.01) alt boyutu ile arasında pozitif yönde, Reddedici Baba (r= -.170, p<.01) alt boyutu ile negatif yönde, Duygusal Baba (r= .347, p<.01) alt boyutu ile pozitif yönde, Reddedici Anne (r= -.189, p<.01) alt boyutu ile negatif yönde, Duygusa Anne (r= .386, p<.01) alt boyutu ile pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bastırma Gücü alt boyutu ile Alternatifler (r= -.331, p<.01) alt boyutu arasında negatif yönde, Kontrol Gücü (r= -.326, p<.01) alt boyutu arasında negatif yönde, Reddedici Baba (r= .200, p<.01) alt boyutu arasında pozitif yönde, Duygusal Baba (r= -.394, p<.01) alt boyutu arasında negatif yönde, Duygusal Anne (r= -.408, p<.01) alt boyutu arasında negatif yönde bir ilişki bulgulanmıştır.

Alternatifler alt boyutu ile Reddedici Baba (r= -.278, p<.01) alt boyutu arasında negatif yönde, Duygusal Baba (r= .321, p<.01) alt boyutu arasında pozitif yönde, Koruyucu Baba (r= .113, p<.05) alt boyutu arasında pozitif yönde, Reddedici Anne (r= -.194, p<.01) alt boyutu negatif yönde, Duygusal Anne (r= .382, p<.01) alt boyutu arasında pozitif yönde, Koruyucu Anne (r= .172, p<.01) alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki görülmüştür.

Kontrol Gücü alt boyutu ile Reddedici Baba (r= -.227, p<.01) alt boyutu arasında negatif yönde, Duygusal Baba (r= .415, p<.01) alt boyutu arasında pozitif yönde, Reddedici Anne (r= -.137, p<.05) alt boyutu arasında negatif yönde, Duygusal Anne (r= .428, p<.05) alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda; ebeveyn tutumları ölçeğinin alt boyutlarından duygusal anne ve duygusal baba alt boyutları ile bilişsel esneklik ölçeği alt boyutlarından alternatifler ve kontrol gücü alt boyutları ve duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma gücü alt boyutları arasında anlamlı yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiş ve regresyon analizinde anlamlı yönde orta düzeyde korelasyon gösteren bu alt boyutlar kullanılmıştır.

4.4 Duygusal Anne ve Duygusal Baba Değişkenlerinin Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma Gücü Değişkenlerini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Çizelge 4.24: Duygusal Anne ve Duygusal Baba Alt Boyutlarının Bilişsel Yeniden Değerlendirme Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	T	P
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	**Sabit**	3.501	.261		13.425	**.000**
	Duygusal Anne	0.191	.120	.107	1.592	**.032**
	Duygusal Baba	0.215	.110	.131	1.953	**.048**
R= .214 R^2= .046 R^2adj= .040, F (4, 393)= 8.172 p<.05						

*p<.05

Duygusal Anne ve Duygusal Baba alt boyutu puanlarıyla elde edilen modelde; bilişsel yeniden değerlendirme puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (F (4, 393)= 8.172, p<.05). Bu modelde; duygusal anne ve baba alt boyutu puanlarındaki varyansın yaklaşık %5'ini açıklamaktadır (R^2= .046). Regresyon katsayıları incelendiğinde duygusal anne alt boyutu puanlarının (β= .131, p<.05) ve duygusal baba alt boyutu puanlarının (β= .107, p<.05) pozitif yönde bilişsel yeniden değerlendirme puanlarını yordadığı görülmektedir.

Çizelge 4.25: Duygusal Anne ve Duygusal Baba Alt Boyutlarının Bastırma Gücü Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	T	P
Bastırma Gücü	**Sabit**	4.570	.287		15.937	**.000**
	Duygusal Anne	-.510	.120	-.254	-2.528	**.005**
	Duygusal Baba	-.407	.121	-.226	-3.367	**.001**
R= .208 R^2= .043 R^2adj= .038, F (2, 472)= 7.734 p<.05						

*p<.05

Duygusal Anne ve Duygusal Baba puanlarıyla elde edilen modelde; bastırma gücü puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (F (2, 472)= 7.734 p<.05). Bu modelde; duygusal anne ve baba alt boyutu puanlarındaki varyansın yaklaşık %4'ünü açıklamaktadır (R^2= .043). Regresyon katsayıları incelendiğinde duygusal anne alt boyutu puanlarının (β= -.254, p<.05) ve duygusal baba alt boyutu

puanlarının (β= -.226, p<.05) negatif yönde bastırma gücü puanlarını yordadığı görülmektedir.

4.5 Alternatifler ve Kontrol Gücü Değişkenlerinin Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma Gücü Değişkenlerini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Çizelge 4.26: Alternatifler ve Kontrol Gücü Alt Boyutlarının Bilişsel Yeniden Değerlendirme Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	T	P
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	**Sabit**	1.342	.305		4.403	**.000**
	Alternatifler	0.743	.088	.462	8.463	**.000**
	Kontrol Gücü	0.760	.069	.348	7.103	**.003**
R= .496 R^2= .246 R^2adj= .241, F (42,139)= 55.704 p<.05						

*p<.05

Alternatifler ve Kontrol Gücü alt boyutu puanlarıyla elde edilen modelde; bilişsel yeniden değerlendirme puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (F (42, 139)= 55.704 p<.05). Bu modelde; alternatifler ve kontrol gücü puanlarındaki varyansın yaklaşık %24'ünü açıklamaktadır (R^2= .246). Regresyon katsayıları incelendiğinde alternatifler alt boyutu puanlarının (β= .462, p<.05) ve kontrol gücü boyutu puanlarının (β= .348, p<.05) pozitif yönde bilişsel yeniden değerlendirme puanlarını yordadığı görülmektedir.

Çizelge 4.27: Alternatifler ve Kontrol Gücü Alt Boyutlarının Bastırma Gücü Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	T	P
Bastırma Gücü	**Sabit**	5.634	.363		15.510	**.000**
	Alternatifler	-.386	.105	-.288	-3.984	**.014**
	Kontrol Gücü	-.391	.082	-.282	-4.751	**.000**
R= .335 R^2= .112 R^2adj= .107, F (16.372)= 21.605 p<.05						

*p<.05

Alternatifler ve Kontrol Gücü alt boyutu puanlarıyla elde edilen modelde; bastırma gücü puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (F (16, 372)= 21.605 p<.05). Bu modelde; alternatifler ve kontrol gücü puanlarındaki varyansın yaklaşık %11'ini açıklamaktadır (R^2= .112). Regresyon katsayıları incelendiğinde alternatifler alt boyutu puanlarının (β= -.288, p<.05) ve kontrol gücü boyutu

puanlarının (β= -.282, p<.05) negatif yönde bastırma gücü puanlarını yordadığı görülmektedir.

4.6 Bilişsel Esneklik Becerilerinin Duygu Düzenleme Becerileri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Çizelge 4.28: Alternatifler Alt Boyutunun Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Duygusal Anne Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken: Bilişsel Yeniden Değerlendirme		B	T	p	F	R^2
Model 1	**Duygusal Anne**	.187	3.525	**.000**	12.426	.035
Model 2	**Duygusal Anne**	.052	1.062	.289	55.646	.246
	Alternatifler	.478	9.770	**.000**		

p<.05

Yapılan aracı değişken analizleri sonucunda; duygusal anneliğin bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki tesiri incelendiğinde bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır, R^2= .035; F(2,384)= 12.426, p<.05. Ayrıca, duygusal anneliğin bilişsel yeniden değerlendirme üzerinde anlamlı yönde pozitif bir etkisi olduğu saptanmıştır (β= .187, p<.05). Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutlarından alternatifler alt boyutu modele aracı değişken olarak ilave edildiğinde, duygusal anneliğin bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki etkisini kaybettiği (p<.05) ve alternatifler alt boyutunun anlamlı düzeyde bilişsel yeniden değerlendirmeyi yordadığı (p<.05) incelenmiştir. Tüm bu bilgiler ışığında; bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal anne arasındaki ilişkide alternatifler alt boyutu aracı değişken rolü oynamıştır.

Çizelge 4.29: Alternatifler Alt Boyutunun Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Duygusal Baba Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken: Bilişsel Yeniden Değerlendirme		B	T	p	F	R^2
Model 1	**Duygusal Baba**	.196	3.708	**.000**	13.746	.039
Model 2	**Duygusal Baba**	.043	.857	.392	55.386	.245
	Alternatifler	.479	9.661	**.000**		

Yapılan aracı değişken analizleri sonucunda; duygusal babalığın bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki etkisi incelendiğinde bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır, R^2= .039; F(3,769)= 13.746, p<.05. Ayrıca, duygusal babalığın bilişsel yeniden değerlendirme üzerinde anlamlı yönde pozitif bir etkisi olduğu saptanmıştır (β= .196, p<.05). Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutlarından alternatifler alt boyutu modele aracı değişken olarak ilave edildiğinde, duygusal babalığın bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki etkisini kaybettiği (p<.05) ve alternatifler alt boyutunun anlamlı düzeyde bilişsel yeniden değerlendirmeyi yordadığı (p<.05) görülmüştür. Tüm bu bilgiler çerçevesinde; bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal baba arasındaki ilişkide alternatifler alt boyutu aracı değişken rolü oynamıştır.

Çizelge 4.30: Kontrol Gücü Alt Boyutunun Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Duygusal Anne Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken: Bilişsel Yeniden Değerlendirme		**B**	**T**	**p**	**F**	**R^2**
Model 1	**Duygusal Anne**	.187	3.525	**.000**	12.426	.035
Model 2	**Duygusal Anne**	.150	2.905	**.004**	21.072	.110
	Kontrol Gücü	.479	9.661	**.000**		

*p<.05

Yapılan aracı değişken analizleri sonucunda; duygusal anneliğin bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki etkisi incelendiğinde bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır, R^2= .035; F(2,506)= 12.426, p<.05. Ayrıca, duygusal babalığın bilişsel yeniden değerlendirme üzerinde anlamlı yönde pozitif bir etkisi olduğu saptanmıştır (β= .187, p<.05). Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutlarından kontrol gücü alt boyutu modele aracı değişken olarak ilave edildiğinde, duygusal anneliğin bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki etkisinde bir azalma olduğu (β = .150 , t= 2.905 p < .05), fakat duygusal anneliğin anlamlı etkisini sürdürdüğü görülmektedir (p<.05). Bu sonuçlar bağlamında bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal anne arasındaki ilişkide kontrol gücü alt boyutu kısmi aracı değişken rolü oynamıştır.

Çizelge 4.31: Kontrol Gücü Alt Boyutunun Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Duygusal Baba Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken: Bilişsel Yeniden Değerlendirme		B	T	p	F	R^2
Model 1	**Duygusal Baba**	.196	17.452	**.000**	13.746	.039
Model 2	**Duygusal Baba**	.139	2.658	**.008**	20.320	.106
	Kontrol Gücü	.266	5.089	**.000**		

p<.05

Yapılan aracı değişken analizleri sonucunda; duygusal babalığın bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki etkisi incelendiğinde bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır, R^2= .039; F(3,981)= 13.746, p<.05. Ayrıca, duygusal babalığın bilişsel yeniden değerlendirme üzerinde anlamlı yönde pozitif bir etkisi olduğu saptanmıştır (β= .139, p<.05). Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutlarından kontrol gücü alt boyutu modele aracı değişken olarak ilave edildiğinde, duygusal babalığın bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki etkisinde bir azalma olduğu (β = .150 , t= 2.905 p < .05), fakat duygusal babalığın anlamlı etkisini sürdürdüğü görülmektedir (p<.05). Bu sonuçlar bağlamında bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal baba arasındaki ilişkide kontrol gücü alt boyutu kısmi aracı değişken rolü oynamıştır.

Çizelge 4.32: Alternatifler Alt Boyutunun Bastırma ve Duygusal Anne Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken: Bastırma Gücü		B	T	p	F	R^2
Model 1	**Duygusal Anne**	-.108	-2.003	**.046**	4.012	.012
Model 2	**Duygusal Anne**	-.046	-.837	.403	10.051	.056
	Alternatifler	-.219	-3.989	**.000**		

*p<.05

Yapılan aracı değişken analizleri sonucunda; duygusal anneliğin bastırma gücü üzerindeki etkisi incelendiğinde bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır, R^2= .012; F(2.582)= 4.012, p<.05. Ayrıca, duygusal anneliğin bastırma gücü üzerinde anlamlı yönde negatif bir etkisi olduğu saptanmıştır (β= -.108, p<.05). Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutlarından alternatifler alt boyutu modele aracı değişken olarak ilave edildiğinde, duygusal anneliğin bastırma gücü üzerindeki

etkisini kaybettiği (p<.05) ve alternatifler alt boyutunun anlamlı düzeyde bastırma gücünü yordadığı (p<.05) görülmüştür. Tüm bu bilgiler çerçevesinde; bastırma gücü ve duygusal anne arasındaki ilişkide alternatifler alt boyutu aracı değişken rolü oynamıştır.

Çizelge 4.33: Alternatifler Alt Boyutunun Bastırma ve Duygusal Baba Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken: Bastırma Gücü		**B**	**T**	**p**	**F**	**R²**
Model 1	**Duygusal Baba**	-.207	-3.910	**.000**	15.287	.043
Model 2	**Duygusal Baba**	-.147	-2.683	**.008**	13.485	.073
	Alternatifler	-.184	-3.351	**.001**		

*p<.05

Yapılan aracı değişken analizleri sonucunda; duygusal babalığın bastırma gücü üzerindeki etkisi incelendiğinde bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır, R^2= .043; F(1,924)= 15.287, p<.05. Ayrıca, duygusal babalığın bastırma gücü üzerinde anlamlı yönde negatif bir etkisi olduğu saptanmıştır (β= -.207, p<.05). Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutlarından alternatifler alt boyutu modele aracı değişken olarak ilave edildiğinde, duygusal babalığın bastırma gücü üzerindeki etkisinde bir azalma olduğu (β = -.147 , t= -2.683 p < .05), fakat duygusal babalığın anlamlı etkisini sürdürdüğü görülmektedir (p<.05). Bu sonuçlar bağlamında bastırma gücü ve duygusal baba arasındaki ilişkide alternatifler alt boyutu kısmi aracı değişken rolü oynamıştır.

Çizelge 4.34: Kontrol Gücü Alt Boyutunun Bastırma ve Duygusal Anne Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken: Bastırma Gücü		**B**	**T**	**P**	**F**	**R²**
Model 1	**Duygusal Anne**	-.108	-2.003	**.046**	4.012	.012
Model 2	**Duygusal Anne**	-.064	-1.253	.211	21.257	.111
	Kontrol Gücü	-.318	-6.170	**.000**		

Yapılan aracı değişken analizleri sonucunda; duygusal anneliğin bastırma gücü üzerindeki etkisi incelendiğinde bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır, R^2= .012; F(2.582)= 4.012, p<.05. Ayrıca, duygusal anneliğin bastırma

gücü üzerinde anlamlı yönde negatif bir etkisi olduğu saptanmıştır (β= -.108, p<.05). Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutlarından kontrol gücü alt boyutu modele aracı değişken olarak ilave edildiğinde, duygusal anneliğin bastırma gücü üzerindeki etkisini kaybettiği (p<.05) ve kontrol gücü alt boyutunun anlamlı düzeyde bastırma gücünü yordadığı (p<.05) görülmüştür. Tüm bu bilgiler çerçevesinde; bastırma gücü ve duygusal anne arasındaki ilişkide kontrol gücü alt boyutu aracı değişken rolü oynamıştır.

Çizelge 4.35: Kontrol Gücü Alt Boyutunun Bastırma ve Duygusal Baba Alt Boyutları Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken: Bastırma Gücü		**B**	**T**	**P**	**F**	**R²**
Model 1	**Duygusal Baba**	-.207	-3.910	**.000**	15.287	.043
Model 2	**Duygusal Baba**	-.143	-2.765	**.006**	24.656	.126
	Kontrol Gücü	-.296	-5.711	**.000**		

*p<.05

Yapılan aracı değişken analizleri sonucunda; duygusal babalığın bastırma gücü üzerindeki etkisi incelendiğinde bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır, R²= .043; F(4.653)= 15.287, p<.05. Ayrıca, duygusal babalığın bastırma gücü üzerinde anlamlı yönde negatif bir etkisi olduğu saptanmıştır (β= -.207, p<.05). Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutlarından kontrol gücü alt boyutu modele aracı değişken olarak ilave edildiğinde, duygusal babalığın bastırma gücü üzerindeki etkisinde bir azalma olduğu (β = -.143 , t= -2.765 p < .05), fakat duygusal babalığın anlamlı etkisini sürdürdüğü görülmektedir (p<.05). Bu sonuçlar çerçevesinde bastırma gücü ve duygusal baba arasındaki ilişkide kontrol gücü alt boyutu kısmi aracı değişken rolü oynamıştır.

5. TARTIŞMA

Yürütülen çalışmada yetişkinlerde bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve çocukluk çağı anne baba tutumu arasındaki ilişkiyi incelemek için yola çıkılmıştır. Aynı zamanda bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve çocukluk çağı anne baba tutumunun katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine yönelik farklılaşıp farklılaşmadığına dair incelemeler yapılmıştır.

5.1 Bilişsel Esnekliğin Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmamızda Bilişsel Esneklik Envanterinin alt boyutlarından alternatifler alt boyutu puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Aynı ölçeğin diğer bir alt boyutu olan kontrol gücü alt boyutu puanlarının ise erkeklerde, kadınlara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik gösteren birçok araştırmaya şahit olunmuştur (Candur, 2023; Asıcı ve İkiz, 2015; Köker, 2024). Bundan hareketle Özbahçeci (2023) yürütmüş olduğu çalışmada, alternatifler alt boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediğini bulgularken kontrol gücü alt boyutu puanlarının erkek katılımcılarda, kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Erkeklerin günlük hayatlarında güç durumlarla daha sık karşılaşması ve dinamik durumlara adapte olma zorunluluğunu daha çok hissetmesi bilişsel becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır (Asıcı, 2015). Aksine Balta (2023) yürütmüş olduğu araştırmada kadın ve erkek sayılarının eşit olmasına özen göstererek katılımcıların bilişsel esneklik puanlarında her iki alt boyut için, kadınların aldıkları puanların erkeklerin aldıkları puanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda Sapmaz ve Doğan (2013) yapmış oldukları çalışmada 551 üniversite öğrencisinin BEE puanlarının cinsiyete ilişkin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Analiz sonuçlarında alternatifler alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediği, kontrol alt boyutu puanlarında kadınların puanlarının, erkeklere göre istatistiksel olarak

anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Sapmaz ve Doğan, 2013). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde cinsiyet değişkeninin bilişsel esneklik üzerinde herhangi bir farklılaşma göstermediği çalışmalara da rastlamak mümkündür (Aktepe, 2019; Warriner-Gallyer, 2019; Öge, 2020). Araştırma bulgumuz ile literatürdeki birtakım çalışmaların bulgularında farklılıkların görülmesinin sebebinin örneklem grubunun özelliklerinden ve çeşitliliğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızın diğer bir sosyo-demografik sorusu ise bireyin yetiştiği aile türüne (çekirdek aile/geniş aile) yöneliktir. Analizler sonucunda BEE kontrol gücü alt boyutunda çekirdek ailede büyüyen bireylerin puanlarının, geniş ailede büyüyen bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; bireylerin bilişsel esneklik becerilerinin yetiştiği aile türüne göre incenmesine dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple araştırmamızın bu iki değişkene yönelik ileride yapılacak çalışmalar için bir başlangıç olacağı düşünülmektedir.

Bireyin anne ve babasının hayatta olup olmadığına dair yöneltilen soruların sonucunda BEE alternatifler alt boyutu toplam puanlarında; anne ve babası hayatta olan katılımcıların puanlarının, anne ve babası hayatta olmayan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde bu değişkene yönelik sınırlı sayıda araştırmanın bulunduğunu söylemek mümkündür. Şahin (2022) yürütmüş olduğu çalışmada anne ve babası hayatta olan bireylerin BEE alt boyutu puanlarının, anne ve babasını travmatik bir şekilde kaybeden bireylerin toplam puanlarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu bağlamda, tek ebeveyn ile büyüyen bireylerin gelecek kaygısı, yalnız kalma korkusu, duygularıyla baş etmede zorlanması ve kötümser olma eğilimi sebebiyle bilişsel esneklik yönünden daha zayıf oldukları düşünülmektedir (Rodgers, 1994; Ross, 1995). Baba kaybını küçük yaşlarda deneyimleyen bireylerin yas süreciyle birlikte, annenin evdeki sorumluluklara ve çocuğun bakımına yönelik ilgisinde aksamalar yaşanması bireyin bilişsel esnekliğinin düşük olmasına neden olabilmektedir (Brandwein vd., 1974). Farklı bir perspektiften bakıldığında anne kaybını küçük yaşlarda deneyimleyen çocukların babalarının çoğunlukla gündüz bırakabilecekleri bakım merkezleri ve bakıcılara başvurdukları görülmektedir (Kissman ve Allen, 1993). Bu çerçevede çocuk anne-

baba kavramının sıcaklığından ve anneyle kurulan güvenli bağlanmadan mahrum kalacağı için karşılaştığı sorunlara yönelik alternatif çözüm yolları bulmakta zorlanabilir.

Araştırmamızda katılımcılara sorulan diğer bir sosyo-demografik bilgi sorusu ise kronik bir rahatsızlığa sahip olup olmadıklarına yöneliktir. Verilen cevapların analizleri ışığında BEE alt boyutları olan alternatifler ve kontrol gücü puanlarında; kronik rahatsızlığı olmayan katılımcıların puanlarının, kronik rahatsızlığı olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde; Gök (2022) çalışmasında kronik hastalığa sahip bireylerin bilişsel esneklik puanlarının, sağlıklı bireylerin puanlarıyla herhangi bir anlamlı fark bulundurmadığını tespit etmiştir. Diyabet hastaları ile çalışılan başka bir araştırmada ise hastalığa sahip bireyler ile sağlıklı bireylerin bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir (Rasmussen vd., 2013). Aksine Cheng ve arkadaşları (2022) yürütmüş oldukları araştırmada, kronik kalp ve damar hastalığı bulunan bireylerin, sağlıklı bireylere oranla bilişsel katılığa daha yatkın olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu bağlamda, kronik rahatsızlığı olan katılımcıların; hastalığın seyri, şiddeti, ölüm korkusu ve kontrol edilemeyen birçok denklemin varlığı sebebiyle bilişsel esneklik yönünden zayıf olabilecekleri düşünülmektedir.

Çalışmamızın katılımcılarına yöneltilen diğer bir demografik soru ise psikiyatrik tanının varlığına ilişkindir. Yapılan analizler sonucunda; psikiyatrik tanısı olmayan katılımcıların alternatifler ve kontrol gücü alt boyutu puanlarının, tanılı katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde; Gürpınar (2021) ilerlettiği çalışmada bilişsel esneklik alt boyutlarından kontrol gücü alt boyutu ile ruhsal belirtiler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptarken Dağ ve Gülüm (2013) yürütmüş oldukları çalışmada yalnızca kontrol alt boyutunun anlamlılığını bulgulamıştır. Chamberlain ve arkadaşları (2007) OKB hastaları, trikotillomani hastaları ve sağlıklı bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini karşılaştırmış ve tanılı hastaların bilişsel katılığının daha yüksek olduğunu görmüştür. Alanyazındaki pek çok çalışmada ruhsal iyi oluşun bilişsel olarak esnek olabilme üzerindeki etkisine yönelik atıflarda bulunulmaktadır (Abrams ve Ellis, 1994; Dennis ve Vander Wal, 2010; Sharf, 2011, Basut, 2020; Gündüz, 2013). Bilişsel Kuram bireyin sorunlar karşısında alternatif çözümler üretebilme yeteneğinin ve karşılaşılan zorlukların üstesinden gelebilme gücünün

önemine vurgu yapmaktadır. Bu çerçevede bilişsel olarak esnek olan psikiyatrik tanı almamış bireylerin kontrol gücünün daha yüksek olduğu ve alternatifleri değerlendirme konusunda daha başarılı olabileceklerini söylemek mümkündür. Hiçdurmaz (2010) hemşirelik öğrencilerinde bilişsel-davranışçı grup danışmanlığı alan bireylerin olumsuz düşüncelerden daha kolay uzaklaştığını, ruhsal belirtilerinin azaldığını, stresi ekarte edebilme gücüne sahip olduklarını ve problemler karşısında alternatif çözümler üretebildiklerini gözlemlemiştir. Turgut (2021) yürütmüş olduğu çalışmasında intihar girişiminde bulunmuş hastalarda sorun çözme terapisinin intihar riskini azaltmadaki etkisine bakmış ve grup/bireysel terapi alan katılımcıların BEE puanlarının, terapi almayan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulgulamıştır. Literatür incelemeleri sonucunda bilişsel terapi sürecindeki terapötik ilişkinin kişiye bilişsel esneklik kazandırabildiği görülmüştür (Sapmaz ve Doğan, 2013).

Araştırmamızda katılımcılara sorulan diğer bir demografik bilgi sorusu ise bireyin eğitim düzeyine dairdir. Verilen cevapların analizleri çerçevesinde eğitim seviyesi yüksek olan katılımcıların alternatifler ve kontrol gücü alt boyutu puanlarının, eğitim seviyesi düşük olan katılımcıların toplam puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak yüksek lisans/doktora mezunu ve üniversite mezunu katılımcıların alt boyut puanları arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir. Köker (2024) yürüttüğü çalışmada lisans ve yüksek lisans mezunu bireylerin alternatifler alt boyutu puanlarında anlamlı bir farklılık gözlemlememiştir. Aynı çalışmada kontrol gücü alt boyutunda yüksek lisans mezunu katılımcıların puanlarının, lisans mezunu katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır (Köker, 2024). Alanyazın incelemeleri sonucunda eğitim seviyesinin bilişsel esnekliği yordadığı birçok çalışmaya rastlamak mümkündür. Candur (2023) çalışmasında lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların BEE toplam puanlarının ortaöğretim-lise-üniversite mezunu katılımcıların toplam puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu görmüştür. Literatürün başka bir yüzüne odaklanıldığında ise eğitim seviyesinin bilişsel esneklik üzerinde bir etkisi olmadığına yönelik birtakım çalışmalar mevcuttur (Ruso, 2021; Öztürk, 2019; Bertiz, 2018; Öge, 2020). Anlamlı farklılıkların bulunmadığı çalışmalarda katılımcıların belirli sosyal gruplardan seçilmesi ve eğitim düzeyinin lise-üniversite ya da üniversite- yüksek lisans gibi yakın eğitim

seviyelerine göre karşılaştırılmasının sonuçları etkilediği düşünülmektedir. Çalışmamızın ise herhangi bir gruba hitap etmeden çeşitli sosyal topluluklardan seçilmiş katılımcılarla yürütülmesi anlamlı sonuçların ortaya çıkmasını etkilemiş olabilir.

Araştırmamızda sorulan sorulardan biri de katılımcıların babalarının eğitim düzeyine yöneliktir. Yapılan analizle ışığında babası üniversite mezunu olan katılımcıların kontrol gücü alt boyutları toplam puanlarının babası okur-yazar olmayan katılımcıların toplam puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Alanyazın incelendiğinde babanın eğitim düzeyi ve bilişsel esneklik üzerine yürütülen bir çalışma görülmemiştir. Çalışmamızın babanın eğitim düzeyi gibi önemli bir faktörün bireyin bilişsel esnekliğine etkisinin ne denli önemli olduğuna yönelik literatüre göz kırpacağına inanılmaktadır.

Araştırmamızın diğer bir sorusu ise katılımcıların medeni durumuna dairdir. Yapılan analizler sonucunda bekar/ilişkisi olmayan ve bekar/ilişkisi olan katılımcıların alternatifler alt boyutu toplam puanlarının eşini kaybetmiş ve boşanmış olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazındaki pek çok araştırmada eşini kaybetmiş ya da boşanmış bireylerin olumsuz düşüncelere ve ruminasyona yatkın oldukları görülmüştür (Richards ve Semiege, 1993; Bartz ve Witcher, 1978). Buradan hareketle; sosyal yaşam zorlukları, zamanı verimli kullanma çabası, ev düzenine yetişebilme ve ekonomik yetersizliğe karşı tek başına mücadele etme mecburiyeti boşanmış ve eşini kaybetmiş bireylerin bilişsel katılığa meyilli olduğunu göstermektedir (Brandwein vd., 1974; Sanik ve Mauldin, 1986). Aksine Ertan (2023) kabin memurlarından seçtiği katılımcı grubuyla yürüttüğü çalışmasında medeni durumun bilişsel esneklik üzerinde yordayıcı bir etkisi olmadığını tespit etmiştir. Aynı zamanda İmiroğlu ve arkadaşları (2021) çalışmasının bulguları sonucunda bilişsel esnekliğin medeni duruma göre farklılaşmadığını saptamıştır.

Katılımcılara yöneltilen son demografik bilgi sorusu ise bağımlılık yapıcı madde kullanımına yöneliktir. Yapılan analizler sonucunda; bağımlılık yapıcı madde kullanmayan katılımcıların alternatifler ve kontrol gücü alt boyutları puanlarının, sigara ve alkol kullanan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Literatürde uzun süreli sigara kullanımının bilişsel yetenekleri olumsuz etkilediğine dair çalışmalar görülmektedir (Brody vd., 2004; Jacobsen vd.,

2005). Aksine Manning ve arkadaşları (2008) alkol tedavisi öncesinde katılımcıların bilişsel esneklik becerilerinde bozulmalar saptarken, alkol arınma tedavisinin ardından aynı katılımcıların bilişsel esneklik becerilerinde düzelmeler gözlemlememiştir. Çalışmamızda uyuşturucu madde kullanımı seçeneğini işaretleyen katılımcı bulunmadığı için buna yönelik bir yorum yapılamamıştır.

5.2 Duygu Düzenlemenin Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışmamızda Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutlarından bastırma gücü alt boyutu puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Aynı ölçeğin bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puanlarının ise kadınlarda, erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde çalışmamızdan farklı olan birçok sonuca rastlanmıştır. Anayurt (2017) yürütmüş olduğu tez çalışmasında bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgularken bastırma gücü alt boyutu puanlarında; erkek katılımcıların ortalama puanlarının, kadın katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Haga ve arkadaşları (2009) DDÖ bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını ancak bastırma gücü alt boyutu puanlarında erkeklerin puanlarının, kadınların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda erkeklerin olaylar karşısında duygularını bastırma gücünün kadınlardan daha yüksek olduğunu konu alan birçok çalışma görülmektedir (Melka vd., 2011; Christophe vd.,2009; Balzarotti vd., 2010). Söz konusu çalışmada ise bastırma gücü alt boyutu anlamlı farklılık göstermezken, bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu anlamlı farklılık göstermiştir. Bunun nedeninin örneklem çeşitliliği ve sayısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Araştırmamızla paralellik gösteren pek çok çalışmada da bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının cinsiyet değişkeninden etkilendiği saptanmıştır (McRae vd., 2008). Bireylerin cinsiyet rollerinin duygusal, sosyal, toplumsal ve bireysel kimlik yönünden etkileri yadsınamaz bir gerçektir (Gross ve John, 2003). Özellikle sosyal değerler duygusal deneyimlere anlam kazandırmaktadır (Kitayama vd., 2006). Bu çerçevede toplumsal cinsiyet rollerinin kadınlara yönelik çalışma hayatı ve ev düzeni beklentisinde olması kadınların duygusal olarak daha tepkisel davranışlar sergilemelerine neden

olabilmektedir (Brizendine, 2012). Ayrıca kadınların erkeklere göre ruminasyon davranışlarında bulunması da duygu düzenlemenin cinsiyetten etkilendiğini ispatlar niteliktedir (Nolen-Hoeksema, 1987). Literatür incelemeleri doğrultusunda cinsiyetin duygu düzenleme becerilerini yordadığı görülmüş ve çalışmamızla paralel pek çok anlamlı sonuca rastlanmıştır.

Çalışmamızda katılımcılara yöneltilen başka bir soru ise annenin hayatta olup olmadığına dairdir. Yapılan analizler sonucunda DDÖ bastırma gücü alt boyutu puanlarında; annesi hayatta olmayan katılımcıların ortalama puanlarının, annesi hayatta olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Literatür incelendiğinde annenin hayatta olup olmamasının duygu düzenleme üzerindeki etkisini inceleyen birtakım çalışmalar görülmüştür (Ayaz, 2011; Ayar, 2021). Annenin çocuğun duygu düzenleme stratejileri üzerindeki önemine atıf yapan bir çalışmada; 9-19 yaş aralığındaki çocuk ve ergenlerin annenin bastırma stratejilerini kullandıklarını ancak bilişsel yeniden değerlendirme mekanizmalarını kullanmadıklarını tespit etmiştir (Bariola vd., 2012). Silva ve arkadaşlarının (2018) yürüttükleri çalışmada ise ergenlerin bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin anneleriyle benzerlik gösterdiği görülmüştür. Bu bağlamda birey annesine dair pek çok duygu ve davranış örüntüsünü gözlemleyerek hayatına entegre edebilmektedir. Annenin kaybı ise yetişkinlikte duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebilmektedir. Ölümden sonra yaşanılan kaybın acısını bastırmak ve ölen kişiyle özdeşim kurmak kaçınılmazdır (Atak ve Atak, 2022). Bastırma savunma mekanizmasının ölümle baş etmede kullanılmasının ve kişinin ebeveynlerinden bastırma gücü metotlarını örnek almasının anlamlı sonuçlar ortaya çıkmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızın demografik değişkenlerinden biri de katılımcıların kronik bir rahatsızlığı olup olmadığına yöneliktir. Yapılan analizler neticesinde DDÖ alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunda; kronik rahatsızlığa sahip olan katılımcıların ortalama puanlarının, kronik bir rahatsızlığı olmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kronik hastalığa sahip bireyler için duygu yoğunluğunu idare edebilme gücü başat bir faktördür. Hastalığın seyri boyunca duyguların düzenlenmesi bireylerde; öz-bakım, tedaviye uyum, yaşam kalitesi, kişilerarası ilişkiler ve stres kaynaklarıyla baş etme gibi pek çok süreci etkileyerek fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilgili sonuçlarda

belirleyici olmaktadır (Wierenga ve ark., 2017). Dolayısıyla bilişsel olarak olaylar karşısında duyguları düzenleyebilmek hastanın olumlu olana yönelme eğilimini arttıracaktır. Bazı kanser hastalarının hastalığı öğrendikten sonra hayata dair pozitif anlara odaklanması ve duygularını düzenleyebilmede daha başarılı olduğu görülmüştür (Tuna, 2022). Ancak literatürdeki birçok çalışmanın sonuçları incelendiğinde; kronik rahatsızlığı olmayan bireylerin bilişsel yeniden değerlendirmede daha başarılı olduğu saptanmıştır (Feliu-Soler vd., 2017; Galvez-Sanchez vd., 2018; Clauw, 2014). Araştırmamızın bulgularının literatürdeki pek çok çalışma ile paralellik göstermemesinin bu soruya cevap veren kronik hasta sayısının yetersizliğinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Çalışmamızda kronik hastalığa sahip katılımcıların bastırma gücü ortalama puanlarının, kronik bir hastalığı bulunmayan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Zachariae ve arkadaşları (2004) mamografiye yönlendirilen kadınlarla yürüttükleri çalışmada, meme kanseri tanısı alan kadınların tanıdan 4 hafta sonra bastırmayı daha fazla kullandıklarını bulgulamıştır. Benzer bir çalışmada fibromiyalji hastalarında duyguları ayırt etmede güçlük ve bastırmanın daha sık kullanıldığına yönelik sonuçlar elde edilmiştir (Middendorp vd., 2008). Ancak başka bir çalışmada meme kanseri tanısı alan ve almayan katılımcıların duyguları bastırma gücü arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Garssen, 2004). Alanyazında incelenen çalışmalar ışığında kronik rahatsızlık ve duygu düzenleme becerisine dair sonuçlar tutarlı değildir.

Çalışmamızın başka bir sorusu ise duygu düzenleme ve eğitim seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesine yöneliktir. Yapılan analizler sonucunda bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puanlarında; lisansüstü/doktrora mezunu katılımcıların ortalama puanlarının, ilköğretim-lise-üniversite mezunlarının puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aksine bastırma gücü alt boyutu puanlarında ise ilköğretim mezunu katılımcıların puanlarının, lise-üniversite-lisansüstü/doktora mezunu katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Karacaoğlan ve Şahin (2016) yürütmüş oldukları çalışmanın sonucunda lise ve daha düşük eğitim seviyesine sahip katılımcıların bastırma gücünü daha fazla kullandıklarını bulgulamıştır. Üniversite yaşamı bireyin güç duygulara maruz kaldığı ve çözüm yolları bulmaya çalıştığı yer olarak değerlendirilebilir (Sarıcaoğlu ve Avcı, 2021). Böylece birey eğitim sürecinde bir

yandan sosyalleşirken bir yandan da zorlu durumlar karşısında duygularını tanımaya, anlamaya ve düzenlemeye çalışmaktadır (Higgins ve Pittman, 2008; Shaver ve Mikulincer, 2007). Böylece alanyazındaki çalışmalar ile sonuçlarımız paralellik göstermektedir.

Araştırmamızın başka bir sorusu ise katılımcıların ebeveynlerinin medeni durumuna ilişkindir. Yapılan analizler neticesinde; ebeveynleri birlikte olan katılımcıların bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puanlarının, boşanmış olanların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürdeki birçok çalışma ebeveynleri ayrı olan çocuklarda davranış problemleri, öfke kontrolsüzlüğü ve duygusal farkındalıkta noksanlık olduğunu tespit etmiştir (Maccoby, 1990; Gasper, 2008; Beckmeyer,2014). Boşanmayla birlikte bozulan aile ikliminin çocuğun duygu yönetimine zarar verebileceği muhtemeldir. Bu bağlamda çalışmamızın sonuçlarının literatürle benzerlik gösterdiğini söylemek doğru olacaktır.

Katılımcılara yöneltilen başa bir soru ise babalarının eğitim durumuna yöneliktir. Veriler sonucunda; babası okur-yazar olmayan katılımcıların bastırma gücü alt boyutu puanlarının, babası okur-yazar olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında bu konuya yönelik kısıtlı çalışmanın bulunduğunu söylemek mümkündür. Liman (2020) yürüttüğü çalışmada babası lise mezunu olan katılımcıların olumsuz duyguları kullanmasının, babası üniversite mezunu olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmamızın bu konuda yürütülen az sayıda çalışmanın varlığına dair iyi bir kazanç olacağı düşünülmektedir.

Çalışmamızdaki demografik sorulardan bir diğeri ise katılımcıların bağımlılık yapıcı madde kullanıp kullanmadığına dairdir. Yapılan analizler sonucunda; bağımlılık yapıcı madde kullanmayan katılımcıların bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puanlarının, bağımlılık yapıcı madde kullanan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca DDÖ alt boyutu olan bastırma gücü alt boyutu puanlarında ise bağımlılık yapıcı madde kullanan katılımcıların puanları, kullanmayan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Erdoğan (2014) yürütmüş olduğu tez çalışmasında TSSB tanılı olan bireylerin madde kullanımına eğilimlerinin daha yüksek olduğunu ve duygularını daha çok bastırdığını bulgulamıştır. Ayrıca bu bireyleri duygusal

farkındalığı düşük; güvensizlik ve karamsarlık şemaları yoğun kişiler olarak tanımlamak mümkündür (Cockram, 2009). Birtakım çalışmalar neticesinde ise sigara kullanan bireylerin olumsuz duygulanımdan kurtulmak için nikotin bağımlılığını tercih ettiği görülmüştür (Perkins vd., 2010; Kalınkılıç, 2017). Sarıkaya ve arkadaşları (2020) yürüttükleri araştırmada sigara kullanmayan bireylerin pozitif duygulara yöneldiğini tespit etmiştir.

5.3 Ebeveyn Tutumlarının Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmamızda kullanılan KAET-Ç Formu alt boyutlarından kadınların duygusal baba alt boyutu puanlarının, erkeklerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde; Ünlü (2023) tez çalışmasında kadınların duygusal babaya sahip olma puan ortalamalarının, erkeklerin ortalamasından yüksek bulmuştur. Literatür araştırmaları çoğunlukla baba tutumunun cinsiyete yönelik anlamlı bir farklılık bulundurmadığı saptanmıştır (Ersoy 2013; Öner ve Yılmaz, 2001; Poyraz, 2007; İnci, 2014). Ancak çalışmamızda reddedici baba puanlarında erkeklerin, kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Özellikle erkek çocukları babaları tarafından duygusal olmamaya teşvik edilmekteyken, kız çocuklarına karşı daha merhametli ve anlayışlı bir tutum sergileyebilmektedirler. Ayrıca erkek ve kızlar farklı iletişim örüntülerine ve duygusal ifade tarzlarına sahip oldukları için anne ve baba tutumunu algılama biçimlerinin de farklılık göstermesi muhtemeldir (Bates ve Rothbart, 2006). Bu çerçevede çalışmamızda baba tutumunun cinsiyete göre farklılaşmasının beklenen bir sonuç olduğunu söylemek doğru olacaktır.

Araştırmamızın diğer bir sosyo-demografik sorusu ise bireyin yetiştiği aile türüne yöneliktir. Yapılan analizler ışığında; çekirdek ailede büyüyen katılımcıların duygusal anne ve baba puanlarının, geniş ailede büyüyen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Gürsoy ve Coşkun (2004) yürüttükleri çalışmada çekirdek ailede büyüyen kişilerin, aile bireylerinin tutumlarından daha az olumsuz duygu algıladıklarını tespit etmişlerdir. Bunun sebebinin geniş ailede kuşak çatışmalarının daha sık yaşanması ve ebeveynlerin çocuğa yeterince zaman ayıramaması olduğu düşünülmektedir. İçli (1994) çalışmasında geniş ailede büyüyen çocukların daha olumsuz duygu ve ebeveyn tutumuna maruz kaldığını saptamıştır.

Çalışmamızda geniş ailede büyüyen katılımcıların reddedici baba puanlarının, çekirdek ailede büyüyen katılımcılardan daha yüksek olması literatürü destekler niteliktedir.

Çalışmamızın sosyo-demografik değişkenlerinden biri de kronik rahatsızlığın varlığına ilişkindir. Yapılan analizler neticesinde; kronik rahatsızlığı olmayan katılımcıların duygusal anne ve baba puanlarının, kronik rahatsızlığa sahip olmayan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak daha anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca kronik rahatsızlığı olan bireylerin reddedici anne ve baba puanlarının, kronik rahatsızlığı olmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çocuğun kronik hastalık tanısı almasından itibaren zorlu bir süreç anne ve babayı beklemektedir. Hastalığın seyri, sık sık hastaneye yatışların olması, tedaviler ve kaygı gibi etmenler aile içi ilişkileri ve iletişim bozukluklarını beraberinde getirmektedir (Knecht vd., 2015). Ebeveynlerin hastalığı kabullenmemesi ya da kendi varlığının yetersizliğini hissetmesi durumunda çocuğa yönelik reddedici bir tavır sergilemesine neden olmaktadır (Efe ve İşler, 2018). Bazı çalışmalarda ise kronik rahatsızlık tanısı ile birlikte anne-çocuk ilişkisinin geliştiğini ancak baba-çocuk ilişkisinin sekteye uğradığı gözlemlenmiştir (Çakır ve Kızıler, 2022). Araştırma sonuçlarımız ve alanyazındaki birçok araştırma sonucu paralellik göstermiştir.

Çalışmamızın başka bir sorusu ise katılımcıların ebeveynlerinin medeni durumuna yöneliktir. Sonuçlar incelendiğinde; ebeveynleri birlikte olan katılımcıların duygusal anne/baba ve koruyucu anne/baba puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular veri analizi öncesinde de beklenen bulgulardı. Karakoç (2022) tez çalışmasında ebeveynleri birlikte olan katılımcıların duygusal anne ve baba puanlarının daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Anne ve babanın birlikte olduğu aile ortamında çocuk duygusal sıcaklığı ve korumacı tavrı daha yoğun hissetmektedir. İlgili literatür incelendiğinde ebeveynleri boşanmış ya da hayatta olmayan kişilerin tutuma yönelik duygusal sıcaklığı daha az hisseden yalnız bireyler oldukları görülmektedir (Rhodes ve Brown, 1991; Werner ve Smith, 2001). Yavuzer'e (2014) göre boşanma aile içindeki duygusal etkileşimi zayıflatmakta ve çocuğun gelişimini olumsuz etkilemektedir. Sonuç olarak, çalışmamızın verileri alanyazın ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmamızın son demografik sorusu ise katılımcıların madde kullanımına ilişkindir. Yapılan analizler sonucunda; bağımlılık yapıcı madde kullanan bireylerin reddedici baba alt boyutu puanlarının, kullanmayan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Alanyazın incelendiğinde çalışmamızın veri sonuçlarını destekler nitelikte pek çok çalışma bulunmaktadır. Matejevic ve arkadaşları (2014) reddedici çocuk yetiştirme stili ile ergenlerde madde kullanımının ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Madde kötüye kullanımı olan ergenlerin ebeveynleri tarafından düşük düzeyde kabul gördüğü (Aydoğdu ve Çam, 2014; İnci vd., 2016) ve aile ortamının daha stresli olduğu incelenmiştir (Siyez vd., 2012). Bu bağlamda araştırma verilerimiz literatür ile uyumlu sonuçlar göstermiştir.

5.4 Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri ve Çocukluk Çağı Anne Baba Tutumunun Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Yapılan korelasyon ve regresyon analizleri ışığında, BEE alt boyutlarından alternatifler alt boyutu ile DDÖ bastırma gücü alt boyutu arasında negatif yönde bir ilişki; bilişsel yeniden değerlendirme ile arasında ise pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Silver ve arkadaşlarına (2004) göre yeni durumlara adapte olabilmek için kullanılan alternatif seçimler yapabilme becerisi bilişsel esnekliğin, duygu düzenleme becerisi ile çakışan bir yönüdür. Çalışmamızda da katılımcıların alternatifleri değerlendirme gücü ile bilişsel yeniden değerlendirme kabiliyetleri arasında pozitif yönde anlamlı sonuçlar elde edilmesi bu görüşü açıklar niteliktedir. Alanyazın incelendiğinde bu iki değişkenin bir arada yer aldığı birçok araştırmaya rastlamak mümkündür. Seçim (2020) çalışmasında BEE alt boyutları ile DDÖ alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Başka bir çalışmada ise bilişsel esneklik alt boyutlarından alternatifler alt boyutu ile duygu düzenleme ölçeği alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmıştır (Öztürk, 2019). Ayrıca Yıldız (2018) ergenlerle yürütmüş olduğu tez çalışmasında bilişsel esneklik düzeyi ile duygu düzenlemede zorluk arasında negatif yönde ($r= -.32$, $p<0.01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulgulamıştır. Küçüker (2016) yürüttüğü tez çalışmasında bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin uyumlu duygu düzenleme stratejilerini başarılı bir şekilde kullandığını bulgulamıştır. Bayram (2023) psikolojik danışman adaylarıyla

gerçekleştirdiği çalışmada duygu düzenleme becerileri puanlarının bilişsel esneklik puanlarını pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığını görmüştür. Çalışmamızın analiz sonuçlarının literatür kapsamında tutarlılık gösterdiği görülmektedir (Bono vd., 2007; Miller vd., 1996; Koesten vd., 2009; Anayurt, 2017; Yıldız, 2018). Araştırmamızın analizlerine göre bireyin duygularını bastırma gücü ile alternatifleri değerlendirebilme becerisi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Literatürde bu ilişkiyi doğrulayan pek çok çalışmaya rastlamak mümkündür. Kişinin bilişsel olarak katı ve duygu düzenleme noktasında problemli bir yaklaşıma sahip olması birçok olumsuz örüntünün ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu çerçevede bireyin bilişsel katılığa sahip olmaması onun duygusal yönde problemlerin çözümüne odaklanmasını sağlayacaktır (Demirci ve Güneri, 2020). Aynı zamanda düşük düzeyde depresyon deneyimi olan bireylerin benzer duygu düzenleme mekanizmaları kullandıkları ve benzer bilişsel esneklik düzeyine sahip oldukları görülürken yüksek düzeyde depresyona maruz kalan bireylerin benzer duygu düzenleme ve bilişsel esneklik şemalarının olduğu görülmektedir (Murphy, 2015). Demirci ve Güneri (2020) çalışmasında alternatifleri değerlendiremeyen katılımcıların duygularını bastırmaya ve ruminasyona daha çok başvurduğunu saptamıştır. Gross (1998) duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin iç içe geçmiş yapılar olduğunu ifade etmektedir. Birey günlük hayattaki olaylar karşısında duygularını arttırmak, azaltmak veyahut devam ettirmek için duygu düzenlemeye başvurur (Werner ve Gross, 2010). Ancak bu duyguları bir davranış ile ortaya koyabilmesi için birtakım bilişsel aşamaların oyuna dahil edilmesi gerekir. Garnefski ve arkadaşları (2001) bireyin bilişler vasıtasıyla duygu regülasyonunu yapabileceğini ve bilişlerin duyguları yönetmede yardımcı rol üstlendiğini söylemektedir. Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin birbiriyle yüksek düzeyde bağlantılı iki kavram olması çalışmamızın analiz sonuçlarına da yansımış ve bu iki değişken arasında anlamlı sonuçlar saptanmıştır.

Yapılan korelasyon analizleri neticesinde, BEE alt boyutlarından alternatifler alt boyutu ile KAET-Ç Formu alt boyutlarından reddedici baba ve anne alt boyutları arasında negatif yönde bir ilişki; duygusal baba ve anne, koruyucu baba ve anne alt boyutu arasında ise pozitif yönde bir ilişki bulgulanmıştır. Alhas (2021) ergen katılımcıların bilişsel esneklik düzeyi ile algılanan duygusal (demokratik) anne baba tutumu arasında pozitif yönde; reddedici ve koruyucu anne baba tutumu arasında

negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Sucu (2020) yürüttüğü tez çalışmasında anne baba tutumu ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Edemen (2021) anne ve babasından destekleyici bir tutum gören katılımcıların bilişsel esneklik puanlarının yüksek olduğunu incelemiştir. Tatlıcı (2020) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bilgin (2009) araştırmasında reddedici ebeveyn tutumuyla bilişsel esneklik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu görmüştür. Ayrıca Atayeter (2020) çalışmasında mükemmelliyetçi ebeveyn modeline sahip bireylerin bilişsel esneklik yönünden zayıf olduğunu görmüştür. Tüm bu sonuçlar çerçevesinde bilişsel esnekliğin dünyaya geldiğimiz andan itibaren gelişim gösteren dinamik bir yapı olduğunu söylemek mümkündür (Gündüz, 2013). Bu nedenle bireyin sahip olduğu ebeveynlerin tutumları onun bilişsel kapasitesine etki eden önemli bir etmendir. Yanlış ebeveyn tutumlarının ergenlerde gerçekçi olmayan inanç sistemlerinin oluşmasına neden olduğu görülmektedir (Roehling ve Robin, 1986). Curran ve Andersen (2017) çalışmasında ebeveyn ve çocuk arasındaki şefkat ve sevginin, çocuğun bilişsel esnekliğini yordayacağını ifade etmektedir. Demokratik ebeveyne sahip olan çocuklar hayata uyum sağlama yönünde ailelerinden destek gördükleri için bilişsel olarak esnek birey profili çizmektedirler. Aksine anne ve baba çocuğa karşı destekleyici bir tutum sergilemediği takdirde bilişsel katılık kaçınılmaz olabilmektedir (Rabinowitz, 2016). Çocuk reddedici veya otoriter bir ebeveyn ile büyüdüğü takdirde olağandışı durumlara adapte olmada güçlük çekmekte ve alternatif çözüm yollarını görmekte zorlanmaktadır. Koruyucu ebeveyn tutumunda ise çocuğa yönelik aşırı müdahaleci tutum bilişsel esnekliğe zarar vermektedir (Tatlıcı, 2020). Literatürle çalışmamızın analiz sonuçları karşılaştırıldığında ebeveyn tutumları ve bilişsel esneklik değişkenlerinin anlamlı düzeyde bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Ancak alanyazında bu değişkenleri ikili olarak ele alan çalışmalar oldukça kısıtlıdır.

Yapılan korelasyon veri analizleri sonucunda, DDÖ alt boyutlarından bastırma gücü alt boyutu ile reddedici baba arasında pozitif; duygusal anne ve baba arasında negatif yönde bir ilişki görülmüştür. Aynı ölçeğin diğer bir alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirmenin ise duygusal anne ve baba alt boyutu ile pozitif yönde; reddedici anne ve baba alt boyutu ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu tespit

edilmiştir. Akdeniz (2017) çalışmasında algılanan reddedici ve koruyucu ebeveyn tutumlarının duygu düzenleme stratejilerini olumsuz etkilediğini incelemiştir. Aynı çalışmada reddedici ebeveyni olan bireylerin duygusal ve davranışsal problemleri daha sık yaşadığı saptanmıştır (Akdeniz, 2017). Mathis ve Bierman (2015) araştırmalarında ebeveyn tutumları ile çocukların duygu düzenleme kabiliyetleri arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamıştır. Başka bir tez çalışmasında ise ergenler tarafından algılanan ebeveyn tutumlarının yaratıcılık ve duygu düzenleme süreçlerine yönelik etkisi incelenmiştir (Tekin, 2017). Yapılan analizler neticesinde demokratik ebeveyn tutumunun ve otoriter ebeveyn tutumunun duygu düzenleme mekanizmaları üzerinde anlamlı yönde ilişki gösterdiği sonucuna varılmıştır (Tekin, 2017). Kars ve arkadaşları (2019) demokratik ebeveyne sahip çocuklarda işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri arasında negatif yönlü bir ilişki; reddedici ebeveyne sahip çocuklarda ise pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Bu bağlamda çocuğun duygusal reaktifliği ebeveynler tarafından desteklenmediği için yetersiz kalmakta ve stresli durumlar karşısında duygu düzenleme mekanizmaları etkin kullanılamamaktadır. Aynı zamanda çocuk talepkar bir ebeveynle büyüdüğü için kaygılı, bağımlı ve düşük benlik saygısına sahip olan bir birey profili çizmektedir (Maccoby ve Martin, 1984). Meadows ve arkadaşlarına (2006) göre reddedici ebeveyn tutumu olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilidir. Başka bir çalışmada ise ebeveynleri yüksek düzeyde reddedici ve koruyucu olan ergen bireylerde yüksek düzeyde kaygı ve duygularına ket vurma eyleminin olduğu bulgulanmıştır (Muris vd., 2003). Kahraman ve Gökşen (2021) okul öncesi çocuklarla yürüttükleri çalışmada duygusal (demokratik) tutum ile duygu düzenleme arasında pozitif yönde bir ilişki bulmuştur. Aynı çalışmada reddedici tutumun çocuktaki olumsuz duyguları yordadığı görülmüştür (Kahraman ve Gökşen, 2021). Demokratik ebeveyn tutumunda anne ve babalar çocuklarının duygularına ılımlı ve kapsayıcı bir tutumla yaklaştığı için bu çocukların sosyal bağlamda karşılaştığı zorlu durumların sebep olduğu duygu dalgalanmalarıyla daha kolay başa çıktıkları saptanmıştır. Yapılan araştırmalar bakım vereni tarafından duygusal sıcaklık gören çocukların duygu düzenleme konusunda daha esnek olduklarını (Kliewer vd., 1996) ve problemlerini çözerken empatiyi etkili bir şekilde kullanabildiklerini (Cunningham vd., 2009) ortaya koymaktadır. Çalışmamızın analizleri de demokratik ebeveyn tutumunun duygu düzenlemedeki olumlu etkisini ispatlar niteliktedir. Çalışmamızda duygusal anne ve baba alt boyutlarının duygu düzenleme ölçeği alt

boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu ile pozitif yönde; bastırma gücü alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Duygusal (demokratik) ebeveyn tipi çocuğun her duygusunu anlamaya yöneliktir ve çocuğa duygularına dair farkındalık kazandırmayı hedefler. Aksine yüksek güç iddiası içeren otoriter ebeveyn tutumunda bireylerin kendi duygularını düzenleyememesi gibi emosyonel açıdan yetersiz davranış örüntüleri görülmektedir (Eisenberg vd., 1995). Ebeveynlerin çocuğa karşı tutumunun ilgisiz ve soğuk olması, anne ve baba arasında iletişim eksikliğinden kaynaklı çatışmaların sıkça yaşanması erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Kapçı ve Hamamcı, 2010). Böylece çocukluk çağı şemaları işlevsiz ve karmaşık olarak şekillendiği için bireyin duygu düzenleme mekanizmaları da olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu bilgiler ışığında, ebeveyn tutumlarının çocuğun duygusal olgunluğa erişebilmesi açısından dikkatli seçilmesi önem arz etmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Özellikle ebeveyni her yönüyle mercek altına alan çocuk için anne ve babanın doğru tutum ve davranışlar sergilemesi elzemdir (Campos vd., 1989). Bu bağlamda demokratik ebeveyn tutumu en sağlıklı tutum olarak kabul edilmektedir ve çocuğun duygularını anlamlandırabilme gücüyle pozitif yönde ilişkilidir (Jabeen ve Anis-ul-Haque, 2013). Aksine reddedici ve koruyucu tutum ise çocuğun duygularını bastırmasına neden olmaktadır (Altan, 2018; Eisenberg, 2010). Çalışmamızın reddedici ve duygusal ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme becerileri ilişkisindeki sonuçları literatür ile örtüşmekteyken koruyucu ebeveyn tutumunda anlamlı düzeyde bir ilişki incelenmemiş ve literatür sonuçlarıyla karşılaştırılması yapılamamıştır.

Araştırmamızın dördüncü hipotezini doğrulamaya yönelik yapılan model analizinde KAET-Ç Formu alt boyutlarından duygusal anne ve baba, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme ölçeği alt boyutları dahil edilmiştir. Aracı değişken olarak tayin edilen bilişsel esneklik alt boyutları yapılan model analizlerinde kısmi ve tam aracı değişken rolleri oynayarak hipotezimizi doğrulamayı başarmıştır. Literatürde bu üç değişkenin bir arada çalışıldığı bir araştırmanın olmaması sebebiyle çalışmamızın alanyazındaki boşluğu doldurmaya yönelik bir adım olduğuna inanılmaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

Çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde BEE kontrol gücü alt boyutu puanlarının erkeklerde, kadınlara nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. DDÖ bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puanlarının kadınlarda, erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucunda ulaşılmıştır. Ayrıca KAET-Ç Formu alt boyutlarından duygusal baba alt boyutu puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğu, reddedici baba alt boyutunun ise erkeklerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çekirdek ailede/geniş ailede yaşayan katılımcıların BEE kontrol gücü alt boyutları incelendiğinde; çekirdek ailede büyüyenler anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. KAET-Ç Formunun duygusal anne/baba alt ölçeği puanları ise çekirdek ailede büyüyen bireylerde daha yüksek çıkmıştır. Aynı ölçeğin reddedici baba puanı ise geniş ailede büyüyenlerde daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Kronik rahatsızlığın varlığına ilişkin sorulan soru üzerine BEE alt boyutlarında kronik hastalığı olmayan katılımcıların puanlarının, kronik bir rahatsızlığı olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. DDÖ alt boyutlarının kronik rahatsızlığı olan katılımcılarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. KAET-Ç Formundan duygusal anne/baba alt boyutlarında kronik rahatsızlığı olmayan katılımcıların puanları anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır.

Bireyin eğitim durumuna yönelik yapılan analizler sonucunda eğitim seviyesi yüksek olan katılımcıların BEE puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. DDÖ alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme puanları lisansüstü/doktora ve üniversite mezunlarında anlamlı düzeyde daha yüksekken, bastırma gücü alt boyutu ilköğretim mezunu katılımcılarda daha yüksektir.

Katılımcıların medeni durumu incelendiğinde bekar/ilişkisi olmayan ve bekar/ilişkisi olan katılımcıların BEE alternatifler alt boyutu puanları eşini kaybetmiş ve boşanmış olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. DDÖ

alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının ebeveynleri birlikte olan katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcılara babalarının eğitim düzeyi sorulmuş ve üniversite mezunu babaların kontrol gücü alt boyutu puanları daha yüksek çıkmıştır. DDÖ bastırma gücü alt boyutu puanlarının babası okur-yazar olmayan katılımcılarda daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcılara bağımlılık yapıcı madde kullanımına ilişkin sorunun cevapları analiz edildiğinde; bağımlılık yapıcı madde kullanmayan katılımcıların alternatifler ve kontrol gücü alt boyutu puanlarının, madde kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. DDÖ bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puanlarının bağımlılık yapıcı madde kullanmayan katılımcılarda daha yüksek olduğu görülürken; bastırma gücü puanlarında ise bağımlılık yapıcı madde kullanan katılımcılar daha yüksek çıkmıştır. KAET-Ç Formu reddedici baba alt boyutunda ise madde kullanan katılımcıların puanları anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır.

Bireyin anne ve babasının hayatta olması ya da olmamasına yönelik sorunun analizleri doğrultusunda; BEE alternatifler alt boyutu puanlarının anne/baba hayatta olan katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür. DDÖ bastırma gücü alt boyutu annesi hayatta olmayan katılımcılarda daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcılarda psikiyatrik tanısı olmayanların BEE alternatifler ve kontrol gücü alt boyutu puanları anlamlı düzeyde daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Yapılan korelasyon analiz sonuçlarına bakıldığında; BEE alternatifler alt boyutu ile DDÖ bastırma gücü alt boyutu arasında negatif yönde bir ilişki; DDÖ bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu ile pozitif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır. BEE alternatifler alt boyutu ile KAET-Ç Formu reddedici anne/baba alt boyutları arasında negatif yönde; duygusal anne/baba ve koruyucu anne/baba arasında pozitif yönde bir ilişki bulgulanmıştır. DDÖ bastırma gücü alt boyutu ile reddedici baba arasında pozitif; duygusal anne/baba arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Yapılan regresyon analizleri sonucunda KAET-Ç Formu duygusal anne ve baba ile duygu düzenleme ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulgulanmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik envanteri alt boyutları ile duygu düzenleme ölçeği alt boyutları arasındaki regresyon analizleri de anlamlı çıkmıştır.

Regresyon analizlerinin ardından KAET-Ç Formu alt boyutlarından yalnızca duygusal anne ve babada anlamlı sonuçlar bulgulandığı için model analizine bu iki alt boyut dahil edilmiştir. Bilişsel esnekliğin aracı değişken rolü oynayıp oynamadığını tayin edebilmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre bilişsel esneklik alt boyutlarının duygusal anne ve baba ile duygu düzenleme alt boyutları arasında kiminde kısmi aracı kiminde tam aracı değişken rolü oynadığı tespit edilmiştir ve model çalışmıştır.

6.2 Öneriler

Sunulan tez çalışmasının evreni Türkiye'de yaşayan 18 yaş ve üzeri 232 kadın ve 113 erkek olmak üzere toplam 345 kişi ile sınırlıdır. Çalışmamızda kadın katılımcı sayısı, erkek katılımcı sayısının neredeyse 2 katıdır. Çalışmalarda eşit sayıda kadın ve erkek katılımcıya ulaşılmasının daha sağlıklı veriler için elzem olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın BEE ve KAET-Ç Formu maddelerinin her kesimden insanın kolaylıkla anlayabileceği şekilde düzenlenmiş olduğuna inanılmaktadır. Ancak DDÖ ifadelerinden birkaç tanesinin katılımcılar tarafından anlaşılmadığına kanaat getirilmiştir.

Gelecek çalışmalarda sosyo-demografik değişkenlere katılımcıların kaçıncı çocuk olduğu sorusu dahil edilerek doğum sırasının duygu düzenleme, bilişsel esneklik ve ebeveyn tutumu üzerindeki etkisi incelenebilir. Gelir düzeyi sorusunda katılımcıların vermiş olduğu cevaplar dengesiz bir dağılım gösterdiği için anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bu sebeple katılımcı çeşitliliğine dikkat edilmesi tavsiye edilmektedir. Çalışmada ilkokul mezunu sayısı oldukça sınırlıdır. Bu sebeple eğitim düzeyinin çalışmanın değişkenleri üzerindeki etkisi çoğunlukla anlamlı çıkmamıştır. Bu değişkenler ile çalışmak isteyen araştırmacılara katılımcı çeşitliliği ve sayısını dikkate almaları ve yalnızca online platformlar üzerinden katılımcılara ulaşmak yerine birebir iletişim kurmaları önerilmektedir.

Literatür incelendiğinde araştırmanın değişkenlerinin tek tek veya ikili olarak ele alındığı birçok çalışmaya rastlanmış ancak demografik değişkenlerin aynı sorulardan oluştuğu araştırmacının dikkatini çekmiştir. Gelecekte bu değişkenler üzerine yapılacak çalışmalarda demografik soruların çeşitliliğinin dikkate alınması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Abrams, M., & Ellis, A. (1994). Rational emotive behaviour therapy in the treatment of stress. *British Journal of Guidance & Counselling, 22*(1), 39–50.

Ahioğlu, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 19(1), 1-10.

Ahmed, S. (2014). *Duyguların kültürel politikası*. İstanbul: Sel Yayınları.

Aisworth, M. D. S. (1989). Attachment Beyond Infancy. *American Psychogist,* 44, 709-716.

Akdeniz, S. (2017). *Erken Ergenlikte Bilişsel Duygu Düzenleme, Algılanan Anne Baba Tutumu ve Algılanan Sosyal Destek İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.

Akan, H. (2014). *Klinik Araştırmalar Kitabı*. Ankara: Bilimsel Tıp Yayınevi.

Akın, A., Uysal, R., & Çitemel, N. (2013). Çocukluk deneyimleri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi,* 21(4), 1541–1550.

Akkoyunlu, S., & Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik : Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 53–59.

Aktaş, F. (2019). *Yaratıcı Drama Etkinliklerinin 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aktepe, R. (2019). Lise öğrencilerinin bilişsel esnekliklerinin cinsiyetlerine ve mizah tarzlarına göre incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 27(6), 2631-2640.

Aktürk, B. (2016). *Oyun Tabanlı Psikoeğitim Programının Boşanmış Aileye Sahip Okul Öncesi Çocukların Duygu Düzenleme Beceri Düzeylerine Etkisi.* Yüksek lisans tezi, Melikşah Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Kayseri.

Alcaide, M., Garcia, O., & Queiroz, P. (2023). Adjustment and maladjustment to later life: Evidence about early experiences in the family. *Front Psychology.*

Alhas, U. (2021). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik Düzeyi ve Algılanan Ebeveyn Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Altan, Ö. (2006). *The Effect of Maternal Socialization and Temperament on Child's Emotion Regulation.* Yüksek Lisans Tezi, Koç Üniversitesi, İstanbul.

Altunkol, F. (2017). *Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeylerine ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi.* Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Amone-P'Olak, K., Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). Adolescents caught between fires: Cognitive emotion regulation in response to war experiences in Northern Uganda. *Journal of Adolescence,* 30, 655–669.

Anayurt, A. (2017). *Duygu Düzenleme İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Arıcan, H., & Kafadar, H. (2022). Covid-19 sıkıntısı ve bilişsel hatalar arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kontrolün aracı rolü. *Nesne,* 10(26), 555-572.

Arkar, H. (1992). Beck'in Depresyon Modeli Ve Bilişsel Terapisi. Düşünen Adam. *Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5, 37-40.

Arnold, M. B. (1960). Emotion and Personality. New York: Colombia University Press.

Arrindell, W.A., Sanavio, E., Aguilar, G., & Sica, C. (1999). The development of a short form of the EMBU: Its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary, and Italy. *Personality and Individual Differences,* 27, 613–28.

Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.

Atak, M., & Atak, Z. (2022). Yakınlarının ölümünün birey üzerindeki psikolojik etkileri. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi,* 12(4), 1913-1927.

Atayeter, B. (2020). *Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik ve Mükemmelliyetçilik Düzeyleri ile Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Mizaç Özellikleri Arasındaki İlişki.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Ayar, N. (2021). *Algılanan Anne Tutumları, Duygu Düzenleme Stratejileri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yeme Tutumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü.* Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Ayaz, T. (2011). *The Contributory Roles of Attachment Styles, Coping and Affect Regulation Strategios on Breavement.* Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Aydın, B. (2002). *Gelişim psikolojisi*. İstanbul: SFN Baskı.

Aydoğdu, H., & Çam, M. (2013). Madde kullanım bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve sosyal destek algıları yönünden karşılaştırılması. *Psikiyatri Hemşireleri Derneği,* 4(3), 137-144.

Bahadır, Y., & Sürücü, A. (2019). Lise öğrencilerinin anne baba tutumlarının kariyer kararı yetkinlik beklentisini yordayıcı gücü. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2444-2461.

Balta, A. (2023). *Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik ile Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 61-67.

Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective, *Annual Reviews Psychology.*

Basut, İ. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Damgalama Ve Psikolojik İyi Olma Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Bates J. E., & Rothbart, M. K. (2006). Temperament. *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (syf. 99–166). John Wiley & Sons, Inc.

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.

Baumrind, D. (1995). Child Maltreatment and Optimal Caregiving in Social Contexts. New York: Garland Publishing.

Bariola, E. J., Hughes, E. K., & Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, 21(3), 443-448.

Bartz, K. W., & Witcher, W. C. (1978). When father gets custody. *Children Today*, 7(5), 2-6.

Bayram, S. (2023). *Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.

Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression.* New York: Guilford Press.

Beck, A. T. (2005). The Current State of Cognitive Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 62(9), 953.

Beck, A., T., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.

Beckmeyer, J. (2014). Postdivorce coparenting typologies and children's adjustment. *Family Relations*, 63(4), 526-537.

Belsky, J., & Fearon, R. M. (2002). Early attachment security, subsequent maternal sensitivity, and later child development does continuity in development depend upon continuity of caregiving? *Attachment and Human Development*, 4, 361-387.

Belsky, J., Rovine, M., & Taylor, D. G. (1984). The Pennsylvania Infant and Family Development Project: III. The origins of individual differences in infant–mother attachment: Maternal and infant contributions. *Child Development, 55*(3), 718–728.

Berge, J., Sundell, K., & Öjehagen, A. (2016). Role of parenting styles in adolescent substance use: Result from a Swedish longitudinal cohort study. *BMJ Open.*

Berger, P.L., & Luckmann, T. (2008). *Gerçekliğin Sosyal İnşası/ Bir Bilgi Sosyolojisi İncelemesi.* İstanbul: Paradigma Yayıncılık.

Berridge, K. C. (2018). Evolving concepts of emotion and motivation. *Frontiers in Psychology.*

Bertiz, Y. (2018). *Farklı Bilişsel Esneklik Düzeyine Sahip Öğrencilerin Uzaktan Eğitime Karşı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Bilgin, M. (2009). Developing a Cognitive Flexibility Scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality, 37*(3), 343-353.

Bochner, A. P., & Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence rationale, philosophy and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher*, 23, 279-301.

Boeree, C. G. (2009). Personality Theories. 28 Şubat 2024 tarihinde erişildi. Erişim adresi: www.webspace.ship.edu.

Bono, G., Mccullough, M. E., & Root, L. M. (2007). Forgiveness, Feeling Connected to Others, and Well-Being: Two Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.

Bowlby, J. (1997). *Attachment*. London.

Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: Bir yöntem önerisi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih- Coğrafya Fakültesi Türkoloji Dergisi,* 21(1), 25-34.

Brandwein, R. A., Brown, C. A., & Fox, E. M. (1974). Women and children last: The social situation of divorced mothers and their families. *Journal of Marriage and Family,* 36(3), 498-514.

Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotional regulation research. *Child Development,* 75(2), 340-345.

Brizendine, L. (2012). Kadın Beyni. (Çev. Ateş, Z. H.). İstanbul: Say Yayınları.

Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy, 46*(2), 91–113.

Bruno, J. F. (1982). *Psikoloji tarihine giriş.* (Çev. Hisli, N.). İzmir: Ticaret Matbaası.

Bryanton, J., & Beck, C. T. (2010). Postnatal parental education for optimizing infant general health and parentinfant relationships. *Cochrane Database of Systematic Reviews.*

Budak S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Burns, S., Roe, B. D., & Ross, E. (1992). *Teaching reading in today's elementary schools*. Houghton Mifflin Company.

Busse, T. V. (1969). Child- Rearing Antecedents of Flexible Thinking. *Development Psychology,* 1(5).

Butcher, J. N., Hooley, J. M., & Mineka, S. (2014). *Abnormal Psychology*. United Kingdom: Pearson.

Campos J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394–402.

Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors,* 1, 297-301.

Candur, B. A. (2023). *Aile İçi İletişimin Duygusal Öz Farkındalık ve Bilişsel Esneklik İle İlişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development,* 59(2-3), 228-249.

Chamberlain, S., Blackwell, A., Fineberg N., Robbins, T., & Sahakian, B. (2005). The neuropsychology of obsessive compulsive disorder: the importance of failures in cognitive and behavioural inhibition as candidate endophenotypic markers. *Neuroscience Biobehavioral Review*, 29, 399-419.

Charles, C. M. (1992). Öğretmenler İçin Piaget İlkeleri. Ankara: Lazer Matbaacılık.

Chazan-Cohen, R., Raikes, H., Brooks-Gunn, J., Ayoub, C., Pan, B. A., Kisker, E. E.,& Fuligni, A. S. (2009). Low-income children's school readiness: Parent contributions over the first five years. *Early Education and Development,* 20(6), 958-977.

Cheng, M. Y., vd. (2022). Relationship between cognitive emotion regulation strategies and coronary heart disease: An empirical examination of heart rate variability and coronary stenosis. *Psychology & Health,* 37(2), 230-245.

Christophe, V., Antonie, P., Leroy, T., & Delelis, G. (2009). Assessment of two emotional regulation processes: Expressive suppression and cognitive reevaluation. European Review of Applied Psychology, 59, 59-67.

Clauw, D. J. (2014). Fibromyalgia: A clinical review. *Jama*, 311(15), 1547-1555.

Cockram, D.M. (2009). *Role and Treatment of Early Maladaptive Schemasiİn Vietnam Veterans with PTSD.* Doktora Tezi, Murdock University.

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Child Development,* 59 (2/3), 73-100.

Collins, N. L. (1996). Working Models of Attachment: Implications for Explanation, Emotion, and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (4), 810-832.

Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1998). Executive EQ: Emotional İntelligence İn Leadership And Organizations. Penguin.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları*, (Çev. Ergene, T.). Mentis Yayıncılık.

Craske, M. G. (2009). *Cognitive-behavioral therapy.* Washington DC: American Psychological Association.

Cunningham, J. N., Kliewer, W., & Garner, P. W. (2009). Emotion socialization, child emotion understanding and regulation, and adjustment in urban African American families: Differential associations across child gender. *Development and Psychopathology*, 21(1), 261-283.

Curran, T., & Andersen, K. K. (2017). Intergenerational transmissions of cognitive flexibility through expressions of maternal care. *Personality and Individual Differences,* 108, 3234.

Cüceloğlu, D. (2013). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2005). *Başarıya Götüren Aile*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2023). *Geliştiren Anne- Baba.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çağdaş, A., & Seçer, Z. (2010). *Anne-baba eğitimi.* Ankara: Kök Yayıncılık.

Çakır, M., & Kızıler, E. (2022). Kronik hastalığa sahip çocuğu olan ailelerde ebeveyn-çocuk ilişkisi: Sosyal destek ve ebeveyn öz yeterliği. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırma Dergisi,* 5(3), 48-58.

Çeçen, Y. D. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 9(9), 164-170.

Çelebi, Y. G., & Odacı, H. (2018). Bağlanma Stilleri, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası İlişki Tarzlar ve Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumunu Yordamadaki Rolünün İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi,* 18(40).

Dağ, I., & Gülüm, V. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilisşel Esneklik Envanteri'nin Türkçe' ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216- 223.

Dalimonte, D., & Williams, J.M. (2020). Parenting styles and their effects. *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development*, 470-480.

Dally, M. J. (1983). Burton and Burton. Self Esteem and İrrasyonel Beliefs. An explanatory Investigation With Implications For Counselling. *Journal of Counseling Psychology*, 3(30), 361-366.

Dekovic, M., & Janssens, M. (1992). Parents' child: Rearing style and child's sociometric status. *Developmental Psychology*, 28(5), 925-932.

Demirci, O. O., & Güneri, E. (2020). *Bilişsel Esnekliğin Bilişsel Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi.* Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21(39), 651-684.

Denham, S. A. (1998). Emotional Development in Young Children. New York, NY: Guilford Press.

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.

Derman, M., & Başal, H. (2013). Okulöncesi çocuklarında gözlenen davranış problemleri ile ailelerinin anne-baba tutumları arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 115-144.

Deveney, C. M. & Deldin, P. J. (2006). A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion*, 6(3), 429–437.

Diefendorff, J. M., Hall, R. J., Lord, R. G., & Strean, M. L. (2000). Action- state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work- related variables. *Journal of Applied Psychology*, 85(2), 250.

Dirik, G., Yorulmaz, O., & Karancı, A. N. (2015). Çocukluk Dönemi Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları- Çocuk Formu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26, 123–130.

Doğru, D. (2017). *Algılanan Anne Baba Tutumlarının Eş Seçme Stratejileri ve Evlilik Tutumu ile İlişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Donath, C., Graessel, E., Baier, D., Bleich, S., & Hillemacher, T. (2014). Is parenting style a predictor of suicide attempts in a representative sample of adolescents? *BMC Pediatrics*, 14(1).

Dozois, D. J., & Beck, A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs and assumptions. *In Risk factors in depression*, 119–143.

Dryden, W., & David, D. (2008). Rational emotive behavior therapy : Current status. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(3), 195–209.

Durkin, K. (1995). *Developmental Social Psychology*. Great Britain: Blackwell Publishers.

Dursun, A. (2010). *Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Davranış Problemleriyle Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Edemen, Y. (2021). *Kişilerin Ebeveynlerine Bağlanmaları ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Efe, E., & İşler, A. (2018). *Çocuklarda Sinir Sistemi Hastalıkları, Yaralanmaları ve Hemşirelik Bakımı.* Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi.

Ehrenreich, S., Beron, K., Brinkley, D., & Underwood, M. (2014). Family predictors of continuity and change in social and physical aggression from ages 9 to 18. *Agressive Behavior*, 40(5), 421-439.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Murphy, B. C. (1995). Relations of shyness and low sociability to regulation and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(3), 505–517.

Eisenberg, N., & Zhou, Q. (2000). Regulation from a developmental perspective. *Psychological Unquiry*, 11(3), 166-171.

Eisma, M. C., & Stroebe, M. S. (2021). Emotion regulatory strategies in complicated grief: A systematic review. *Behavior Therapy*, 52(1), 234-249.

Ekinci, N., & Doğtekin, A. (2023). Bilişsel esneklik psikoeğitim programının ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine etkisi. *Karamanoğlu Mehmetbey Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi,* 5(1), 12-21.

Ekşi, H., Barış, Ş., & Demir, İ. (2020). Ergenlerde helikopter ebeveyn tutumu, şişirilmiş benlik: duygusal özerklik, sosyal kaygı değişkenlerinin aracı etkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 18, 83-100.

Eldeleklioğlu, J., &Kuzgun, Y. (1999). Ana Baba Tutum Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 69-77.

Eldeklioğlu, J., & Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168.

Ellis, A. (1987). A Sadly Neglected Cognitive Element in Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11(1), 121-145.

Erden M., & Akman Y. (1998). E*ğitim Psikolojisi Gelişim-Öğrenme-Öğretme.* Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Erdiller, B. Z. (2010). *Erken çocukluk eğitiminde temel kuram ve yaklaşımlar*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Erdoğan, G. (2013). *13-18 Yaş Obez Tanısı Almış Ergenlerin Anne-Baba Tutumu ve Sosyal Fizik Kaygı ile İlişkisinin Normal Ergenlerle Karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erdoğan, Z. (2014). *Alkol ve/veya Madde Bağımlılarında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri, Bilişsel Şemalar, Duygu Düzenleme ve Anksiyete Duyarlılığı İlişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Eren, E. (2010). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi.* İstanbul: Beta Yayınları.

Erkan, S., & Durmuşoğlu, M.C. (2006). Anne eğitimi programının annenin çocuk yetiştirme tutumlarına etkisinin incelenmesi. Avrupa Birliği Sürecinde Okul Öncesi Eğitimin Geleceği Sempozyumu.

Ersanlı, K. (2013). *Benliğin Gelişimi ve Görevleri.* Ankara: DH Basın ve Yayın.

Ersoy, E. (2013). *Ortaokul Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumları ile Benlik Saygısı ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ertan, E. E. (2023). *Kabin Memurlarında Algılanan Stres, Duygu Düzenleme, Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Becerilerinin İlişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversite, İstanbul.

Fehr, B., & Russell, J. A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology*.

Feliu-Soler, A., Reche-Camba, vd. (2017). Psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) in patients with fibromyalgia syndrome. *Frontiers in Psychology*, 8, 2075.

Francazio S.,& Flessner, C. (2015). Cognitive flexibility differentiates young adults exhibiting obsessive-compulsive behaviors from controls. *Psychiatry Res*, 228,185-190.

Frick, P.J., Ray, J.V., Thornton, L.C., & Kahn, R.E. (2014). Can callous-unemotional traits enhance the understanding, diagnosis, and treatment of serious conduct problems in children and adolescents? A comprehensive review. *Psychological Bulletin*, 140, 1–57.

Frija, N. H. (1986). *The Emotions.* Cambridge: Cambridge University Press.

Galvez-Sánchez, C. M., Reyes del Paso, G. A., & Duschek, S. (2018). Cognitive impairments in fibromyalgia syndrome: Associations with positive and negative affect, alexithymia, pain catastrophizing and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 9, 377.

Gamble, T. K. ve Gamble, M. (2013). Communication works. New York: Mcgraw-Hill.

Gasper, J. (2008). Coparenting in intact and divorced families: Its impact on young adult adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49(3), 272-290.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2002). CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Leiderdorp.* Netherlands: DATEC.

Garssen, B. (2004). Psychological factors and cancer development: Evidence after 30 years of research. *Clinical Psychology Review*, 24(3), 315-338.

Genet, J. J., Malooly, A. M., & Siemer, M. (2013). Flexibility is not always adaptive: Affective flexibility and inflexibility predict rumination use in everyday life. *Cognition and Emotion, 27*(4), 685–695.

Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., & Gillham, J. E. (2017). A two-year longitudinal study of gender differences in responses to positive affect and depressive symptoms during middle adolescence. *Journal of Adolescence, 56,* 11–23.

Goleman, D. (2006). *Duygusal zekâ*. İstanbul: Varlık Yayınları.

Gotlib, I. H., & Joormann, J. (2010). Cognition and depression: current status and future directions. *Clinical Psychology*, 6, 285–312.

Gök, F. (2022). *Kronik Hastalığa Sahip Bireylerde Sürekli Kaygının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle İlişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1), 3-19.

Greenberg, L. S. (2011). *Emotion- focused therapy.* American Psychological Association.

Greenspan, S. I., & Shanker, S. G. (2004). *The first idea: How symbols, language, and intelligence evolved from our primate ancestors to modern humans.* Da Capo Press.

Grolnick, W. S. (2003). *The psychology of parental control: How well-meant parenting backfires.* Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299.

Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology,* 39(3), 281-291.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 85(2), 348-362.

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*(2), 151–164.

Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotional regulation: Conceptual foundation. Gross, J.J. (Ed.), *Handbook of emotional regulation* (s. 3-24) içinde. New York: The Guilford Press.

Gülüm, İ. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry,* 13, 216-223

Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri,* 13(4), 2071- 2085.

Güngör, A. (2002). *Gelişim ve Öğrenme: Toplumsal ve Duygusal Gelişim. Ankara*: Anı Yayıncılık.

Gürpınar, A. C. (2021). *Öğretmen Adaylarının Bilinçli Farkındalık Bilişsel Esneklik ve Ruhsal Belirtilerinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Gürsoy, F., & **Coşkun, T.** (2004). Geniş ailede ve çekirdek ailede yaşayan çocukların aile ortamını algılamalarının incelenmesi. *Toplum ve Sanat Hizmet,* 15(2), 17-29.

Güzel, E. (2008). Yapılandırmacı Öğrenme Yaklaşımının Matematik Öğretmen Adaylarının Matematiksel Düşünme Süreçlerine Olan Etkisi. *Journal of New World Sciences Academy*.

Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies,* 10(3), 271-291.

Havinghurst, S. S. (2003). *Shaping Emotional Competence in Preschoolers with Behavior Problems*. Doktora Tezi, University of Melbourn, Victoria, Australia.

Hayek, J., Schneider, F., Lahoud, N., Tueni, M., & de Vries, H. (2022). Authoritative parenting stimulates academic achievement, also partly via self-efficacy and intention towards getting good grades. *PLoS ONE, 17*(3).

Hiçdurmaz, D. (2010). *Bilişsel-Davranışçı Grup Danışmanlığının Benlik Algısı ve Stresle Baş Etme Biçimlerine Etkisi.* Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Higgins, E. T., & Pittman, T. S. (2008). Motives of the human animal: Comprehending, managing, and sharing inner states. *Annu. Rev. Psychol.,* 59, 361-385.

Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research,* 38(5), 483-492.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2010). The empirical status of the "new wave" of cognitive behavioral therapy. *Psychiatric Clinics,* 33(3), 701-710.

Humpyres, T. (1998). *Çocuk eğitiminin anahtarı*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.

Hurrell, K. E., Hudson, J. L., &Schniering, C. A. (2015). Parental reactions to children's negative emotions: Relationships with emotion regulation in children with an anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders,* (29), 72-82.

Hurwitz, T. A. (2004). Somatization and conversion disorders. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(3), 172–178.

Izard, C.E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging ıssues. *Annu rev psychol*, 60, 1–25.

İçli, G. (1994). *Sosyal Sorunlar Çerçevesinde Kentsel Ailede Aile İçi İlişkiler.* Doktrora Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

İmiroğlu, A. , Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,* 20(80), 2037-2057.

İnanç, B., Bilgin, M., & Atıcı, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Çocuk ve Ergen Gelişimi. Adana: Nobel Kitabevi.

İnci, M. (2014). *Investigation of the Effect of Father Attitudes to Development of Social Skills of Children that Attend Kindergarten Class anf First-Grade of Primary School.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

İnci, S. B., İpçi, M., Altıntoprak, A. E., Ardıç, Ü. A., & Ercan, E. S. (2016). Esrar bağımlılarında çocuklukta algılanan ebeveyn kabul reddinin çocukluk çağı travma yaşantıları, kendine zarar verme davranışı ve intihar düşüncesi ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi,* 17(3), 95-107.

İşlek, S. (2014). *Normal Gelişim Gösteren, Otistik Spektrum Bozukluğu Olan ve Gelişimsel Gecikmesi Olan Çocukların Söz Öncesi Gelişen Sosyal İletişim ve Sembolik Davranışlarının Sözcük Dağarcığı ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

İpek, B. (2015). Bireyde dil bilinci. *Journal of Turkish Language and Literature,* 1(2), 33-44.

Jabeen, F., Anis-ul- Haque, M., & Riaz, M. N. (2013). Parenting styles as predictors of emotion regulation among adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research,* 28(1), 85-105.

Jones, R. M., Conture, E. G., & Walden, T. A. (2014). Emotional reactivity and regulation associated with fluent and stuttered utterances of preschool-age children who stutter. *Journal of Communication Disorders, 48,* 38–51.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1997). Individualism and collectivism. Berry, J. W.,Segall, M. H., & Kağıtçıbaşı, Ç. (Ed.), *Handbook of cross-cultural psychology*, (s. 1-51) içinde. Bostan: Allyn & Bacon.

Kahneman, D. (2000). Experienced utility and objective happiness: A momentbased approach. Kahnemannm, D. & Tversky, A. (Ed.). *Choices, values, and frames* (s. 673–692) içinde. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Kahraman, Ö., & Gökşen, E. (2021). Okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerileri ile mizaç özellikleri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi,* 2(3), 13-23.

Kalınkılıç, E. (2017). *Sigara Kullanan ve Kullanmayan Genç Yetişkin Erkeklerde Olumsuz Duygu Durumun Dikkat Yanlılığı Etkileri.* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimle Enstitüsü.

Kapçı, E. G., & Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi,* 13, 127-136.

Karacaoğlan, B., & Şahin, N. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *Journal of Business Research,* 8(4), 421-444.

Karakoç, Ö. (2022). *Yetişkinlerdeki Psikolojik Dayanıklılık ile Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Karataş, A., & Kıran, B. (2023). Ebeveynleşme ve bilişsel esneklik değişkenlerinin ergenlerde tükenmişliği yordayıcılığının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 19(3), 324-341.

Karen, R. (1990). Becoming Attached. *The Atlantic Monthly, 265*(2), 35–70.

Kars, S., Bektaş, Ö., & Akyürek, G. (2019). Ergenlerde anne-baba tutumu, duygu düzenleme ve iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi,* 7(2), 97-104.

Karslı, Y., & Karakelle, S. (2018). Bilişsel esneklik, iki dillilik ve üstbilişsel kararlar arasındaki bağlantılar. *Psikoloji Çalışmaları,* 38(2), 171-200.

Kaya, A., Bozaslan, H., & Genç, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.

Kaya, E., Eken, F., & Ümmet, D. (2021). İçgörü ve bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology,* 3(1), 22-29.

Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(2), 321–342.

Kılıç, M. (2023). *Öğrenmenin doğası: Gelişim ve öğrenme psikolojisi.* Yeşilyaprak, B. (Ed.). Ankara: Pegem Yayıncılık.

Kissman, K., & Allen, J.A. (1993). *Single Parent Families.* California: Sage Publication.

Kitayama, S., Mesquita, B., & Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in

Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 890–903.

Kliewer, W., Fearnow, M. D., & Miller, P. A. (1996). Coping socialization in middle childhood: Tests of maternal and paternal influences. *Child Development, 67*(5), 2339–2357.

Knecht, C., Hellmers, C., & Metzing, S. (2015). The perspective of siblings of children with chronic illness: A literature review. *Journal of Pediatry Nurse*, 30, 102-116.

Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1), 82-94.

Kohut, H. (1971). *Kendiliğin Çözümlenmesi*. İstanbul: Metis Yayınları.

Kol, S. (2011). Erken çocuklukta bilişsel gelişim ve dil gelişimi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 21, 1-21.

Konuk, S. (2021). *Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.

Koole, S. L. (2010). *The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review*. New York: Taylo & Francis Group.

Kopp, C. (1989). Regulation of Distress and Negative Emotions:A Developmental View. *Developmental Psychology,* 25(3).

Köker, S. (2024). *Bilişsel Esneklik ve Öz Yeterlik Düzeyinin Kariyer Uyum Yeteneği Üzerindeki Etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Köroğlu, E., & Türkçapar, H. (2013). *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Kutlay, S. (2021). *Duygu Teorilerinin Felsefi Temelleri.* Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Kuppens, S., & Ceulemans, E. (2019). Parenting styles: a closer look at a well-known concept. *Journal of Child and Family Stud*ies, 28(1),168-181.

Kuyumcu, B., & Kirazcı, F. (2020). The link between cognitive flexibility and educational stress among high school students: Mediation through perception of teacher acceptance. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(58), 515-530.

Küçüker, D. (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Küçükturan, G. (2005). Anne Baba Tutum Ölçeği. *Eurasian Journal of Educational Research*.

Kwon, H., Yoon, K. L., Joorman, J., & Kwon, J-H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition and Emotion*, 27, 769-782.

Lamb, M. E. (1987). Predictive implications of individual differences in attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 817-824.

Lamborn, S.D., Mounts, N.S., Steinberg, L.& Dombusch, S.M. (1991). Patterns Of Competence And Adjustment Among Adolescent From Authoritative, Authoritarian, Ġndulgent And Neglectful Families. *Child Development*, 62, 1049-1065.

Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology,* 67(6), 1112-1125.

Latouf, N. C. (2008). *Parenting Styles Affecting the Behavior of Five-Year Olds.* Yüksek Lisans Tezi, University of South Africa.

Laughey, D. (2010). *Medya Çalışmaları: Teoriler ve Yaklaşımlar*. (Çev. Toprak, A.). İstanbul: Kalkedon Yayınları.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres appraisal and copin*g. New York: Halsted Press.

Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). Emotional regulation in psychotherapy: A practitioner's guide. Guilford Press.

Levenson, R. W. (1994). Human emotion: A functional view. Ekman, P., & Davidson, R. J. (Ed.). *The nature of emotion fundamental questions,* (s. 123-126). New York: Oxford University Press.

Liddell, B. J., & Williams, E. N. (2019) Cultural differences in interpersonal emotional regulation. Frontiers in Psychology.

Liman, B. (2020). Cinsiyet ve anne-baba eğitim düzeyinin 66-77 aylık okul öncesi çocukların duyguları tanıma ve duygu düzenleme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 24(1), 209-222.

Locke, J. (1999). *Tabiat Kanunu Üzerine Denemeler.* İstanbul: Paradigma Yayınları.

Maccoby, E. (1990). Coparenting in the second year after divorce. *Journal of Marriage and the Family,* 52(1), 141-155.

Maccoby, E., & Martin, J. (1984). Socialization in the context of the family: *Parent child interaction*. New York.

Macklem, G. L. (2007). Practitioner's guide to emotion regulation in school- aged children. Springer Science & Business Media.

Macmull, M., & Ashkenazi, S. (2019). Math anxiety: The relationship between parenting style and math self efficacy. *Front Psychology.*

Manzeske, D., & Stright, A. (2009). Parenting and emotion regulation: The role of behavioral and psychological control during young adulthood. *Journal of Adult Development,* 16(4), 223-229.

Marım, Y., & Kahveci, S. (2021). *Helikopter Ebeveyn Tutumları Bağlamında Küresel Köyün Kaygılı Çocukları.*

Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Repots*, 11, 1-9.

Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, 39(7), 1249-1260.

Martin, M.M., & Rubin, R.B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.

Masud, S., Mufarrih, S., Qureshi, N.Q., Khan, F., Khan, S., & Khan, M. (2019). Academic performance in adolescent students: the role of parenting styles and socio-demographic factors/a cross sectional study from Peshawar, Pakistan. *Front Psychology*.

Matejevic, M., Jovanovic, D., & Lazarevic, V. (2014). Functionality of family relationships and parenting style in families of adolescents with substance abuse problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 128, 281-287.

Mathis, E. T., & Bierman, K. L. (2015). Dimensions of parenting associated with child prekindergarten emotion regulation and attention control in low-income families. *Social Development*, 24(3), 601-620.

McGinn, L., Cukor, D., & Sanderson, C. (2005). The relationships between parenting style, cognitive style, and anxiety and depression: Does increased early adversity influence symptom severity through the mediating role cognitive style? *Cognitive Therapy Research*, 29, 219-242.

McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143-162.

Meadows, S. O., Brown, J. S., & Elder, G. H. (2006). Depressive symptoms, stress and support: Gendered trajectories from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 93-103.

Melby, J.N., Conger, R.D., Conger, J.K., & Lorenz, F.Q. (1993). Effects of parental behavior on tobacco use by young male adolescents. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 439-454.

Melka, S. E., Lancaster, S. L., Bryant, A. R., & Rodríguez, B. F. (2011). Confirmatory factor and measurement invariance analyses of the emotion regulation questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 67, 1283-1293.

Mepham, K. D., & Martinovic, B. (2018). Multilingualism and out-group acceptance: The mediating roles of cognitive flexibility and deprovincialization. *Journal of Language and Social Psychology*, 37(1), 51- 73.

Middendorp, H., Lumley, M. A., Jacobs, J. W., van Doornen, L. J., Bijlsma, J. W., & Geenen, R. (2008). Emotions and emotional approach and avoidance strategies in fibromyalgia. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(2), 159-167.

Miller, T. Q., Smith, T. W., Turner, C. W., Guijarro, M. L., & Hallet, A. J. (1996). Metaanalytic review of research on hostility and physical health. *Psychological bulletin*, 119(2), 322.

Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49-100.

Mondimore, F.M. (2006). Bipolar: A guide for patients and families. Maryland: The Johns Hopkins University Press.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388.

Muris, P., Meesters, C., Morren, M., & Moorman, L. (2003). Anger and hostility in adolescents: Relationships with self-reported attachment style and perceived parental rearing styles. *Journal of Psychosomatic Research,* 57, 257-264.

Murphy, J. W. (2015). Factors associated with emotion regulation flexibility. Yüksek lisans tezi, Illinois Institute of Technology, ABD.

Murphy, F. C., Michael, A., & Sahakian, B. J. (2012). Emotion modulates cognitive flexibility in patients with major depression. *Psychology Medicine*, 42, 1373–1382.

Neacsiu, A.D., Fang, C.M., Rodriguez, M., & Rosenthal, M.Z. (2018). Suicidal Behavior and Problems with Emotion Regulation. *Suicide Life-Threatening Behavior*. 48(1), 52–74.

Nolen- Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and Theory. *Psychological Bulletin, 101*(2), 259–282.

Nolen-Hoeksema, S. (1994). An interactive model for the emergence of gender differences in depression in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 4(4), 519-534.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspective Psychology Science*, 3, 400–424.

Odacı, H., Ülken, E., & Bülbül, K. (2022). Tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esneklikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki: Psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi,* 22(55), 305-338.

Oshri, A., Sutton, T. E., Clay-Warner, J., & Miller, J. D. (2015). Child maltreatment types and risk behaviors: Associations with attachment style and emotion regulation dimensions. *Personality and Individual Differences*, 73, 127-133.

Overton, W.F. (1990). Competence and Procedures: Constrains on the development of the development of logical reasoning. Reasoning, Necessity, and Logic: *Developmental perspective.*

Öge, R. M. (2020). *Okul Psikolojik Danışmanlarının Serbest Zaman Doyumu ile Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Ögel K. (2007) *Riskli davranış gösteren çocuk ve ergenler*. İstanbul: Yeniden Yayınları.

Ömercikoğlu, H. (2006). 4-*7 Yaş Arası Çocukların Sayı Kavramlarının Piaget'nin Birebir Eşleme Deneyleri İle İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Öner, B., & Yılmaz, S. (2001). Anne ve baba gözüyle "çocuk eğitimi" bir sosyal temsil ön çalışması. *Kriz Dergisi,* 9(1), 39-46.

Özbahçeci, G. G. (2023). *The Effect of Perfectional Attitudes and Cognitive Flexibility Levels of Emerging Adults on Their Decision-Making Strategies.* Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2).

Özhan, M., & Boyacı, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve iyi oluş (perma) arasındaki ilişki: Bir yapısal eşitlik modellemesi. *Atatrürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi,* 67, 346-362.

Özdoğan, B. (1997). *Çocuk ve Oyun.* Ankara: Anı Yayıncılık.

Özkan, M. (2006). *Yüksek Öğretimde Türk Dili Yazılı Ve Sözlü Anlatım*. İstanbul: Filiz Kitabevi.

Özsoy, D. (2021). *Anoreksiya Nervoza ve Bulimiya Nervozada Bilişsel Esneklik ve Santral Koherensin Duygu Düzenleme Becerileri ile İlişkisinin İncelenmesi.* Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Öztürk, S. (2019). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü.* Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Pakenham, K. I. (2001). Application of a stress and coping model to caregiving in multiple sclerosis. *Psychology, Health & Medicine*, 1(6), 13-27.

Passer, W. M., & Smith, E. R. (2007). *Psychology The Science of Mind and Behavior*. New York: McGraw-Hill Publishers.

Parker, L. E. (1993). When to fix it and when to leave: Relationships among perceived control, self-efficacy, dissent, and exit. *Journal of Applied Psychology, 78*(6), 949–959.

Parlar, H., & Özbuk, H. (2023). Anne baba tutumları ile çocuk utangaçlığı arasındaki ilişki. *Academic Journal of Education and Change,* 6(2), 57-75.

Parrot, W. G. (2007). Components and the definition of emotion. *Social Science Information,* 46(3), 419-423.

Peker, A., & Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education,* 6(2), 66-79.

Perkins, K.A., Karelitz, J.L., Conklin, C.A., Sayette, M.A., & Giedgowd, G.E. (2010). Acutenegative affect relief from smoking depends on the affect measure and situation, but noton nicotine. *Biological Psychiatry,* 67, 707-714.

Perris, C., Jacobsson, L., Lindstörn H., & Knorring, V.L. (1980) Development of A New Inventory for Assessing Memories of Parental Rearing Behaviour. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 50, 154-63.

Piaget, J. (1977). The moral judgement of the child. London: Routledege&Kegan.

Platt, J. J., & Spivack, G. (1974). Means of solving real-life problems: I. Psychiatric patients vs. controls and cross-cultural comparisons of normal females. *Journal of Community Psychology, 2*(1), 45–48.

Plumert, J. M. (1994). Flexibility in children's use of spatial and categorical organizational strategies in recall. *Developmental Psychology, 30*(5), 738–747.

Phares, V., & Renk, K. (1998). Perceptions of parents: A measure of adolescents' feelings about their parents. *Journal of Marriage Family*, 646-659.

Poyraz, M. (2007). *Babaların Babalık Rolünü Algılamalarıyla Kendi Ebeveynlerinin Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Rabinowitz, J. A., Drabick, D. A., Reynolds, M. D., Clark, D. B., & Olino, T. M. (2016). Child temperamental flexibility moderates the relation between positive parenting and adolescent adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 43, 43-53.

Ram, D., Chandran, S., Sadar, A., & Gowdappa, B. (2019). Correlation of cognitive resilience, cognitive flexibility and impulsivity in attempted suicide. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(4), 362-367.

Rank, O. (2023). *Doğum Travması.* İstanbul: Metis Yayınları.

Rasmussen, N. H., vd. (2013). Association of HbA1c with emotion regulation, intolerance of uncertainty, and purpose in life in type 2 diabetes mellitus. *Primary Care Diabetes*, 7(3), 213-221.

Richards, L. N., & Schimege, C. J. (1993). Problems and strength of single. *Family Relations*, 42, 277-285.

Rhodes, W. A., & Brown, W. K. (1991). *Why Some Children Succeed Despite the Odds*. New York: Praeger Publishers.

Ritter, S., **Damian, R., Simonton, D., Baaren, R., Strick, M., Derk, J., & Dijksterhuis, A.** (2012). Diversifying experiences enhance cognitive flexibility. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(22), 961-964.

Rodgers, B. (1994). Pathways between parental divorce and adult depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 35(7), 1289-1308.

Roehling, P. V., & Robin, A. L. (1986). Development and validation of the family beliefs inventory: a measure of unrealistic beliefs among parents and adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(5), 693-697.

Rolls E. T. (2013). What are emotional states and why do we have them? *Emotion Review*, 5(3), 241-247.

Ross, C. E. (1995). Reconceptualizing marital status as a continuum of social attachment. *Journal of Marriage and Family,* 57, 129-140.

Ruso, K. (2021). *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik İle Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.

Sağlık, G. N. (2021). Psikanalitik kuram ve sosyal hizmet. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi,* 3, 435-455.

Sandson, J., & Albert, M. L. (1984). Varirties of perseveration. *Neuropsychologia*, 22(6), 715– 732.

Safran, J.D. (1990). Tawords refirement of cognitive therapy in light of interpersonal therapy.*Clinical Psychology Review*, 10, 87-105.

Salkovskis, P.M. (1999). Understanding and treating obsessive-compulsive disorder. *Behavioral Resilience Therapy*, 37(1), 29-52.

Samson, A. C., van den Bedem, N. P., Dukes, D., & Rieffe, C. (2020). Positive aspects of emotional competence in preventing internalizing symptoms in children with and without developmental language disorder: A longitudinal approach. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 50*(4), 1159–1171.

Sand, B. (1976). Piaget for Educators. Ohio: Charles E. Merrill Publishing Company.

Sanik, M. M., & Mauldin, T. (1986). Single versus two parent families: A comparison of mothers time. *Family Relations,* 35, 53-56.

Santrock, J.W. (2012). Yaşam boyu gelişim. (Çev. Yüksel, G.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi,* 46(1), 143-161.

Sarıcaoğlu, A. Ö., & Avcı, R. (2021). Kişilerarası duygu düzenleme yaklaşımına dayalı geliştirilen grup psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin kişilerarası duygu düzenleme becerilerine etkisi. *MSKU Journal of Education,* 8(1), 214-230.

Sarıkaya, C., Koç, H., Sayar, G., & Ünübol, H. (2020). Sigara içen ve içmeyen bireylerde duygu durumunun duygusal şemalarla olan ilişkisi. *Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi,* 4(4), 391-406.

Sarıtaş, D., & Altan, A. (2018). *Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-babanın ve mizacın rolü.* Ankara: Türkiye Klinikleri.

Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi,* 18(2), 505-524.

Selçuk, Z. (2000). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Senemeoğlu, N. (2018). *Gelişim öğrenme ve öğretim*. Ankara, Anı yayıncılık.

Sezer, Ö., & Oğuz, V. (2010). Üniversite öğrencilerinde kendilerini değerlendirmelerinin ana baba tutumları ve bazı sosyodemografik

değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Education Journal,* 18(3), 743-758.

Sezik, N. (2003). *Sınırsız Beyin Gücü.* İstanbul: Hayat Yayınları.

Sharf, R. S. (2011). *Theories Of Psychotherapy And Counseling: Concepts And Cases.* USA: Brooks Cole.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. *Handbook of Emotion Regulation,* 446, 465.

Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, C. (1987). Emotional knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52(6), 1061-1086.

Silva, E., Freire, T., & Faria, S. (2018). The emotion regulation strategies of adolescents and their parents: An experience sampling study. *Journal of Child and Family Studies,* 27(6), 1774-1785.

Silver, J. A., Hughes, J. D., Bornstein, R. A., & Beversdorf, D. Q. L. (2004). Effect of anxiolytics on cognitive flexibility in problem solving. *Cognitive and Behavioral Neurology,* 17(2), 93-97.

Siyez, D. M., Gezginci Gürçay, E., & Yüncü, Z. (2012). Madde kullanım bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin çocukluk dönemi aile yaşantılarına ilişkin algıları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi,* 13(4), 299- 305.

Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. Pervin, L.A. (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research,* (s. 609-637) içinde. New York: The Guilford Press.

Slavin R. E. (2013). Eğitim Psikolojisi, Kuram ve Uygulama (Çev.Yüksel, G.). Ankara: Nobel Yayınları.

Solomon, R. (2016). *Duygulara sadakat*. (Çev. Çoban, F.). İstanbul: Nika.

Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeğinin psikometrik özelliklerine ilişkin bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi,* 11, 17-30.

Steinberg, L. ve Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57,841- 851.

Stevens, A.D. (2009). *Social Problem-Solving And Cognitive Flexibility: Relations To Social Skills And Problem Behavior Of At-Risk Young Children.* Doktora Tezi, Seattle Pacific University.

Stifter, C., & Augustine, M. (2019). Emotional regulation. *Hanbook of Emotional Development,* 405-430.

Sucu, B. T. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Becerilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumu ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Açısından İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Sumbas, E., & Erdemir, N. (2021). Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ile duygu düzenleme arasındaki ilişki. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi,* 39, 117-125.

Sutherland, P. (1992). Cognitive development today: piaget and his critics. SAGE Publications.

Şendil, G. (2003). *Çocuk, ergen ve anne baba*. İstanbul: Çantay Yayınları.

Şirin, S. (2019). *Yetişkin çocuklar bebeklikten ergenliğe çocuk yetiştirme kılavuzu.* Doğan Kitap.

Tatlıcı, M. E. (2020). *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumlarına Göre Bilişsel Esnekliklerinin ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Tatlıoğlu, S. S. (2021). Öğrenmeye Sosyal-Bilişsel Bir Bakış: Albert Bandura. *Sosyoloji Notları,* 5(1), 15-30.

Teasdale, J., Scott, J., & Moore, R. (2001) How does cognitive therapy prevent relapse in residual depression evidence from a controlled trial? *Journal Consulting Clinical Psychology*, 69, 347-57.

Teke, E., Yılmaz, E., & Sürücü, A. (2020). İlkokul öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences,* 6 (1), 24-38.

Tekin, E. (2017). *Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarının Yaratıcılık Düzeyleri Ve Duygu Düzenleme Süreçleri Üzerine Etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, İstanbul.

Temel, D., **Türkoğlu, B.** (2019). Yerleşim yerlerine göre anne-baba tutumularının okul öncesi çocukların sosyal becerilerine etkisi. *GEFAD*, 39(2), 843-871.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*(4), 269–307.

Thompson, R. (2003). Attachment theory and research. *Journal of Language and Social Psychology,* 22, 58-65.

Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). Socialization of Emotion Regulation in the Family. *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.

Tuna, E. (2023). Kronik hastalıklarda duygu düzenleme: Kalp ve damar sistemi hastalıkları, kanser, migren, fibromiyalji ve sedef hastalığı üzerine bir derleme. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), 117-142.

Tuna, Y., & Kayaoğlu, A. (2018). *Birey ve Davranış.* Ünlü, S. (Ed.). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Turgut, M. N. (2021). *İntihar Girişiminde Bulunmuş Hastalarda Sorun Çözme Terapisinin İntihar Riskini Azaltmada Etkililiği.* Doktora Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–16.

Türkçapar, M.H., & Sargın, E.A. (2012). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi.* 1(1), 7-14.

UNESCO (1982). Mexico City Declaration on Cultural Policies. 11 Şubat 2024 tarihinde UNESCO web sitesinden erişildi. Erişim adresi: https://www.unesco.org/en/culture

Uslu, A. E. (2016). *Annelerin Çocukların Duygularına İlişkin İnançlarına ve Çocuğun Duygu Düzenleme Becerileri ile Annelerin Çocuklarıyla Duygu İçerikli Konuşmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Ünlü, Z. (2023). *Kişilerde Algılanan Ebeveyn Tutumu ile Öz Eleştiri Arasındaki İlişkide Öz şefkatin Moderatör Rolünün İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.

Wang, X., Qiao, Y., Li, W., & Lei, L. (2021). Parental phubbing and children's social withdrawal and aggression: A moderated mediation model of parenting behaviors and parents. *Journal of Interpersonal Violence.*

Warriner-Gallyer, G. (2019). *Examining the Relationship between Cognitive Flexibility and Constructs of Anxiety.* Yüksek Lisans Tezi, United Kingdom: University of Southampton.

Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Ithaca and London: Cornell University Press.

Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. In A. M. Kring ve D.M. Sloan (Eds), Emotion regulation and psychopatology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment. (pp. 13-37). Newyork: Guilford Press.

Wierenga, K. L., Lehto, R. H., & Given, B. (2017). Emotion regulation in chronic disease populations: An integrative review. *Research and Theory for Nursing Practice,* 31(3), 247-271.

Winefield, H.R., Tiggemann, M., & Winefield, A.H. (1994). *Parental rearing behaviour, attributional style and mental health*. Sussex: John Wiley.

Yavuzer, H. (1990). *Anne-Baba Tutumları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2019). *Ana-Baba, Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türkiye Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.

Yeniçeri, İ. (2021). *Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Depresyon, Anksiyete, Stres Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü ve Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Etkililiğinin Sınanması.* Doktora Tezi, Trabzon Üniversitesi, Trabzon.

Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Yılmaz, A. (2000). *Eşler Arasındaki Uyum ve Çocuğun Algıladığı Anne Baba Tutumu ile Çocukların, Ergenlerin, Gençlerin Akademik Başarıları ve Benlik Algıları Arasındaki İlişkiler.* Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, M. T., & Kesici, Ş. (2014). Anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının gelişimine etkisi. *OPUS - Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi,* 4(6), 131-157.

Zachariae, R., Jensen, A. B., Pedersen, C., vd. (2004). Repressive coping before and after diagnosis of breast cancer. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer,* 13(8), 547-561.

EKLER

Ek-A: Gönüllü Bilgilendirme Formu

GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli katılımcı,

İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi olan Beyza Nur Arpacı tarafından yürütülen tez çalışmasına davet edilmektesiniz. Bu çalışma Doç. Dr. Fatma Yeşim Can danışmanlığında ilerlemektedir. Yürütülen bu tez çalışmasında bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve çocukluk çağı anne baba tutumunun arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Katılımcılara üç farklı form uygulanacaktır ve yaklaşık **8-10 dakika** sürmesi hedeflenmektedir. Hedef kitle **18 yaş ve üzeri** olarak belirlenmiş olup katılımcıların yaş sınırını dikkate almaları konusunda hassas davranmaları beklenmektedir.

Bu çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmanın doğru bir şekilde amacına ulaşabilmesi için sizden bütün soruları eksiksiz, kimsenin telkin veya baskısı altında olmaksızın, **size uygun cevapları içtenlik ve samimiyetle verecek şekilde cevaplamanız** beklenmektedir. Araştırmanın hiçbir adımında siz katılımcılara Ad-Soyad sorulmamakta, tüm cevaplarınız **anonim** olarak araştırma analizi için işlenmekte ve üçüncü kişilerle paylaşılmamaktadır. Araştırma için anketlerde doldurduğunuz bilgiler, sadece araştırmayı yürüten kişi tarafından bilimsel araştırma amaçlı kullanılacaktır.

Eğer araştırmanın amacı ile ilgili yukarıdaki bilgiler dışında şimdi veya daha sonra merak ettiğiniz bir nokta olursa veya daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız (**……..**) adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir **telkin ve baskı** olmaksızın katılmayı ve toplanan verilerin yayın amacı ile kullanabileceğini kabul ediyorum.

(online için: okudum, onaylıyorum kutucuğuna tıklayınız)

Ek-B: Sosyo-demografik Bilgi Formu

SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Kimlikte atanan cinsiyet: K ( ) E ( )

2. Yaşınız: ___

3. Eğitim Durumunuz: ( ) İlköğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü/Doktora

4. Mesleki Durumunuz: ( ) Öğrenci ( ) Çalışıyor ( ) Çalışmıyor ( ) Emekli

5. Medeni Durumunuz: ( ) Bekar/İlişkisi Yok ( ) Bekar/İlişkisi Var ( ) Evli ( ) Boşanmış ( ) Eşini Kaybetmiş

6. Kiminle Birlikte Yaşıyorsunuz? ( ) Ailemle ( ) Ev Arkadaşımla ( ) Tek Başıma ( ) Eşimle/Partnerimle

7. Aylık Geliriniz? ( ) Aylık Gelirim Yok ( ) 15.000'e kadar ( ) 15.001-30.000 ( ) 30.001- 45.000 ( ) 45.001+

8. Ebeveynlerinizin Medeni Durumu? ( ) Birlikte ( ) Boşanmış ( ) Eşini Kaybetmiş

9. Kaç Kardeşiniz Var? ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ve daha fazlası

10. Geldiğiniz/Yetiştiğiniz Aile Türü Nedir? ( ) Çekirdek Aile (Anne, Baba, Kardeşler Aynı Evde) ( )Geniş Aile (Bazı Akrabalarla Aynı Evde)

11. Anneniz Hayatta Mı? ( ) Evet ( ) Hayır

12. Annenizin Eğitim Durumu? ( ) Okur-Yazar Değil ( ) İlköğretim Mezunu ( ) Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu ( ) Lisansüstü/Doktora Mezunu

13. Babanız Hayatta Mı? ( ) Evet ( ) Hayır

14. Babanızın Eğitim Durumu? ( ) Okur-Yazar Değil ( ) İlköğretim Mezunu ( ) Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu ( ) Lisansüstü/Doktora Mezunu

15. Sürekli Takip Gerektiren Kronik Bir Fiziksel Rahatsızlığınız Var Mı? ( ) Evet ( ) Hayır

16. Halihazırda Almış Olduğunuz Psikiyatrik Bir Tanı Var Mı? ( ) Evet ( ) Hayır

17. Daha Önce Psikolojik Destek Aldınız Mı? ( ) Evet ( ) Hayır

18. Sürekli Kullandığınız Bağımlılık Yapıcı Bir Madde Var Mı? ( ) Yok ( ) Sigara ( ) Alkol ( ) Uyuşturucu/Uyarıcı Madde

Ek-C: Duygu Düzenleme Ölçeği

DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı ifadelerin listesi bulunmaktadır. Bu soruların her birinin karşısında **1'den 7'e** (1=Hiç Doğru Değil, 2=Doğru Değil, 3=Biraz Doğru Değil, 4=Kararsızım, 5=Biraz Doğru, 6=Doğru, 7=Tamamen Doğru) kadar sayılar yer almaktadır. Lütfen her ifadeyi çok dikkatli bir şekilde okuyunuz ve hangi şiddetle kabul veya reddettiğinizi işaretleyiniz.

	Hiç Doğru Değil	**Doğru Değil**	**Biraz Doğru**	**Kararsızım**	**Biraz Doğru**	**Doğru**	**Tamamen Doğru**
1. Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde (keyif ve eğlence gibi) düşünüyor olduğum şeyi değiştiririm.							
2. Duygularımı kendime saklarım.							
3. Daha olumsuz duygu hissetmek istediğimde (üzüntü ve öfke gibi) düşünüyor olduğum şeyi değiştiririm.							
4. Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye özen gösteririm.							
5. Stresli bir durumla karşılaştığımda sakin kalmama yardım edecek biçimde düşünmeye çalışırım.							
6. Duygularımı onları açıklamayarak kontrol ederim.							
7. Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde, durum hakkındaki düşünme biçimimi değiştiririm.							
8. Duygularımı içinde bulunduğum durumlar ilgili düşünme biçimimi değiştirerek kontrol ederim.							
9. Olumsuz duygular hissediyorsam kesinlikle onları ifade etmem.							
10. Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde durumla ilgili düşünme biçimimi değiştiririm.							

Ek-D: Bilişsel Esneklik Envanteri

BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

Aşağıda bazı ifadelerin listesi bulunmaktadır. Bu soruların her birinin karşısında **1'den 5'e** (1=Hiç Uygun Değil, 2=Pek Uygun Değil, 3=Kararsızım, 4=Uygun, 5=Tamamen Uygun) kadar sayılar yer almaktadır. Lütfen her ifadeyi çok dikkatli bir şekilde okuyunuz ve hangi şiddetle kabul veya reddettiğinizi işaretleyiniz. Bu testte doğru veya yanlış cevap yoktur, lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

	Hiç Uygun Değil	**Pek Uygun Değil**	**Kararsızım**	**Uygun**	**Tamamen Uygun**
1. Durumları ‘‘tartma’’ konusunda iyiyimdir.					
2. Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.					
3. Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.					
4. Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.					
5. Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.					
6. Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekinin dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.					
7. Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.					
8. Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.					
9. Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.					
10. Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyımdır.					
11. Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.					
12. Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.					
13. Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.					
14. Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.					
15. Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.					
16. Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.					

17. Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.					
18. Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.					
19. Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.					
20. Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.					

Ek-E: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk Formu

KISALTILMIŞ ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI ÖLÇEĞİ-ÇOCUK FORMU

1. Anketi doldururken, anne ve babanızın size karşı olan davranışlarını nasıl algıladığınızı hatırlamaya çalışmanız gerekmektedir. Anne ve babanızın çocukken size karşı davranışlarını tam olarak hatırlamak bazen zor olsa da, her birimizin çocukluğumuzda anne ve babamızın kullandıkları prensiplere ilişkin bazı anılarımız vardır.

2. Her bir soru için anne ve babanızın size karşı davranışlarına uygun seçeneği yuvarlak içine alın. Her soruyu dikkatlice okuyun ve muhtemel cevaplardan hangisinin sizin için uygun cevap olduğuna karar verin. Soruları anne ve babanız için **ayrı ayrı** cevaplayın.

1- Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı ya da ters davranırlardı.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

2- Anne ve babam beni överlerdi.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

3- Anne ve babamın yaptıklarım konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

4- Anne ve babam bana hak ettiğimden daha çok fiziksel ceza verirlerdi.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

5- Eve geldiğimde, anne ve babama ne yaptığımın hesabını vermek zorundaydım.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

6- Anne ve babam ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırdı.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

7- Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirdi.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

8- Anne ve babam, bana bir şey olur korkusuyla başka çocukların yapmasına izin verilen şeyleri yapmamı yasaklarlardı.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

9- Anne ve babam, her şeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

10- Anne ve babam davranışları ile, örneğin üzgün görünerek, onlara kötü davrandığım için kendimi suçlu hissetmeme neden olurlardı.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

11- Anne ve babamın bana bir şey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

12- Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissederdim.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

13- Bana ailenin ‘‘yüz karası’’ ya da ‘‘günah keçisi’’ gibi davranılırdı.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

14- Anne ve babam, sözleri ve hareketleriyle beni sevdiklerini gösterirlerdi.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

15- Anne ve babamın, erkek ya da kız kardeşim(lerimi) beni sevdiklerinden daha çok sevdiklerini hissederdim.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

16- Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurlardı.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

17- Anne ve babam, pek fazla umursamadan istediğim yere gitmeme izin verirlerdi.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

18- Anne ve babamın, yaptığım her şeye karıştıklarını hissederdim.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

19- Anne ve babamla, aramda sıcaklık ve sevecenlik olduğunu hissederdim.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

20- Anne ve babam, yapabileceklerim ve yapamayacaklarımla ilgili kesin sınırlar koyar ve bunlara titizlikle uyarlardı.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

21- Anne ve babam, küçük kabahatlerim için bile beni cezalandırırlardı.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

22- Anne ve babam, nasıl giyinmem ve görünmem gerektiği konusunda karar vermek isterlerdi.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

23- Yaptığım bir şeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissederdim.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

Beyza Nur ARPACI

ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans:** 2021, Marmara Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji (İngilizce)
- **Lisans:** 2022, Marmara Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji (İngilizce) (Çift Anadal Programı)
- **Yüksek Lisans:** 2024, İstanbul Gedik Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

MESLEKİ DENEYİM VE EĞİTİMLER:

Lisans eğitimini onur derecesiyle mezun olarak tamamlamıştır. Psikoloji eğitimi süresince çocuk esirgeme kurumları da dahil birçok alanda gönüllü olarak çalışmıştır. Öğrenciliği sırasında üniversite tarafından uzun süreli hafıza üzerine yürütülen bir laboratuvar çalışmasında asistan öğrenci olarak görev almıştır. 2020 yılında Sefa Saygılı Psikiyatri Kliniğinde yapmış olduğu 8 aylık uzun süreli gönüllü staj deneyimi bulunmaktadır.

Yüksek lisans eğitimi boyunca Dinamik Yönelimli Terapi ekolünün yanı sıra 2 dönem ders kapsamında psikodinamik süpervizyon almıştır. Ayrıca Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi, Mindfulness Terapi ve Spor Psikolojisi Eğitimleri bulunmaktadır.

Özel okullardaki 2 senelik psikologluk deneyimiyle birlikte özellikle çocuk ve ergenlerle çalıştığı bir danışan profili bulunmaktadır. Aynı zamanda otizm başta olmak üzere özel gereksinimli çocuklarla da çalışma deneyimine sahiptir.